සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

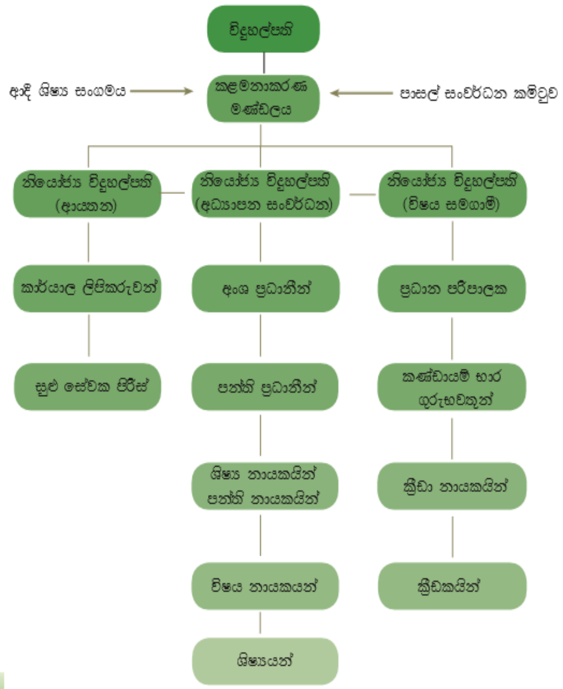
ZEOM
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 11	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : ක්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දයක වෙමු.

- සංවිධානයක් යනු "ඉලක්ක කර ගත් පරමාර්ථ හා අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඵලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන්නා වූ ආර්ථික හෝ සමාජ ඒකකයකි."
  - සංවිධානයක පොදු ලක්ෂණ කිහිපයක් ඇත.
    - පරමාර්ථ හා අරමුණු තිබීම
    - පරමාර්ථ ඉටු කර ගැනීමට විවිධ ක්‍රම නැති නම් උපාය මාර්ග තිබීම
    - එම උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමට පුද්ගලයින් සිටීම

මෙම සංවිධානවල විවිධ කාර්යයන් ඇත. මෙම කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයෝ සිටිති. එම පුද්ගලයන්ට වැඩ පැවරී ඇත. එම වැඩ පැවරීම හා කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා ව්‍යුහයක් ගොඩ නගා ඇත. එය "සංවිධාන ව්‍යුහය" ලෙස නම් කරයි.

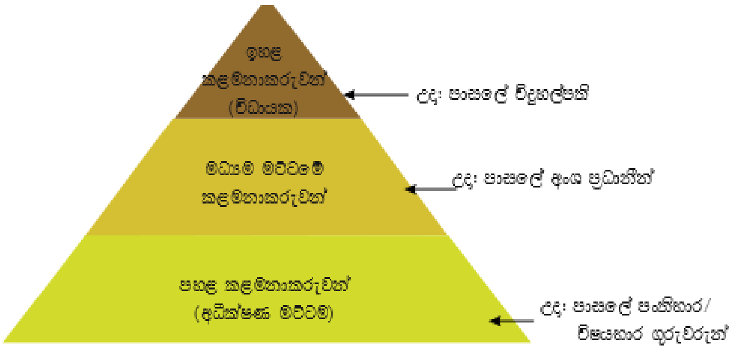
❖ පාසල ප්‍රධාන සංවිධානයක් වන අතර පාසලක සංවිධාන ව්‍යුහයක් ඇත.	❖ ක්‍රීඩා සංවිධානද බොහෝමයක් දක්නට ඇති අතර සියළුම සංවිධාන සඳහා සංවිධාන ව්‍යුහයක් ඇත.
	INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE SRI LANKA SRI LANKA TAEKWONDO FEDERATION SRI LANKA FULL CONTACT KARATE DO FEDERATION

❖ සංවිධානයන්හි කළමනාකරණය සහ අනුගාමිකත්වය

කළමනාකරුවකු යනු,

සංවිධානයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ළඟා කර ගැනීම සඳහා එම සංවිධාන සතු සියලු ම සම්පත් සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වූ තැනැත්තා කළමනාකරු ලෙස හඳුන්වයි.

සාමාන්‍ය සංවිධානයක කළමනාකාරීත්ව මට්ටම් තුනකි. එය පාසලේ පවතිනුයේ පහත ආකාරයටයට එසේම ක්‍රීඩා සංවිධානයන්ගේද කළමනාකාරීත්ව මට්ටම් පවතී.



අනුගාමිකයා යනු,

කළමනාකරණ භූමිකාව මගින් පාලනය වන, සංවිධානය වන, නායකත්වය ලබා ගන්නා තැනැත්තා අනුගාමිකයා නම් වේ.

කළමනාකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග	අනුගාමිකයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග
▪ විශිෂ්ට නායකත්වය දැරීමේ හැකියාවක් තිබීම ▪ තම විෂය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා සහිත වීම ▪ අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ▪ සන්නිවේදන කුසලතාව සහිත වීම ▪ විනිශ්චය කිරීමේ හා විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව ▪ චිත්තවේග සමබරතාව හා පීඩනවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව ▪ ආයතනික සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ▪ නම්‍යශීලී වීම ▪ මානව සම්පත් කළමනාකරණ හැකියාව	▪ පොදු පරමාර්ථ ඉටු කිරීමට සහාය වීම ▪ නායකත්වයට ගරු කිරීම ▪ පීඩනවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම ▪ වගකීම් නිසි පරිදි ඉටු කිරීම ▪ අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම ▪ කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම ▪ නම්‍යශීලී වීම

ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරණ භූමිකාව

ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය ද සිදු විය යුත්තේ,

- ❖ ශාරීරික අධ්‍යාපනයට අනුව තීරණය කරන ලද පරමාර්ථ සහ අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා මානව හා අනෙකුත් සම්පත් කාර්යක්ෂමව හා ඵලදායීව සැලසුම් කිරීම
- ❖ සංවිධානය කිරීම
- ❖ මෙහෙය වීම හා පාලනය කිරීම
- ❖ සම්පත් කළමනාකරණය

ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ දී සම්පත් කළමනාකරණය

ආයතනයක හෝ සංවිධානයක අරමුණු ඉටු කර ගැනීම

- ▪ ආයතනයට සම්පත් ලබා ගැනීම
- ▪ සම්පත් භාවිතය, බෙදා හැරීම
- ▪ සම්පත් නඩත්තු කටයුතු
- ▪ සම්පත් සංරක්ෂණය හා සංවර්ධනය

භෞතික සම්පත් කළමනාකරණය

- • ක්‍රීඩා අංශයට අවශ්‍ය සම්පත් සැලසුම්කරණය හා සම්පත් හඳුනා ගැනීම
- • සම්පත් ලබා ගැනීම
- • සම්පත් බෙදා හැරීම
- • නඩත්තුව හා අලුත්වැඩියාව සිදු කිරීම

භෞතික සම්පත් කළමනාකරණයේ ප්‍රයෝජනය

- ▪ බහුවිධ ප්‍රයෝජනය සඳහා සම්පත් යොදා ගත හැකි ය.
- ▪ පාසලේ සිය¨ දෙනාට ම භාවිත කිරීමට අවස්ථා ලබා දිය හැකි ය.
- ▪ සම්පත් සංරක්ෂණය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති කළ හැකි ය.

පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන

අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

- ▪ ශරීර සුවතා වැඩසටහන
- ▪ කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය
- ▪ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම

විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- ▪ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
- ▪ පාසලේ පවත්වන සංවිධානාත්මක හා මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණු වැඩ සටහන්
- ▪ ක්‍රීඩා සංගම් මගින් පවත්වන විවිධ වැඩසටහන්
- ▪ ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දින
- ▪ විශේෂ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්

පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- ▪ අන්තර්පාසල් තරග
- ▪ ප්‍රථමාධාර, බාලදක්ෂ, ශිෂ්‍යභට කඳවුරු
- ▪ පා ගමන්, කඳු තරණය

❖ පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබා ගත හැකි වාසි

1 රිද්මය ඇතුළු යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වේ.

2. ආකල්ප සංවර්ධනය වේ.

3. ආතතිය කළමනාකරණය කර ගත හැකි ය.

4. සක්‍රීයව දිනය ආරම්භ වේ.

5. සමබර පෞරුෂයක් ගොඩ නගා ගත හැකි ය.

6. අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

7. ක්‍රීඩා සඳහා විශේෂ දක්ෂතා ඇති සිසුන්ට ඒ සඳහා අවස්ථාව හිමි වේ.

❖ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් යටතේ සංවිධානය වේ.

1. පූර්ව සංවිධාන කටයුතු
2. තරග දින සංවිධාන කටයුතු
3. පසු සංවිධාන කටයුතු

1. පූර්ව සංවිධාන කටයුතු

ප්‍රථමයෙන් ම විදුහල්පති ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය රැස් වී කමිටු පත් කර ගත් පසු අදාළ ඉසව් පවත්වන දිනයන් අඩංගුව ක්‍රියාකාරී සැලසුමක් සකස් කර ගනී. එම සැලැස්ම විදුහල්පතිගේ අනුමැතිය හා උපදෙස් මත ක්‍රියාත්මක කළ යුතු යි. මෙහිදී

- තරග විස්තර, වැඩසටහන් හා තරග කොන්දේසි නිවාසවලට ලබා දිය යුතු ය.
- නිවාස රැස්වීම් පැවැත්විය යුතු ය.
- නිවාස රැස්වීම්වල දී නිවාස නායක/නායිකා, ක්‍රීඩා නායක/නායිකා ආදී තනතුරු සිසුන්ගෙන් පත් කර ගත යුතු වේ.
- සිසුන් තෝරා ගැනීමට හා පුහුණුවීම්වලට කාලසටහනක් ද, භාණ්ඩ ලබා දෙන කාලසටහනක් ද ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු වේ.
- ආදර්ශ අයදුම්පත් ලබා දීම හා ඒවා ලබා ගන්නා දිනයන් දැන්විය යුතු ය.
- ක්‍රීඩාපිටි සැකසීම .
- විනිසුරුවන්ට දැන්වීම .
- ප්‍රතිඵල සටහන් සැකසීම
- ආචාර පෙළපාළි, සරඹ සංදර්ශන, තූර්ය වාදක කණ්ඩායම සූදානම් කිරීම .

2. තරග දින සංවිධාන කටයුතු

තරග පැවැත්වීම හා ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වෙන දින සිදු වන කාර්යය එදින සංවිධානය ලෙස හැඳින් වේ.

- සියලු ම උපකරණ හා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂා කර ඒවා නිසි ස්ථානවලට යොමු කිරීම .
- කමිටු විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු කාර්යයන් අඩංගු කාර්ය පත්‍රිකාවක් සකසා ඒවා පරීක්ෂා කර බැලීම .
- ක්‍රීඩාපිටිය, කොඩිගහ, පීඨිකාව වැනි ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීම .
- අසුන් පිළියෙල කිරීම, සංග්‍රහ කටයුතු, සහතික හා ත්‍යාග සූදානම් කිරීම, ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය හා සමාප්ති උත්සවයට අදාළ
- කාර්යයන් භාර කමිටුවල ක්‍රියාකාරිත්වය සොයා බලා එම කාර්යයන් ඉටු කරවා ගැනීම .

3. පසු සංවිධාන කටයුතු

- පාසලට රැගෙන එන ලද උපකරණ නැවත භාරදීම.
- ස්තුති කිරීමේ ලිපි යැවීම.
- පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයන්.
- සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම, අයවැය සැකසීම.

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධාන කටයුතුවල දී එක් එක් පාසලේ සම්ප්‍රදායන් හා සංස්කෘතීන් අනුව තරග පැවැත්වීම, ආරම්භක දින උත්සවය, අවසාන දින උත්සවය ආදියෙහි විවිධ වෙනස්කම් දැකිය හැකි ය.

සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

1. සංවිධානයක පොදු ලක්ෂණ හඳුන්වන්න.

2. කළමනාකරුවෙකු හා අනුගාමිකයයෙකු ලෙස ඔබ තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතර බැගින් දක්වන්න

3. ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ දී සම්පත් කළමනාකරණයේ වාසි පහක් ලියන්න.

4. ඔබේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හයක් ලියා දක්වන්න.

5. පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් මගින් ඔබට ලැබෙන වාසි පහක් දක්වන්න.

6. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය විය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා 03 නම් කරන්න.

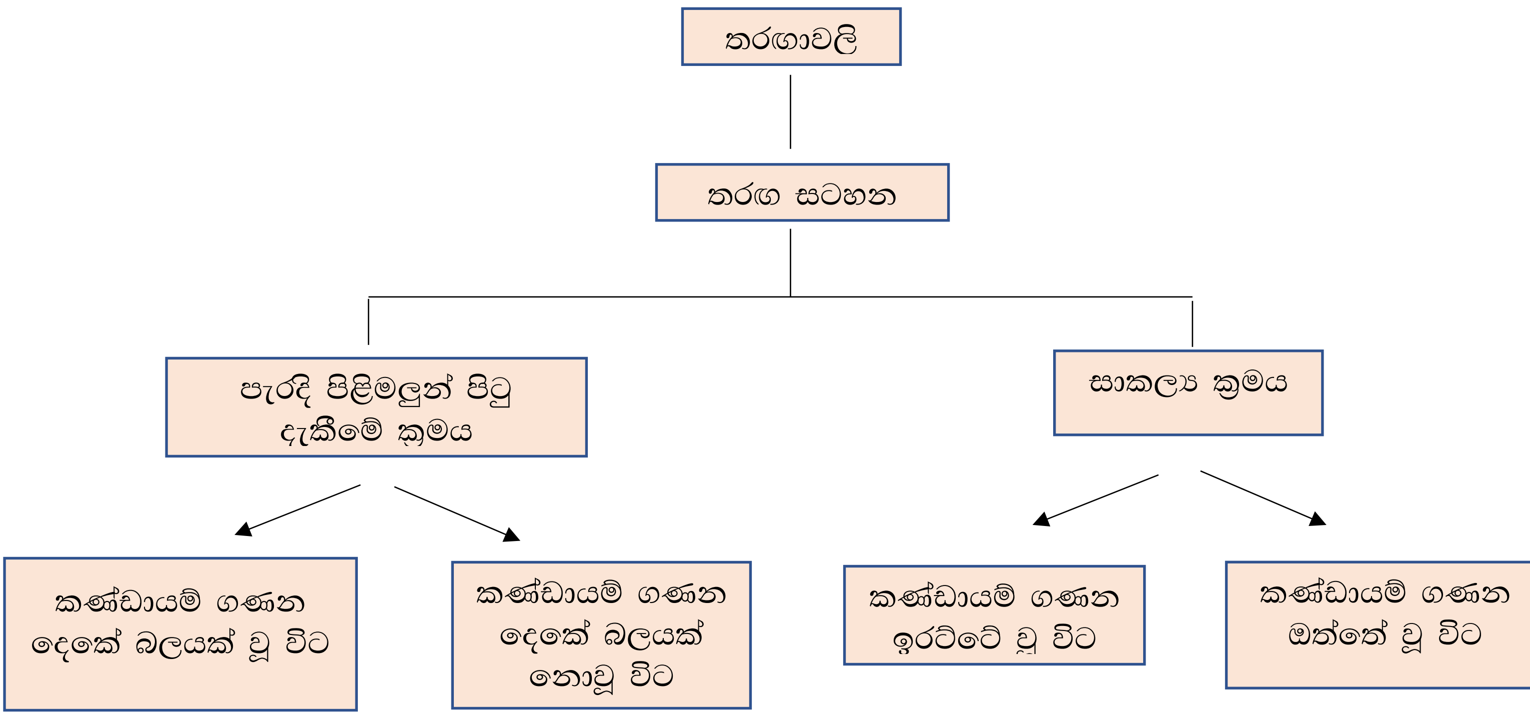
7. ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් පාසලක ක්‍රියාත්මක කල යුත්තේ ඇයි පැහැදිලි කරන්න.

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයක දී තරඟ පැවැත්වීමේදී සැමට සාධාරණයක් වන අයුරින් තරඟ පැවැත්වීම සිදු වේ.
- එහිදී යම් ක්‍රීඩාවක දී කණ්ඩායම් අතර හෝ සම්මත නීති මාලාවකට අනුකූලව ජයග්‍රාහකයන් තෝරා ගැනීම සඳහා පවත්වන ලබන තරඟ මාලාව තරඟාවලියක් ලෙෂ හඳුන්වනු ලැබේ.
- තරඟාවලියක තරඟ සටහන සැකසීමේදී "සාධාරණ තරඟය" යන සංකල්පයට හානි නොවන සේ සකසා ගත යුතුය.

තරඟ සටහන සකසන ක්‍රම කිහිපයකි

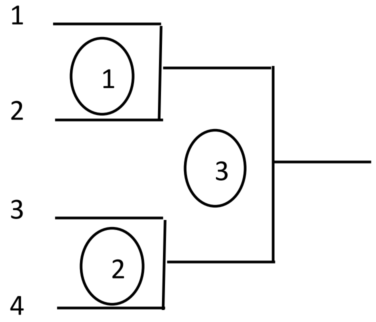
- පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය හෙවත් ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය (Knockout Tournament)
- සාකල්‍ය ක්‍රමය (Leaque Tournament)
- මිශ්‍ර ක්‍රමය (Combination Tournament)
- අභියෝග තරඟාවලි ක්‍රමය (Challenge Tournament)

පාසල් තරඟ බොහෝ විට පවත්වනු ලබන්නේ පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය හෙවත් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයටය. සාකල්‍ය ක්‍රමයට ද තරඟ පවත්වන අවස්ථා දක්නට ඇත.



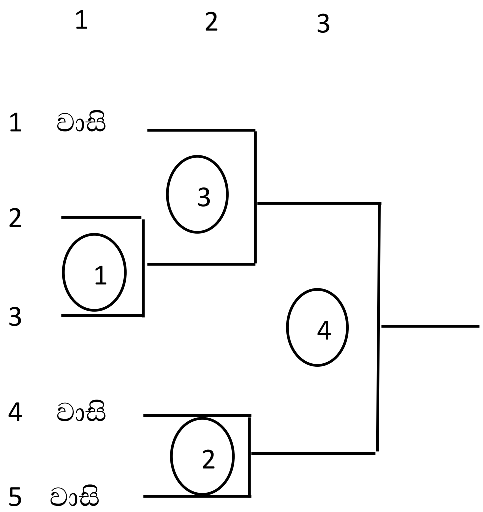
පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය හෙවත් ඉවත ලෑමේ ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීම.

- කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් වූ විට



- දෙකේ බලයක් වූ විට තරග සටහන ඇඳීම පහසුය.
- ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තරග සටහනේ ඉදිරියට ගමන් කරයි.
- පරාජිත කණ්ඩායම් තරග සටහනෙන් ඉවත් වේ.

- කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් නොවූ විට



- කණ්ඩායම් ගණනින් වැඩි දෙකේ බලයෙන් කණ්ඩායම් - ගණන අඩු කොට පළමු වටයේදී වාසි දිය යුතුය.
  8-5 = 3
- පලමු වටයේදී වාසි දීමේ අරමුණ වන්නේ දෙවන වටයේදී කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් බවට පත් කර ගැනීමටය.
- වාසි දීම සිදු කරනු ලබන්නේ නියතයක් ලෙස තරග සටහනේ පහළට ඉහළට ආදී වශයෙනි.
- වාසි ලබා දුන් කණ්ඩායම පලමු වටයේදී තරග කරන්නේ නැත.
- පරාජිත කණ්ඩායම් තරග සටහනෙන් ඉවත් වේ.

- පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයේදී සමීකරණයට අනුව තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම

ඉවතලෑමේ ක්‍රමයේ තරග සංඛ්‍යව = n -1

(n = කණ්ඩායම් ගණන)

සාකල්‍ය ක්‍රමය (Leaque Tournament)

➢ කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක් වූ විට තරග සටහන

- මෙහි අංක 1 ස්ථාවරව තබා ඇත.
- අනිකුත් කණ්ඩායම් පළමු වටයෙන් පසු දෙවන වටයේ දී තරග ස්ථාන අංක චක්‍රීය ක්‍රමයට කරකවා තරග සටහන සකසා ඇත.
- මෙහිදී සෑම කණ්ඩායමක්ම සෑම කණ්ඩායමක් සමගම තරග කල යුතුය.
- තරග සටහන ඇඳීමේදී වාමාවර්ෂව හෝ දක්ෂිණාවර්ෂව කැරකැවිය හැක.

1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 3	4 - 2	3 - 4

➢ කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක් වූ විට තරග සටහන

- මෙහි දී එක් කණ්ඩායමකට එක් වටයක දී වාසි ලබා දෙයි.
- කණ්ඩායම් දෙක බැගින් යුගල කර ඉතිරි කණ්ඩායමට වාසි ලබා දෙයි.
- වාමාවර්තව හෝ දක්ෂිණාවර්තව කණ්ඩායම් කරකැවිය හැකි ය.
- තරග සංඛ්‍යාව සොයනු ලබන්නේ $n(n-1)/2$ සමීකරණය මගිනි.

1	2	3	4	5
5 වාසි	4 වාසි	3 වාසි	2 වාසි	1 වාසි
4 - 1	3 - 5	2 - 4	1 - 3	5 - 2
3 - 2	2 - 1	1 - 5	5 - 4	4 - 3

- ❖ මෙහි දී ජයග්‍රාහකයන් තේරීම සඳහා පහත ක්‍රමයට ලකුණු ලබා දේ.
- ❖ තරගය ජය ගත් කණ්ඩායමට ලකුණු 2ක් හිමි වේ.
- ❖ තරගය සම වූවා නම් කණ්ඩායම් දෙකට ම ලකුණු 1 බැගින් හිමි වේ.
- ❖ තරගය පරාජය වූ කණ්ඩායමට ලකුණු 0කි මෙසේ කණ්ඩායමක් තරග කරන විට සියලු ම තරගවල දී ලබා ගත් ලකුණු එකතු කර තරගාවලියේ ජයග්‍රහකයා තෝරා ගත හැකි ය.

- සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න

1. 1.කණ්ඩායම් ගණන 08ක් වූ පාපන්දු තරගාවලියක තරග සටහන පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට අදින්න.

   2. තරග ගණන සොයන්න.

   3. තරග සටහනේ පවත්වනු ලබන තරග අංකනය කරන්න.

2. 1.කණ්ඩායම් ගණන 11ක් වූ නෙට්බෝල් තරගාවලියක තරග සටහන පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට අදින්න.

   2. තරග ගණන සොයන්න.

   3. තරග සටහනේ පවත්වනු ලබන තරග අංකනය කරන්න.

3. 1.කණ්ඩායම් ගණන 06 ක් වූ පාපන්දු තරගාවලියක තරග සටහන සාකල්‍ය ක්‍රමයට අදින්න.

   2. තරග ගණන සොයන්න.

4. 1.කණ්ඩායම් ගණන 07 ක් වූ නෙට්බෝල් තරගාවලියක තරග සටහන සාකල්‍ය ක්‍රමයට අදින්න.

   2. තරග ගණන සොයන්න.

5. පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයේ වාසි අවාසි ලියන්න.

6. සාකල්‍ය ක්‍රමයේ වාසි අවාසි ලියන්න.