8 ශ්‍රේණිය-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 පාඩම

අනු ක්‍රීඩා වල යෙදෙමු. 4සතිය

පාසලේ විවේක කාලය සතුටින් හා විනෝදයෙන් ගතකිරීමට අප ක්‍රියාකරකම් වල නිරත වීම සිදු කරයි. ක්‍රීඩාවේ මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුලු ක්‍රීඩා, අනු ක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කිහිපයක් පවතී.මෙම පාඩම අධ්‍යනය කිරීමෙන් අනු ක්‍රීඩා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

අනු ක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වේ.තම අභිමතය පරිදි මෙම ක්‍රීඩා නිර්මාණය කර ගැනීම කල හැක.

අනු ක්‍රීඩා වල විශේෂ ලක්ෂණ

- ක්‍රීඩා නීති රීති සරලය.
- උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකාරකම් කල හැකිය.
- පවතින ඉඩ පහසුකම් මත ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කල හැකිය.
- විනෝදය සමග ම තරඟකාරී අත්දැකීම් ලැබේ.

අනු ක්‍රීඩා වර්ග දෙකකි.

- ➢ උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩා.
- ➢ උපකරණ සහිත අනු ක්‍රීඩා.

අනු ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් කායික , මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වන ආකාරය

කායික

- වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබීම
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම

මානසික

- විනෝදය හා සතුට ලැබීම
- ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙලඹීම
- ජය, පරාජය විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
- ස්වයං විනය ඇති වීම

සමාජීය

- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

ප්‍රශ්න

1. උපකරණ රහිතව කල හැකි අනු ක්‍රීඩාවක් නම් කර එය සිදු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
2. උපකරණ සහිතව කල හැකි අනු ක්‍රීඩාවක් නම් කර එය සිදු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
3. ඔබ කැමති ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක එක් දක්ෂතාවක් වර්ධනය කිරීම සඳහා අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.
4. ඔබ දන්නා අනු ක්‍රීඩා 05 ක් නම් කරන්න.