3 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමු

විවේක වේලාවල දී ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා ඔබට ලැබෙන වැදගත් ප්‍රතිඵල රාශියකි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වීම, මානසික ආතතිය අඩු වීම, ප්‍රබෝධවත්බව හා විනෝදය ලැබීම මෙන් ම නීති ගරුකබව, ඉවසීම, සාධාරණත්වය, වගකීම් භාර ගැනීම, සාමූහිකව කටයුතු කිරීම, නායකත්වය දැරීම වැනි යහපත් පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය වීම මේ අතරින් කිහිපයකි. එක් එක් සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික, ආර්ථික පසුබිමට ගැළපෙන ලෙස මිනිසාගේ වින්දනය සහ විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින් වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ විවේකය සතුටින් ගත කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නියැළෙන අයුරු ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ හඳුරමින් සුලබව කෙරෙන ජන ක්‍රීඩාවල ප්‍රායෝගිකව නිරත වෙමු.

පංච දැමීම සහ නෙරෙංචි ඇදීම

3.1 රූපය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව

ජන ක්‍රීඩා යම් ජන කොටසකගේ සංස්කෘතියට ගැළපෙන ලෙස නිර්මාණය වී ඇති නිසා නිරායාසයෙන් ම සතුට ඇති කරන අතර කාටත් ක්‍රීඩා කළ හැකි ලෙස සරල වේ. ජන ක්‍රීඩා හැදෑරීම ඔබ තුළ ජාතික හැඟීම් දනවීමට, ජාතික ඇල්ම වැඩි වීමට, ජාතික දෑ අගය කිරීමට හා ආරක්ෂා කිරීමට ඉවහල් වේ. විදේශීය ක්‍රීඩාවකට තරම් මුදල් වැය නොකොට අඩු වියදමකින් ස්වදේශීය උපකරණ යොදා ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම ද වැදගත් වේ.

ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ

- සරලය
- සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි
- සහභාගි වීම පහසුයි
- ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය වන්නේ උපකරණ සුළු ප්‍රමාණයකි
- තරගකාරී බව අඩු ය
- කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි ය
- ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් පවතී
- බොහෝ ක්‍රීඩාවලට ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව සහභාගී විය හැකි ය
- සෞන්දර්යාත්මක මුහුණුවරක් පවතී
- ශාරීරික හා මානසික සුවය ලබා දෙයි
- එකමුතු බව ඇති කරයි

ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ

ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි.

1. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා
2. ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා

මීට අමතරව සහභාගිවන්නන්, උපකරණ හා වෙනත් කරුණු මත ජන ක්‍රීඩා වර්ග කෙරේ.

- උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා
- උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා
- යුගල ජන ක්‍රීඩා
- සමූහ ජන ක්‍රීඩා
- ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා
- කාන්තා ජන ක්‍රීඩා
- ළමා ජන ක්‍රීඩා
- තරුණ ජන ක්‍රීඩා
- කෘෂිකර්මය සම්බන්ධ ජන ක්‍රීඩා
- නැටුම් ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා
- ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා
- ශාන්තිකර්ම ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා

ලී කෙළි

පොර පොල් ගැසීම

3.2 රූපය

3.1 වගුව

එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා	ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
උපකරණ සහිත	**උපකරණ සහිත**
මේවර කෙළිය	ඔළිඳ කෙළිය
කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා	දෙළොස් කෙළිය
මී කැඩීම	පංච කෙළිය
පොර පොල් ගැසීම	චතුරංග කෙළිය
මට්ට කෙළිය	දාං ඇදීම
පුල්ලියාර් ගැසීම	ගල් පෙළීම
ලී කෙළිය	සොනාරු පෙත්ත
ගිනි පෑගීම	සීග කෙළිය
අඹ ඇට පැනීම	නෙරංචි ඇදීම
උපකරණ රහිත	**උපකරණ රහිත**
ගුඩු පැනීම	අත් හැංගීම
තාච්චි පැනීම	
එළුවන් කෑම	
ගස් කොටු පැනීම	
ඉණි වැට පෙරළීම	

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

හැකිදැයි බලමු

ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවතින ජන ක්‍රීඩාවක් පිළිබඳව වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා ගෙන පුවත්පතකට ලිපියක් සකසන්න.

අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා

- පංච දැමීම
- නෙරංචි ඇදීම
- ඔලිඳ කෙළිය
- එළුවන් කෑම
- වළකජු ගැසීම
- කිලි තට්ටු
- කිට්ටිපුල්ලු
- වාර්ඕට්ටම්
- රබන් ගැසීම
- ඔන්චිලි පැදීම

3.3 රූපය - රබන් ගැසීම

කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤ

දස දෙනෙකුට වඩා වැඩි ගණනක් සහභාගී විය හැකි මේ ක්‍රීඩාව බොහෝ විට දක්නට ලැබෙන්නේ ගම්බද ය. වැඩි වශයෙන් ම කුඩා ළමෝ මේ ක්‍රීඩාවෙහි යෙදෙති. ඔවුහු වෘත්තාකාරව ඉඳ ගනිති. එක් අයෙක් කුඩා අතු කැබැල්ලක් ගෙන ඒ කවය වටා යයි.

3.4 රූපය-කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා

රවුමේ සිටින්නෝ : කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤ
වටේ යන්නා : පස්ස බැලුවොත් දෙසඤ්ඤ

රවුමේ සිටින්නෝ : කෝ නැනෝ පනාව
වටේ යන්නා : යට ලීයේ පනාව

රවුමේ සිටින්නෝ : කළගෙඩි ? කළගෙඩි ?
වටේ යන්නා : බෝතල ? බෝතල ?

වටේ යන්නා අතේ ඇති අත්ත රවුමේ සිටින කෙනෙකුගේ පසුපසින් හොරෙන් තබා යයි. අත්ත හිමි වූ තැනැත්තා වටේ යන්නා වටයක් ගොස් ඒමට පෙර ඔහුව ලුහුබඳිමින් ඔහුට අත්තෙන් පහරක් දෙයි. රවුමක් යාමට පෙර පහර දීමට නොහැකි වුවහොත් නැවතත් ලුහු බඳින්නා ම වටේ යන්නා බවට පත් වෙයි. වටේ යන අතර පසුපස බලන අයට ද පහර වදී. පහර කෑ තැනැත්තා ඊළඟට වටේ යන්නා බවට පත් වේ. මෙසේ ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කරගෙන යයි.

ඉණි වැට පෙරළීම

ශක්තිමත්ව බඳින ලද වැටක් පෙරළා ගෙන යන ගවයින්ගේ විලාසයක් මෙයින් පෙන්වයි.
ක්‍රීඩාව කිරීමේ දී එක් පක්ෂයක් එකිනෙකා අත් ශක්තිමත් ලෙස අල්ලාගෙන වැටක ආකාරයෙන් සිටිති. අනෙක් පක්ෂයේ අය අත්පොළසන් දෙමින් පහත දැක්වෙන පරිදි ගී පදය බැගින් කියමින් ඉදිරියට එති. වැට මෙන් සිටින අය ද ඊට නිසි පිළිතුර ගීයෙන් ම දෙති.

ගොන්	: අහසට ඉණිමං බඳින ගොනෙක්	ඇත
වැට	: ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන්	: බණ්ඩිය රාලගෙ ගොන් බානක්	ඇත
වැට	: ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන්	: ඇඹරුම් ගල යට ගොන් බානක්	ඇත
වැට	: ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන්	: තැඹිලි වල්ල ගෙන යන්න ගොනෙක්	ඇත
වැට	: ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන්	: කරට උඩින් පැනලය අද	යන්නේ
වැට	: ආවට මොකදෑ යන්න නො	දෙන්නේ

මේ ගායනය අවසානයේ දී ''ඔට්ටුයි'' යන සංඥාව ගොනුන් ලෙස සිටින පක්ෂයෙන් කියත් ම වැට වශයෙන් සිටින පක්ෂයේ අය පෙරළාගෙන යාමට උත්සාහ දරති. වැට වශයෙන් සිටිනා අය හැකි තරම් බලය යොදා වැට නොකැඩෙන ලෙස ආරක්ෂා කරති. යම් ලෙසකින් වැට කඩාගෙන යා හැකි වුවහොත් ගොනුන් ලෙස සිටි පක්ෂයට ජය අත් වේ.

මේවර කෙළිය

ක්‍රීඩිකාවන් කිහිපදෙනෙක් එළිමහන් තැනකට වී වළල්ලක් සඟවා ගනිති. එතැන දකුණු පාදවලින් පාගාගෙන වටේට එකම පොදියක් ලෙස සැදෙති. එක් කෙනෙක් හෝ දෙදෙනෙක් එම පොදිය වටා කරකැවෙමින් ගී විශේෂයකින් නැති වූ වළල්ලක් ගැන ප්‍රශ්න කරති. එවැන්නක් තමන් නොදුටු බවට ඔවුහු දිවුරා කියති.

වටේ යන අය : සාර සදිසි පෙති පේර නෙලන කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː කොස් වතු කන්දේ කොස් කඩනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː මුං වතු කන්දේ මුං කඩනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː කහ වතු කන්දේ කහ කොටනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː කොටන පොළන කල පොල් අඹරන කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː කැලේ ගොසිල්ලා දර කඩනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː නාන්න යන තැන නාන තැනේදී වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː අලවතු කන්දේ අල කොටනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː ළිඳට ගොහිල්ලා වතුර අදින කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː ගෙදර වටේ අතුගාගෙන යන කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අයː මෙන්න මෙතැනදී මේ සබයේ දී වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

මේ ගී අවසන් කරත් ම වටේ කරකැවෙමින් සිටි දෙදෙනා හෝ එක්කෙනා හෝ 'ඔට්ටුයි' යන හඬ ගසමින් වළල්ල ගැනීම පිණිස නැමෙයි. ඒ සමගම වළල්ල පාගා සිටි අය ද එය ගැනීමට නැමෙති. හැම දෙනාම කලබලකාරී වන මේ අවස්ථාවේ දී වළල්ල ගැනීමට බොහෝ වේලා ගත වේ. පාගාගෙන සිටින අය එකට පොදි ගැසී සිටින නිසා නැමෙන්නට පමා වෙති. කෙසේ හෝ දෙපක්ෂය අතරින් කඩිසර වූ පක්ෂයට වළල්ල ගැනීමට පුළුවන් වේ. එවිට දිනුම හිමිවනුයේ ඒ පක්ෂයට ය.

සුලබව කෙරෙන ජන ක්‍රීඩාවලට සම්බන්ධ රසවත් ජන ගී

අත් හැංගීම

අතුරු මිතුරු දඹදිවතුරු රාජ කපුරු සෙට්ටියෝ
අලුත ගෙනා මනමාලිට හාල් පතක් ගරාලා
ඉහළ ගෙටත් බෙදලා පහළ ගෙටත් බෙදලා
කුකුළ කපා දෙර මුල්ලේ
කිකිළි කපා වැට මුල්ලේ
අතක් ගනින් සෙට්ටියෝ

3.5 රූපය - අත් හැංගීම

ඔලිඳ කෙළිය

ඔලිඳ තිබෙන්නේ කොයි කොයි දේසේ
ඔලිඳ තිබෙන්නේ බංගලි දේසේ

ගෙනත් සදන්නේ කොයි කොයි දේසේ
ගෙනත් සදන්නේ සිංහල දේසේ

ගසට පලච්චද බොල කොයි නෑනෝ
ගසට පලච්චයි කිරි බුදු නෑනෝ

කරල් සැදිච්චද බොල කොයි නෑනෝ
කරල් සැදිච්චයි කිරි බුදු නෑනෝ

3.6 රූපය - ඔලිඳ කෙළිය

එක් පෙති වෙච්චද බොල කොයි නෑනෝ
එක් පෙති වෙච්චයි කිරි බුදු නෑනෝ

දෙපෙති වෙච්චද බොල කොයි නෑනෝ
දෙපෙති වෙච්චයි කිරි බුදු නෑනෝ

තුන්පෙති වෙච්චද බොල කොයි නෑනෝ
තුන්පෙති වෙච්චයි කිරි බුදු නෑනෝ

එළුවන් කෑම

එළුවන් කන්නයි මං ආවේ - එළු බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
සාවුන් කන්නයි මං ආවේ - සා බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
ගෝනුන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
මුවන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ

මේ වැල මොක දෝ - දම්වැල
මේ වැල මොක දෝ - කිරිවැල
මේ වැල මොක දෝ - කිඳවැල
මේ වැල මොක දෝ - මදුවැල
උඩින් පනින් - තල්ල කැඩෙයි
යටින් රිංගන් - තිඹොල් ඇනෙයි
මේ පුටු කාගේ - බණ්ඩාරේ
මේ ඇඳ කාගේ - බණ්ඩාරේ
මේ බත් කාගේ - බණ්ඩාරේ
මේ කැඳ කාගේ - බණ්ඩාරේ

3.7 රූපය - එළුවන් කෑම

ගේ ගොම ගාලා ගත් මගෙ එළුවා
නුඹට කොයින් දෑ මාගේ එළුවා
දරණුව දීලා ගත් මගේ එළුවා
නුඹට කොයින් දෑ මාගේ එළුවා

ඉලපත දීලා - නුඹට කොයින්දෝ
අප්පා දීලා - නුඹට කොයින්දෝ

අයියා දීලා - නුඹට කොයින්දෝ
ඉරගල දීලා - නුඹට කොයින්දෝ
සඳගල දීලා - නුඹට කොයින්දෝ

ඔන්චිලි වාරම

මිතුරු මෙනුඹ අප එක්ව	සියල්ලා
කතුරු ලෙසට බැඳ රන්	ඔංචිල්ලා
නතර ලමින් ගුවනේ	ඔංචිල්ලා
මෙවර පදිමු අපි රං	ඔංචිල්ලා
තටුව උඩින් සිට බැඳ	ඔංචිල්ලා
පිට පිට පැගුවෙ	එක් කැරකිල්ලා
වට පිට සිටි අය බලා	සිටිල්ලා
අට දෙන අට කොන වාඩි	වෙයල්ලා
උඩම උඩම වැඩ ඔක්කම	වැල්ලේ
වසින වසින වැසි ඒ ගල	පල්ලේ
දුවන දුවන නැව් සමුදුර	එල්ලේ
අපිත් පදිමු දැන්	රංඔංචිල්ලේ
අට දෙන අට කොන වාඩි	වෙයල්ලා
සිට ගෙන දෙන්නෙක් පොලු	පාගල්ලා
වවුලන් ලෙස කැරකෙන	ඔංචිල්ලා
අපිත් පදිමු දැන් රං	ඔංචිල්ලා
පදින කලට අඟනෝ	ඔංචිල්ලා
අඳින සළුව තද කර	ඇඳගල්ලා
තදින අතින් වැල අල්ලා	ගල්ලා
සොඳින වරල බැඳ ගෙන	පැදපල්ලා

3.8 රූපය - ඔන්චිලි වාරම්

හැකිදැයි බලමු

පංච දැමීම, වළකජු ගැසීම, තාච්චි පැනීම යන ක්‍රීඩා ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් අසා දැනගන්න. මිතුරන් සමග එක් වී එම ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික පසුබිමට අනුව වින්දනයක් ලැබීමට නිර්මාණය වූ ක්‍රියාකාරකම් ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින් වේ.

ජන ක්‍රීඩා සරල හා සෞන්දර්යාත්මක වන අතර කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි බැවින් විනෝදය සමග එකමුතු බව ඇති කරන ක්‍රීඩා විශේෂයකි.

එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා, උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා, උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා, යුගල ජන ක්‍රීඩා, සමූහ ජන ක්‍රීඩා ආදී වශයෙන් විවිධ කරුණු මත ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ පහක් පෙළ ගස්වන්න.

2. ජන ක්‍රීඩා කරනු ලබන ස්ථානය අනුව වර්ග කළ හැකි ආකාර දෙක මොනවා ද?

3. විවිධ කරුණු අනුව ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ හතරක් දක්වන්න.

4. අලුත් අවුරුදු කාලයට ඔබ දක ඇති ජන ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.

5. ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.