

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය**

**ක්‍රීඩා සහ චිත්‍රමහන්  
ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවුම  
පාසන්ද ක්‍රීඩාව**



## පාපන්දු ක්‍රීඩාව

පාපන්දු ක්‍රීඩාව එක් පිලකට එකොළොස් දෙනෙකු බැගින් සහභාගි වන ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යවමින් ලකුණු ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාවකි. ගෝල් රකින්නාට හැර සෙසු පුද්ගලයින්ට තරගය තුළ දී පන්දුව අතින් ඇල්ලිය නොහැකිය.





## පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා



- 1 පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
- 2 පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
- 3 පන්දුව නැවැත්වීම
- 4 පන්දුවට නිසින් පහර දීම
- 5 පන්දුව තුළට විසි කිරීම
- 6 ගෝල් රැකීම



## පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම

පාදයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවට පහර එල්ල කළ හැකිය. ඒවා නම්,

- ඇඟලි තුඩු පා පහර
- ඇතුල් පා පහර
- පිටි පතුල් පා පහර
- විලුඹ පහර
- පිටත පා පහර



## ඇඟලි තුඩු පා පහර

පාදයේ ඇඟලි තුඩුවලින් පහර දීම සිදු කරයි. පන්දුව සෘජු ගමන් මාර්ගයක වේගයෙන් යැවීම සඳහා මෙම පා පහර යොදා ගනී





## ඇතුළේ පා පහර

මෙහි දී පාදයේ ඇතුළත වක් වූ කොටසින් පහර දීම සිදු කරයි. පන්දුව වැඩි දුරක් යැවීම හා කෙටි දුරක් යැවීම සඳහා මෙම ඇතුළේ පා පහර භාවිතා කරයි



## පිටි පතුල් පා පහර

පාදයේ පිටපැත්ත භාවිතා කරමින් මෙම පහර දීම සිදු කරයි. පන්දුව  
චක්‍රාකාරව ගමන් කරවීම සඳහා මෙම පා පහර උපයෝගී කර ගනී



## විලුඹ පහර

පාදයේ විලුඹ මේ සඳහා යොදා ගනී. ප්‍රතිවාදියා මුළා කරමින් පන්දුව පිටුපසට යැවීම සඳහා මෙම පා පහර උපයෝගී කර ගනී





## පන්දුව නැවැත්වීම

ශරීරයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් තමා වෙත එන පන්දුව නැවැත්විය හැකි ය. ඒවා නම්,

- පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම
- පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම
- පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම
- උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම



## පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම

බිම දිගේ පෙරළී එන පන්දුවක් හෝ ඉහළින් එන පන්දුවක් පොළොව මත පතිත වෙනවාත් සමග එය මත පාදයේ යටිපතුල තබා නැවැත්වීම සිදු කරයි





## පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම

සෙමින් හෝ වේගයෙන් එන පන්දුවක් පාදයේ ඇතුළත භාවිතයෙන් නැවැත්වීම සිදු කරයි. මෙහි දී පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම පාදය මඳක් පසුපසට ඇදීම සිදු කරයි



## පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම

ඉහළින් එන පන්දුවක් පපුව භාවිතා කරමින් නැවැත්වීම සිදු කරනු ලබයි.  
මෙහි දී පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම පපු ප්‍රදේශය මඳක් පසුපසට ගැනීම  
සිදු කරයි





## උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම

බිම වැදී එන පන්දුවක් උදරය භාවිත කරමින් නැවැත්වීම සිදු කරයි. මෙහි දී පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම උදරය ප්‍රදේශය මඳක් පසුපසට ගැනීම සිදු කරයි



## පන්දුවට හිසින් පහර දීම

විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරමින් පන්දුවට හිසින් පහර දීම සිදු කළ හැකිය. ඒවා නම්,

- පැනීමක් රහිත ව හිසින් පහර දීම
- පැනීමක් සහිත ව හිසින් පහර දීම
- පැනීමක් සහිතව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහර දීම





## පැනීමක් රහිතව හිසින් පහර දීම

ඉහළින් එන පන්දුවට හෙත් යොමු කරමින් නළල උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවට පහර එල්ල කිරීම කරනු ලබයි. මෙහි දී පන්දුව ඉදිරියට ගමන් කරයි. පාද පොළොවේ ස්පර්ශ වී පවතී



## පැනීමක් සහිතව හිසින් පහර දීම

ඉහළින් එන පන්දුවට හෙත් යොමු කරමින් පැනීමක් සහිතව නළලින් පන්දුවට පහර එල්ල කිරීම කරනු ලබයි. මෙහි දී පන්දුව ඉදිරියට ගමන් කරයි. පාද පොළොවෙන් ඉසිලි පවතී





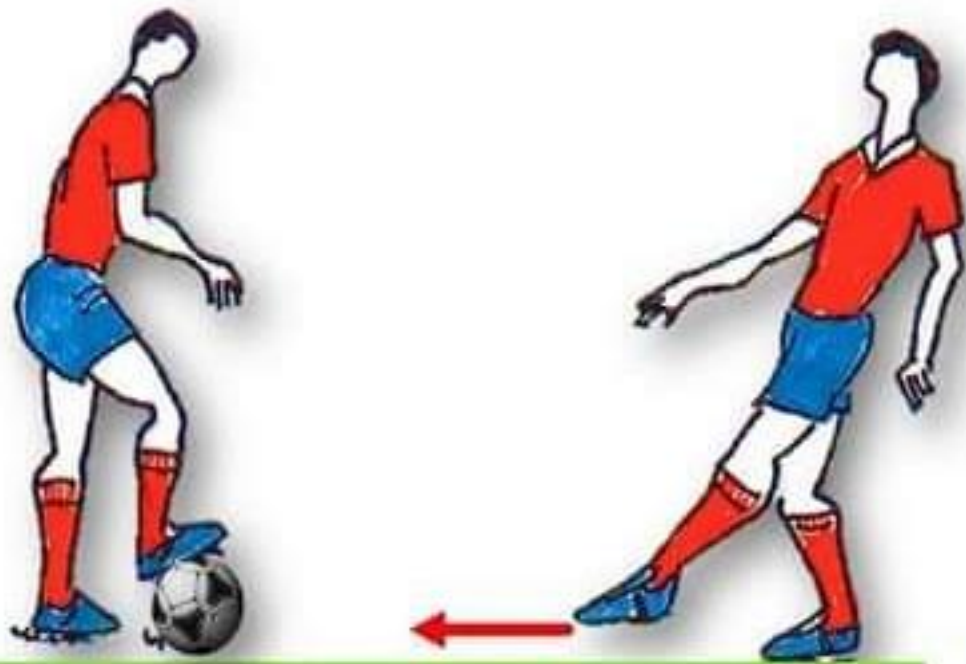
## පැනීමක් සහිත ව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහරදීම

ඉහළින් හෝ පැත්තෙන් එන පන්දුවක් විවිධ දිශාවලට යැවීම සඳහා හිස දෙපස උපයෝගී කර ගනිමින් මෙම පහර එල්ල කරනු ලබයි. බොහෝ විට මෙම පහරදීමේ දී පැනීමක් සිදු කරයි

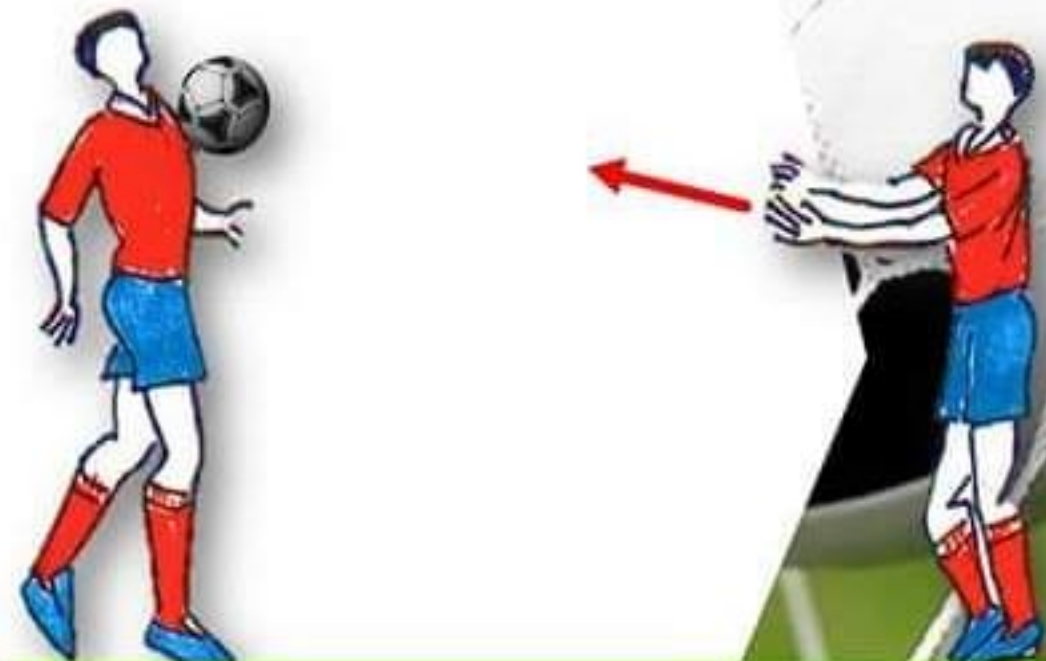


## දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

දෙදෙනෙකු සමග විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම හා නැවැත්වීම

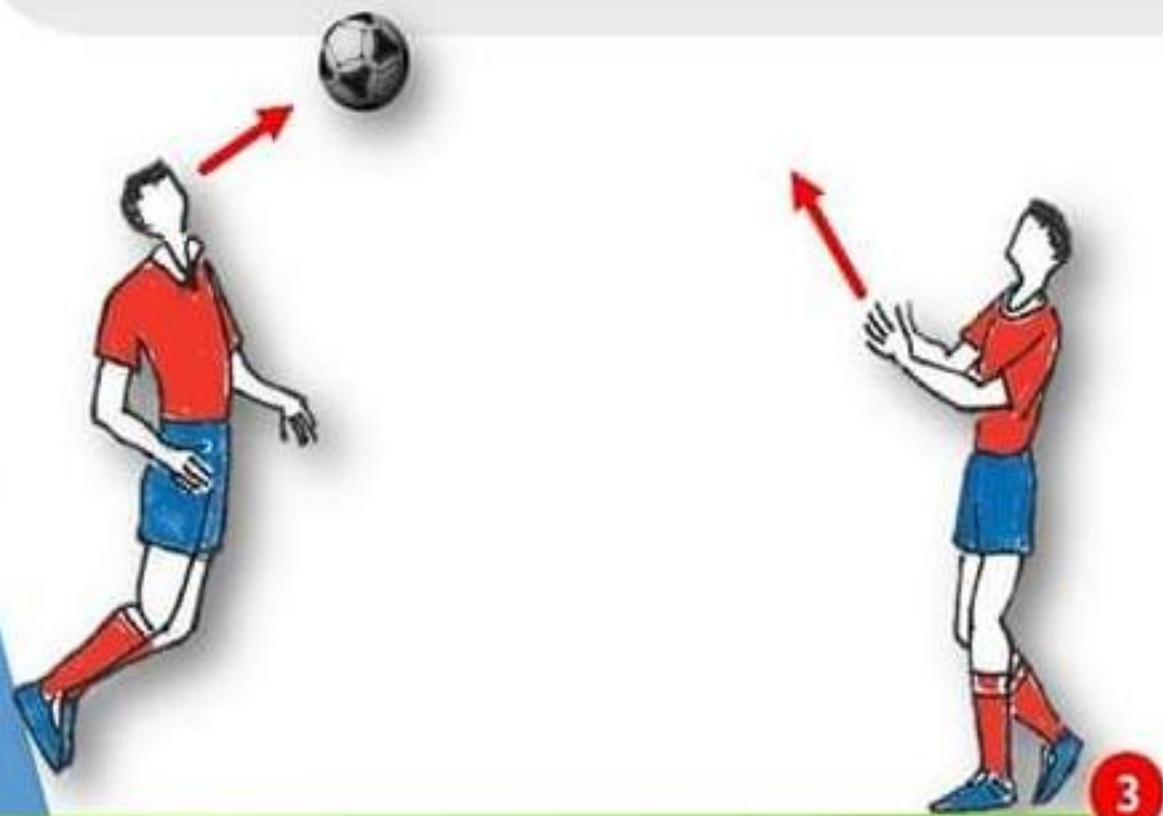


විවිධ ආකාරයෙන් පන්දුව යොමු කිරීමට සලස්වා එක් අයෙකු පන්දුව නැවැත්වීම

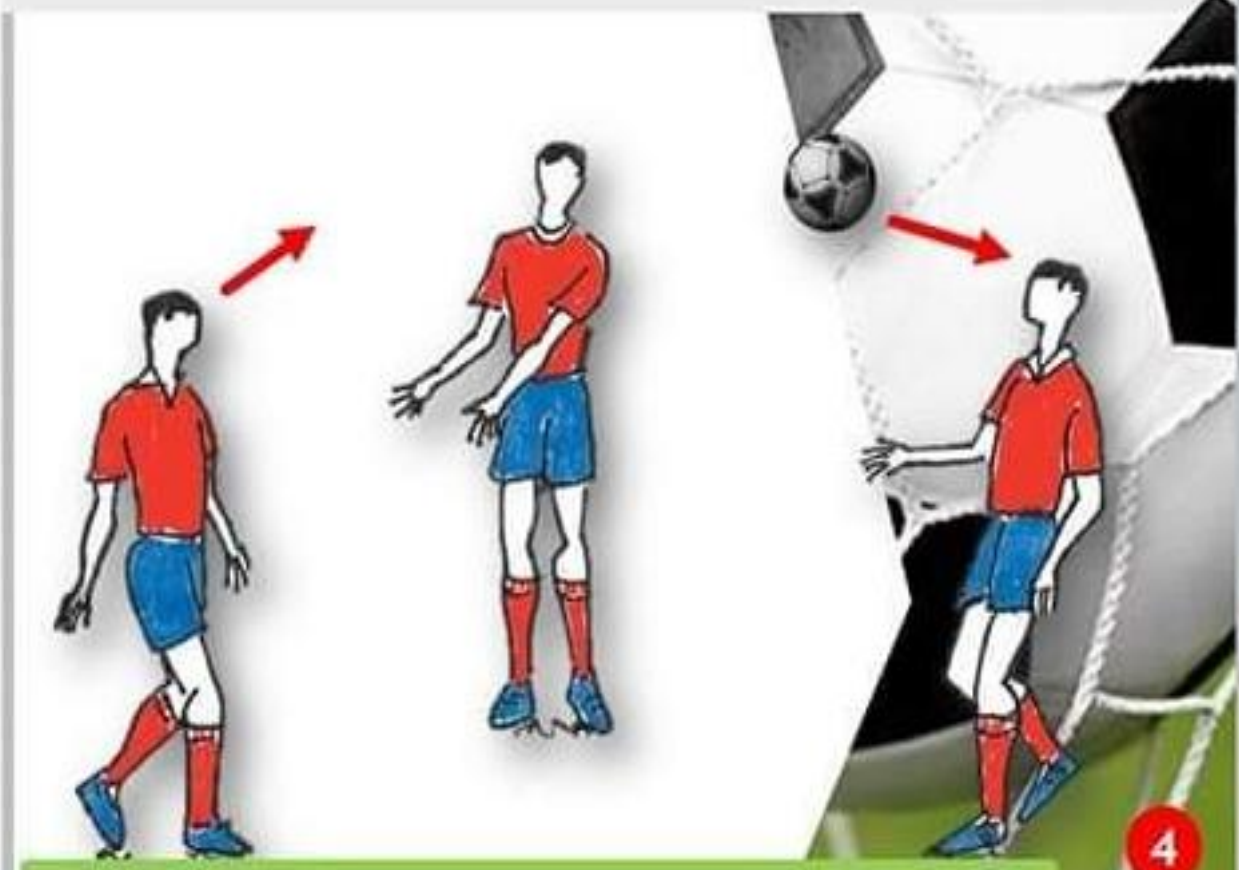




එක් අයකු පන්දුව යොමු කරන විට පැහිමක්  
රහිත ව හා සහිත ව හිසින් පහර දීම



තිදෙනෙකු සමග පන්දුවට හිසින් පහර දීම



## පාපන්දු තරගයේ නීති රීති

- ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව
  - තරගයක දී එක් පිලක ක්‍රීඩාවේ යෙදී සිටිය හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව එකොළහකි. ඉන් එක් අයෙකු ගෝල් රකින්නා විය යුතුය. අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හතකි. අතිරේක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තුන සිට හත දක්වා
- කාලය
  - මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලපේද දෙකකි. තරගාවලිය අනුව මෙම කාලය මිනිත්තු 40 දක්වා අඩු කළ හැකිය. විවේක කාලය උපරිම මිනිත්තු 15 කි



## පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන ඛරපතල වැරදි

- ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම හෝ තැන් කිරීම
- පාද පටලවා බිම දැමීමට තැන් කිරීම හෝ බිම දැමීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම
- ආක්‍රමණික වී පහරදීම
- අතින් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැන් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම
- කෙළ ගැසීම
- හිතාමතා ම පන්දුව අතින් ඇල්ලීම, අතින් පහර දීම හෝ දුරා ගෙන යාම





## පාපන්දු තරඟ විනිශ්චය

- ප්‍රධාන විනිසුරු
- පැති විනිසුරු දෙදෙනෙකු





## විනිසුරුවන්ගේ කාර්යයන්

### ○ ප්‍රධාන විනිසුරු

- ක්‍රීඩා පිටිය, පන්දුව, නිත්‍යනුකූල තත්වයේ තිබේදැයි බැලීම
- තරඟය පුරාම නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- තරඟය පිළිබඳ වාර්තා තැබීම
- වැරදි කරන ක්‍රීඩකයන්ට දඬුවම් පැමිණවීම
- අනතුරක දී තරඟය නැවැත්වීම හා නැවත ආරම්භ කිරීම
- ක්‍රීඩකයන් හා සහය විනිසුරුවන් හැර වෙනත් බාහිර පුද්ගලයන්ට ක්‍රීඩාපිටියට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදීම



## ○ පැති විනිසුරු

- ප්‍රධාන විනිශ්චයකරුට සහාය දීම
- පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට සංඥා කිරීම
- කොන් පහර, ගෝල් පහර, තුළුට විසි කිරීම හිමි කණ්ඩායම් පෙන්වා දීම
- අනිසි ස්ථානගත වන ක්‍රීඩකයින් පෙන්වා දීම
- ක්‍රීඩක ආදේශන පිළිබඳ දැනුම් දීම
- තරගකාල සීමාව දැනුම් දීම





## විනිසුරු නිල සංඥා

සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම



වාසිදායක අවස්ථාව දැක්වීම



අනියම් සෘජු පහරක් දැක්වීම



කහ කාඩ් පත මගින් අවවාද දැක්වීම



රතු කාඩ් පත මගින් නෙරපීම දැක්වීම



ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම



ආක්‍රමණික කණ්ඩායමේ පිටිය තුළට  
විසි කිරීමක් දැක්වීම



ආරක්ෂකයින් සඳහා පිටිය තුළට විසි  
කිරීම දැක්වීම



ගෝල් පහර දැක්වීම



කොන් පහර දැක්වීම





## අභ්‍යාස

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යොදා ගන්නා පා පහර වර්ග හතරක් නම් කරන්න
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම හතරක් දක්වන්න
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න
4. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන විනිසුරුගේ කාර්යයන් පහක් දක්වන්න
5. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන ඔරපතළ වැරදි හයක් ලියා දක්වන්න

