සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

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

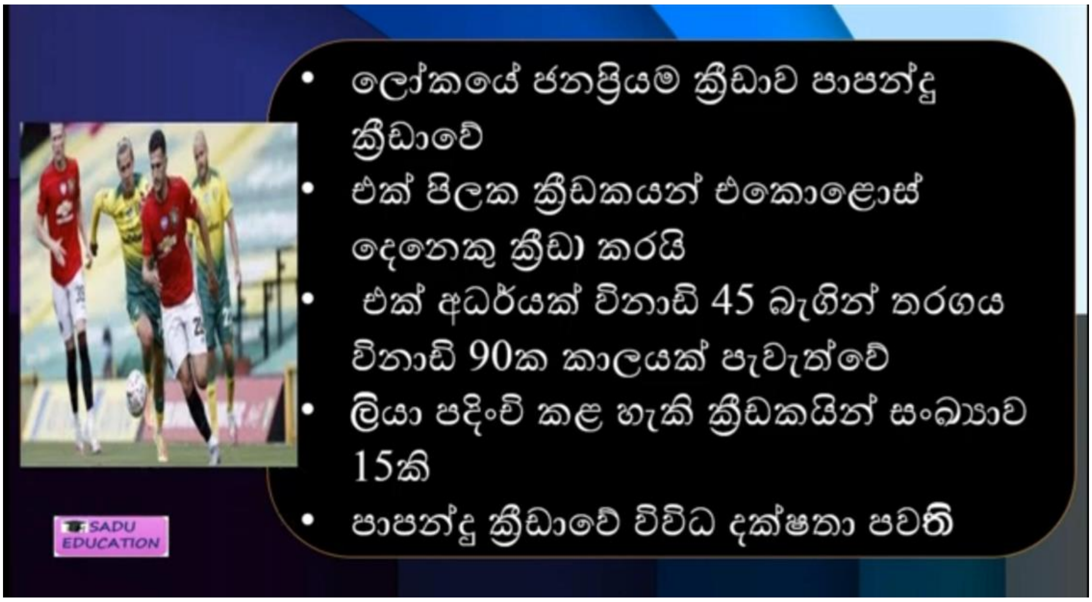
වාරය - දෙවන වාරය

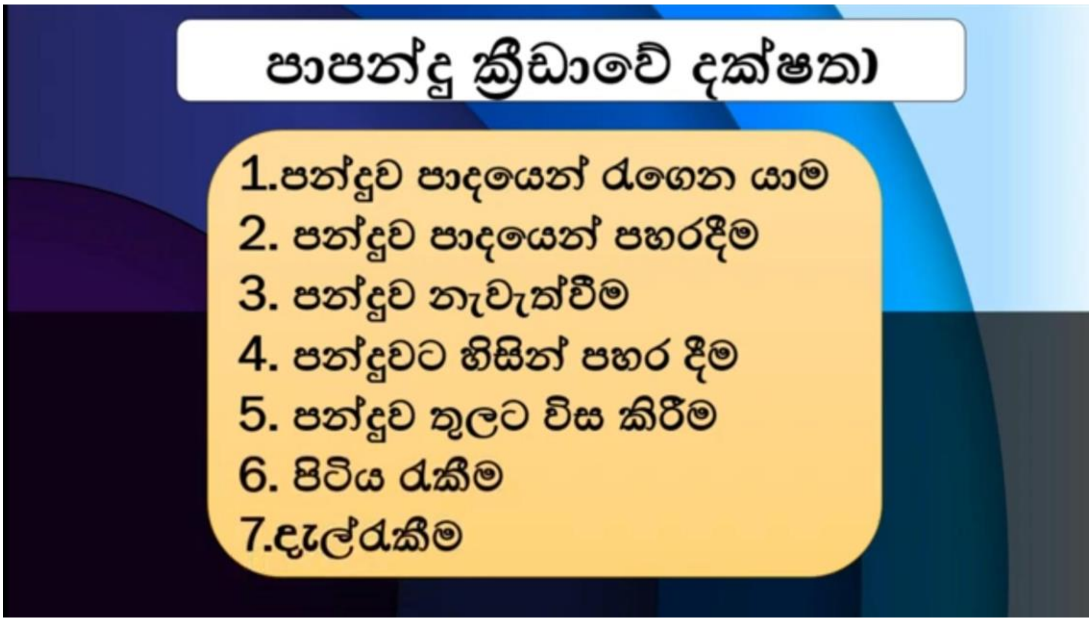
ශ්‍රේණිය - 09	විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම - **පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු**

කාර්යය පත්‍රිකා - 7

නිපුණතාව : 4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම : 4.7දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිතා කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි





මෙම පාඩමෙන් පහත
දක්ෂතාවයන් දෙක පිළිබඳව
අවබෝධයක් ලබා ගනිමු

1.පන්දුව තුලට විසි කිරීම

2.දැල රැකීම

පන්දුව තුළට විසි කිරීම

- තුළට විසි කිරීම යනු තරගය නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි
- පන්දුව රේඛාවලින් පිට ගිය විට තුළට විසි කිරීමක් ලබා දෙයි
- **පන්දුව අවසන්** වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදී පිළට තුළට විසි කිරීමක් ලබාදේ
- **පන්දුව** විසි කරන ක්‍රීඩකයාට මීටර් දෙකක් ඇතින් ප්‍රතිවාදියා සිටිය යුතුයි

1.ක්‍රීඩාපිටියට මුහුණලා සිටීම
2.පාද දෙකම පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබීම
3.දැතින්ම ඇල්ලිය යුතුය
4.පන්දුව හිසට ඉහළින් හා පිටුපසින් තබා ගැනීම

දැලරැකීම

- ප්‍රතිවාදී පිළ වෙතින් ගෝලයක් ලබාගැනීමට සඳහා එවනු ලබන පන්දුව දැල වෙත යාමට නොදී වළක්වා ගැනීම දැල රැකීමයි
- වැදගත්ම දක්ෂතාවය දැල රැකීමයි
- දළ රකින්නාට පමණක් පන්දුව අතින් ඇල්ලීමට පුළුවන
- දැල රකින්නා වෙනස් වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුතුය

1. පාද ඈත් කර ගෝල් රේඛාව මත සමබරව සිටීම
2. ඉහලට යොමුවන සේ දෑත් වැලමිටෙන් නැවීම
3. පාද දණහිසෙන් නවා සිරුර පහළට ගෙන ඒම
4. චලනය වීමේ පහසුව සඳහා පාද කොට්ට වලින් සිටීම

දැල රකින ආකාරය

පන්දුව දැල වෙත එන ගමන් මාගර්ය අනුව දැල රකින ආකාරය වෙනස් වේ

1. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම
2. බිම දිගේ පැත්ත පැන පන්දුව රැකීම
3. පපුවට හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දු රැකීම
4. හිසට ඉහළින් එන පන්දු රැකීම
5. පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොවෙන සේ වෙනත් දිශාවකට යොමු වන යොමු කිරීම

බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම

බිම දිගේ පැත්ත පැන පන්දුව රැකීම

පපුවට හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දු රැකීම

හිසට ඉහළින් එන පන්දු රැකීම

පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොවෙන
සේ වෙනත් දිශාවකට යොමු වන සේ යොමු කිරීම

තුළට විසි කිරීමේ පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. හිසට ඉහලින් සිටිනසේ පන්දුව අල්ලා ගෙන ඈතට විසි කිරීම
2. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී මාරුවෙන් මාරුවට හිසට ඉහළින් පන්දුව එකිනෙකා අතර මාරු කර ගැනීම
3. කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී එකිනෙකාට මුහුණලා සිට ගනිමින් ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයා වෙත පන්දුව යොමු කර පේලියේ පිටුපසට යාම

හිසට ඉහලින් සිටිනසේ පන්දුව අල්ලා ගෙන ඈතට විසි කිරීම

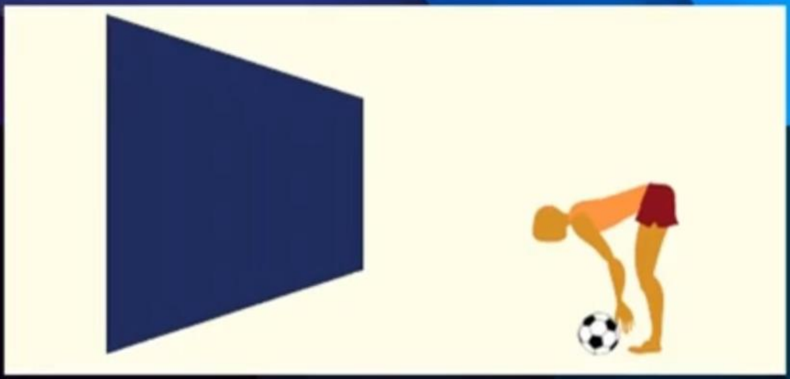
දළ රැකීම පුහුණු ක්‍රියාකාරකම

1.බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම

- පන්දුව රහිතව නිවැරදිව ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව පුරුදු පුරුදු වීම
- බිත්තියක් අසලට ගොස් විවිධ දිශාවන්ට එන ලෙස පන්දුව දමා ගසා බිම දිගේ එන විට අල්ලා ගැනීම
- දෙදෙනාම බැගින්එකතු වී එක් අයෙක් විසින් පහර දුන් බෝලය බිම දිගේ එන විට අල්ලා ගැනීම

පන්දුව රහිතව නිවැරදිව ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව පුරුදු පුරුදු වීම

බිත්තියක් අසලට ගොස් විවිධ දිශාවන්ට එන ලෙස පන්දුව දමා ගසා බිම දිගේ එන විට අල්ලා ගැනීම



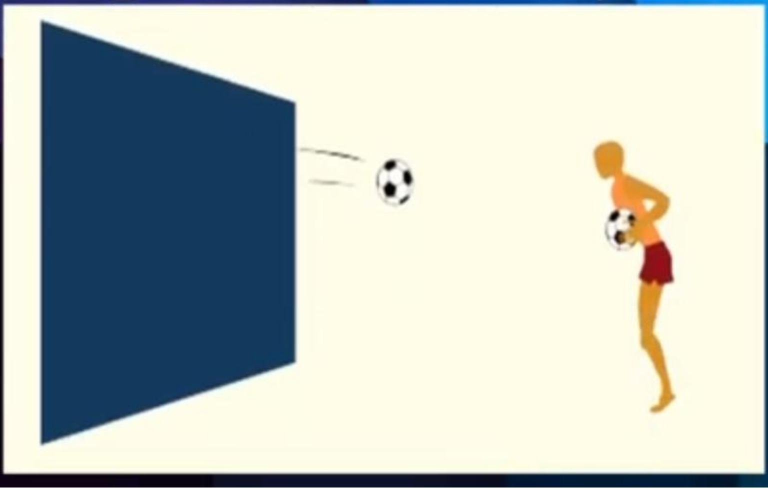
දෙදෙනාම බැගින්එකතු වී එක් අයෙක් විසින් පහර
දුන් බෝලය බිම දිගේ එන විට අල්ලා ගැනීම

දෙදෙනා බැගින් එකතු වී
මාරුවෙන් මාරුවට හිසට
ඉහළින් පන්දුව එකිනෙකා
අතර මාරු කර ගැනීම
කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී
එකිනෙකාට මුහුණලා සිට ගනිමින්
ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයා වෙත
පන්දුව යොමු කර පේළියේ
පිටුපසට යාම

පපු ප්‍රදේශයට එන පන්දුව රැකීම

- බිත්තියක් අසලට ගොස් පපු මට්ටමට එන ලෙස පන්දුව බිත්තියට ගසා අල්ලා ගැනීම
- දෙදෙනා බැගින් එකතු වී විවිධ දිශාවන්ට පපුව මට්ටමෙන් එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

බිත්තියක් අසලට ගොස් පපු මට්ටමට එන ලෙස පන්දුව බිත්තියට ගසා අල්ලා ගැනීම



SADU EDUCATION

දෙදෙනා බැගින් එකතු වී විවිධ දිශාවන්ට පපුව මට්ටමෙන් එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

පාඩම හොඳින් අධ්‍යනය කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

1.පාපන්දු ක්‍රී ඩාවේ මූලික දක්ෂතා **3** ක් නම් කරන්න.

2. පාපන්දු තරගයක ක්‍රීඩාපිටිය තුළ එක් පිළක් වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද?

3.පාපන්දු තරගයක දී ක්‍රීඩා පිටියේ පැති රේකා වලින් ඉවත ගිය පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය තුළට විසිකිරීමේ දී එය නිවැරදි විසිකිරීමක් වීමට විසිකළයුතු ආකාරය කරුණු තුනකින් දක්වන්න.

4.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල රැකීම යනු කුමක්ද ?

5.පාපන්දු තරගයක දී දැල රැකීම සාර්ථක ව කිරීම සඳහා දැල රකින්නා අනුගත විය යුතු ආකාරය සඳහා කරුණු තුනක් ලියන්න .

6.පාපන්දු තරගයක දී දැල වෙත එල්ල කරන පන්දුව රැකීමේදී, දැල රකින්නා පන්දුව රැකිය යුතු ආකාරය සඳහා කරුණු **3** ක්.ලියන්න .

7.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකිරීම පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් ඇඳ කෙටියෙන් විස්තර කරන්න .

8. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල රැකීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් ඇඳ කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.