

4

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් පාසල් සිසුවකු ලෙස ඔබ සමබල ආහාර ලබා ගැනීම මෙන් ම ක්‍රීඩාවක් සඳහා යොමු වීම ද ඔබ අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු දෙයකි. එහි දී ඔබගේ දක්ෂතාවලට අනුව පාසල හා රට නියෝජනය කරමින් විවිධ ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරග ඉසව්වලට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. කායික, මානසික, සමාජීය යහපවැත්ම, පෞරුෂය සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට විවිධ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම ඉතා වැදගත් වේ.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා සහ මලල ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුම මින් පෙර ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ලබා ගෙන ඇත. එසේ ම එම ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සතුට විනෝදය සමග විවිධ අත්දැකීම් ලබාගෙන ඇත.

මෙම පාඩම අවසානයේ දී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කිරීමේ හැකියාව ඔබට ලැබෙන අතර මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ශාරීරික හා මනෝසමාජීය වර්ධනය සිදු වන ආකාරය ද වටහා ගත හැකි වනු ඇත.

ක්‍රීඩා

ඇත අතීතයේ මිනිසා ස්වාභාවික පරිසරයට වඩාත් සම්පව ජීවත් වූ සත්වයෙකි. එදිනෙදා තම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වූ, සතුන් දඩයම් කිරීමට දිවීම, පැනීම මෙන් ම ගලකින් දණ්ඩකින් දමා ගැසීම සිදු විය. මෙ මගින් මූලික වලන ක්‍රියාකාරකම් බිහි විය. මෙම වලන සඳහා ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නා ලදී. දඩයම් යුගයෙන් පසු ශිෂ්ටාචාර බිහි වීමත් සමග කාලය ඉතිරි වී එම කාලය ගත කිරීමට ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නා ලදී. ඇත අතීතයේ බිහි වූ ක්‍රීඩා වර්තමානය වන විට නීති රීති මගින් සංවර්ධනය වී විවිධ ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය වී ඇත.

五支 ක්‍රියාකාරකම

1. ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ පවතින ක්‍රීඩා 10ක් ලියන්න.
2. ඉහත සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩා ක්‍රියාත්මක වීමේ දී දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ මොනවාද?

නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරග ක්‍රීඩා ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා

නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වාදිය හැකි ය.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ

- සම්මත පොදු නීති රීති මාලාවක් තිබීම
- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිත කිරීම
- නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
- සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

පෘථිවියේ විවිධ භූගෝලීය වෙනස්කම් ඇත. ඒ අනුව ස්වාභාවික පරිසරයේ ද වෙනස්කම් දක්නට ඇත. මෙම වෙනසට අනුව විවිධ ක්‍රීඩා නිර්මාණය වී ඇත. එසේ ම සමාජීය හා සංස්කෘතික තත්ව පදනම් කරගෙන ද විවිධ ක්‍රීඩා බිහි වී ඇත. ඒ අනුව ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ නිර්ණායක මත සිදු කරනු ලබයි.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා විවිධ නිර්ණායක මත වර්ගීකරණය කළ හැකි ය. මෙම වර්ගීකරණයේ දී එක් ක්‍රීඩාවක් කාණ්ඩ කීපයකට ම අයත් විය හැකි ය.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය සඳහා උදාහරණ පහත දැක්වේ.

පවත්වන ස්ථානය අනුව වර්ගීකරණය

I. ජල ක්‍රීඩා



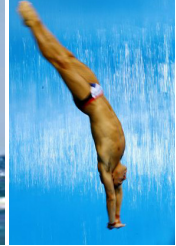
පිහිනීම



වෝටර් බැලේ



වින්ඩ් සර්ෆින්



කිම්දීම



දියමත ලිස්සීම



බෝට්ටු තරඟ
4.1 රූපය - ජල ක්‍රීඩා



වෝටර් පෝලෝ

II. අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා



අයිස් හොකි



අයිස් ස්කේටින්

4.2 රූපය - අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා

III. හිම මත කරන ක්‍රීඩා



හිම මත නැටීම



ස්නෝ ස්කේටින්



ස්කි ජම්ප්ස්



හිම කරන්න තරඟ

4.3 රූපය - හිම මත කරන ක්‍රීඩා

IV. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා



ගුවන් කරනම්



පැරා ජම්ප්ස්



ස්කයි ඩයිවින්

4.4 රූපය - ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

V. ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා

ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා නැවත විවිධ ක්‍රම අනුව වර්ග කළ හැකි ය.

4.1 වගුව

පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා	පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා	මලල ක්‍රීඩා
1. ක්‍රිකට්	1. නෙට්බෝල්	1. ජවන හා පීටිය තරග
2. එල්ලේ	2. වොලිබෝල්	2. මාර්ග ධාවන තරග
3. හොකි	3. පාපන්දු	3. තරග ඇවිදීම
4. ටෙනිස්	4. පැසිපන්දු	4. රට හරහා දිවීම

ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා	උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා	ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා
1. පැසිපන්දු	1. කබඩි	1. කරාතේ
2. ටේබල් ටෙනිස්	2. කෝකෝ	2. ජුඩෝ
3. කැරම්		3. බොක්සිං
4. වෙස්		4. මල්ලවපොර
5. දාම්		5. වූජු
6. ස්කොෂ්		



කබඩි



කෝකෝ

4.5 රූපය - උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා

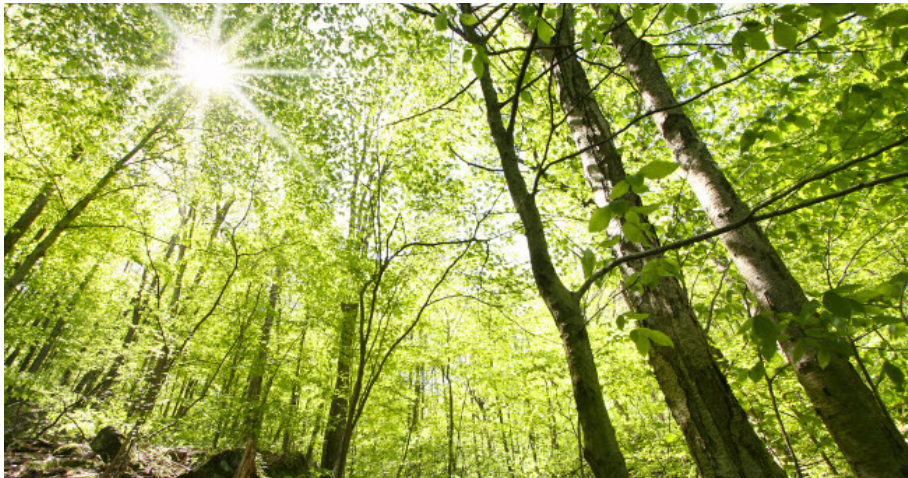
එළිමහන් අධ්‍යාපනය

මිනිසාගේ පරිණාමය අනුව ඔහු අනුවර්තනය වී ඇත්තේ අනිකුත් සතුන් මෙන් ම ස්වාභාවික පරිසරය තුළ ජීවත් වීමට ය. තාක්ෂණික දියුණුවත් සමග මිනිසා ගෘහයක ජීවත් වීමට හුරු වී ඇත. එසේ ම කාර්මිකකරණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මිනිසා ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් අතහැර කෘත්‍රිම යන්ත්‍ර, උපකරණ නිර්මාණය කරමින් ජීව්‍ය භුරු වී ඇත.

ස්වාභාවික පරිසරයක අතීතයේ මිනිසා ජීවත් වූ ආකාරයට අපට අද ජීවත් විය නොහැකි ය. එහෙත් එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් ඔබට, ස්වාභාවික පරිසරය පිළිබඳ ව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමටත් එම පරිසරය රැක ගැනීමට හා සංරක්ෂණය කිරීමට කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමටත් හැකි වනු ඇත.

එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු පරිසරය ගැන පමණක් ඉගෙනීම නොවේ. ඒ තුළ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් නිර්මාණය කර ඇත. කඳවුරු බැඳීම, ගිනි මැළ ගැසීම, කැලෑ හා වනාන්තර ගවේෂණය, ලිප් තැනීම වැනි බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔබට සහභාගී විය හැකි ය. එම සහභාගීත්වය තුළින් ඔබගේ කායික, මනෝ සමාජීය කුසලතා හා ජීවන කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු,



4.6 රූපය - ස්වාභාවික පරිසරය

ස්වාභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් එහි පවතින සැබෑ තත්වය ඉගෙනීමට, අවබෝධ කර ගැනීමට හා ඒ අනුව තමාගේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම එළිමහන් අධ්‍යාපනය ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ අරමුණු වන්නේ කුතුහලය තුළින් නිරීක්ෂණය, ගවේෂණය, ධෛර්යවත්ව කටයුතු කිරීම, නව නිර්මාණ කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීම වැනි ගුණාංග ඔබ තුළ වර්ධනය කිරීම ය. එසේ ම පරිසරයට ආදරය කිරීම, එය රැක ගැනීම වැනි ආකල්ප ඔබ තුළ වැඩි දියුණු කිරීම ය.

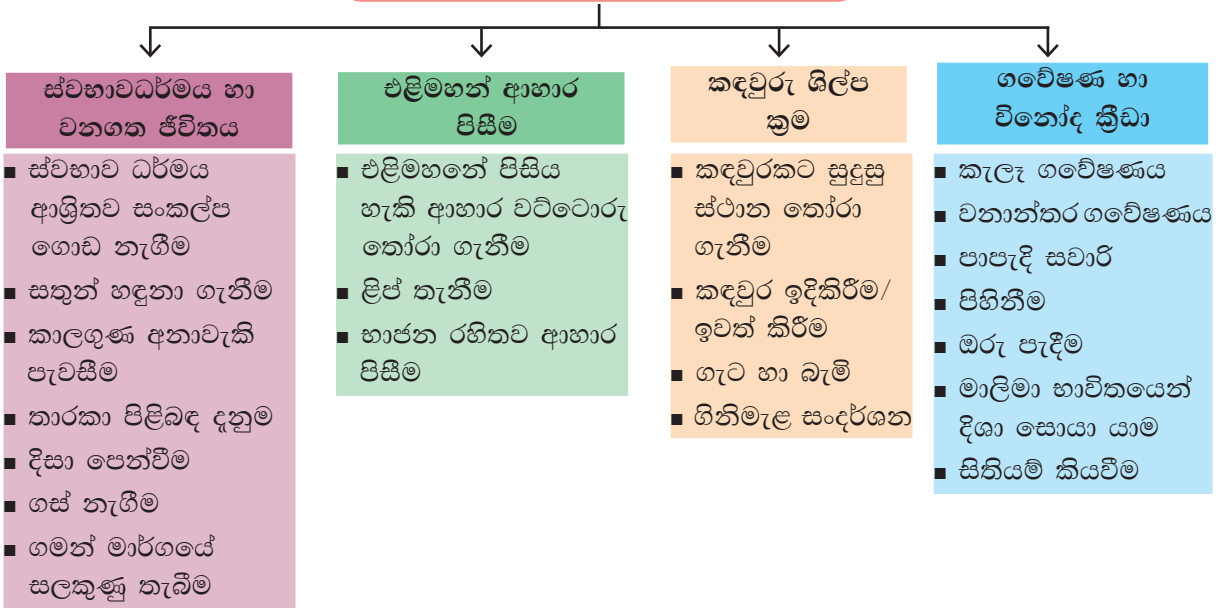
එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට බොහෝ අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි ය. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. ස්වභාව ධර්මයේ පවතින වස්තූන් අතර ඇති බැඳීම වටහා ගැනීම.
2. ස්වභාව ධර්මයේ පවතින අලංකාරය හා සිත්ගන්නා සුලු බව රස විඳීම.
3. පරිසරය රැක ගැනීමට පෙලඹීම.
4. පාරිසරික සමතුලිතතාව බිඳ වැටීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල හා එයට පිළියම් හඳුනා ගැනීම.
5. වනාන්තරය හා ස්වාභාවික පරිසරය සමග ඒකාබද්ධව ජීවත් වීමට උපක්‍රම හඳුනා ගැනීම.
6. තාක්ෂණික මෙවලම් වෙනුවට ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමට හුරු වීම.
7. තැනට උචිත ලෙස ජීවත් වීමේ කුසලතා වර්ධනය.
8. නායකත්වයට හුරු වීම.
9. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව ලැබීම.
10. කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමට හුරු වීම.

එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ දී සහභාගී විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ ඇත. එය විවිධ ක්‍රම අනුව වර්ග කළ හැකි ය.

4.1 සටහන

එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම්





4.7 රූපය - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි

ඔබගේ ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් ශාරීරික හා මනෝසාමාජීය ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

ශාරීරික

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.
2. ක්‍රියාකාරකම්වල දී ශරීරය ඉක්මනින් විඩාවට පත් නොවීම.
3. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු වීම.
4. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනතුරු හා ආබාධවලට පත් වීම අඩු වීම.
5. අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම.
6. ස්නායු පේශි සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම.
7. ස්නායු පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආදිය කාර්යක්ෂම වීම.

මනෝසාමාජීය

1. ප්‍රබෝධවත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව.
2. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරු වීම.
3. මිත්‍රශීලී බව, සහයෝගය, එකිනෙකාට උදව් කිරීම වැනි කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය.
4. නායකත්ව කුසලතා වර්ධනය.
5. සමාජ සාරධර්ම අගය කිරීමට, නීති රීති පිළිපැදීමට, විනයක් සහිතව හැසිරීමට හැකියාව ලැබීම.
6. ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබීම.

සාරාංශය

නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වාදිය හැකි ය.

එම ක්‍රීඩා පවත්වන ස්ථානය, යොදා ගන්නා උපකරණ වැනි ලක්ෂණ අනුව වර්ගීකරණය කළ හැකිය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු පන්ති කාමරයෙන් පිටත එළිමහනේ ස්වාභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් පරිසරයේ පවතින සැබෑ තත්ව අවබෝධ කර ගැනීම ය. මේ සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ ඇත. මෙම ක්‍රියාකාරකම් ද විවිධාකාරයෙන් වර්ගීකරණය කළ හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. “සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා” යන්න හඳුන්වන්න.
2. ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්වන ක්‍රීඩා නම් කර ඒවා වර්ගීකරණය කරන්න.
3. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට අත් වන වාසි ලියන්න.