

11 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

14 පාඨම

වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු





ව්‍යායාම දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක



- 1 ජවය (Power)
- 2 උද්‍රේඛතාව (Agility)
- 3 සමායෝජනය (Coordination)
- 4 සමබරතාව (Balance)
- 5 වේගය (Speed)
- 6 ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed)

A man in a blue tank top is reaching up with his right arm to catch a red and white ball. He has a focused expression on his face. The background is a blurred outdoor setting.

ජවය

වේගවත්ව, කප්පේකව පේශි බලය මුදා
හැරීමට ඇති හැකියාව

ක්‍රීඩාවේ දී ජවය වැදගත් වන අවස්ථා

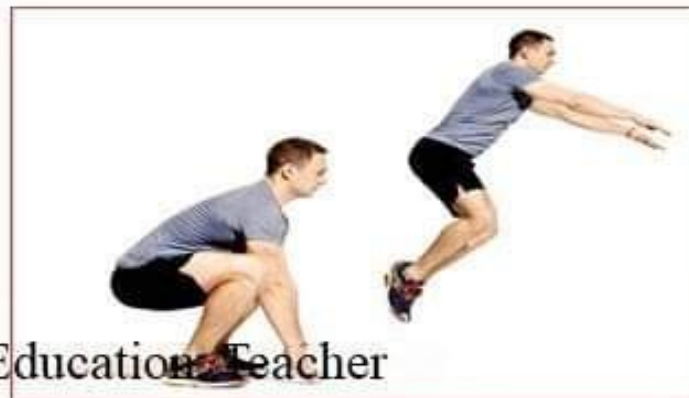


- බර ඉසිලීමේ තරග ස්තූති , පවර් ක්ලින්
- මලල ක්‍රීඩා යතුලිය දූමිම, දුර පැනීමේ නික්මීම වැනි අවස්ථාව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය
- තෙට් දුර තරග ආරම්භයේ දී ආරම්භක සුවරුවෙන් නික්මීමේ අවස්ථා



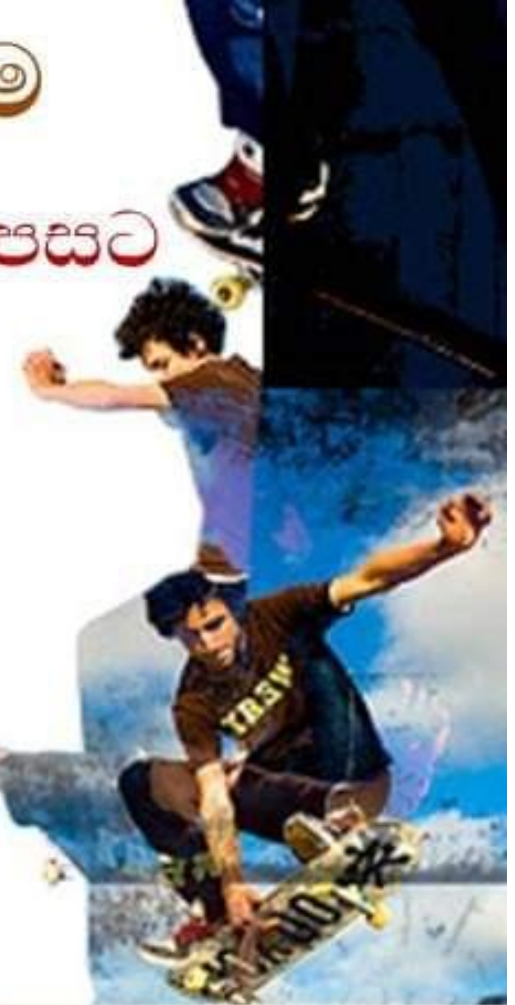
ජවය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම
- විවිධ පැනීමේ අභ්‍යාස



මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම

- මෙඩිසින් බෝලය දැනින් ඉදිරියට හා පිටුපසට විසි කළ හැකි ය. එසේ ම එක් අතකින් විසි කිරීමට ද පුළුවන.
- පාද සමාන්තරව සිටින සේ සිටගන්න
- මෙඩිසින් බෝලය දැනින් අල්ලා පසුව ආසන්නයේ තබා ගන්න
- පන්දුව නොසොල්වා පාද දණ හිසෙන් මදක් නමා සිරුර පහළට ගෙන යන්න
- සිරුර ඉහළට ඔසවනවාත් සමග දැන් හැකි තරම් ඉදිරියට දිගු කර බෝලය වේගයෙන් ඇතට විසි කරන්න



විවිධ පැනීමේ අභ්‍යාස (මෙම ව්‍යායාම වේගයෙන්, කප්පීමකට සිදු කළ යුතු ය)

1.වම් පාදයෙන් පියවර පහක් කුන්දුවෙන්
ඉදිරියට පැනීම

2.දකුණු පාදයෙන් පියවර පහක්
කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම

3.උස අඩු පෙට්ටි කිහිපයක් සමාන දුරින්
තබා, ඒවා මතින් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම

4.හිටි දුර පැනීම



උදැඟිතාව

- දිශා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින්
කම්ණිකව හා සුමටව ඉරියව්
ප්‍රදර්ශනය කිරීමට
ඇති හැකියාව

ක්‍රීඩාවේ දී උලැගිතාව වැදගත් වන අවස්ථා

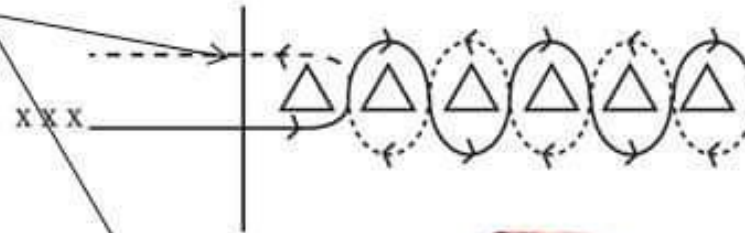
- රගර්, පාපන්දු, බාස්කට්බෝල්
වැනි ක්‍රීඩාවල දී ප්‍රතිවිරුද්ධ
ක්‍රීඩකයන් මගහරිමින් පන්දුව
රුගෙන ඉදිරියට යාම සඳහා
- පාපන්දු, හොකි වැනි ක්‍රීඩාවල
ගෝල් රකින්නා
- මළල ක්‍රීඩාවේ හෙල්ල විසි කිරීම,
තඩුල්ල මතින් දිවීම



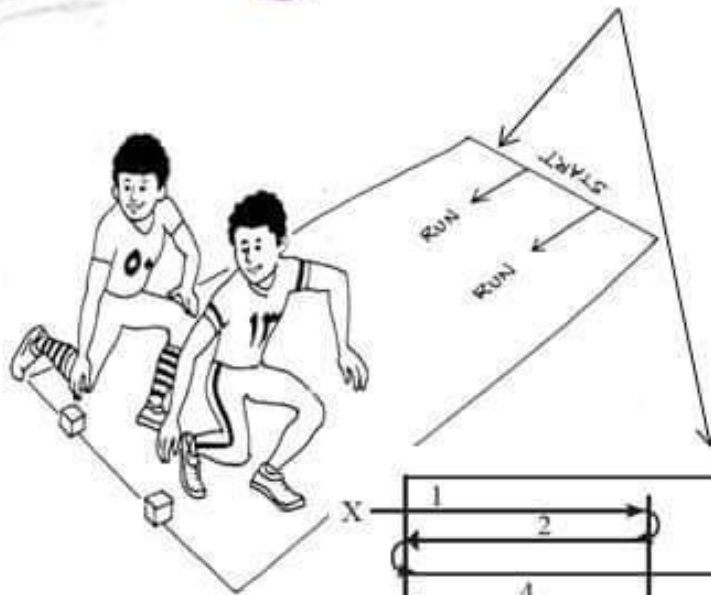
උදැහිතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

1. අක් වක් ධාවන

————→ ආරම්භයේ දිව යාම
 -----→ ආරම්භ දිව ඒම



2. පටල් ධාවනය



සමායෝජනය

- ක්‍රියාකාරකම් සුමටව හා නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ඇසීම, දැකීම වැනි සංවේදන හා ශාරීරික අවයව එක්ව යොදා ගැනීමේ හැකියාව සමායෝජනය යි.

ක්‍රීඩාවේ දී සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථා



- වේබල් ටෙනිස්, ස්කොෂ්, බැඩ්මින්ටන්
- ආචාර පෙළපාආචාර පෙළපාලියේ දී විධානවලට
අනුව ක්‍රියා කිරීමට



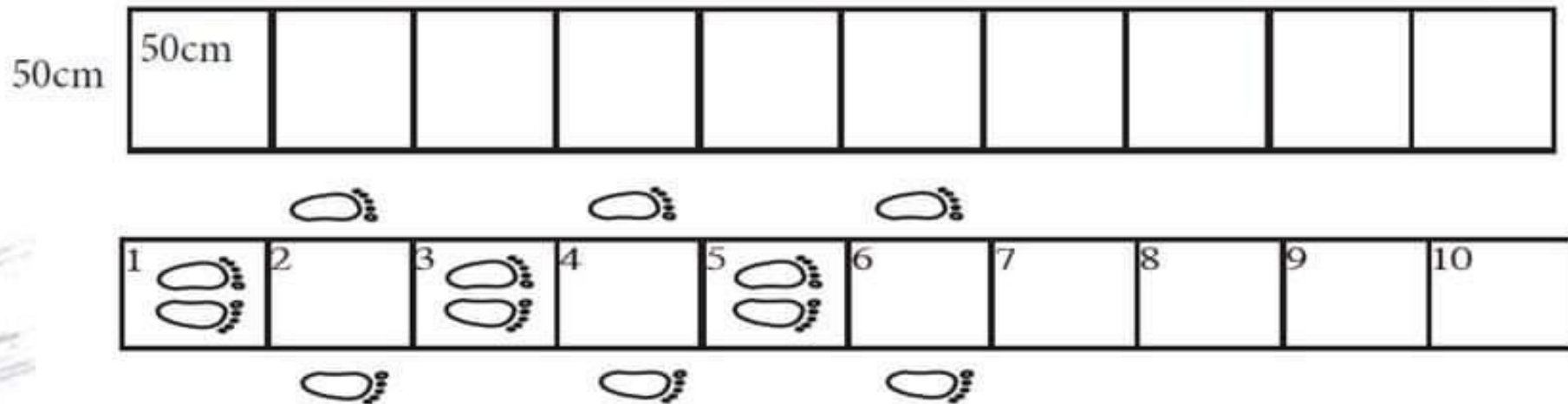
සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

ධාවන ඉතිමයේ දිවීම



ධාවන ඉතිමයේ දිවීම

50mm x 50mm කොටු 10ක් ක්‍රිඩාපිටියේ අඳින්න.



- පාද දෙකෙන් ඉතිමයේ එක් කොටුව බැගින් පනිමින් ඉදිරියට යන්න
- වම් පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැන පැන යන්න
- දකුණු පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැන යන්න

- පළමු කොටුවේ ඇතුළතින් පාද දෙක තබන්න
- දෙවන කොටුවේ දෙපස පිටතින් පාද දෙක තබන්න
- නැවත තුන්වන කොටුවේ ඇතුළතින් පාද දෙක තබන්න
- මෙලෙස රටාවකට ඉදිරියට පැන යන්න

1 ව	1 ව	1 ව	1 ව			
2 ද	2 ද	2 ද	2 ද			

- පළමු කොටුවේ වම් පාදය පළමුව තබන්න
- නැවත පළමු කොටුවේම දෙවනුව දකුණු පාදය තබන්න
- දැන් වම් පාදය දෙවන කොටුවේ පළමුවෙන් තබන්න.
දෙවනුව දකුණු පාදය තබන්න.
- මෙලෙස රටාවකට පාද දෙක තබමින් ඉදිරියට යන්න

වෙනත් ව්‍යායාම කිරීම

- 1, 2, 3, 4 ලෙස තාලයකට සෙමින් එක තැන දුවන්න
- • එම දුවන තාලයට ම පළමුව වම් පාදය දණහිසෙන් නවා ඉදිරියට ඔසවන විට දකුණු අතින් වම් පාදයේ ඇඟිලි අල්ලන්න
- • තෙවනුව වම් පාදය පිටුපසට දිගු කර දකුණු අතින් පාදයේ ඇඟිලි අල්ලන්න
- • හතරවනුව දකුණු පාදය පිටුපසට දිගු කර වම් අතින් දකුණු පාදයේ ඇඟිලි අල්ලන්න
- • මෙම ක්‍රියාකාරකම අංක අනුව අඩු වේගයෙන් පළමුව සිදු කර පසු වූ පසු වේගය වැඩි කර සිදු කරන්න

සමබරතාව

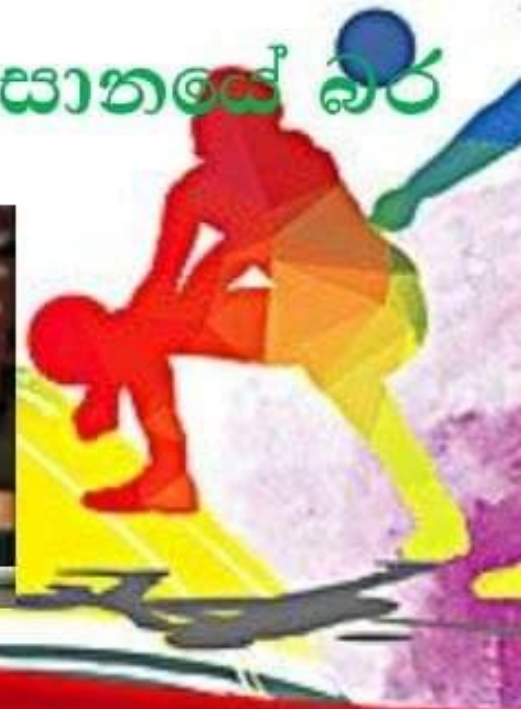
නිශ්චලව සිටීමේ දී හෝ චලනය වීමේ දී
සිරුර පාලනය කර ගැනීමට හෝ
පවත්වා ගැනීමට හෝ ඇති හැකියාව
සමබරතාවයි.



ක්‍රීඩාවේ දී සමබරතාව වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ



- 1. ජ්‍යෙෂ්ඨතා ස්ටික් ක්‍රීඩාවේ දී කරනු ලබන ව්‍යායාම හා අවසානයේ නිශ්චලතාව පෙන්වීමේ අවස්ථාව
- 2. බර ඉසිලීමේ ඉසව්වල දී ක්‍රීඩකයා අවසානයේ බර දැනින් ඉහලට එසවීම.



• • සටන් කලා ක්‍රීඩාවල දී
විරුද්ධවාදියාව ප්‍රහාරය එල්ල
කර පොළොවට පතිත වීමේ දී හා ප්‍රහාරය
එල්ල කරන විට මනා සමබරතාවකින් සිටීම



shutterstock.com • 257448805

• බැලේ රැහුම් සඳහා ද මනා සමබරතාවක්
අවශ්‍ය වේ



උස පැනීම, යගුලිය විසි කිරීම
වැනි මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල දී ද
සමබරතාව වැදගත් වේ.



සමබරතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- උඩ පැන වට භාගයක් කරකැවී සමබරව පතිත වන්න
- උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කරකැවී සමබරව පතිත වන්න
- තනි පාදයෙන් සිටගෙන කඳ ඉදිරියට නවා අනෙක් පාදය පිටුපසට දිග හැර දැන් දෙපසට විහිදුවා ටික වේලාවක් සිටින්න



වේගය



- අවම කාල පරාසයක තුළ දී උපරිම ලෙස චාලක ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඇති හැකියාවයි

ක්‍රීඩාවේ දී වේගය වැදගත් වන අවස්ථා

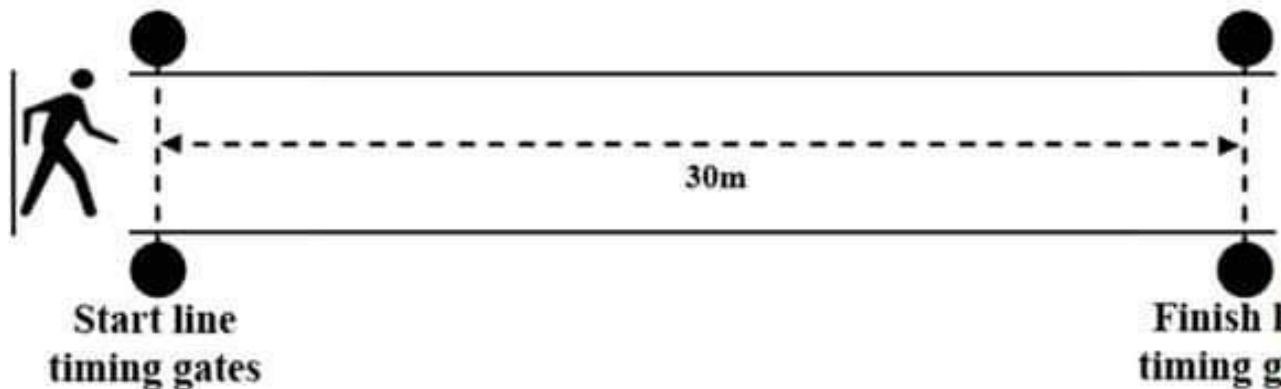


- මීටර් 100, මීටර් 200, 100 x 4 සහාය තරඟ සඳහා ධාවනය
- දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී අවතීර්ණ ධාවනය
- ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම



වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- මීටර් 30ක් පමණ වේගයෙන් දුවන්න.
- මද බෑවුම් සහිත ස්ථානයක පහලට දිවීම.
- පන්දුවක් ඉදිරියට පොළොව දිගේ යවා ඒ පසු පස ගොස් පන්දුව ඇල්ලීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම.



ප්‍රතික්‍රියා වේගය

- බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ශීඝ්‍රතාව ප්‍රතික්‍රියා වේගය නම් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැදගත් වන අවස්ථා

- • කෙටිදුර ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීම
- • ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී කඩුලු අසල පන්දු රකින්නාට
- • පා පන්දු, හොකි වැනි ක්‍රීඩාවල දී දෑල රැකීම



ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- මියෝ - මිමෝ ක්‍රීඩාව
- ආරම්භක රේඛාවක් ඇඳ එ
ආසන්නයේ බිම දිගා වී
උඩු අතට සිටින්න. නායකයාගේ අණට
නැගිට දිවීම
- හිටගෙන සිටින අතර හිස් ටින් එකක්
පිටුපසට විසි කරන්න. එය පොළොවේ
ගැටෙන ශබ්දයට ඉදිරියට දුවන්න.



පාඩම අවසානයේ දී මෙම වගුව සම්පූර්ණ කරන්න

යෝග්‍යතාවය	හැදින්වීම	ක්‍රීඩාවේ දී වැදගත් වන අවස්ථා	දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

ಸತ್ಯಶಿವ !



M.G.K.kumara – Health & Physical Education Teacher