ක්‍රියාකාරීව ප්‍රීතිමත් වෙමු

පළමුවන ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ක්‍රියාකාරීව ප්‍රීතිමත් වෙමු

පළමුවන ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ

ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ඒකකයේ සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ

මූල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ

ඒකාබද්ධ ප්‍රකාශයකි

2020

පළමු මුද්‍රණය - 2009

සංස්කරණය - 2020

හිමිකම් ඇවිරිණි

මුද්‍රණය: රජයේ මුද්‍රණ නීතිගත සංස්ථාව
පානළුව, පාදුක්ක.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය මානව සංවර්ධනයේ මූලික පදනම ලෙස ලෝකයේ සෑම රටක් ම පිළිගෙන ඇති අතර මෙම අවධිය ළමා සංවර්ධනයේ තීරණාත්මක අවධියයි. සමබර පෞරුෂයකින් යුක්ත පුරවැසියකු නිර්මාණය කිරීමෙ මූලික ශක්තීන් රාශියක් ගොඩ නැගෙන්නේ මේ කාල පරිච්ඡේදය තුළය.මෙම කාලය තුළ පරිසරය සමඟ සම්බන්ධවීමටත් ප්‍රීතිය හා සතුට අත්විඳීමටත්, තමා කරන වැඩවලින් සාර්ථකත්වය භුක්ති විඳීමටත්, දෙමව්පිය හා ගුරුවරුන්ගේ ආදරය හා පිළිගැනීම ලැබීමටත් ඉඩ ප්‍රස්තා ලබා දිය යුතුය.

නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට අවශ්‍ය මූලික දැනුම හා පුරුදු අත්පත්කර දීම ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ මූලික අරමුණු අතර වේ. එම අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා "ක්‍රියාකාරී ව ප්‍රීතිමත්වෙමු" පොත් පෙළ ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවලට උචිත සරළ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් හඳුන්වා දී ඇත. නීරෝගී, යහපත් දරු පරපුරක් බිහිකිරීමෙ මූලික අඩිතාලම ගොඩනැංවීම සඳහා මෙම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී වනු ඇත.

පළමුවන ශ්‍රේණිය සඳහා සකස් කර ඇති "ක්‍රියාකාරී ව ප්‍රීතිමත්වෙමු" ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය පාසල් දූ පුතුන්ගේ ශාරීරික මෙන් ම මානසික සංවර්ධනය ඉතා ඉහල අගයකට ගෙන ඒමට හැකි පරිදි නිර්මාණය කර ඇත. එමෙන්ම ජාතික අධ්‍යාපන පරමාර්ථ කරා ළඟා වීම සඳහා වන ක්‍රීඩාව හා විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම පිළිබඳ මූලික කුසලතා මෙමගින් අත්පත් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

'සෞභාග්‍යයේ දැක්ම' ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශනයෙහි සඳහන් නිරෝගී යහපත් දරු පරපුරක් බිහි කිරීමෙ අභිප්‍රාය යථාර්තයක් කිරීමට "ක්‍රියාකාරී ව ප්‍රීතිමත්වෙමු" 1 ශ්‍රේණිය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය මගින් ආරම්භයක් ලබා දෙනු ඇත.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ශාඛාව සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ඒකාබද්ධ ප්‍රයත්නයකි. ඒ සඳහා දායක වූ සියලු ම දෙනාට මාගේ කෘතඥතාව හිමිවේ.

මහාචාර්ය කේ.කපිල සී.කේ.පෙරේරා.
අධ්‍යාපන ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

2009

උපදේශනය:-
මහාචාර්ය ජේ.ඩබ්.වික්‍රමසිංහ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

විමල් සියඹලාගොඩ
සහකාර අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
(භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා)

එල්.කේ.ජයවීර
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අධ්‍යක්ෂණය:-
ආචාර්ය සුරනිමල ලේකම්ගේ
අංශ ප්‍රධාන (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මිල්රෝයි ජයමාන්න
ව්‍යාපෘති නිලධාරී (ජිම්නාස්ටික්)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සංස්කරණය හා සම්බන්ධීකරණය:-
කේ.ඒ.ඩී.පී.සරත්චන්ද්‍ර
ඩී.එම්.ඩබ්.මුණසිංහ
මිල්රෝයි ජයමාන්න
පී.එල්.එස්.සැමසන්
අයි.පී.පත්මලතා
ආනන්ද ජයසේකර
රවීන්ද්‍ර මෙන්ඩිස්

සම්පත් දායකත්වය:-
යෝගානන්ද විජේසුන්දර
ලක්ෂ්මන් ද අල්විස්
ලතා දිසානායක
මංගලිකා වීරසිංහ
මිල්රෝයි ජයමාන්න
පී.එල්.එස්.සැමසන්

භාෂා සංස්කරණය:-
පී.ජී.පී.ජයසිංහ

චිත්‍ර:- රුවන් සංජය සුබසිංහ

පරිගණක චිත්‍ර සැකසුම:-
[illegible]ම්.ඒ.ඩබ්.විජේසිංහ

[illegible] යෙදුම:-
ඥානා [illegible]

2020

උපදේශනය:-
මහාචාර්ය ජී.එල්.පීරිස් මැතිතුමා
අධ්‍යාපන ගරු අමාත්‍ය

මහාචාර්ය කේ.කපිල සී.කේ. පෙරේරා මහතා
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

එච් .යු. ප්‍රේමතිලක මහතා
අතිරේක ලේකම් - අධ්‍යාපන ගුණාත්මක සංවර්ධන
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

උපදේශකත්වය සහ අනුමැතිය:-
ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

අධීක්ෂණය:-
ඒ.ඩී.එම්.ඩී.බණ්ඩාර මහතා
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සෞ.ශා.අ. හා ක්‍රීඩා)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සෝමා රත්නායක මහත්මිය
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ආර්.එම්.කේ. ද සිල්වා මහත්මිය
අධ්‍යක්ෂ - මූල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

උපාලි අමරතුංග මහතා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ශා.අ. හා ක්‍රීඩා)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

එස්. ලලිතාම්බිගේයි මහත්මිය
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ආර්.රුවන්පතිරණ මහතා
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ශා.අ. හා ක්‍රීඩා)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සංස්කරණය සහ සම්බන්ධීකරණ:-
අයි.පී.පත්මලතා මහත්මිය
ප්‍රාථමික ක්‍රීඩා සංවර්ධන නිලධාරී
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සම්පත් දායකත්වය:-
එච්.ඩබ්.ඩබ්.එම්.එස්.ආර්.රඹුක්වැල්ල මහත්මිය
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ධම්මික කොඩිතුවක්කු මහතා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ප්‍රකාශනය:-
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

අනුග්‍රහය:- UNICEF

දුෂ්මන්ත සී. රාජපක්ෂ මහතා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික)
බස්නාහිර පළාත

මිල්රෝයි ජයමාන්න මහතා
ව්‍යාපෘති නිලධාරී - ජිම්නාස්ටික් (විශ්‍රාමික)

මාලනී මුණසිංහ මහත්මිය
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - මුල් ළමාවිය (ප්‍රාථමික)
ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්ව විද්‍යාලය

කර්නල් ආචාර්ය එස්.ඩී. සූරියකුමාර මහතා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික)

ශ්‍රියානි කුලවංශ මහත්මිය

මලල ක්‍රීඩා ව්‍යාපෘති නිලධාරී - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අයි.සී. ජෝසප් මහත්මිය - කොට්ඨාස.අ.කා. - බියගම

එල්.එච්. පුෂ්පා ලාලනී මහත්මිය - කලාප.අ.කා. මාතර

ආර්.එම්. ශාන්ත කුමාර මහතා - කලාප.අ.කා. හලාවත

ජී.ධම්මිකා ශිරෝමාලි මහත්මිය - කලාප.අ.කා.-මීගමුව

එල්.කේ.ඒ.තිලක් ප්‍රේමසිරි මහතා - කලාප.අ.කා.-ගිරිඋල්ල

සිඩ්නි ජේ. ගුරුසිංහ මහතා - කලාප.අ.කා.-මහනුවර

පී.ජී. සුධර්මා පල්ලෙපිටිය මහත්මිය

කලාප.අ.කා. - කටුගස්තොට

ඩී.ඩී.බාලසිංහ මහත්මිය
ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන - මහානාම වි.- කොළඹ

කායික විද්‍යාත්මක විශ්ලේෂණය:-
වෛද්‍ය ලාල් ඒකනායක
ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය - ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය.

චිත්‍ර නිර්මාණය:-
කේ.ඩී.චතුර නිලුපුල් ගුණතිලක මහතා
බප/කැල/යටිහේන ම.වි.

පරිගණක වචන සැකසුම්:-
එම්.එන්.එම්.රිදාන් මහතා - කලාප.අ.කා. - රත්නපුර

ගයාන් සුරන්ද සමයමන්ත්‍රී මහතා
කලාප.අ.කා. - කොත්මලේ

ශ්‍රීමත් ශිවකුමාර් මහතා - කලාප.අ.කා. - හඟුරන්කෙත

භාෂා සංස්කරණය:-
ඩබ්.කරුණාරත්න මහතා
ගුරු මධ්‍යස්ථානය - ගිරාගම

පටුන

පරිච්ඡේදය	පිටු අංකය
හැඳින්වීම	1
අපේක්ෂිත නිපුණතා	3
උපදෙස් සංග්‍රහය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස්	4
ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් මාලාව	6
ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්	8
ශාරීරික සුවතා ක්‍රියාකාරකම් හා විනෝද ක්‍රීඩා	9
වාර්ෂික තක්සේරු කිරීමේ නිර්ණායක	267

හැඳින්වීම

මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය 2007 වර්ෂයේ හඳුන්වා දුන් 'ක්‍රියාකාරීව ප්‍රීතිමත් වෙමු' උපදෙස් සංග්‍රහය ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ලද අත්දැකීම් සැලකිල්ලට ගෙන සංස්කරණය කරන ලද්දකි.

'ක්‍රියාකාරීව ප්‍රීතිමත් වෙමු' උපදෙස් සංග්‍රහය සිසුන්ගේ ශාරීරික බුද්ධිමය සාමාජීය හා සදාචාරාත්මක සංවර්ධනයක් ඇති කිරීම සඳහා මග පෙන්වන්නකි.

ශාරීරික වශයෙන් ද, මානසික වශයෙන් ද සුවපත් වූ පුරවැසියන්ගෙන් හෙබි අනාගත පරපුරක් ගොඩනැගීමේ උත්සාහය රටක අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ මෙහෙවරයි. සිසුන් සමාජයට පිවිසෙන විට මානසික සුවතාවයෙන් ද, ශාරීරික සුවතාවයෙන් ද යුක්ත වේ නම් අනාගත සමාජය අදට වඩා සුවපත් වූ ද, ඵලදායී වූ ද එකක් වන බවට සැකයක් නැත. ඒ සඳහා ශාරීරික මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් සිය දෛනික ජීවිතයේදී කිසියම් කාලයක් වෙන් කර ගැනීමට හුරුපුරුදු වූ පරපුරක් බිහිවිය යුතු ව තිබේ. 2007 වර්ෂයේ සිට පාසල් කාලයෙන් දිනකට මිනිත්තු 20ක් වෙන් කර ඇත්තේ එවැනි හුරුපුරුදුකම් සහිත සිසු දරු දැරියන් පිරිසක් බිහි කිරීමේ අපේක්ෂාවෙනි.

ඒ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන කොමිසන් සභා වාර්තාවේ සඳහන් ජාතික අරමුණු කරා එළඹීම පිණිස අවශ්‍ය වන පදනමට තුඩුදෙන සියලු ම පොදු නිපුණතාවලට අනුකූල වෙන පරිද්දෙන් මෙම වැඩසටහන සකස් වී ඇත.

සිසුන්ගේ සමාජ කුසලතා, පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ හා නිර්මාණාත්මක චින්තනය ගොඩනැගෙන පරිදි සිසුන්ගේ ස්වභාවයට ගැළපෙන ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා, ලැදියා හැකියා හා ධාරිතාවන්ට අනුකූල ව මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ.

මෙම උපදෙස් සංග්‍රහයේ මගපෙන්වීම්වලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සකස් කර ගැනීම මෙන් ම නිර්මාණශීලී ගුරුවරුන් විසින් මෙහි අන්තර්ගත ක්‍රියාකාරකම්වලට පමණක් සීමා නොවී නව ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ගනු ඇතැ'යි අපේක්ෂා කෙරේ.

සිසුන් අපේක්ෂිත නිපුණතා කරා ළඟා කරවීම සඳහා ඵලදායී ඉගෙනුමකට යොමු වීමට මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය අර්ථවත් ව පරිශීලනය කිරීම ද අවශ්‍ය වේ. තවද මෙහි සාර්ථකත්වය සඳහා වඩාත් උචිත ආරක්ෂිත මෙන්ම පරිසරයෙන් පහසුවෙන් සපයාගත ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම ද කළ යුතු වේ.

ඒකාකාරී නොවන ලෙස වෙනස් වන අලුත් අත්දැකීම්වලට සිසුන් යොමුවන පරිදි වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීමට ද පාසලේ භෞතික හා මානව සම්පත් උපරිම ලෙස යොදා ගැනීමට ද උත්සුක වීම වැදගත් ය.

සිසුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සුවතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීම මෙන් ම සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය කෙරෙහි ද අවධානය යොමුකළ යුතු ය. දරුවන්ට වෙහෙස නොව ශාරීරික හා මානසික ප්‍රබෝධය ද වින්දනය ද මෙම වැඩසටහන් තුළින් සාක්ෂාත් කර ගත යුතු ය.

පරිසරයට අවදි වූ දරුවන්ගේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මගින් ග්‍රහණය කළ දෑ පිළිබඳ හැඟීම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස වින්දනාත්මකව ද විදහා දැක්වීමට අවස්ථාව සැලසීම කෙරෙහි අවධානය යොමුවීම ඉතා වැදගත් ය. නියමිත වේලාවට නියමිත තැනට රැස්වීමට හුරුවීම, ස්වයං විනය සහිතව කටයුතු කිරීමට හුරු වීම, ආදී මහ පෙන්වීම් කෙරෙහිද අවධානය යොමු කළ යුතුය.

ප්‍රාථමික පාසල් අවධියේ ශරීර සුවතා වැඩසටහන,

- දරුවන්ගේ මානසික හා ශාරීරික ප්‍රබෝධයට තුඩු දෙයි.
- දරුවන්ට ප්‍රියජනක වින්දනාත්මක අවස්ථා සපයයි.
- පීඩාකාරී තත්ත්ව මගහැර ශරීරය ප්‍රබෝධයට පත් කරයි.
- අසහනකාරී මානසික තත්ත්වයන්ගෙන් මුදවා සැහැල්ලුවට පත් කරයි.
- මානසික හා කායික අවශ්‍යතා සපුරා දරුවන් ප්‍රකෘතියට පමුණුවයි.
- දරුවන්ගේ ළැදියා තෘප්ත කරයි.
- සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයට අවශ්‍ය හුරුකම් ලබාදෙයි.
- දරුවන්ගේ ස්වභාවයට අනුකූලව නිර්මාණය වෙයි.
- ලබාගත හැකි සම්පත් ඵලදායී ලෙස භාවිත වෙයි.
- ගුරුවරයාගේ නිර්මාණශීලී හැකියාවන් අනුව සිසුන් ක්‍රියාශීලි වෙයි

සැලකිය යුතුයි

- මෙම වැඩසටහන ගතානුගතික ආකාරයට උදය රැස්වීමෙන් පසු සිසුන් සියලු දෙනාම එකතැනකට කැඳවා සිදු කිරීම නොකළ යුතුයි.
- මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තේ පන්ති භාර ගුරුවරයා විසින් ම ය.

"ක්‍රියාකාරීව ප්‍රීතිමත් වෙමු" වැඩ සටහන තුළින් ප්‍රාථමික අවධියේ දරුවන් තුළ සංවර්ධනය කිරීමට අපේක්ෂිත නිපුණතා.

01. සාමූහිකත්වය අගය කරමින් කටයුතු කරයි.
02. අන්‍යයන් සමඟ චිත්තවේගික තත්ත්වය පාලනය කර ගනිමින් කටයුතු කරයි.
03. සදාචාර සම්පන්න විනයානුකූල හැසිරීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
04. යම් කාර්යයක් ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් මනා සැලැස්මකින් හා සංවිධානයකින් යුතුව පවත්වා ගනියි.
05. විවිධ කටයුතු හා අවස්ථාවලදී සමබරතාව රැක ගනියි.
06. යමක් කිරීමට තමාට හැකිය යන ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
07. අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා විකල්ප ජනනය කරයි.
08. නිරෝගී පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
09. නිරෝගී පැවැත්මක් සඳහා සිදුකරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වින්දනයක් ලබයි.
10. නිර්මාණශීලී චින්තනයට හා ස්වාධීනත්වයට ඉඩක් ලබා දෙමින් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ඉදිරිපත් කරයි.
11. ඇවිදීමේ, දිවීමේ, ඉපිලීමේ හා පතිත වීමේ, කැරකීමේ, විසි කිරීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

පළමුවන ශ්‍රේණිය

"ක්‍රියාකාරීව ප්‍රීතිමත් වෙමු" උපදෙස් සංග්‍රහය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස්

1. දිනකට මිනිත්තු 20 බැගින් කාලය යොදා ගත යුතුය.
2. එම මිනිත්තු 20 ක කාලය දිනකට යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදුසු පරිදි යොදා ගත හැකිය.
3. සිසුන්ගේ ස්වභාවයට ගැළපෙන පරිදි ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා, ලැදියා හා හැකියා ධාරිතාවන්වලට අනුකූල ව පන්තිභාර ගුරුවරයා විසින් මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.
4. මෙම උපදෙස් සංග්‍රහයේ මග පෙන්වීම්වලට අනුව නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සකස්කර ගැනීමට ගුරුවරුන්ට නිදහස ඇත.
5. සතියේ මුල් දින සිට සෑම දිනකම අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසිය යුතුය.
6. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භයට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා අවසානයේ ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කිරීම කෙරෙහි ඔබේ අවධානය යොමුකළ යුතුය.
7. සතියක දින 5 සඳහා ම වෙන්වෙන් වශයෙන් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ඇත.

උදාහරණ :-

- පළමු සතියේ පළමු දිනය සඳහා ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සහ එක් විනෝද ක්‍රීඩාවක් ද ,
- දෙවන දිනයේ දිවීමේ ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සහ එක් විනෝද ක්‍රීඩාවක් ද,
- තෙවන දිනයේ සත්ත්ව අනුකරණයක් සහ එක් විනෝද ක්‍රීඩාවක් ද,
- හතරවන දින සඳහා සමූහ ක්‍රීඩාවක් ද වශයෙන් සැලසුම් කර ඇත.
- පස්වන දිනය සිසු නිර්මාණ හා ගුරුවරයා විසින් නිර්මාණය කළ සමූහ ක්‍රියාකාරකම් සහ අතපසු වූ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් කර ඇත.

මෙම අනුපිළිවෙළට සති 32ක් සඳහා සියලු ම ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ඇත.

8. පළමු සතියේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ආරම්භ කර සතියෙන් සතිය අනුපිළිවෙළින් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීමෙන් සිසුන් තුළ ක්‍රමික ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාවන් පවත්වා ගැනීමට හැකි වනු ඇති අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කර ගැනීම ගුරුවරයාගේ වගකීම වේ.

9. මෙහි දැක්වෙන මගපෙන්වීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් පාසල් පරිසරයට ගැළපෙන පරිදි වැඩසටහන සැලසුම් කරගත යුතුය.
10. පාසලේ භෞතික හා මානව සම්පත් උපරිම ලෙස යොදා ගැනීමට උත්සුක වීම වැදගත්ය.
11. දිනපතා ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භයට පෙර එදින ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ හා ක්‍රීඩා පිටිය සුදුසු ස්ථානයක් ආරක්ෂාකාරී අන්දමට සූදානම් කර ගත යුතු අතර යොදාගන්නා උපකරණවල තත්ත්වය පරීක්ෂා කළ යුතුය.
12. පාසල් පරිසරයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් කරනු ලබන ස්ථානය කුඩා නම් කාලසටහනක් අනුව එකිනෙක පන්ති මාරුවෙමින් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම කළ යුතුය.
13. දිනට නියමිත ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ ක්‍රියාකාරී ව උණුසුම් වූ ශරීරය ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වීම සමඟ සුබවාදී සිතුවිලි, යහපත් ආකල්ප හා චර්යා සිසුන් තුළ ජනිත කිරීම කෙරෙහි ඔබේ අවධානය යොමු විය යුතුය.
14. ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ විසිර යාම සිදු කිරීමේදී විවිධ විසිර යාමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම මගින් සිසුන්ගේ සුබවාදී ආකල්ප වර්ධනය කළ හැක.
15. මෙහි දැක්වෙන සියලු ක්‍රියාකාරකම් ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් පමණි. එක් එක් දිනයන්හි ක්‍රියාකාරකම්වලින් අපේක්ෂිත හැකියා තව දුරටත් සංවර්ධනය වන ආකාරයෙන් නිර්මාණාත්මක ලෙස ක්‍රියාකාරකම් සකස් කර ගැනීමට ගුරුවරයාට නිදහස ඇත.
16. සෑම ක්‍රීඩාවක් සඳහා ම සිසුන් සහභාගී කරවන ප්‍රමාණයත්, ක්‍රීඩා පිටියේ ඉඩකඩ ප්‍රමාණය අනුව සැලසුම් කරන සීමාවන් අවස්ථානුකූල ව වෙනස් කිරීමට නිදහස ඇත.
17. ප්‍රාථමික 3, 4, 5 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගේ සහය ද අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ලබා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

> සැ.යු. : මෙම වැඩසටහන පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දෛනික පාඩම් සැලසුම් සකස් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. දී ඇති අනුපිළිවෙළ අනුව ඒවා දෛනික පාඩම් සැලසුම් සේ සලකා ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් මාලාව

1. දෑත් ඉහළට ඔසවා වැලමිට නවා ඉහළට හා පහළට ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම. (තත්පර 10ක පමණ කාලයක් මෙම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීම ප්‍රමාණවත්, රූප සටහනේ පරිදි)

2. පා ඇඟිලි තුඩු මත සිට දෑත් ඉහළට ඔසවා වැලමිට නමා ඉහළට හා පහළට ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම. (තත්පර 10ක පමණ කාලයක් මෙම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීම ප්‍රමාණවත්, රූප සටහනේ පරිදි)

3. දෑත් ඉහළට ඔසවා දකුණු පසට නැමී ඇදීමෙ ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත වීම. (තත්පර 10ක පමණ කාලයක් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත වීම ප්‍රමාණවත්ය)

4. දෑත් ඉහළට ඔසවා වම් පසට නැමී ඇදීමෙ ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත වීම. (තත්පර 10ක පමණ කාලයක් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත වීම ප්‍රමාණවත්ය)

5. දෙපා නොනැමෙන ලෙස උදරයෙන් කඳ ඉදිරියට නැමීම හා ඉහළට එසවීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීම. (තත්පර 10ක පමණ කාලයක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීම ප්‍රමාණවත් ය)

6. පාද දණහිසෙන් නමා ඉහළට ඔසවමින් එක තැන දිවීම. තත්පර 15කට පසු තත්පර 5ක කාලයක් නැවතී සිට නැවත තත්පර 15ක් දණ හිස් ඉහළට ඔසවමින් එක තැන දිවීම. (මිනිත්තු 1ක පමණ කාලයක් මෙම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීම ප්‍රමාණවත් ය)

ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්

1. ශරීරයේ සියලු මාංශ පේශි ලිහිල් ව තබා ගනිමින් දෑත් දෙපසට විහිදුවා දෙපා ඇත් කරමින් ශරීරයේ සියලු මාංශ පේශි චලනය කිරීම. තමාට හැකි උපරිමයට ළඟා වූ පසු එම ස්ථානයේ තත්පර 20ක කාලයක් රැඳී සිටීම.

2. ශරීරයේ සියලු මාංශ පේශි ලිහිල් ව තබා දෑත් හා දෙපා වරින්වර ඔසවමින් චලනය කිරීම.

3. සිරුර පහසුවෙන් තබා ගෙන, හොඳින් පෙනහළු පිරෙන සේ හුස්ම ගෙන තමාට හැකි උපරිම කාලයක් හුස්ම රඳවා ගෙන සෙමෙන් පිට කිරීම. මෙය ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ කිහිප වතාවක් (3 - 4) සිදු කරන්න.

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටර එකක් පමණ උස කොඩි කණු කිහිපයක්, නළාවක්

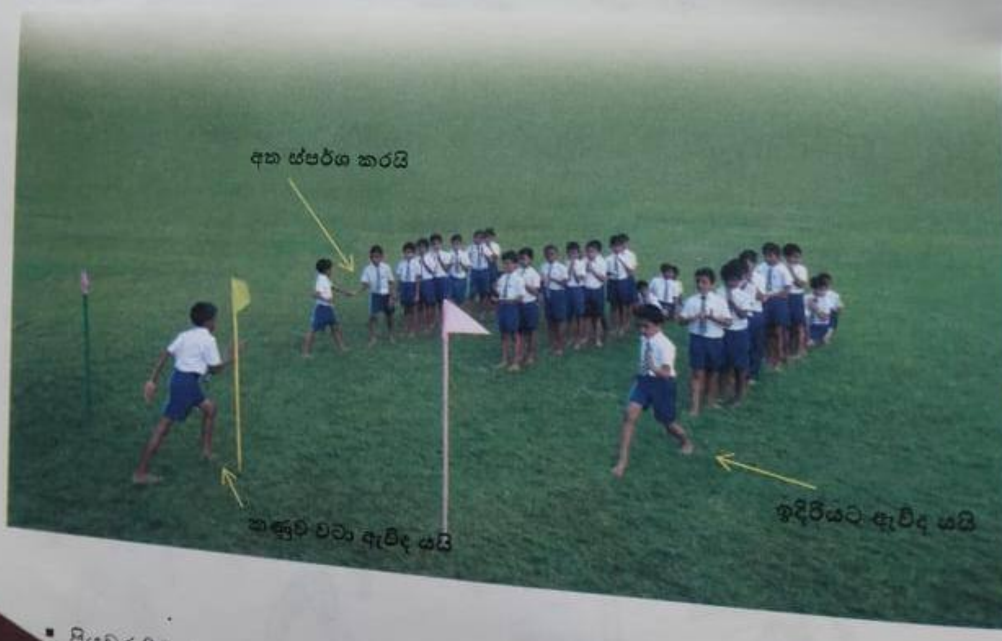
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ නිදහසේ ඇවිදීම

- මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- වේගයෙන් ඇවිදීම.

▪ පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සතුටින් ඇවිදිමු

- සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එතැන් සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු සිටුවන්න.
- ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා ඉදිරියට ඇවිද ගොස් ඉදිරියේ ඇති කණුව වටා ගමන් කර නැවත ආරම්භ කළ ස්ථානයට පැමිණීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආපසු පැමිණීමේදී තම පේළියේ ඉදිරිපස සිටින සිසුවාගේ අතට තට්ටු කර පේළියේ පසුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
- ඉදිරිපස සිටින සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදන අතර පසු පසින් වාඩිවන සිසුන් ක්‍රමයෙන් ඉදිරියේ ම සීමා රේඛාව දක්වා පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
- ඉහත ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



▪ පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 01

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පලතුරු වර්ග කිහිපයක පින්තූර ඇතුළත් කාඩ්, කූඩයක්, බේසමක්, පෙට්ටියක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ නිදහසේ දිවීම

▪ සෙමෙන් දිවීම.

▪ වේගයෙන් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පලතුරු රැස් කරමු
    - සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - මීටර 10ක් පමණ විෂ්කම්භයකින් යුතු රවුමක් අඳින්න.
    - එම රවුමට ඇතුළතින් මීටර දෙකක පමණ විෂ්කම්භයකින් යුතු රවුමක් අඳින්න.
    - සිසු කණ්ඩායම් එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ පෙළගස්වන්න. (රූපසටහනේ පරිදි)
    - ඇතුළත රවුම සීමාවේ කණ්ඩායමට ඉදිරියෙන් බඳුනක් තබන්න.
    - සෑම කණ්ඩායමක් ම පලතුරු වර්ගයකින් නම් කරන්න.
    - ඇතුළත රවුම මධ්‍යයේ නම් කරන ලද පලතුරු වර්ගවලින්, සිසු ප්‍රමාණයට පින්තූර පත් තබන්න.
    - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම්වල පළමු සිසුවා දුව ගොස් තමාට අදාළ පින්තූර පත් ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන් පසු එම පින්තූර පත ඉදිරියේ ඇති බඳුනට දමා දෙවන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

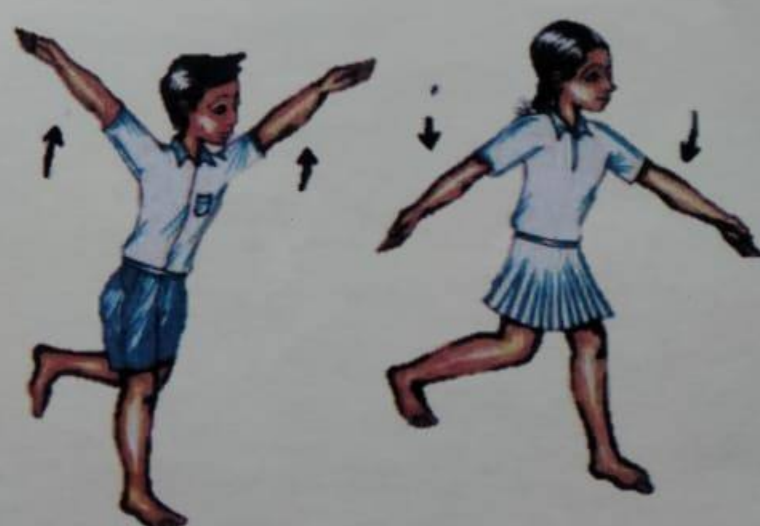
සතිය - 01

තුන්වන දවස

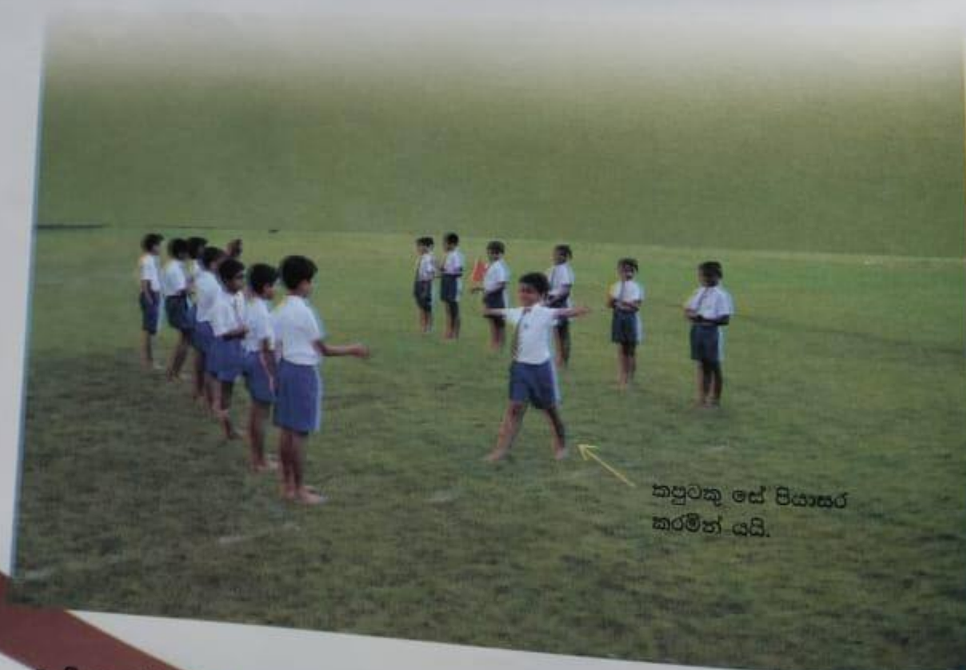
ක්‍රියාකාරකම : **සත්ත්ව අනුකරණය**

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කණ්ඩායම් ගණනට කුඩා කොඩි කිහිපයක්, නළාවක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ කපුටකු මෙන් පියාසර කිරීම.

▪ පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඉගිල්ලී යමු

- පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- මීටර හතරක දුර ප්‍රමාණයක් ඇතිව රේඛා දෙකක් සලකුණු කරන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් දෙකක් රූප සටහනේ පරිදි මුහුණට මුහුණලා පෙළගස්වන්න.
- ආරම්භක සිසුවා අතට කුඩා කොඩියක් ලබා දෙන්න.
- සංඥාවට අනුව කොඩිය අතැති ව පළමු සිසුවා කපුටකු මෙන් පියාසර කරමින් තමා ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා වෙත යාමට උපදෙස් දෙන්න. (රූපසටහනේ පරිදි)
- ඉන්පසු තමා ඉදිරියේ සිටින පළමු සිසුවාට කොඩිය ලබා දී එම සිසුවා සිටි ස්ථානයේ වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- කොඩිය ලබා ගත් සිසුවා කපුටකු සේ පියාසර කරමින් තමා ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාට කොඩිය ලබා දිය යුතු බව පවසන්න.
- කොඩිය ලබා දුන් පසු ආරම්භක සිසුවා සිටි ස්ථානයේ වාඩි විය යුතු බව පවසන්න. මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



▪ පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 01

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පොල්පිති / (කණ්ඩායම් ගණනට සමාන ප්‍රමාණයක්) අවශ්‍යනම් විකල්ප යොදා ගන්න. කොඩි කණු / කෝන් හෝ ඊට සමාන දෙයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පොල්පිති හරකා**

- ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රමාණවත් කොටසක් වෙන් කරන්න.
- එක් සිසුවකු සඳහා එක පොල්පිති හරකා බැගින් සිසුන් ප්‍රමාණයට පොල් පිති හරකුන් සපයා ගන්න.
- පළමු සංඥාවට ක්‍රීඩා පිටියේ වෙන් කළ කොටසේ පොල්පිති හරකා ඇදගෙන ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
- දෙවන සංඥාවට පොල්පිති හරකා ඇදගෙන නැවත ගුරුවරයා අසලට පැමිණීමට උපදෙස් දෙන්න.
- වාර කිහිපයක් මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 02

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටරයක පමණ උස කොඩි කණු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අල්ලි ඇවිදීම
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට අල්ලි දහයක් අඳින්න.
    - අවසන් අල්ලියට ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - සංඥාවට ඉදිරියේ සිටින සිසුවා දෑත් ඉණ මත තබා සෑම අල්ලියක් ම පෑගෙන සේ ඉදිරියට ඇවිද යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - ඉන් පසු කණුව වටා ගමන් කර ආපසු දුවගෙන'විත් දෙවන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 02

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු (කණ්ඩායමකට එක බැගින්), නළාව, කෝන්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ දිවීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා සෙමෙන් දිවීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා වේගයෙන් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඇවිදිමු දුවමු
    - සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කෝන් එකක් තබන්න.
    - එතැන් සිට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - ආරම්භක රේඛාව පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුවා කෝන් එක දක්වා දෑත් ඉණ මත තබා වේගයෙන් ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එතැන් සිට කොඩි කණුව දක්වා දුවගෙන යා යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - ඉන් පසු කොඩි කණුව වටා ගමන් කර දුවමින් තම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර තම පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 02

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු (සිසු කණ්ඩායම්වලට ප්‍රමාණවත් පරිදි), නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : සමනලයකු මෙන් පියාසර කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඉගිලෙමු
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවේ සිට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව සිසුවා කොඩි කණුව දක්වා සමනලයෙකු සේ පියාසර කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එතැන් සිට කණුව වටා ගමන් කර දුවගෙන විත් තම කණ්ඩායමේ ඉදිරිපස සිටින සිසුවාගේ අතට තට්ටුකර කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩි වන ලෙස පවසන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතු බව පවසන්න.
    - මේ අයුරින් කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ඇඹිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 02

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටරයක් පමණ උස කොඩි කණු,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පියඹා යමු**
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එතැන් සිට ඉදිරියට අල්ලි දහය බැගින් අඳින්න.
    - අවසන් අල්ලියේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක සිසුවා දෑත් ඉන මත තබා සෑම අල්ලියක් ම පෑගෙන සේ ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එතැන් සිට කොඩි කණුව දක්වා සමනලයකු මෙන් පියාසර කර යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන් පසු කොඩි කණුව වටා ගමන් කර ආපසු දුවවිත් කණ්ඩායමේ ඉදිරිපස සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 03

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පොල් කටු කිහිපයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා නිදහසේ ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - දෑත් දෙපසට විහිදුවා වේගයෙන් ඇවිදිමු.
    - සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් සලකුණක් ද යොදා පොල් කටු දෙකක් තබන්න.
    - ආරම්භක රේඛාව පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව පළමු සිසුවා දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඉදිරියට ඇවිද ගොස් පොල් කටු දෙක එකිනෙකට තට්ටු කර බිම තැබිය යුතු බව පවසන්න. (රූප සටහන පරිදි)
- එතැන් සිට නැවත තම කණ්ඩායමට ආපසු වේගයෙන් ඇවිද විත් දෙවන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 03

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පාට දෙකකින් සාදාගත් සවරම් (දෙපසට රැලි එල්ලා සකසා ගත් ලී කෝටු) / පාට දෙකකින් සාදාගත් අවාන්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා දිවීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමෙන් දිවීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා වේගයෙන් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සවරම් සෙල්ලම්
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
    - විෂ්කම්භය මීටර පහක් වූ වෘත්තයක් මැද විෂ්කම්භය මීටර තුනක් වූ වෘත්තයක් අඳින්න.
    - එක් සිසු කණ්ඩායමකට ඇතුළත රවුමේ ද, අනෙක් සිසු කණ්ඩායමට පිටත රවුමේ ද සිට ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - පාට දෙකකින් සාදාගත් සවරම් (උදා : දෙපසට රැළි එල්ලා සකසා ගත් ලී කෝටු) ඇතුළත කුඩා වෘත්තයේ සිටින සිසුන්ට එක් වර්ණයක් ද, පිටත වෘත්තයේ සිටින සිසුන්ට තවත් වර්ණයක් ද බැගින් ලබා දෙන්න.
    - සෑම සිසුවකු ම සවරම් දෙක දෑත් විහිදා ගෙන අල්ලා ගත යුතු බව පවසන්න.
    - ඇතුළත කණ්ඩායම දක්ෂිණාවර්තව ද පිටත කණ්ඩායම වාමාවර්තව ද සිටින සේ ස්ථානගත කරන්න.
    - පළමු සංඥාවට තමා සිටින රවුම තුළ මුහුණලා සිටින දිශාව අනුව සිසුන්ට වේගයෙන් ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - දෙවන සංඥාවට සියලු දෙනා ම පළමුව ඇවිදගෙන ගිය දිශාවට විරුද්ධ දිශාවට වේගයෙන් ඇවිදගෙන යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - තුන්වන විධානයට සියලු ම සිසුන් දෑත් විහිදාගෙන ම පා ඇඟිලි පමණක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන සේ වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙක මාරු කරමින් කිහිපවතාවක් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 03

තුන්වන දවස

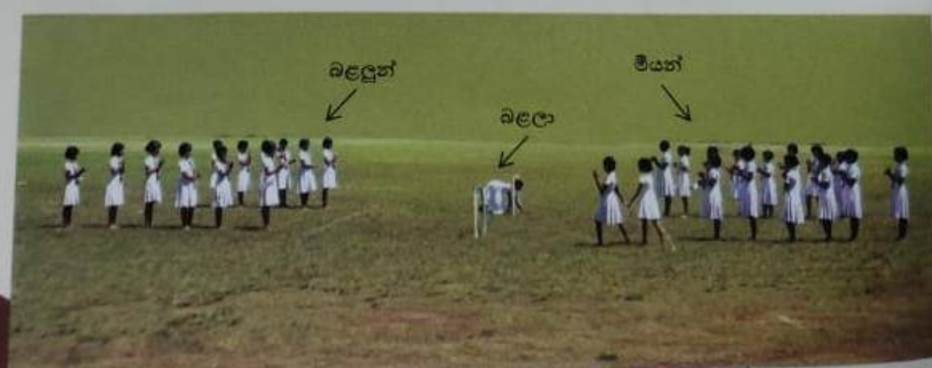
ක්‍රියාකාරකම : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නෙට් වළලු දෙකක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : බළලකු මෙන් ගමන් කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බළල් දඩයම
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
  - එම කණ්ඩායම් දෙක සමාන ව කොටස් දෙකකට බෙදා බළලුන් සහ මීයන් ලෙස නම් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් තවත් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක දුරින් නෙට් වළලු දෙකක් යොදා ගනිමින් රූපයේ පරිදි මී ගුල් දෙකක් සකස් කර ගන්න.
  - මුහුණට මුහුණලා සිටින සේ ආරම්භක රේඛාවේ බළලුන් කණ්ඩායම් දෙක ද, ඉදිරිපස රේඛාවේ මීයන් කණ්ඩායම් දෙක ද පෙළගස්වන්න. (සිසු කණ්ඩායම් දෙක අතර සුදුසු පරතරයක් තබා ගන්න)
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුවා බළලකු මෙන් ගමන් කර, නෙට් වළල්ල (ගුල) තුළින් රිංගා නැවතත් බළලකු මෙන් ඉදිරියට ගමන් කර ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා (මීයා) අල්ලා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ඉන් පසු අල්ලා ගත් සිසුවා සමඟ නෙට් වළල්ලට පිටතින් දුවවිත් තම කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර දෙදෙනා ම පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද පළමු සිසුවා මෙන් ම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මේ අයුරින් සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - කණ්ඩායම් මාරු කරමින් ක්‍රියාකාරකම නැවත සිදු කරන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 03

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පොල්කටු කිහිපයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පොල්කටු ගසමු.**

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ඉදිරියෙන් මීටර තුනෙන් තුනට කඩයිම් රේඛා තුනක් සලකුණු කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාව පිටුපසින් කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- අවසන් සලකුණු කළ රේඛාව මත පොල් කටු දෙක බැගින් තබන්න.
- සංඥාවට ආරම්භක සිසුන් දැත් දෙපසට විහිදුවා පළමු කඩයිම් රේඛාව දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- එතැන් සිට දෙවන කඩයිම් රේඛාව දක්වා බළලකු මෙන් ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- දෙවන කඩයිම් රේඛාවේ සිට අවසන් රේඛාව දක්වා දිව යාමට උපදෙස් දෙන්න.
- අවසන් රේඛාවට පැමිණි සිසුවා පොල් කටු දෙක අතට ගෙන එකිනෙක තට්ටු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පොල් කටු එකිනෙක තට්ටු කිරීමත් සමඟ ම ඊළඟ සිසුවා ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පවසන්න.
- පොල් කටු තට්ටු කළ සිසුවා අවසන් සීමා රේඛාවේ පොල්කටු දෙක තබා සීමා රේඛාවට පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මේ අයුරින් සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 04

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

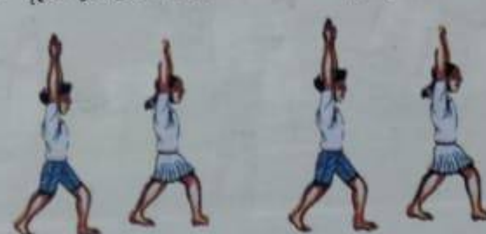
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නෙට් වළලු, කුඩා කොඩි, නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
    - දෑත් ඉහළට ඔසවා නිදහසේ ඇවිදීම

- දෑත් ඉහළට ඔසවා මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- දෑත් ඉහළට ඔසවා වේගයෙන් ඇවිදීම.



- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - වළලු දමමු.
  - සිසුන් පස් දෙනෙකු බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර දහයක් දුරින් අවසන් රේඛාව අඳින්න.
  - මීටර දෙකෙන් දෙකට කුඩා කොඩි යොදාගෙන ස්ථාන සලකුණු කරන්න.
  - සෑම කණ්ඩායමකම සිසුන් ආරම්භක රේඛාවේ සිට සලකුණු කළ ස්ථානවල පෙළට සිටුවන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිටින සිසුන්ට නෙට් වළල්ල බැගින් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුන් නෙට් වළල්ල ඉහළට ඔසවා ගෙන ඉදිරියට ඇවිද විත් ඊළඟ සිසුවාට නෙට් වළල්ල දැමීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - හිසට ඉහළ සිට පහළට දැමූ නෙට් වළල්ල යළිත් ඉහළට ඔසවා ගන්නා එම සිසුවා ද, පෙර සිසුවා ලෙස ම ඇවිද ගොස් වළල්ල ඊළඟ සිසුවාට දැමිය යුතු බව පවසන්න.
  - වළල්ල දමන සිසුන් එම ස්ථානයේ ස්ථාන ගත විය යුතු බව පවසන්න.
  - පස්වන සිසුවා අවසන් රේඛාව පසුකරනවාත් සමඟම කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන් සියලු දෙනා ම වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම කීපවතාවක් සිදුකරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 04

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කුඩා කොඩි කුනක්, බඹරයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ නිදහසේ එක් වරක් පැනීම

▪ නිදහසේ පියවර කිහිපයක් පැනීම.

▪ ක්‍රීඩා පිටිය පුරා නිදහසේ පැනීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අම්බිලි පැනීම.
    - සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එකිනෙකා පිටුපස සිටින
      කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - කණ්ඩායමේ ආරම්භක සිසුන් අතට කුඩා බඹරයක් හෝ කොඩියක්
      දෙන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඇතුළත ඉදිරියට අම්බිලියන්
      කිහිපයක් අඳින්න.
    - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ බඹරයක් හෝ කොඩියක් අතැතිව
      සිසුවා පළමු අම්බිලියාගේ සිට අවසන් අම්බිලියන් දක්වා පැන
      යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන් පසු නැවත තම කණ්ඩායම වෙත දුව විත් දෙවන සිසුවාට
      ලබා දී පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - බඹරය හෝ කොඩිය ලබාගත් සිසුවාට ද ඉහත ආකාරයට
      ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 04

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සත්ත්ව අනුකරණය

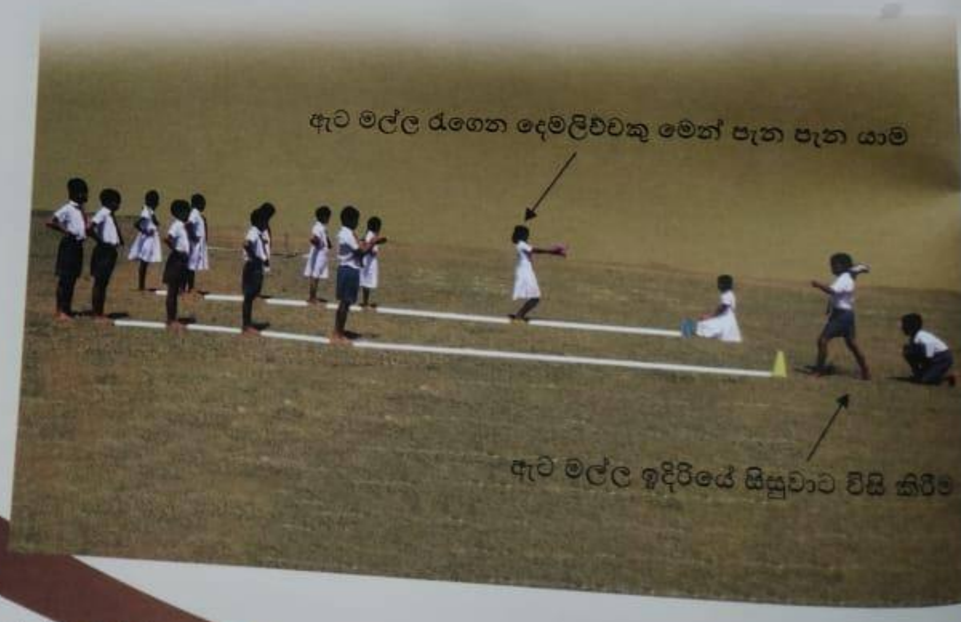
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇටමලු කිහිපයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - දෙමලිච්ච් ගමන

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් ඇඳ මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් අවසන් රේඛාව අඳින්න.
- සිසු කණ්ඩායම් ආරම්භක රේඛාවේ පෙළගස්වන්න.
- පේළියේ පළමු සිසුවාට ඇට මල්ලක් ලබා දෙන්න.
- සංඥාවට අනුව ඇට මල්ල අතේ තබාගෙන දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන අවසන් රේඛාව දක්වා යාමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉන් පසු අවසන් රේඛාව මත සිට ඇට මල්ල කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාට විසි කරන ලෙස පවසන්න.
- ඇට මල්ල විසි කිරීමෙන් පසු රේඛාව පිටුපස වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඇටමල්ල ලැබුණු ඊළඟ සිසුවාට ද ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- මේ අයුරින් කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 04

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සිසුන් ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය තරමක් ලොකු බෝල, කොඩි කණු, බෝල දැමීමට සුදුසු ආකාරයේ බඳුන්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පනිමු ප්‍රීති වෙමු.**
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
  - කණ්ඩායම් ගණනට සමාන ව රූප සටහනට අනුව ක්‍රීඩාපිටිය සකසන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර සිසු කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට සෙන්ටිමීටර තිහ බැගින් කොටු පහක් ඉදිරියට ඇඳ කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
  - එතැන් සිට පෙර ලෙස ම තවත් කොටු පහක් ඉදිරියට ඇඳ තවත් කොඩියක් සිටුවන්න.
  - රූප සටහනට අනුව පළමු කොඩි කණුව අසල ලොකු බෝල දැමූ බඳුනක් තබන්න.
  - පළමු කොඩි කණුවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් අවසන් කොඩි කණුව සිටුවා බෝල දැමීමට සුදුසු ආකාරයේ හිස් බඳුනක් තබන්න.
  - සංඥාවට දෙමලිච්චක් සේ පාද දෙකෙන් කොටු මතින් පනිමින් පළමු කොඩි කණුව දක්වා යාමට උපදෙස් දෙන්න.
  - පළමු කොඩි කණුව අසල බඳුනෙන් බෝලයක් රැගෙන දෑත් ඉහළට ඔසවා පාද දෙක කොටුව මත පතිත වන සේ කොටු මතින් පැන පැන දෙවන කොඩි කණුව දක්වා යාමට උපදෙස් දෙන්න.
  - දෙවෙනි කොඩි කණුවේ සිට දෑත් ඉහළට ඔසවා ඇවිදගෙන අවසන් කොඩි කණුව (තුන්වෙනි කොඩි කණුව) දක්වා ගොස් එහි ඇති බඳුනට බෝලය දමා කොඩිය පිටුපසින් පේළියට වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - පළමු සිසුවා කොඩි කණුවට පිටුපසින් වාඩිවීමත් සමග දෙවන සිසුවාගේ ආරම්භය බව පෙන්වා දෙන්න.
  - කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 05

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : වළලු / සෙන්ටිමීටර තිහක් උස කෝන් දෙකක්,නළාව.

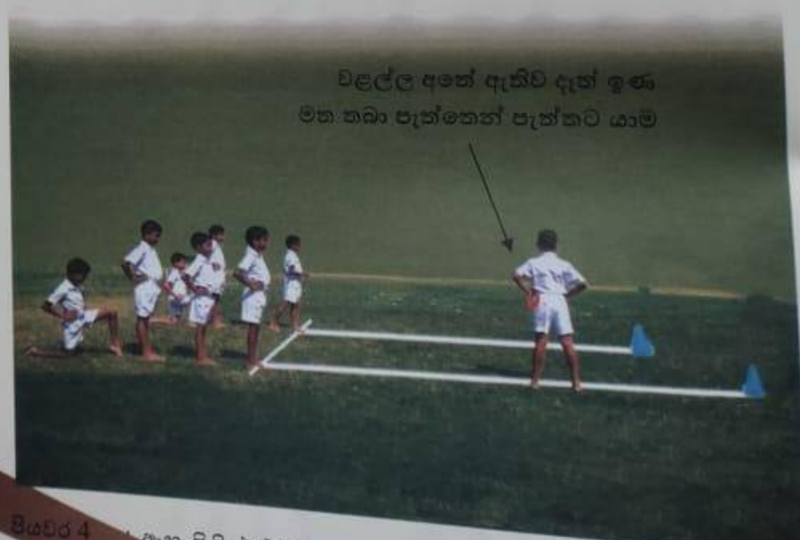
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ සෙමෙන් ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා සෙමින් ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා සෙමින් ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පැත්තෙන් පැත්තට අපි ඇවිදිමු.
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කර එහි එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ සිසුන් පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කෝන් දෙකක් තබා අවසන් සීමාව ලකුණු කරන්න.
    - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා වළල්ලක් අතේ ඇතිව දැත් ඉනේ තබාගෙන පැත්තෙන් පැත්තට දකුණට ගොස් අවසන් සීමාව දක්වා යා යුතු බව පවසන්න.
    - අවසන් සීමාවේ සිට දැත් දෙපසට විහිදුවා වම් පැත්තට ද පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිද ගොස් පේළියේ ඊළඟ සිසුවාට වළල්ල ලබා දිය යුතු බව පවසන්න.
    - පසුව වළල්ල ලබා දුන් සිසුවා තම පේළියේ පිටු පසින් වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න .
    - වළල්ල ලැබූ පේළියේ දෙවන සිසුවා ද ඉහත ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.



- පියවර 4 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

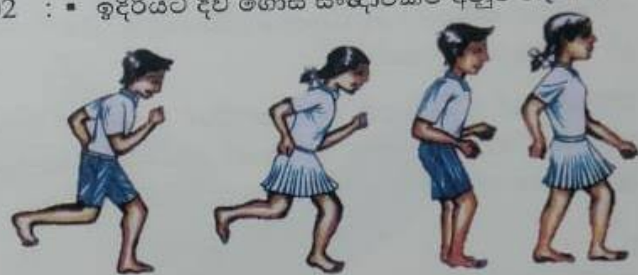
සතිය - 05

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

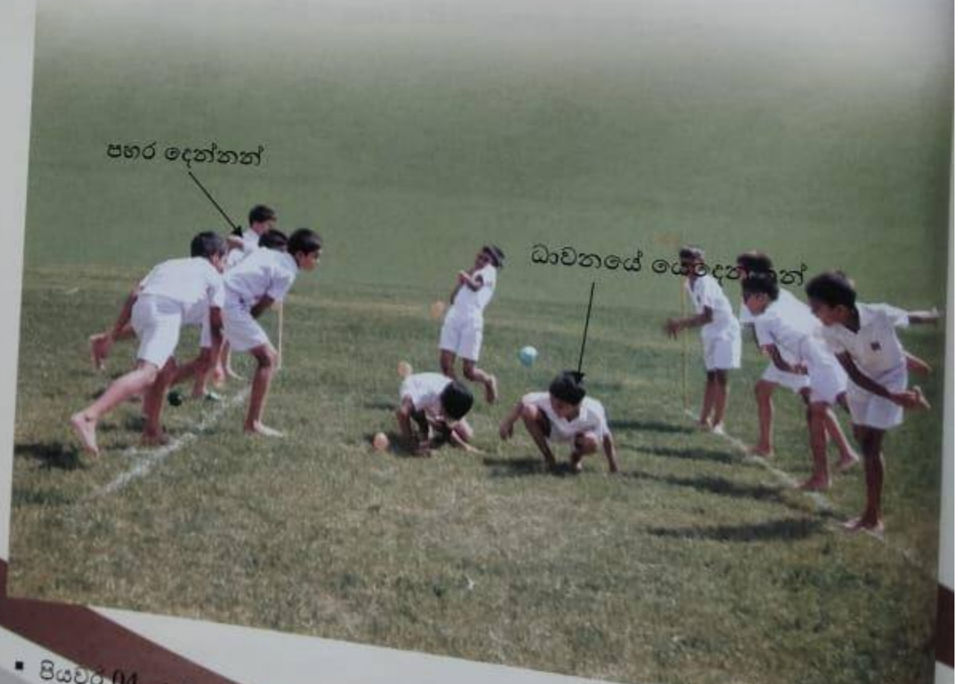
ඉගෙනුම් සම්පත් : කඩදාසි බෝල (පෙර දින සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න) හෝ කුඩා ප්ලාස්ටික් බෝල,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - ඉදිරියට දිව ගොස් සංඥාවකට අනුව නැවතීම.

  - නැවතුන ස්ථානයේ සිට ආපසු හැරී දිව ඒම.

  - ඉහත ක්‍රියාකාරකම අවස්ථා කිහිපයක් සිදු කිරීම.

■ පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පන්දුවෙන් බේරීම

- පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් ධාවනයේ යෙදෙන්නන් ලෙස ද, අනෙක් කණ්ඩායම් දෙක කඩදාසි බෝලවලින් පහර දෙන්නන් ලෙස ද නම් කරන්න.
- මීටර තුනක පරතරය තිබෙන පරිදි සමාන්තර රේඛා දෙකක් අඳින්න.
- පහර දෙන්නන් කණ්ඩායම් දෙකම වෙන් වශයෙන් රේඛා මත සිට ගැනීමට සලස්වන්න.
- පහර දෙන්නන් සියලු දෙනාට බෝලය බැගින් ලබා දෙන්න.
- ධාවනයේ යෙදෙන්නන් දෙන ලද සංඥාවට අනුව පහර දෙන්නන්ගෙන් බේරෙමින් එම පහර දෙන්නන් දෙපිරිස සිටින සීමාව මැදින් එහා මෙහා දුව යා යුතු බව පවසන්න.
- කිහිප වරක් කණ්ඩායම් මාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදෙන්නන් පහර දෙන්නන් ලෙසත්, පහර දෙන්නන් ධාවනයේ යෙදෙන්නන් ලෙසත් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



■ පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 05

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව,සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : උකුස්සකු මෙන් පියාසර කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උකුස්සාගෙන් බේරෙමු.
    - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
    - එක සිසු කණ්ඩායමක් සඳහා එහා මෙහා ගමන් කිරීමට ප්‍රමාණවත් රවුමක් සලකුණු කරන්න.
    - එම රවුමට මීටර තුනක් පමණ ඇතුළතින් තවත් රවුමක් අඳින්න.
    - එක් කණ්ඩායමක් රවුම් දෙක අතර කොටසේ (විශාල රවුම සහ කුඩා රවුම අතර කොටස) එහා මෙහා ගමන් කරමින් සිටිය යුතු බව පවසන්න.
    - අනෙක් කණ්ඩායම ඇතුළත කුඩා රවුම තුළ උකුස්සන් මෙන් පියාසර කරමින් සිටිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - සංඥාවට කුඩා රවුමේ සිටින උකුස්සන් පිටත රවුම දක්වා පියාසර කරමින් එහි සිටින සිසුන් අල්ලා ගත යුතු බව පවසන්න.
    - උකුස්සන් අල්ලා ගැනීමට පෙර පිට රවුමේ සිටින සිසුන් සීමාවෙන් ඉවතට යා යුතු බව පවසන්න. (රූපයේ සඳහන් පරිදි)
    - උකුස්සන් කණ්ඩායමට පිටත රවුමේ සීමාවෙන් ඉවතට යා නොහැකි බව පවසන්න.
    - උකුස්සන් රවුම තුළ දී අල්ලා ගැනීම සිදු වුවහොත් එම සිසුන් ද උකුස්සන් බවට පත්වන බව පෙන්වා දෙන්න.
    - නැවතත් සංඥාවට පෙර සේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු දෙන උකුස්සන් බවට පත් වූ පසු කණ්ඩායම් දෙක මාරු කරමින් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 05

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටර 1.5 උසැති කොඩි කණු දෙකක්, කූඩා දෙකක්, රෙදි පටි හෝ කඩදාසි පටි වැනි ද්‍රව්‍යය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - ආකාසේ පියා සලමු.**

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවට පිටුපසින් සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර තුනක් සලකුණු කර කෝන් දෙකක් තබන්න. (රූපයේ පරිදි)
- එතැන් සිට ඉදිරියට නැවත මීටර තුනක් සලකුණු කර කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
- සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුවා දැත් දෙපසට විහිදුවා ඇවිද සලකුණු දක්වා පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
- එතැන් සිට උකුස්සකු මෙන් පියාසර කරමින් කොඩි කණුව දක්වා පැමිණ කණුව පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- පළමු සිසුවා වාඩි වීමත් සමඟ දෙවන සිසුවාගේ ආරම්භය බව පවසන්න.
- සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 06

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටරයක් පමණ උස කොඩි කණු,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ පාද පසුපසට නවමින් දෑත් ඉන මත තබා ඇවිදීම.

- පාද පසුපසට නවමින් දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඇවිදීම.

- පාද පසුපසට නවමින් දෑත් ඉහළට ඔසවමින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සතුටින් ඇවිදිමු
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවට පිටුපසින් සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
    - සෑම කණ්ඩායමක ම ඉදිරියෙන් මීටර තුනක පමණ දුරින් කොඩි කණුව බැගින් සිටුවන්න.
    - සංඥාවට අනුව පේළියේ පළමු සිසුවා පාද පසුපසට නවමින් දෑත් ඉණ මත තබා ඉදිරියේ ඇති කොඩි කණුව දක්වා ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - කොඩි කණුව වටා ගමන් කර පාද පසුපසට නවමින් දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඉදිරියට ඇවිදීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන් පසු කණ්ඩායමේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 06

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

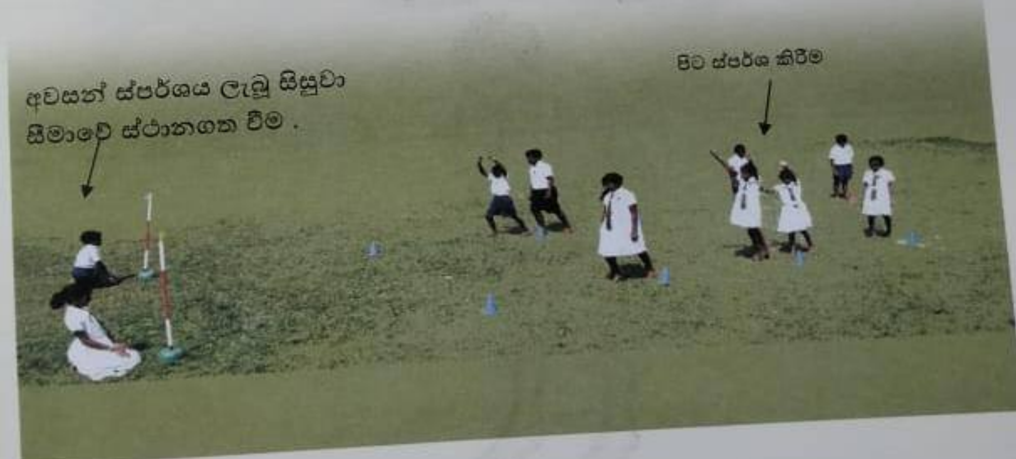
ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, කෝන්, කොඩි කණු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ ඇඟිලිතුඩු මතින් සෙමින් දිවීම.

▪ ඇඟිලිතුඩු මතින් මඳ වේගයෙන් දිවීම.

▪ ඇඟිලිතුඩු මතින් වේගයෙන් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උස්ව දුවමු.
  - සිසුන් පස් දෙනෙකු වන සේ කණ්ඩායම් කරන්න.
  - සීමා රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - කණ්ඩායමක සිසුන් දෙදෙනෙකු අතර පරතරය මීටර දෙකක් වන සේ (රූපසටහන පරිදි) සිසුන් පෙළගස්වන්න.
  - පස්වන සිසුවාට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු සිටුවන්න.
  - සංඥාවට අනුව පේළියේ ආරම්භක සිසුවා උස්ව දුවමින් තමා ඉදිරියේ සිටින සිසුවා ස්පර්ශ කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ දෙවන සිසුවා පෙර සේ ම උස්ව දුවමින් තෙවන සිසුවා ස්පර්ශ කර එම ස්ථානයේ සිටගත යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට අවසන් සිසුවා දක්වා ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - අවසන් සිසුවා කොඩි කණුව දක්වා උස්ව දුවමින් කොඩි කණුව පිටුපස වාඩි වීමත් සමඟ ක්‍රියාකාරකම අවසන් වන බව පවසන්න.
  - මෙලෙස සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 06

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් :නළාව , සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :වලස් ගමන.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - වලසකු මෙන් ඇවිද යාම.

- සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
- විෂ්කම්භය මීටර දෙකක් පමණ වන සේ රවුම් අඳින්න.
- සියලු ම සිසුන්ට රවුම වටේ හිඳ ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- සංඥාවකට අනුව සෑම සිසුවෙක් ම තම රවුමේ සිටින සියලු ම සිසුන් වටේ වලසකු සේ වේගයෙන් ඇවිද යමින් තමා සිටි ස්ථානයට ම නැවත පැමිණ වාඩි වන ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- වාඩි වූ සිසුවාට දකුණු පසින් සිටින සිසුවාට ද පෙර පරිදි ක්‍රියාකාරකම කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මේ ආකාරයට රවුමේ සිටින සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 06

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව,කොඩි කණු,කෝන්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - මී පැණි සොයන යහළුවෝ**
  - සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කර එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ කණ්ඩායම් හතර පෙළගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
  - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම්වල පළමු සිසුන් වලසකු මෙන් ඇවිද ගොස්, කණුව වටා ගමන් කර, ආපසු හැරී දුවමින් නැවත තම පේළියට පැමිණ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවාට ද පළමු සිසුවා සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් ඒ ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 07

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

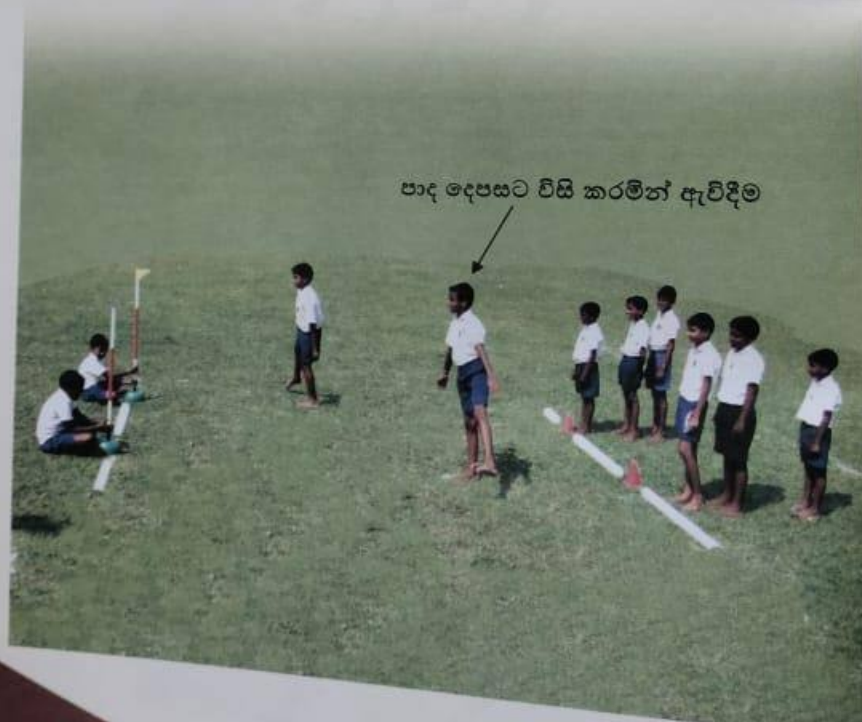
ඉගෙනුම් සම්පත් : කෝන්,නළාව,කොඩි කණු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ පාද දෙපසට විසිකරමින් නිදහසේ ඇවිදීම.

▪ පාද දෙපසට විසිකරමින් මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

▪ පාද දෙපසට විසිකරමින් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පාද විසිකරමු
  - පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ කණ්ඩායම් හතර පෙළගස්වන්න.
  - සෑම කණ්ඩායමකටම මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු සිටුවන්න.
  - සංඥාවට අනුව පේළියේ පළමු සිසුන් පාද දෙපසට විසි කරමින් කොඩි කණු දක්වා ඇවිද ගොස්, කොඩි කණු පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - පේළියේ පළමුව සිටින සිසුන් වාඩි වූ පසු කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවා ද පාද දෙපසට විසි කරමින් ඉදිරියට ගමන් කර පළමුව ගමන් කළ සිසුවාගේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මෙලෙස සියලු සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 07

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

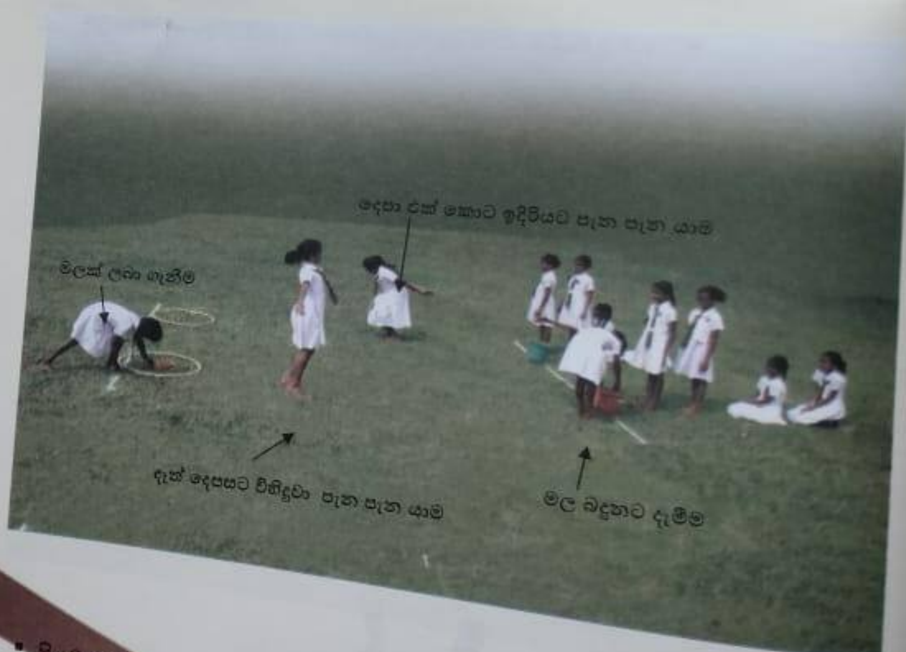
ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, නටුව සහිත මල්, කුඩයක් හෝ බඳුනක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම
- පියවර 02 : ▪ දෙපා එක්කොට දණහිස් මදක් නමා ඉදිරියට පැන පැන යාම.

- දෑත් ඉණමත තබා දෙපා එක්කොට දණහිස් මදක් නමා ඉදිරියට පැන පැන යාම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා දෙපා එක්කොට දණහිස් මදක් නමා ඉදිරියට පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පැන පැන යමු
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එතැන් සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් විෂ්කම්භය මීටර දෙකක් වන සේ රවුමක් අඳින්න.
    - රවුම මැදට සිසු කණ්ඩායම් ගණනට සමාන නටුව ඇති මල් තබන්න.
    - සිසු කණ්ඩායම් අසල කූඩය බැගින් තබන්න.
    - සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායම්වල ආරම්භක සිසුන් දෙපා එක් කොට දණහිස් මදක් නමා ඉදිරියට පැන පැන ගොස් රවුම තුළින් මලක් රැගෙන ආපසු හැරී දෑත් දෙපසට විහිදුවා නැවත පෙර සේ පැන පැන ගොස් කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාට මල ලබා දිය යුතු බව පවසන්න .
    - මල ලබා ගත් සිසුවා ද, එය තමා අසල ඇති කූඩයට දමා පළමු සිසුවා මෙන් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදවිය යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 07

තුන්වන දවස

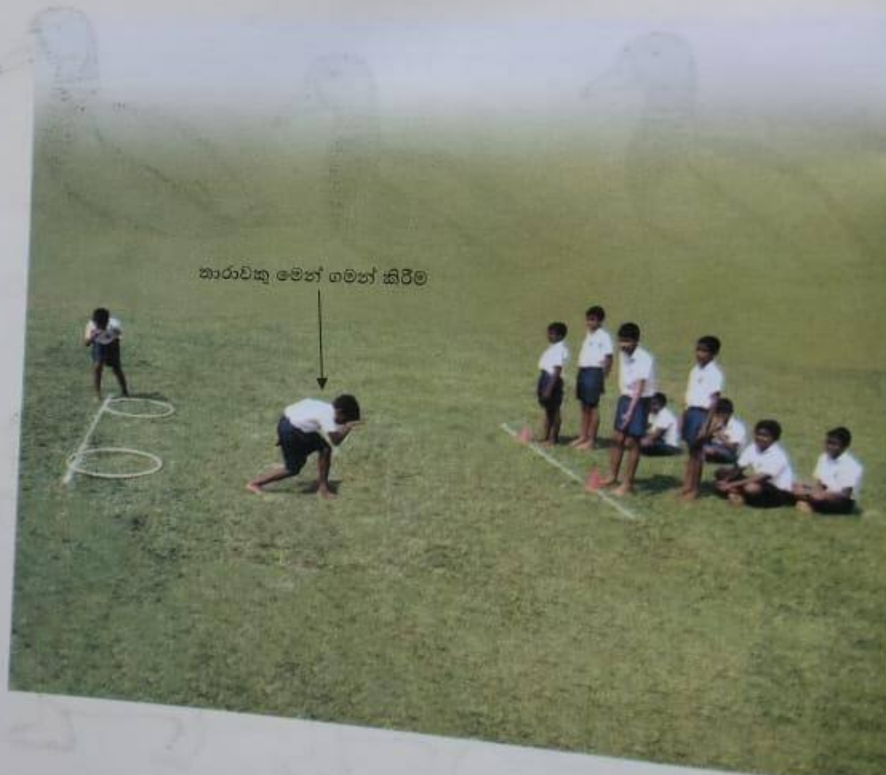
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇට මලු, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම
- පියවර 02 : තාරාවකු මෙන් ඇවිදගෙන යාම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - තාරාවෝ ගමනින් යමු
  - සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර එකිනෙකා පිටුපස පෙළගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - කණ්ඩායම් ඉදිරියෙන් මීටර තුනක් දුරින් අම්බිලියන් අඳින්න.
  - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවා තාරාවකු මෙන් ඇවිද අම්බිලියා වටා ගොස් පැමිණ තම කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - එම සිසුවා ද පෙර පරිදි ම ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 07

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, කොඩි කණු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - තාරා ගමන.**
    - සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කර මීටර දෙකක පරතරය ඇතිව එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ කණ්ඩායම් හතර පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු සිටුවන්න.
    - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුන් තාරාවකු මෙන් ඇවිද ගොස් කොඩි කණුව වටා ගමන් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - ඉන්පසු දෑත් දෙපසට විහිදුවා දෙපා එක්කොට, ඉදිරියට පැන පැන යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - තම කණ්ඩායමේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර, පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද පෙර සේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මෙලෙස සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 08

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

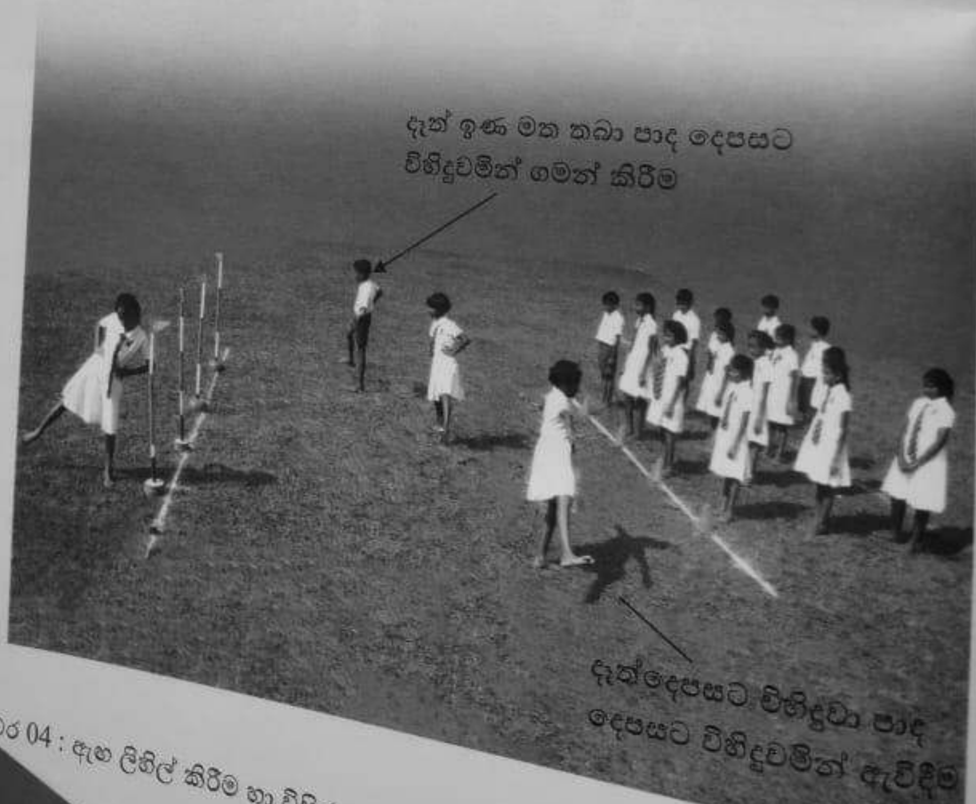
ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා පාද දෙපසට විසිකරමින් ඇවිදීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා පාද දෙපසට විසි කරමින් ඇවිදීම.

- දෑත් ඉහළට ඔසවා පාද දෙපසට විසිකරමින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පාද දෙපසට විසි කරමින් ගමන් කරමු .
    - සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ඊට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර හතරක් දුරින් කොඩි කණු හතරක් සිටුවන්න.
    - සංඥාවට අනුව සිසුන් දෑත් ඉණ මත තබා පාද දෙපසට විහිදුවමින් කොඩි කණුව දක්වා ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එතැන් සිට කොඩි කණුව වටා ගමන් කර දෑත් දෙපසට විහිදුවා, පාද දෙපසට විහිදුවමින් පැමිණ තම පේළියේ ඉදිරිපස සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.



පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 08

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

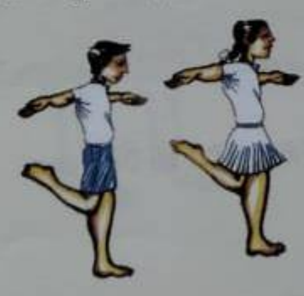
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - පාද දණහිසින් මඳක් පසුපසට නමා සෙමෙන් දිවීම.

  - දෑත් ඉණ මත තබා පාද දණහිස්වලින් මඳක් නමා සෙමෙන් දිවීම.

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා පාද දණහිස් මඳක් නමා සෙමෙන් දිවීම.



- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - රවුමෙන් රවුමට මාරු වෙමු.
  - පන්තියේ සියලු සිසුන්ට වර්ණ දෙකකින් යුතු කුඩා කොඩි සම සම ව ලැබෙන සේ සකසා දෙන්න.
  - ක්‍රීඩා පිටියේ විශාල රවුමක් සහ ඒ තුළ මීටර දෙකක කුඩා රවුමක් අඳින්න.
  - වර්ණ දෙක පැලඳි සිසුන් වෙන වෙන ම රවුම් දෙකක ස්ථාන ගත කරන්න.
  - පළමු සංඥාවට අනුව සියලු සිසුන් දෑත් ඉණේ තබා පාද දණහිසින් මදක් නවා රවුම් වටා සෙමෙන් දිවීම කළ යුතු බව පවසන්න.
  - දෙවන සංඥාව අනුව රවුම් දෙකේ සිසුන් මාරු වෙමින් පෙර සේ පාද දණහිසින් මදක් නවා සෙමෙන් දුව යා යුතු බව පවසන්න. (විශාල රවුමේ සිසුන් කුඩා රවුමටත් කුඩා රවුමේ සිසුන් විශාල රවුමටත් වන සේ)
  - මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම කිහිපවරක් සිදු කරන්න .

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම .

සතිය - 08

තෙවන දවස

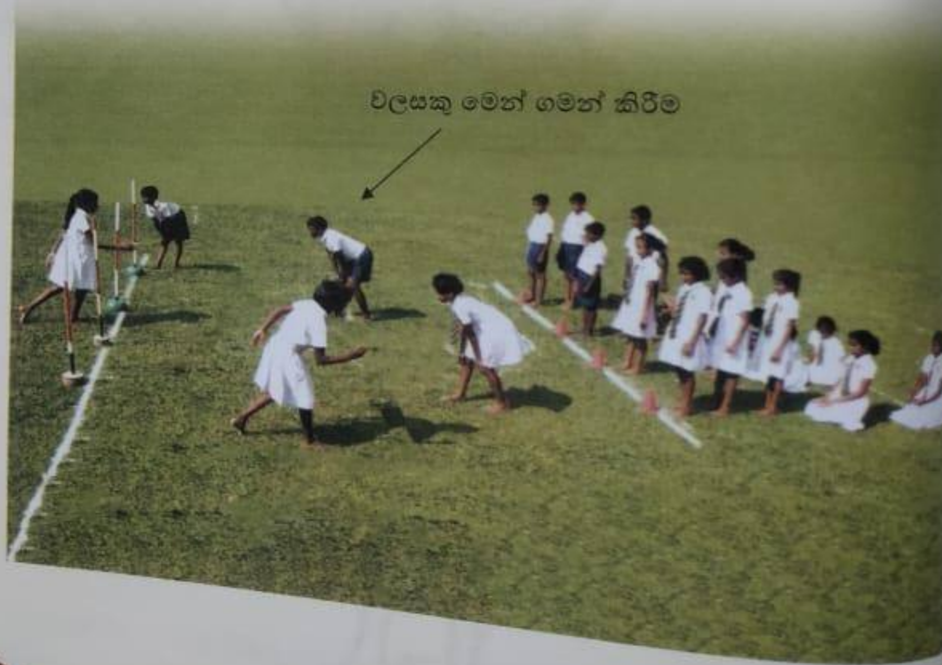
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු,කෝන්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : වලසකු මෙන් ඇවිදගෙන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - වලසකු මෙන් ඇවිදිමු
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවේ පසු පසින් කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
  - පේළි අතර පරතරය මීටර දෙකක් පමණ විය යුතුය.
  - එතැන් සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කණ්ඩායම් ගණනට අදාළව කොඩි සිටුවන්න.
  - සංඥාවත් සමඟ කණ්ඩායම්වල ආරම්භක සිසුන් කොඩිය දක්වා වලසකු මෙන් දිවීමට උපදෙස් දෙන්න .
  - ඉදිරියේ ඇති කොඩිය වටා ගමන් කර ආපසු දුව විත්, ආරම්භක රේඛාව පසු කරනවාත් සමග දෙවන සිසුවා ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න .
  - මෙසේ කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 08

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව,කොඩි කණු,කෝන්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - දෑත් ඉණ මත තබා පාද විසිකරමින් යමු.**

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ඊට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- එතැන් සිට ඉදිරියට මීටර දෙකෙන් දෙකට සීමා රේඛා ඇඳ කෝන් තබන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර හයක් දුරින් අවසාන රේඛාව සලකුණු කර කණ්ඩායම් ගණනට කොඩි කණු සිටුවන්න.
- සංඥාවට අනුව සැම කණ්ඩායමක ම ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවා ආරම්භක රේඛාවේ සිට පළමු සලකුණ තෙක් දෑත දෙපසට විහිදුවා පාද දෙපසට විසි කරමින් ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- එතැන් සිට දෙවන සලකුණ දක්වා පාද පසුපසට නමමින් ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- ඉන් පසු අවසන් රේඛාව දක්වා වලසකු මෙන් ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
- එම සිසුවා අවසන් රේඛාව පසුකර තම කණ්ඩායම දෙසට හැරී දෑත් ඉහළට ඔසවා අත්පුඩියක් ගසා දෙවන සිසුවාට සංඥාව ලබාදී බිම වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ඒ අනුව දෙවන සිසුවා පෙර පරිදි ම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පවසන්න.
- මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 09

පළමු දවස

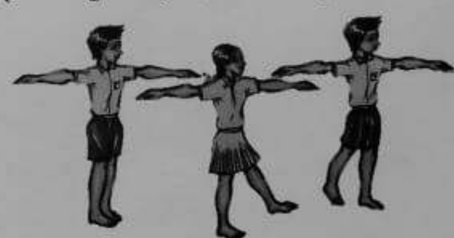
ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, කෝන්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා පාද හැකිතරම් දෙපසට විහිදුවා ඇවිදීම.

▪ දෑත් විහිදුවා පාද හැකිතරම් දෙපසට විහිදුවා ඇවිදීම.



▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා පාද හැකිතරම් දෙපසට විහිදුවා ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අඹිලියන් මත ඇවිදිමු
  - සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ක්‍රීඩා පිටියේ ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ඊට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
  - සෑම සිසු කණ්ඩායමක් ම ඉදිරියෙන් ආරම්භක රේඛාවේ සිට සෙන්ටිමීටර 30 බැගින් දුර වන සේ අඹිලියන් දහයක් සලකුණු කරගන්න.
  - ආරම්භක සංඥාවක් සමඟ ම ඉදිරියෙන් සිටින සිසුන් අඹිලියන් මත පා තබමින් දෑත් දෙපසට විහිදුවා ගෙන ඉදිරියට ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
  - අවසාන අඹිලියා දක්වා ගමන් කළ පසු ආපසු හැරී පෙර පරිදි ම අඹිලියන් මතින් පැමිණ තම පේළියේ ඊළඟ සිසුවාගේ අතට තට්ටුකර පේළිය පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට ම දෙවන සිසුවා ද ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
  - සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 09

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව , සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ සංඥාවකට අනුව එක තැන දිවීම.

- සංඥාවකට අනුව දෑත් ඉණ මත තබා එක තැන දිවීම.

- සංඥාවකට අනුව දෑත් දෙපසට විහිදුවා එක තැන දිවීම.

- සංඥාවකට අනුව දෑත් ඉහළට ඔසවා එක තැන දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උපදෙස් පිළිපදිමු
  - සියලු ම සිසුන්ට පහසුවෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට හැකි වන සේ රවුමක් සලකුණු කර සිසුන් ස්ථානගත කරන්න.
  - මෙතැන් සිට ලබා දෙන උපදෙස්වලට හොඳින් සවන් දී ඒ අනුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
  - එකතැන දුවන්න, අත් ඔසවාගෙන එකතැන දුවන්න, නවතින්න, අත් ඉන මත තබාගෙන එකතැන දුවන්න, අත් දෙපසට විහිදුවා එකතැන දුවන්න, ආදී වශයෙන් විධාන ලබා දෙන්න.
  - ගුරුවරයා විධාන මාරු කරන විට උපදේශයට පටහැනි ව ක්‍රියාකාරකම් කරන සිසුන් ගලක් මෙන් ගුලිවී වාඩි වන ලෙසට උපදෙස් ලබා දෙන්න. (ඊළඟ විධානයේදී උපදේශයට පටහැනි ව ක්‍රියාකළ සිසුන් නැවත ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරන්න.)
  - විධානවලට නිවැරදි ව ප්‍රතිචාර දක්වමින් අවසානය දක්වා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම කෙරෙහි සිසුන් උනන්දු කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 09

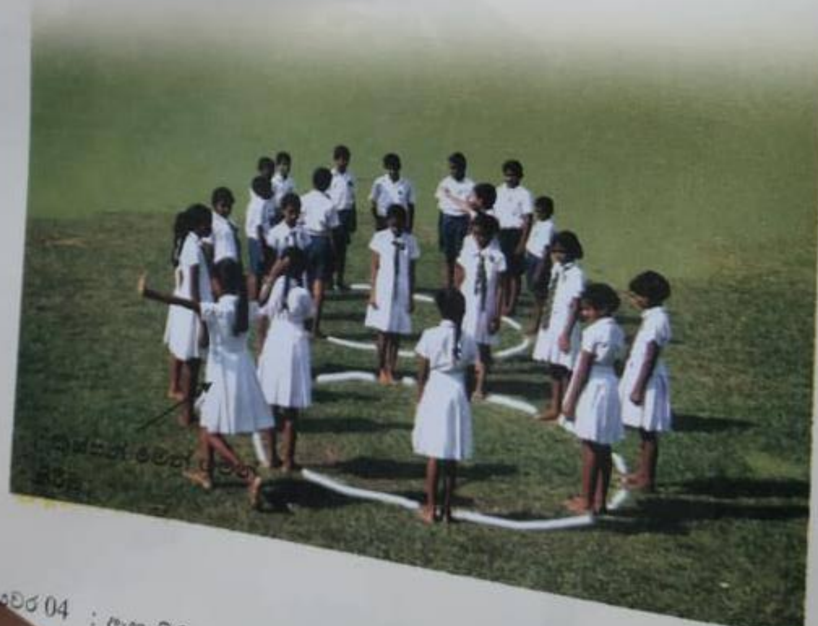
තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : උකුස්සකු මෙන් පියාසර කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උකුස්සන් මෙන් පියාඹමු
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
    - එම කණ්ඩායම් දෙක වෙන් වෙන්ව රවුම් සාදා ගන්නා ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - ආරම්භක සිසුවා ලෙස කණ්ඩායම් දෙකේ ම එක් සිසුවකු බැගින් නම් කරන්න.
    - සංඥාවත් සමඟ ම ආරම්භක සිසුවා තම රවුම වටා වාමාවර්තව උකුස්සකු ලෙස පියාසර කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - තමා සිටි ස්ථානයට පැමිණි පසු ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර ඉඳ ගත යුතු බව පවසන්න.
    - එම සිසුවා ද එලෙස ම රවුම වටා ගොස් ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර තමා සිටි ස්ථානයේ ඉඳ ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මෙසේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 09

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය , කෝන්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - වේගවත්ව උකුස්සන් ලෙස පියාඹමු.**
  - සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවට පිටුපසින් සිසුන් පෙළගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට සෙන්ටි මීටර තිහක පරතරය ඇති ව අම්බිලියන් දහයක් සලකුණු කරන්න. අම්බිලි පේළි සිසු කණ්ඩායම් ගණනට සමාන විය යුතුය.
  - අවසාන අම්බිලියාගේ සිට මීටර හතරක් දුරින් අවසාන රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක සංඥාවට අනුව සිසු කණ්ඩායමේ ඉදිරිපස සිසුවා අත් ඉහළට ඔසවාගෙන අම්බිලියන් මත පා තබමින් ඇවිද ගෙන යායුතු බව පවසන්න.
  - අවසාන අම්බිලියාගේ සිට, උකුස්සකු මෙන් වේගවත්ව පියාසර කරමින් අවසාන රේඛාව දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - අවසාන රේඛාව පසු කරන සිසුවා දැත් ඉණ මත තබා ගැනීමත් සමග, දෙවන සිසුවාගේ ආරම්භය බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු සිසුන් අවසාන රේඛාවට පැමිණි පසු ක්‍රීඩාව නිමාවට පත්වේ.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 10

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් ඉණ මත තබා පාද දණහිසින් නොනමා ඉදිරියට දිගහරිමින් ඇවිදීම

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා පාද දණහිසින් නොනමා ඉදිරියට දිගහරිමින් ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉහළට ඔසවා පාද දණහිසින් නොනමා ඉදිරියට දිග හරිමින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පාද නොනමා ඇවිදිමු.
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න .
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු දෙකක් සිටුවන්න.
  - සිසු කණ්ඩායම් දෙක ආරම්භක රේඛාව පිටුපස මීටරයක පරතරය ඇතිව පෙළගස්වන්න.
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිටින සිසුන්ගෙන් පළමු සිසුවා දෑත් ඉණ මත තබා පාද දණහිසින් නොනමා ඉහළට ඔසවමින් ඉදිරියට ඇවිදගෙන යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - ඉදිරියයේ ඇති කොඩි කණුව වටා කැරකී නැවත දෑත් ඉහළට ඔසවමින් පෙර සේ ඇවිද දෙවන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ දෙවැනි සිසුවා ද පළමු සිසුවා මෙන් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 10

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

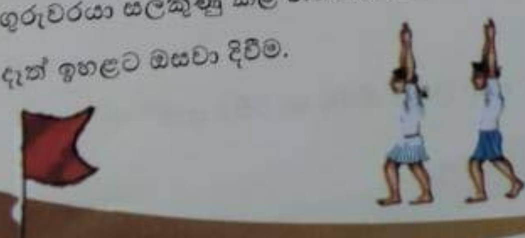
ඉගෙනුම් සම්පත් : පැදුරු හතරක්, පැන්සල්, ඇටමලු, පාටකොඩි, කඩදාසි අවාන්, බඳුන් හතරක් (ගෙනෙන ලද ද්‍රව්‍ය තැබීමට), නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
    - ගුරුවරයා සලකුණු කළ නිශ්චිත ස්ථානයකට, සංඥාවකට අනුව දිවීම.

    - ගුරුවරයා සලකුණු කළ නිශ්චිත ස්ථානයකට, සංඥාවකට අනුව දෑත් ඉණ මත තබා දිවීම.

    - ගුරුවරයා සලකුණු කළ නිශ්චිත ස්ථානයකට, සංඥාවකට අනුව දෑත් දෙපසට විහිදුවා දිවීම.

    - ගුරුවරයා සලකුණු කළ නිශ්චිත ස්ථානයකට, සංඥාවකට අනුව දෑත් ඉහළට ඔසවා දිවීම.



- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උපදෙස් පිළිපදිමු.
  - ක්‍රීඩා පිටියේ තෝරාගත් ස්ථාන හතරක පැදුරක් හෝ ඊට සමාන දෙයක් අතුරන්න.
  - එම පැදුරු මත එක් එක් වර්ගවල ද්‍රව්‍ය (ඇටමලු, පාට කොඩි, අව්‍යාන්, පින්තූර කාඩ්පත්) මිශ්‍ර කර තබන්න.
  - සියලු ම සිසුන් ගුරුතුමිය අසළ කවාකාරව පෙළ ගස්වා ගන්න.
  - දෙන ලද උපදේශයට අනුව ක්‍රියා කළ යුතු බව පවසන්න.
  - සිසුන් ගුරුතුමියට සවන් දිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - රැගෙන එන උපකරණ දැමීම සඳහා ගුරුතුමිය අසළ බඳුනක් තබන්න.
  - පළමුව: "දෑත් දෙපසට විහිදුවා දිව ගොස් පැදුරෙන් කොඩියක් රැගෙන විත් බඳුනට දමන්න." යි පවසන්න.
  - දෙවනුව: "හාවකු සේ පැන පැන ගොස් පින්තූර කාඩ්පතක් රැගෙන විත් බඳුනට දමන්න" යි පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් වාර කිහිපයක් ඉරියව් මාරු කරමින් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 10

තුන්වන දවස

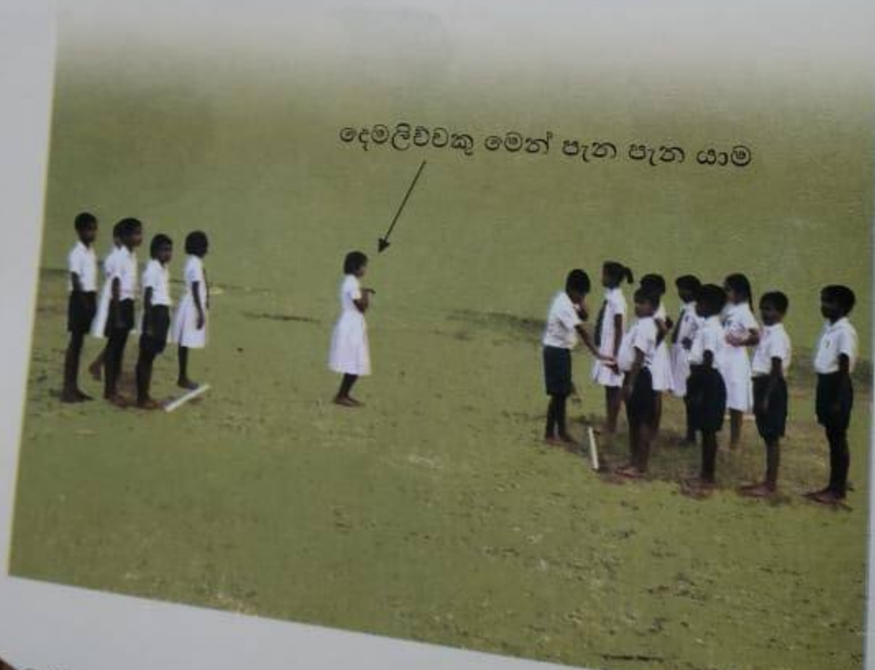
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - දෙමළිච්චි යාලුවෝ
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
  - මීටර දෙකක පරතරය ඇතිව සීමා රේඛා දෙකක් සලකුණු කරන්න.
  - රූප සටහනට අනුව ආරම්භක රේඛාව පසුපස සිසු කණ්ඩායම් දෙකක් මීටර එකක පරතරය ඇතිව පෙළගස්වන්න.
  - එම කණ්ඩායම් දෙකට මුහුණලා අවසන් රේඛාවට පිටුපසින් අනෙක් සිසු කණ්ඩායම් දෙක පෙළගස්වන්න.
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිටින පළමු සිසුන් දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන ගොස් ඉදිරිපෙළ සිටින පළමු සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර එම කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන ගොස් තමාගේ ඉදිරිපෙළ සිටින දෙවැනි සිසුවා ගේ අත ස්පර්ශ කර පේළිය පිටුපස වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට පේළි දෙකේම සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 10

හතරවන දවස

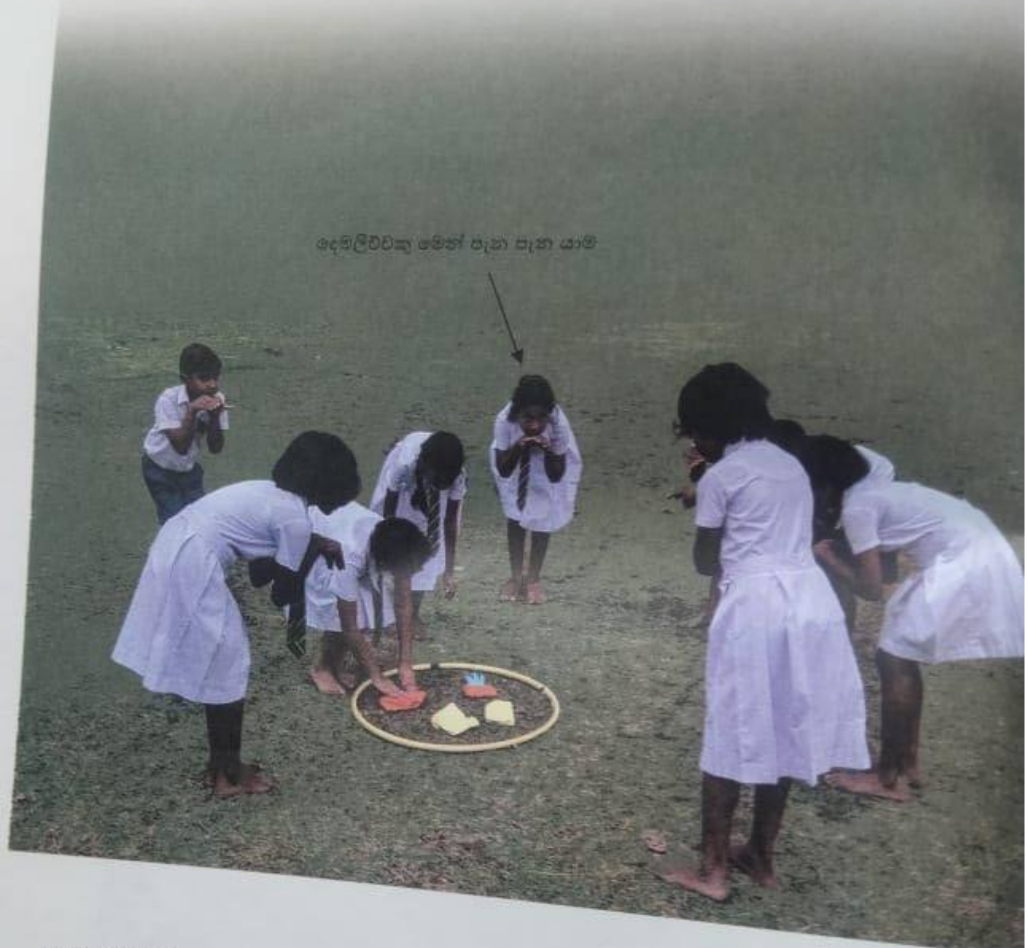
ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇටමලු සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ද්‍රව්‍ය රැස් කරමු

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කරන්න.
- මීටර දෙකක විෂ්කම්භයක් ඇති රවුම් දෙකක් අඳින්න.
- එම රවුම මැද නෙට් වළල්ලක් තබා කණ්ඩායමේ සිසුන් ගණනට සමාන ඇටමලු සංඛ්‍යාවක් එහි තබන්න.
- සිසුන් රවුම වටා ස්ථානගත කරන්න.
- සංඥාවට අනුව රවුම වටා සිටින සිසුන් දෙමලිච්චන් මෙන් පැන පැන ගොස් නෙට් වළල්ල තුළ ඇති ඇට මල්ලක් ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ලබාගත් ඇටමල්ල අතැතිව දණහිස් නොනවා පාද ඉදිරියට දිග හරිමින් නැවත තමා සිටි ස්ථානයට පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
- මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 11

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

- ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

- ඇඟිලි තුඩුමතින් මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උස්ව ඇවිදිමු
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර සිසු කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර පහක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු සිටුවන්න.
  - සංඥාවට අනුව පේළිවල පළමු සිසුවා ඇඟිලි තුඩුමතින් කොඩි කණුව දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
  - කොඩි කණුව අසළ දී ආපසු හැරී අත්පුඩියක් ගසා වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - අත්පුඩිය ඇසෙනවාත් සමඟ ඊළඟ සිසුවා ද පෙර සේ ම ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන් කොඩි කණුවේ පිටුපසින් පේළියක් ආකාරයට ස්ථාන ගත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 11

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

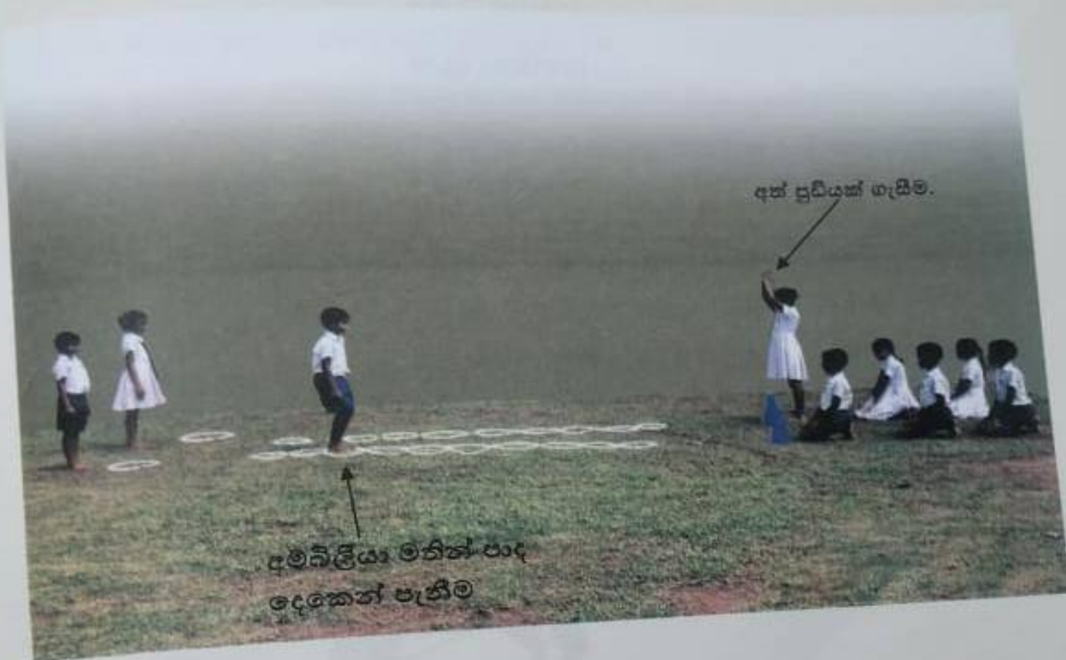
ඉගෙනුම් සම්පත් : කෝන්, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ නිදහසේ හැකි තරම් දුරට පැනීම.

- දෙපා එක් කොට පියවරක් හැකි තරම් දුරට පැනීම.

- දෙපා එක් කොට පියවර කිහිපයක් හැකි තරම් දුරට පැනීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සතුටින් අඹිලියන් පැනීම
    - ආරම්භක ස්ථානයේ අඹිලියකු සලකුණු කරන්න.
    - එතැන් සිට සෙන්ටිමීටර හැත්තෑපහක් දුරින් දෙවෙනි අඹිලියා සලකුණු කරන්න.
    - දෙවෙනි අඹිලියාගේ සිට එකිනෙකට ළංව පිහිටන සේ තවත් අඹිලියන් දහයක් පමණ එකපෙළට සලකුණු කරන්න.
    - අඹිලියන් අවසානයේ සිට මීටරයක් ඈතින් කෝන් එකක් තබන්න.
    - ආරම්භක අඹිලියාගේ පිටුපස සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
    - ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව පළමු සිසුවා පළමු අඹිලියා මත සිට පාද දෙකෙන් ම දෙවෙනි අඹිලියා මතට පැනිය යුතු බව පවසන්න.
    - එතැන් සිට දිගට ම පාද දෙකෙන් ම අඹිලියන් මතට පැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - අවසන් අඹිලියාගෙන් පසු කෝන් එක දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
    - කෝන් එක පසු කර ආපසු තම පේළිය දෙසට හැරී අත්පුඩියක් ගසා බිම වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - අත්පුඩියක් ගසනවාත් සමඟ ම පේළියේ ඊළඟ සිසුවා පළමු අඹිලියා මතට පැන පෙර ලෙසට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 11

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : බළලකු මෙන් ගමන් කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බළලකුමෙන් ඇවිද යමු.
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සළකුණු කර එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සවි කරන්න.
    - සංඥාවට අනුව පළමු සිසුවා ආරම්භක රේඛාවේ සිට කොඩි කණුව දක්වා බළලකු මෙන් ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - එම සිසුවා කොඩි කණුව පසුකර සිටගන්නවාත් සමඟම ඊළඟ සිසුවා ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - කොඩි කණුව පිටු පසට දෙවන සිසුවා පැමිණ ඉදිරිපස සිටින සිසුවාගේ උරහිස මත දෑත් තබා ගත යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට කොඩි කණුව පිටුපස කෝච්චියක් ලෙස සකස් වූ කණ්ඩායම ආරම්භක රේඛාව පසුකරමින් දුව යා යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 11

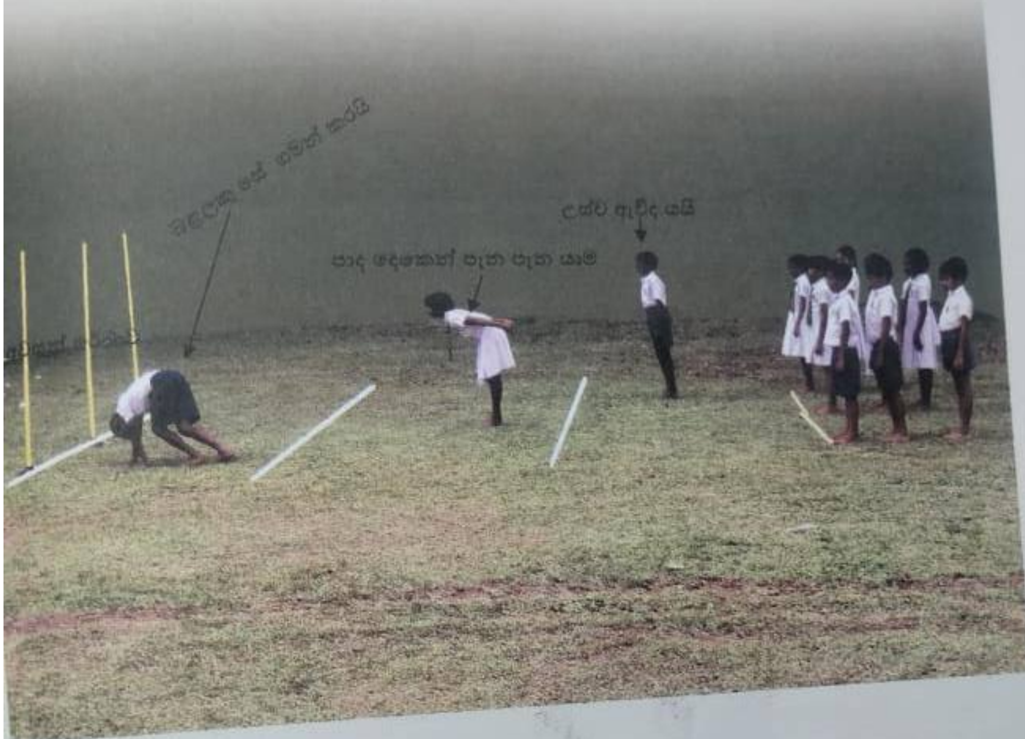
හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, කෝන්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පූස් යාළුවෝ**
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර සිසු කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඊට ඉදිරියෙන් මීටර දෙකෙන් දෙකට රේඛා තුනක් සලකුණු කරන්න.
    - අවසන් රේඛාවේ කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම්වල පළමු සිසුවා පළමු මීටර දෙක ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිද යන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
    - ඊළඟ මීටර දෙක පාද දෙකෙන් පැන පැන යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - අවසන් මීටර දෙක බළලකු සේ ද ගමන් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - කොඩි කණුව පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එම සිසුවා වාඩිවීමත් සමඟ පේළියේ ඊළඟ සිසුවාට පෙර සේ ම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන ලෙස පවසන්න.



- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 12

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

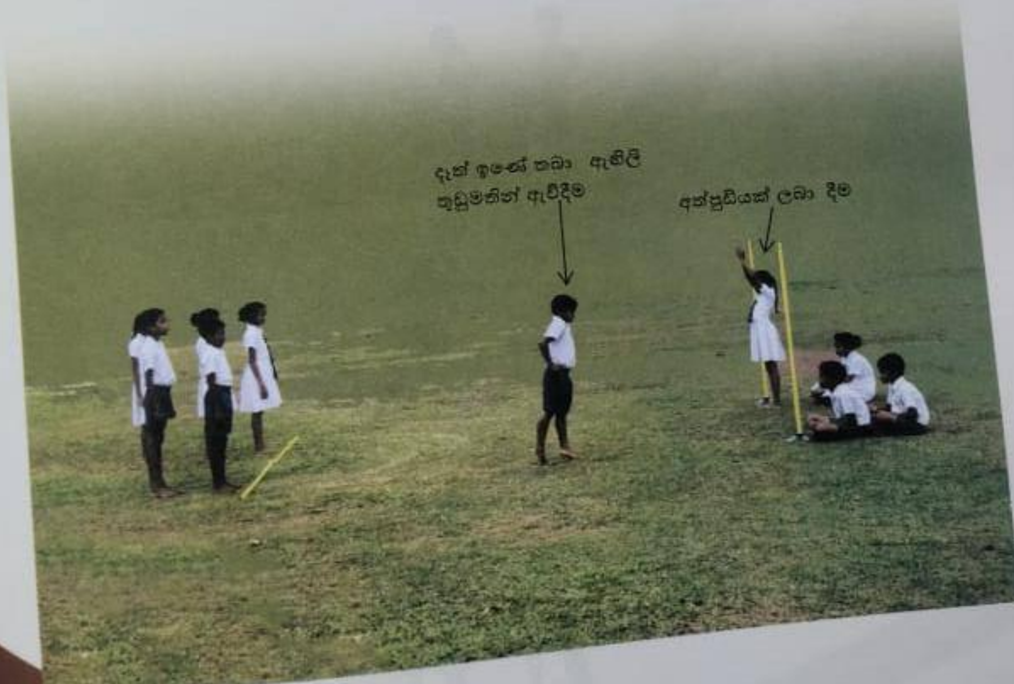
ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා සෙමින් ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා මදක් වේගයෙන් ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උස්ව ඇවිදිමු
    - සිසුන් සමාන ලෙස කණ්ඩායම් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් අවසන් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
    - අවසන් රේඛාව මත කණ්ඩායම් ගණනට කොඩි කණු සිටුවන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් එකිනෙකා පසු පස එකිනෙකා සිටින සේ පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව පළමු සිසුවා අත් දෙක ඉණේ තබා ඇඟිලි තුඩු මතින් වේගයෙන් කොඩි කණුව දක්වා ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - කොඩි කණුව පිටුපස සිට ආපසු හැරී අත්පුඩියක් ලබා දී වාඩිවිය යුතු බව පවසන්න.
    - අත්පුඩිය ඇසෙනවාත් සමඟ තම පේළියේ ඊළඟ සිසුවා ද එම ක්‍රියාකාරකම පෙර සේ ම සිදු කළ යුතු බව පවසන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 12

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු,සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

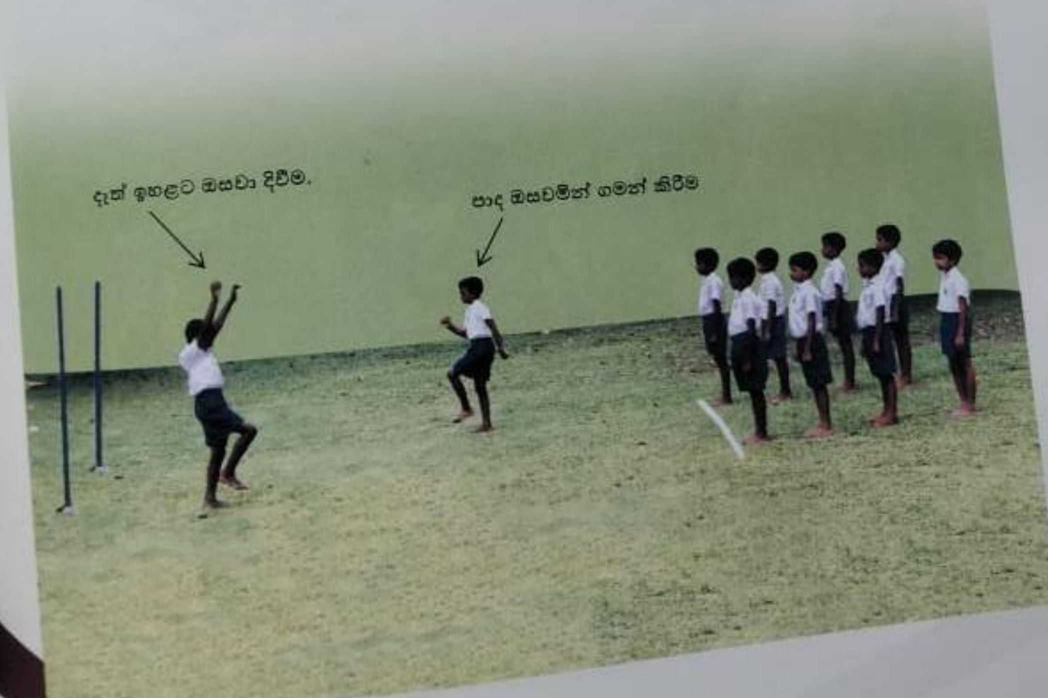
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ පාද දණහිසින් ඉහළට ඔසවමින් දිවීම.

- ඇත් ඉණ මත තබා පාද ඉහළට ඔසවමින් දිවීම.

- ඇත් දෙපසට විහිදුවා පාද ඉහළට ඔසවමින් දිවීම.

- ඇත් ඉහළට ඔසවා පාද ඉහළට ඔසවමින් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පාද ඔසවමින් දුවමු.
    - සියලු ම සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කණ්ඩායම් ගණනට කොඩි කණු සිටුවන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ පිටුපසට කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව පාද ඔසවමින් ඉදිරියේ ඇති කොඩි කණුව දක්වා ගමන් කිරීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න .
    - කණුව වටා ගමන් කර දෑත් ඉහළට ඔසවා පාද ඔසවමින් ආරම්භක රේඛාව දක්වා දිවීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - තම පේළියේ පළමු සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න .
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 12

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කූඩුව රැකගනිමු.
    - සිසුන් සංඛ්‍යාවට වඩා කිහිපයක් අඩුවෙන් අම්බිලියන් සලකුණු කරන්න.
    - අම්බිලියන් අතර පරතරය මීටරයක් පමණ වීම සුදුසු වන අතර ඒවා දෙමලිච්චන්ගේ කූඩු ලෙස හඳුන්වන්න.
    - අම්බිලියන් ඇති සීමාව තුළ දෙමලිච්චන් සේ පනිමින් එහා මෙහා ගමන් කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
    - සිසුන් මෙසේ ඇවිදිමින් සිටින අතර සංඥාවක් ලැබුණු විට දෙමලිච්චන්ගේ කූඩු ලෙස නම් කළ අම්බිලියන් මත සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මෙහිදී අම්බිලියන් අහිමි වන සිසුන් ගසක් මෙන් සිට ගෙන එහා මෙහා වැනෙමින් සිටිය යුතු බව පවසන්න.
    - අම්බිලියන් ප්‍රමාණය අඩු කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම දිගට ම ක්‍රියාත්මක කරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 12

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - දෙමලිච්චන්ගෙන් ආරක්ෂා වෙමු.**
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
    - විෂ්කම්භය මීටර හතරක් පමණ වන සේ රවුමක් අඳින්න.
    - පළමු රවුමේ සීමා මායිමේ සිට මීටරයක් පමණ දුරින් පිටත රවුම සලකුණු කරන්න.
    - සිසුන් පළමු කණ්ඩායම ඇතුළු රවුමේත් දෙවන කණ්ඩායම පිටත රවුමේත් ස්ථාන ගත කරන්න.
    - පළමු සංඥාවට ඇතුළත රවුමේ සිසුන් දෙමලිච්චන් ලෙස රවුම තුළ පැන පැන සිටිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - පිටත රවුමේ සිසුන් අත් ඉහළට ඔසවා ඇඟිලි තුඩු මතින් ඇවිදිමින් සිටිය යුතු බව පවසන්න.
    - දෙවන සංඥාවට දෙමලිච්චන් මෙන් පැන පැන විත් පිටත රවුමට පිවිසීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඒ සමඟ ම පිටත රවුමේ සිසුන් පාද ඉහළට ඔසවමින් එම රවුමෙන් පිටතට දිව ගොස් ආරක්ෂා විය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න. (දෙමලිච්චන්ට පිටත රවුමෙන් පිටතට යා නොහැක.)
    - දෙමලිච්චන්ට හසු වන සිසුන් දෙමලිච්චන් බවට පත් වන බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙක මාරු කරමින් නැවත ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : බූල් බැන්ඩ් , සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
    - දෑත් දෙපසට විහිදුවා නිදහසේ ඇඟිලිතුඩු මතින් ඇවිදීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමින් ඇඟිලිතුඩු මතින් ඇවිදීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා මදක් වේගයෙන් ඇඟිලිතුඩු මතින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - ඉලක්කමට ඇවිදිමු.**
  - සිසුන් නවදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
  - එක් එක් සිසුවා අතර මීටරයක පරතරයක් ඇතිවන සේ රවුමක් ලෙස සිසුන් ස්ථානගත කරන්න.
  - එකේ සිට තුන දක්වා කණ්ඩායමේ සිසුන් නවදෙනා අංක කරන්න.
  - රූපයේ සදහන් පරිදි 1, 2, 3 යන අංක සහිත එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා වර්ණ තුනක චූල් බැන්ඩ් අතේ පළඳන්න.
  - ගුරුවරයා අංක 1, 2, 3 අංකවලින් එක අංකයක් හඬනගා කියන විට එම අංකය හිමි සිසුන් තිදෙනා දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඇඟිලිතුඩු මතින් රවුම වටා ඉක්මනින් ඇවිදිමින් තමා සිටි ස්ථානයට නැවත පැමිණිය යුතු බව පවසන්න
  - සියලු ම සිසුන් ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය -13

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කෝන්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා ක්‍රීඩා පිටිය පුරා නිදහසේ පැනීම.

▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා එක් වරක් පැනීම.

▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා පියවර කිහිපයක් පැනීම.

- පියවර 03 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - දුවමු පනිමු.**
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් සෙන්ටිමීටර විස්සක් පළල හා සෙන්ටිමීටර පනහක් දිග එක ළග පිහිටි කොටු තුනක් අඳින්න.
    - කොටු තුනට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් උස කෝන් එකක් තබන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවෙන් පිටුපස කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
    - ලබාදෙන සංඥාවට අනුව සෑම කණ්ඩායමකම පළමු සිසුවා නිදහසේ ඉදිරියට පැන පැන යායුතු බව පවසන්න.
    - ඉන්පසු කොටු තුනෙහි දෑත් ඉහළට ඔසවා පියවර තුනක් ඉදිරියට පැනිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - එතැන් සිට කෝන් එක අසලට දුවගෙන විත් කෝන් එකෙහි පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - පළමු සිසුවා වාඩි වූ විගස ඊළඟ සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
    - මේ අයුරින් සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 13

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පෝච්චි, මල් ඇමුණු ඉරටු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - මල් පෝච්චියක් හැඩ කරමු.
    - කණ්ඩායමකට හය දෙනෙකු සිටින සේ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර එකක් ඉදිරියෙන් වැලි පිරවූ බඳුනක් සහ මල් ඇමුණූ ඉරටු හයක් තබන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ සිසුන් ස්ථානගත කරන්න.
    - ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව පළමු සිසුවා දෙමලිච්චකු සේ පැන පැන ගොස් ඉදිරියේ ඇති මල් ඇමුණූ ඉරටුවක් ගෙන බාස්කට් එකේ රැඳවිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මල් ඇමුණූ ඉරටුව රැඳවීමෙන් පසු දුවවිත් තම කණ්ඩායම ඉදිරියේ සිටින සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 13

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

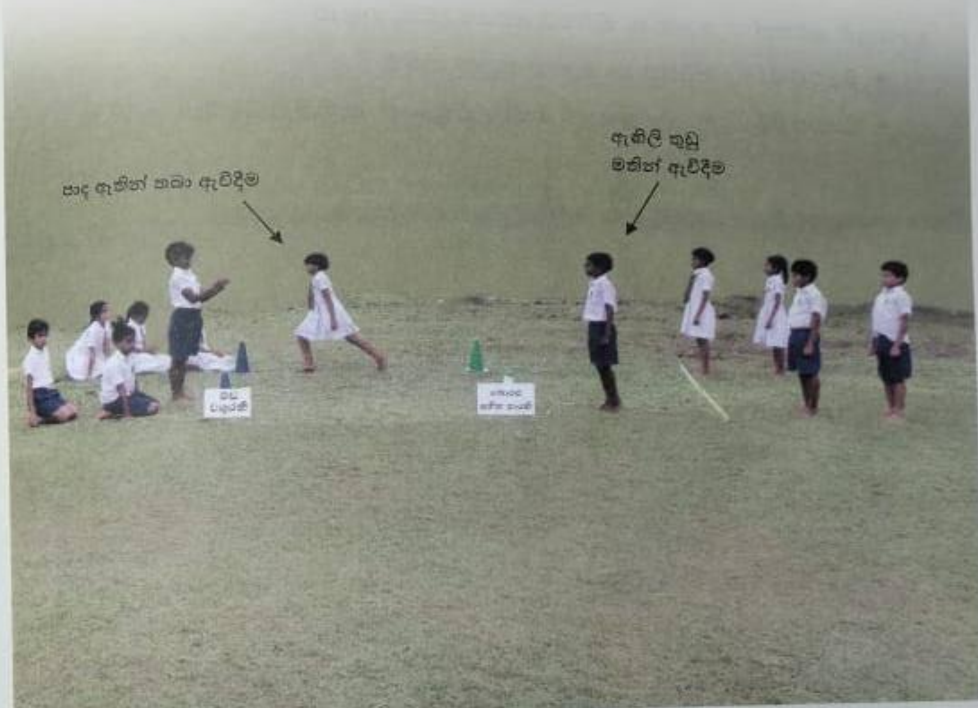
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : වැකි සටහන් කළ පුවරු, පොල්කටු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බාධක ජයගමු
  - සිසුන් හයදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර සිසු කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් කෝන් එකක් තබා "බොරළු සහිත පාරකි" යන පුවරුව සවි කරන්න.
  - එතැන් සිට මීටර දෙකක් දුරින් කෝන් එකක් තබා "මඩ වගුරකි" යන පුවරුව සවි කරන්න .
  - රූපයේ සඳහන් කර තිබෙන පරිදි පිටිය සකස් කරන්න.
  - ගුරුවරයා කතන්දරයක් ආකාරයට මුලින් ම පැහැදිලි කර මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.

    බොරළු සහිත පාර- ඇඟිලි තුඩු මතින් ඇවිදීම.

    මඩ වගුරින්- ඇතින් පාද තබා පනිමින් ගමන් කරන්න.
  - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුන් ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට ඉදිරියේ ඇති කෝන් දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - කෝන් එක පසු කරනවාත් සමඟ දෙවන සිසුවාගේ ආරම්භය බව පවසන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම අවසන් කරන සිසුන් කෝන් එක පිටුපසින් පෙළට වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 14

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

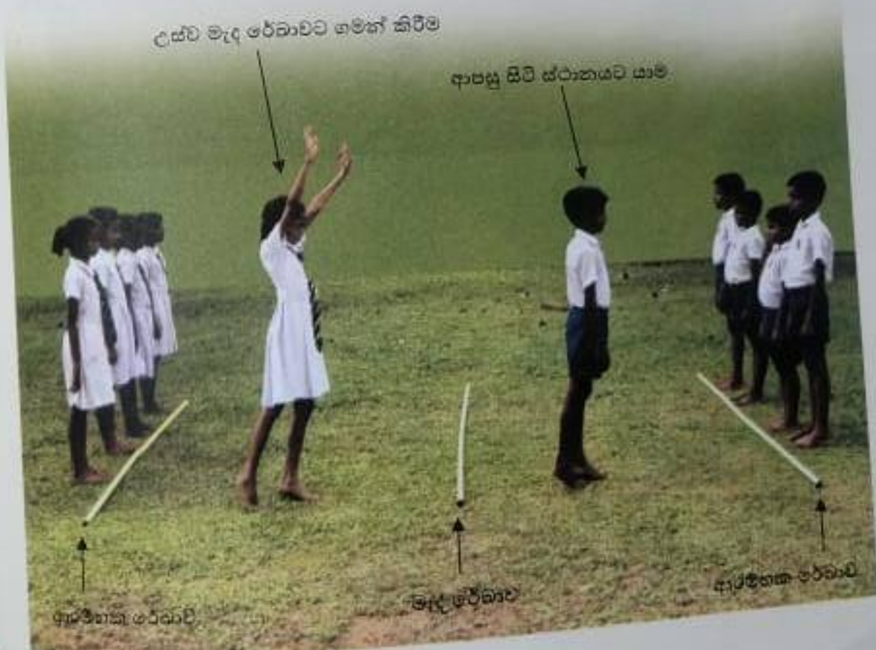
ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් ඉහළට ඔසවා නිදහසේ ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉහළට ඔසවා සෙමින් ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉහළට ඔසවා මදක් වේගයෙන් ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඉහළින් යමු.
  - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
  - සීමා රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - සීමා රේඛාව දෙපස මීටර දෙකක දුරින් ආරම්භක රේඛා දෙකක් අඳින්න.
  - සිසු කණ්ඩායම් දෙපස ඇති ආරම්භක රේඛා දෙක මත සිසුන් ස්ථානගත කරන්න.
  - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම් දෙකේ පළමු සිසුන්ට දෑත් ඉහළට ඔසවා ඇඟිලි තුඩු මතින් ඇවිද මැද රේඛාවට ගමන් කරන ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - නැවත ආපසු හැරී දෑත් නිදහස් කර ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිද ආරම්භක රේඛාවට පැමිණෙන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
  - පළමු සිසුවා ආරම්භක රේඛාවට පැමිණි පසු දෙවන සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පවසන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම කිහිපවරක් කණ්ඩායම් දෙකට ම කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 14

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : කැරකීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ සිසුන් නිදහසේ වට බාගයක් කැරකීම

▪ සිසුන් නිදහසේ ආපසු අනෙක් පසට වට බාගයක් කැරකීම.

▪ සිසුන් නිදහසේ කැරකීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සමඟියෙන් කැරකෙමු.
  - සියලු ම සිසුන්ට නිදහසේ කෙටි කාලයක් කැරකීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - ගුරුවරයා සඳහන් කරන සංඛ්‍යාවකට අනුව සිසුන් එකතු වී අත් අල්ලා ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
  - පළමු සංඥාවට අත් අල්ලාගෙන එක් පැත්තකට කැරකීම සිදු විය යුතු බව පවසන්න. දෙවන සංඥාවට අනෙක් පැත්තට කැරකීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.තෙවැනි සංඥාවට ක්‍රියාකාරකම නැවැත්වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම කිහිප වතාවක් සිදු කරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 14

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

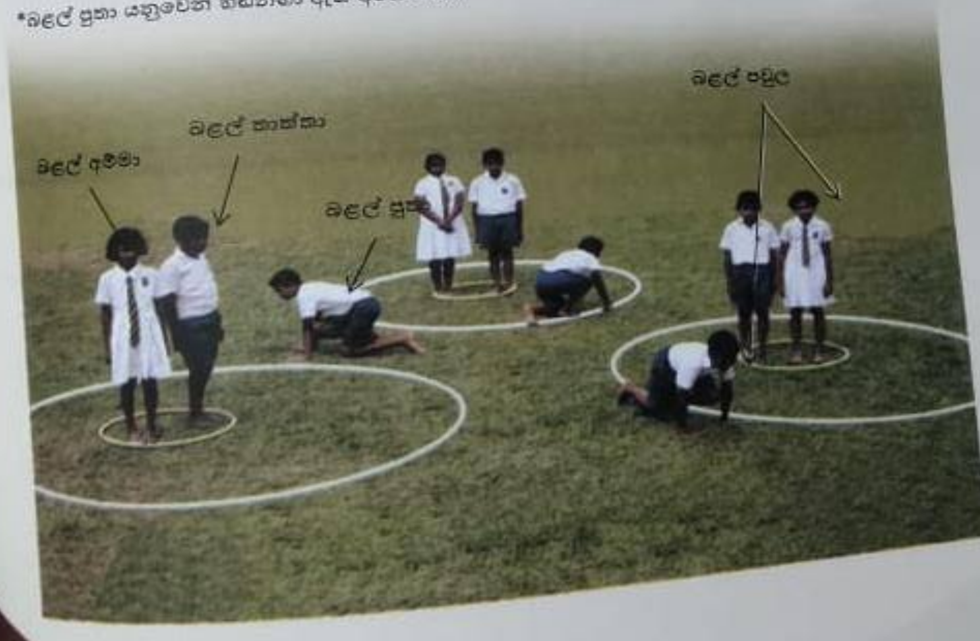
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : තළාව, සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : බළලකු මෙන් ගමන් කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බළල් පවුල.
    - පන්තියේ සිසුන් තුන්දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
    - කණ්ඩායමේ සිසුන් බළල් පවුලක් ලෙසත්, ඔවුන් අම්මා, තාත්තා හා පුතා ලෙස හැඳින්වෙන බව පවසන්න.
    - සෑම කණ්ඩායමකට ම විෂ්කම්භය මීටර දෙකක් පමණ වනසේ රවුමක් අඳින්න.
    - එම රවුමට ඇතුළතින් කුඩා රවුමක් ඇඳ ඒ තුළ තිදෙනාම ස්ථානගත කරන්න.
    - ගුරුවරයාගේ සංඥාවක් සමඟ බළල් අම්මා, බළල් තාත්තා, බළල් පුතා, යන නම් තුනෙන් එකක් හඬනගා පවසන්න.
    - කණ්ඩායමේ එම නම හිමි සිසුවා බළල් ගමනින් පිටත රවුම වටේ වටයක් ගොස් තමා සිටි ස්ථානයට නැවත පැමිණ සිටගත යුතුබව පවසන්න .
    - මේ අයුරින් සිසුන් සියලු දෙනාට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි කිහිප වරක් ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන්න.

*බළල් පුතා යනුවෙන් හඬනගා ඇති අවස්ථාවකි



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 14

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු , සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - අත් අල්ලා කැරකෙමු.**

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කර එහි එක් එක් කණ්ඩායම්වල සිසුන් යුගල වශයෙන් පෙළගස්වන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර දෙකක දුරින් කෝන් තබන්න.
- කෝන් තබන ලද ස්ථානයේ සිට ඉදිරියට මීටර දෙකක් දුරින් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
- සංඥාවට අනුව පේළියේ ඉදිරියෙන් සිටින යුගලය කෝන් දක්වා බළලෙකු මෙන් ගමන් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- කෝන් පසු කරනවාත් සමග දෙදෙනා දෑත් අල්ලාගෙන වට භාගයක් කැරකීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- එතැන් සිට දෑත් අල්ලාගෙන කොඩි කණුව දක්වා ඇවිද යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- දෙදෙනා ම කොඩි කණුව පිටුපස වාඩි වූ පසු ඊළඟ සිසු යුගලය ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- කණ්ඩායම්වල සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 15

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

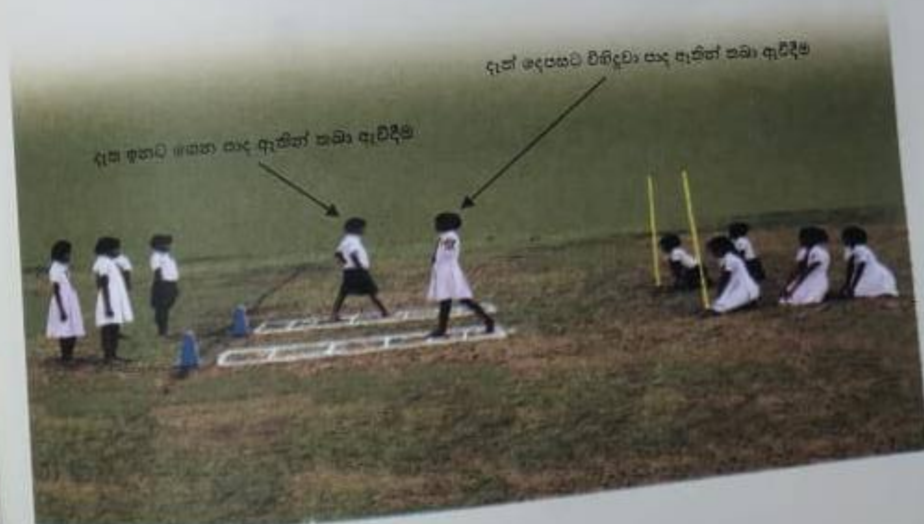
ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ පාද ඇතින් තබා නිදහසේ ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මතට ගෙන පාද ඇතින් තබා ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා පාද ඇතින් තබා ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඉනිමගේ යමු.
  - සිසුන් සමාන ව සිටින සේ කණ්ඩායම් කරන්න.
  - සිසු කණ්ඩායම් මුහුණට මුහුණලා සිටින පරිදි පේළි සකස් කරන්න.
  - ආරම්භක ස්ථානයේ සිට මීටර හතරක් දුරින් අවසන් සීමාවේ කොඩි කණු සිටුවන්න. (එසේ නැත්නම් කෝන් තබන්න.)
  - සෙන්ටිමීටර විස්සෙන් විස්සට ඉනිමඟක ආකාරයට රූපයේ සඳහන් පරිදි කොටු අඳින්න.
  - ආරම්භක සිසුවා කොටුවෙන් කොටුවට පාද ඈතින් තබා දෑත් ඉනට ගෙන ඇවිදීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - එතැන් සිට පෙර සේ කොඩි කණුව දක්වා ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
  - එම සිසුවා තම ඉදිරි පේළියේ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කිරීමත් සමග ඉදිරියේ මුහුණලා සිටින පළමු සිසුවා දෑත් දෙපසට විහිදුවා අනෙක් පසට යා යුතු බව පවසන්න.
  - කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් මාරුවෙන් මාරුවට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදවිය යුතු බව පවසන්න.



- පියවර 04 :ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

▪ සතිය - 15

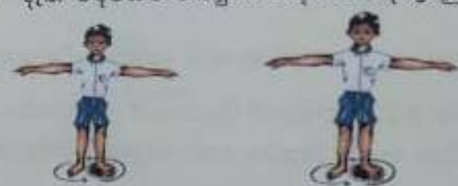
දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : කැරකීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

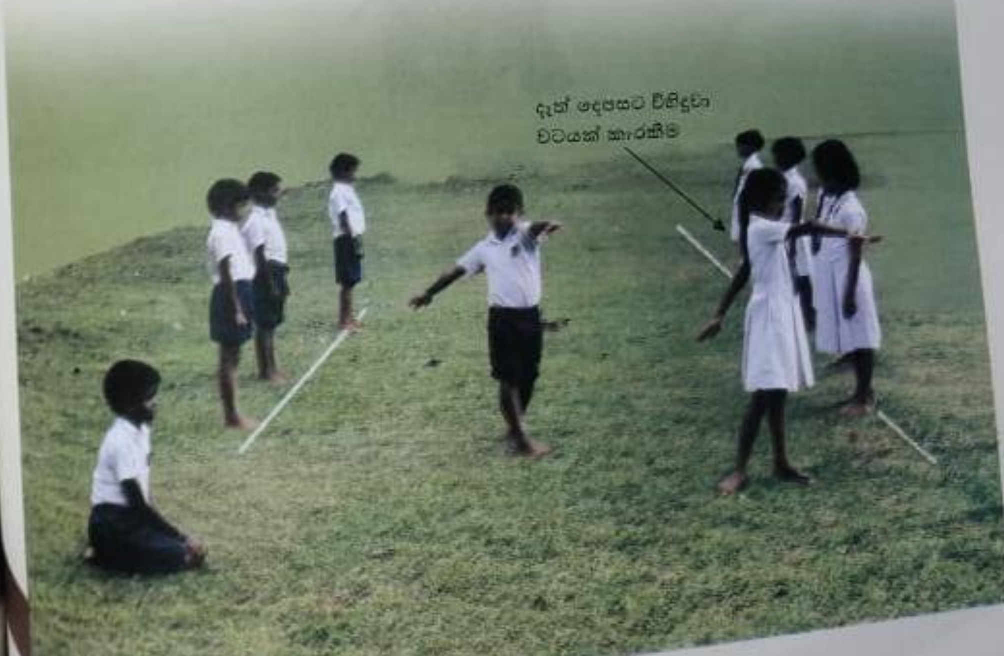
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා නිදහසේ දකුණු පසට කැරකීම.



  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා නිදහසේ වම් පසට කැරකීම.

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා පළමුව දකුණු පසට කැරකී සංඥාවකට අනුව නැවති නැවත වම් පසට කැරකීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බඹරයක් වෙමු.
    - සිසුන් දහදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
    - එක් සීමා රේඛාවකට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් තවත් සීමා රේඛාවක් අඳින්න.
    - රූපයේ සඳහන් පරිදි දෙදෙනෙකු අතර පරතරය මීටර එකක් පමණ වන සේ කණ්ඩායම් දෙක මුහුණට මුහුණ බලා සීමා රේඛා දෙක මත පේළියට ස්ථානගත කරන්න.
    - පළමු සිසුවාට තමා සිටින ස්ථානයෙන් පියවර හතරක් ඉදිරියට පැමිණ
    - දැන් දෙපසට විහිදුවා නිදහසේ එක් වටයක් කැරකීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - නැවත ඊට විරුද්ධ දිශාවට වටයක් කැරකිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - ඉන් පසු තමන් සිටි ස්ථානයේ වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - පළමු සිසුවාගේ වාඩි වීම දෙවන සිසුවාගේ ආරම්භය බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 15

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු ,සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : අලියකු මෙන් ගමන් කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අලි පැටවු
    - මීටර අටක් දිග මීටර අටක් පළල කොටුවක් ඇඳ මුලු හතරේ කෝන් හතරක් තබන්න.
    - එම කොටුව මැද මීටර තුනක් දිග මීටර තුනක් පළල කුඩා කොටුවක් අඳින්න.
    - සිසුන් හතර දෙනෙක් ඇත්ගොව්වන් ලෙස නම් කර සීමා ඉරි හතරේ ස්ථානගත කරන්න.
    - සෙසු සිසුන් සියලු දෙනා ම අලි පැටවුන් සේ නම් කර මීටර අටක ලොකු කොටුව තුළ අලි පැටවු සේ ඇවිදගෙන යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඇත් ගොව්වෝ හතරදෙනා සීමා රේඛා වටේ ඇති රේඛා මත එහාට මෙහාට ඇවිදගෙන යා යුතු බව පවසන්න.
    - සංඥාවක් දුන් පසු ඇත්ගොව්වෝ අලි පැටවුන් අල්ලා ගැනීමට ලොකු කොටුවට වේගයෙන් ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
    - මෙහිදී අලි පැටවු ඇත්ගොව්වන්ගෙන් බේරී කුඩා කොටුව තුළට යා යුතු බව ද පවසන්න.
    - කුඩා කොටුවට යාමට නොහැකිව අල්ලාගත් පැටවුන් ඇත්ගොව්වන් බවට පත්වන බව පවසන්න.
    - සියලුම අලි පැටවුන් ඇත්ගොව්වන් බවට පත්වන තෙක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පවසන්න.
    - ඇත්ගොව්වන් මාරු කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි කිහිප වරක් නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 15

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : වතුර පිරවූ භාජන තුනක්, කණ්ඩායම් ගණනට එක සමාන පරිමාණ ඇති විනිවිද පෙනෙන කුඩා බෝතල් තුනක්, ස්පොන්ච් කැබලි තුනක්, කොඩි කණු හයක්, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - වතුර පුරවමු.**
  - සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර තුනක් දිග රේඛාවක් අඳින්න.
  - රේඛාව මත සෙන්ටිමීටර විස්සෙන් විස්සට අල්ලි අඳින්න.
  - ආරම්භක ස්ථානය සහ අවසානය සටහන් කිරීමට කොඩි කණු සිටුවන්න.
  - අවසන් කොඩි කණුව අසල ස්පොන්ච් කැබැල්ල සහ වතුර බේසම තබන්න.
  - අවසාන කොඩි කණුවේ සිට මීටරයක් දුරින් පුනීලයක් සහිත බෝතලයක් තබන්න.
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුන් දෑත් දෙපසට විහිදුවා අල්ලි මත පාද තබමින් වේගයෙන් ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
  - ඉන්පසු කොඩි කණුව ඉදිරියෙන් ඇති බඳුනෙන් අලියකු හොඬවැලෙන් වතුර ගන්නා සේ ස්පොන්ච් කැබැල්ල රැගෙන වතුර බඳුනට දමා පොඟවා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. එතැන් සිට ඒ අසල ඇති බෝතලයට වතුර මිරිකා දැමීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - ස්පොන්ච් කැබැල්ල බේසම අසල නැවත තැබිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - නැවත දෑත් ඉන මතට ගෙන අල්ලි මත පාද තබා ආරම්භක ස්ථානයට යා යුතු බව පවසන්න.
  - පළමු සිසුවා සීමා ඉර පසුකරනවාත් සමඟ ම දෙවැන්නා ද පෙර සේම ක්‍රියාකාරකම කළ යුතු බව පවසන්න.
  - වැඩියෙන් ම බෝතලයට වතුර පිරවූ කණ්ඩායම අගය කරන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 16

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

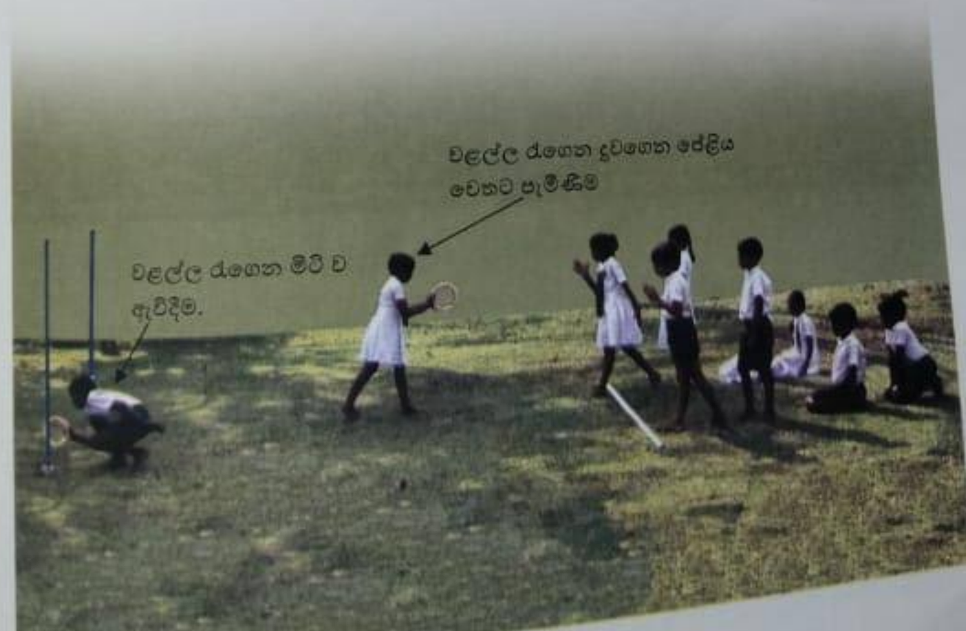
ඉගෙනුම් සම්පත් : වළලු, කොඩි කණු,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ මිටි ව නිදහසේ ඇවිදීම.

▪ මිටි ව සෙමින් ඇවිදීම.

▪ මිටි ව මඳක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි කුරුමිට්ටෝ
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
  - කණ්ඩායම්වල ඉදිරියෙන් ම සිටින සිසුන් අතට වළල්ලක් බැගින් ලබා දෙන්න.
  - ලබා දෙන සංඥාවට අනුව රබර් වළල්ල අතින් ගත් සිසුවා ආරම්භක රේඛාවේ සිට කොඩි කණුව දක්වා හැකිතාක් මිටි ව ඇවිදගෙන යන ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - එම ඉරියව්වෙන් ම කොඩි කණුව වටා ගමන් කිරීමට ද උපදෙස් දෙන්න.
  - එතැන් සිට වේගයෙන් නිදහසේ දුවවිත්, ඊළඟ සිසුවාට වළල්ල දී පේළියේ පසු පසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායම්වල සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකම් නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 16

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : විසිකිරීම

කාලය : මිනිත්තු 20

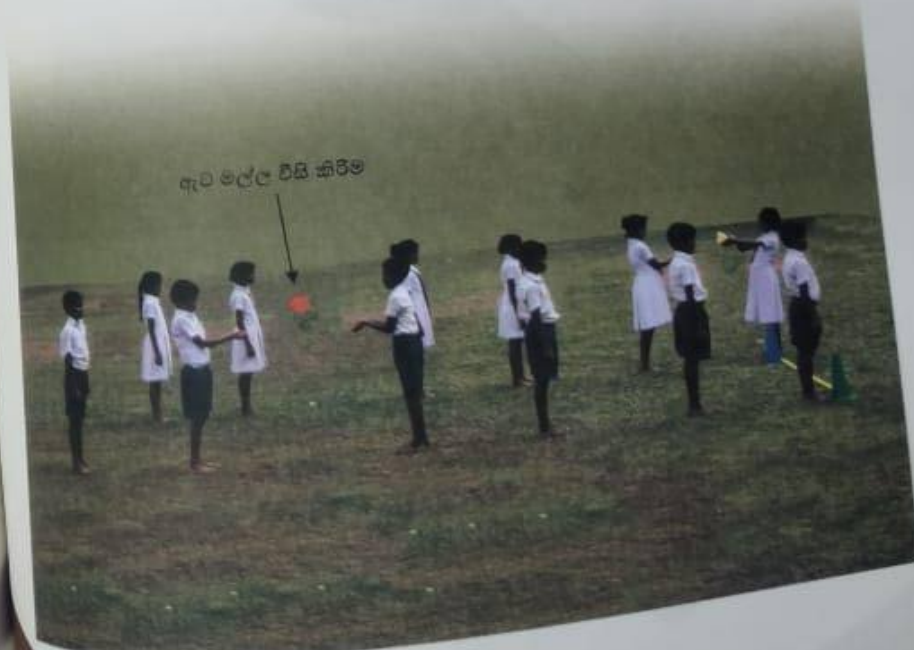
ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇට මලු, නළාව,කෝන්.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ ඇටමලු නිදහසේ ඉදිරියට විසි කිරීම.

- දෑත භාවිත කරමින් ඇටමලු ඉදිරියට විසි කිරීම.

- එක් අතකින් ඇටමලු ඉදිරියට විසි කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අල්ලමු විසිකරමු
    - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
    - සිසුන් අතර පරතරය මීටර දෙකක් වන සේ එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා ස්ථානගත කරන්න.
    - පේළි දෙකෙහි ම ඉදිරියේ සිටින සිසුවාට ඇට මල්ලක් බැගින් (බීජ මල්ලක්) ලබා දෙන්න.
    - සංඥාවත් සමඟ ම කණ්ඩායම් දෙකෙහි ම පළමු සිසුවා තම පසුපස සිටින සිසුවා දෙසට හැරී ඇට මල්ල ඔහු අතට විසි කළයුතු බව පවසන්න
    - එම සිසුවා ඇට මල්ල අතින් අල්ලා පෙර පරිදිම තමාට පිටු පසින් සිටින සිසුවා වෙත යොමු කළ යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙකෙහි සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

තුන්වන දවස

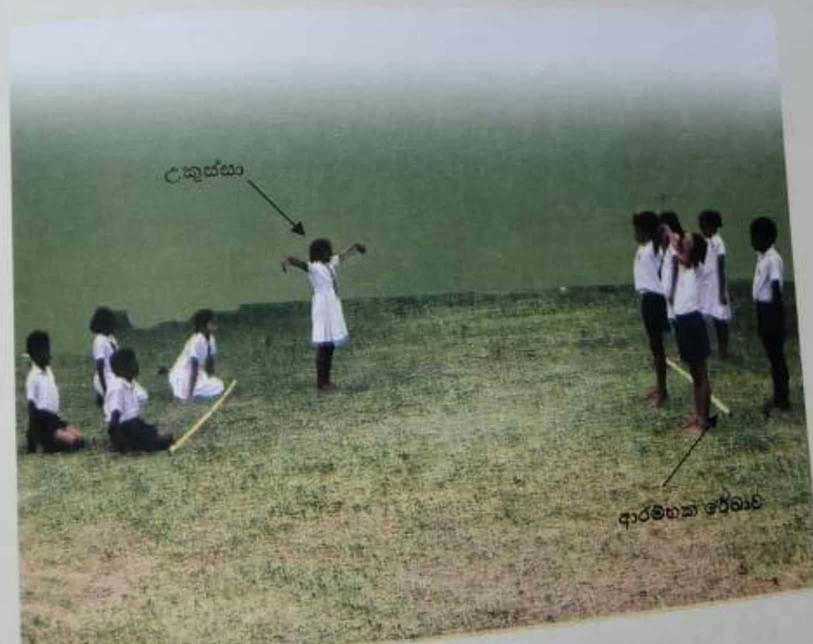
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : උකුස්සකු මෙන් පියාසර කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි උකුස්සෝ වෙමු
    - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
    - ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර පහක් පරතරය සහිත රේඛා දෙකක් සලකුණු කරන්න. එක් රේඛාවක් ආරම්භක රේඛාව ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
    - කණ්ඩායම් දෙකේ සිසුන් නැවත කොටස් දෙකකට බෙදා මුහුණට මුහුණ බලා සිටින සේ රේඛා දෙක මත පෙළ ගස්වන්න.
    - සංඥාවකට අනුව ආරම්භක රේඛාව මත පළමුව සිටින සිසුන් උකුස්සකු සේ පියාසර කරමින් ඉදිරියට ගමන්කර තම කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර එම කණ්ඩායමේ පිටුපස වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා උකුස්සකු මෙන් පියාසර කර ඉදිරිපස තම කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 16

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - උඩ දමමු අල්ලමු**
  - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
  - කණ්ඩායම් දෙකෙහි ම ඉදිරියෙන් ආරම්භක ස්ථානයේ සෙන්ටිමීටර 50ක විෂ්කම්භයෙන් යුතු රවුම් දෙකක් බිම සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක ස්ථානයේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් එවැනි ම රවුම් දෙකක් සලකුණු කරන්න.
  - සිසු කණ්ඩායම් දෙක ආරම්භක රවුමේ සිට පසුපසින් සිටින ආකාරයට පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භ කරන සිසුවාට ඇට මල්ලක් ද ලබා දී ආරම්භක රවුම තුළ ස්ථාන ගත කරන්න.
  - සංඥාවත් සමඟ ම ඇට මල්ල ද අතැතිව හැකිතාක් මිටිව අවසන් රවුම දක්වා පැමිණිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - පළමු සිසුවා රවුමෙන් ඉවත් වනවාත් සමගම දෙවන සිසුවා ආරම්භක රවුම තුළට පැමිණිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - අවසන් රවුම තුළට පැමිණි සිසුවා තමා අතේ ඇති ඇට මල්ල උඩ දමා අල්ලා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. ඉන් පසු ඇට මල්ල රැගෙන ආරම්භක ස්ථානය කරා දිව යා යුතු බව පවසන්න.
  - ආරම්භක රවුම තුළ සිටින සිසුවාට ඇට මල්ල ලබා දී කණ්ඩායම පිටු පසින් වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - දෙවන සිසුවා ද පෙර සිසුවා සේ එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පවසන්න .
  - මේ ආකාරයට සියලු සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න .

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 17

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කූඩ, ටොනික් පියන්, කොඩි කණු,
සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

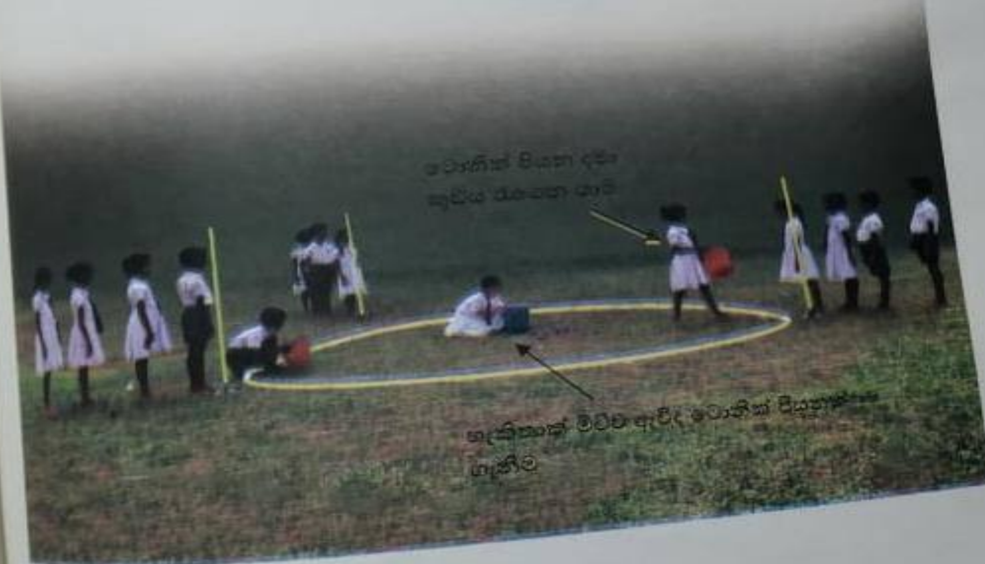
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - ඉණට දැත් තබා නිදහසේ මිට්ව ඇවිදීම.

  - ඉණට දැත් තබා සෙමින් මිට්ව ඇවිදීම.

  - ඉණට දැත් තබා මඳක් වේගයෙන් මිට්ව ඇවිදීම.

• පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කූඩය පුරවමු

- සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් තුනකට වෙන් කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර තුනක විෂ්කම්භය ඇති වෘත්තයක් ඇඳ වෘත්තයට ආසන්නයේ සමාන දුරකින් ආරම්භක කොඩි කණු සිටුවන්න.
- වෘත්තයේ සිසුන් ගණනට සමාන ව ටොනික් මූඩි වැනි ද්‍රව්‍යයක් තබන්න.
- කොඩි කණු පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- කණ්ඩායමේ ඉදිරිපස සිසුවාට කුඩා කූඩයක් ලබා දෙන්න.
- සංඥාවට අනුව පළමු සිසුවා හැකිතාක් මිටිව ඇවිද ගොස් වෘත්තය තුළ ඇති එක් ටොනික් මූඩියක් ගෙන කූඩයට දමා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එතැන් සිට වේගයෙන් ඇවිද ගොස් දෙවැන්නාට කූඩය ලබා දී පේළියේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04. ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 17

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : කැරකීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, මල් මාල, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,තළාව

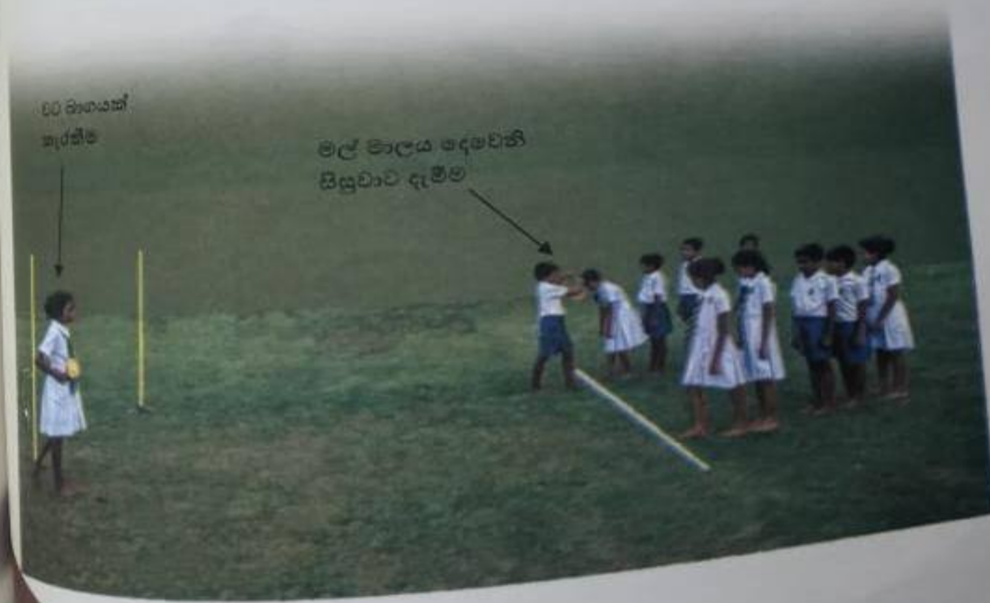
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ කැරකීම.

▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා කැරකීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා කැරකීම.

පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කැරකීම

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර තුනක දුරින් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
- ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
- කණ්ඩායමේ ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාට මල්මාලයක් දමන්න.
- කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා දැත් ඉණ මත තබා කොඩි කණුව දක්වා ඇවිද යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- කොඩි කණුව පිටුපසට ගොස් වට බාගයක් කැරකී ඉදිරියට හැරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- නැවත දැත් ඉණ මත තබා වේගයෙන් පැමිණ දෙවැන්නාට මල්මාලය දැමිය යුතු බව පවසන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායම්වල සියලු ම සිසුන්ට නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : බඳුන්, මාළු රූප, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : කපුටකු මෙන් පියාසර කිරීම

පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කපුටකු සේ පියාසර කරමු.

- සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න.
- මීටර තුනක පරතරය ඇතිව සීමා රේඛා දෙකක් සලකුණු කරන්න.
- රූප සටහනට අනුව සිසු කණ්ඩායම් සීමා රේඛා දෙකෙහි මුහුණට මුහුණලා පෙළගස්වන්න.
- එකවර කණ්ඩායම් හතරෙන් සිසුන් හතර දෙනෙකු ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- සීමා රේඛා දෙක මධ්‍යයේ, මීටරයක පරතරය ඇතිව බඳුන් දෙකක් තබා එක් බඳුනකට මාළුවන්ගේ රූප දෙක බැගින් දමන්න.
- සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම්වල පළමුව සිටින සිසුන් කපුටන් සේ පියාසර කරමින් බඳුන වෙත ගොස් එහි ඇති මාළුවෙක් ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- මාළුවා රැගෙන නැවත පියාසර කරමින් තම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාට මාළුවා ලබා දී පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- මාළුවා ලබාගත් දෙවන සිසුවා ද කපුටකු සේ පියාසර කරමින් බඳුන වෙත ගොස් මාළුවා බඳුනට දැමීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- මාළුවා බඳුනට දැමීමෙන් පසු තම කණ්ඩායමට පියාසර කර, ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර කණ්ඩායම පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු , සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - මීට්ටෝ අපි මීට්ටෝ**
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න
    - එම කණ්ඩායම් නැවත යුගල වශයෙන් එකිනෙකා පිටුපස පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක සීමාවේ සිට මීටර එකක් ද දෙවනි සීමාවේ සිට මීටර දෙකෙන් දෙකට සීමා රේඛා සලකුණු කර කොඩි කණු සිටුවන්න.
    - සංඥාවකට අනුව පළමු සිසු යුගල දණහිස මත දෑත් තබා මීට්ව ඉදිරියේ ඇති සලකුණ වෙත ඇවිද යාමට සලස්වන්න.
    - එතැන් සිට මීටර දෙකේ සීමාවට කපුටකු සේ පියාසර කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - සිසුන් දෙදෙනා මුහුණට මුහුණලා සිටගෙන දෑත් අල්ලා වට බාගයක් කැරකී අත්පුඩියක් ගසා අවසන් සීමා ඉරට පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - සිසු යුගල සීමා ඉර පසු කිරීමත් සමඟ ම ඉදිරියේ සිටින සිසු යුගල එම ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.
    - කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනා ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.

▪ පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 18

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

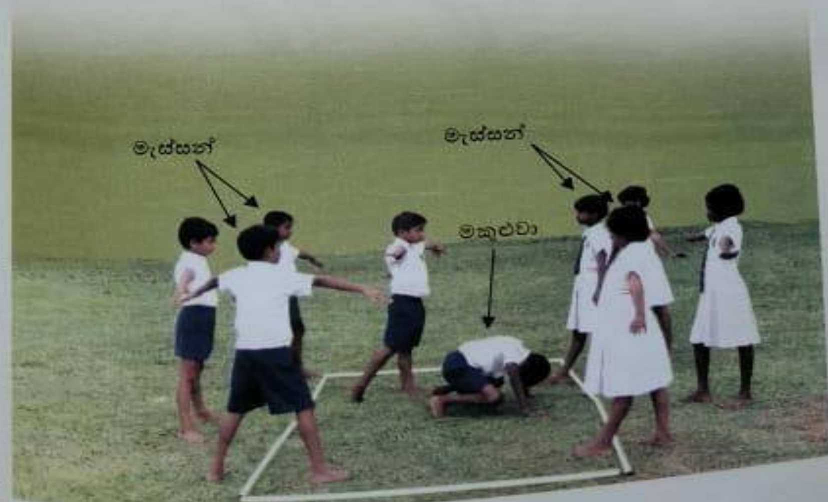
ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා නිදහසේ මිටි ව ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමෙන් මිටි ව ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා මඳක් වේගයෙන් මිටි ව ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - මකුළුවෝ වෙමු.
  - රූපයේ සඳහන් ආකාරයට කොටුවක් අඳින්න.
  - කොටුව මකුළුදැල බවත් ඉන් දෙපස වනාන්තරය ලෙසත් පහදා දෙන්න.
  - ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත්වන සිසුවකු මකුළුවා ලෙසත් අනෙක් සිසුන් මැස්සන් ලෙසත් හඳුන්වා දෙන්න.
  - මකුළුවා දැල මධ්‍යයේ ගුලිවී ඉඳගෙන සිටින බව හඟවන්න.
  - අනෙක් සිසුන් මැස්සන් බවත් ඔවුන් කොටුව (මකුළුදැල)දෙපස වනාන්තරයේ සිටින බවත් පවසන්න.
  - සංඥාවට අනුව මැස්සන් සියලු දෙනා මකුළුවා රැඳී සිටින කොටුව තුළ වටේට පියාසර කරමින් රුං...රුං...රුං... ශබ්දය නගමින් පියාසර කළ යුතු බව පවසන්න.
  - මකුළුවා නිදි බව හඟවමින් සිට එකවර ම අවදිව හැකි තරම් මීටිව ගමන් කරමින් මැස්සකු හෝ කීපදෙනෙකු සෙමෙන් අල්ලා ගත යුතු බව පවසන්න.
  - මකුළුවාට හසුවූ මැස්සන් මකුළුවන් බවට පත් වන බව පවසන්න.
  - මකුළුවන් මකුළු දැලේ තැනින් තැන පෙර සේ හිඳ ගුරුවරයාගේ සංඥාවකට අනුව පෙර සේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : දිවීම

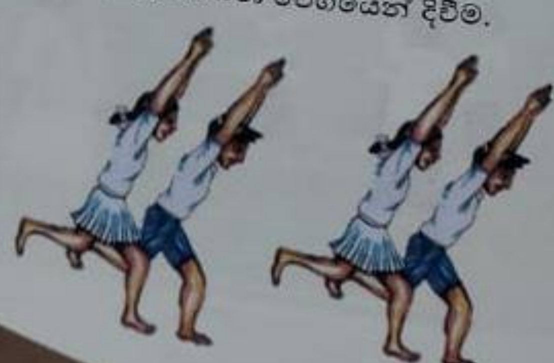
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : බෝල, කොඩි කණු, නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් ඉහළට ඔසවා නිදහසේ දිවීම.

  - දෑත් ඉහළට ඔසවා සෙමෙන් දිවීම.

  - දෑත් ඉහළට ඔසවා වේගයෙන් දිවීම.



- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බෝලය රැගෙන දුවමු.
    - පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් සෙන්ටිමීටර හතළිස් පහක් පමණ වන නෙට් වළල්ලක් සහ මීටර හයක් දුරින් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - මේ අයුරින් කණ්ඩායම් හතර මීටරයක පරතරය ඇතිව ආරම්භක රේඛාවේ පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව පළමු සිසුවා දෑත් ඉහළට ඔසවා රවුම දක්වා දිව යා යුතු බව පවසන්න.
    - පසුව රවුම තුළ තබා ඇති බෝලය රැගෙන දෑත් ඉහළට ඔසවා වේගයෙන් ඉදිරියට දුවවිත් කොඩිය වටා ගමන් කර තම කණ්ඩායම දක්වා නැවත පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
    - තම පේළියේ පළමු සිසුවාගේ අතට බෝලය ලබා දී ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - දෙවන සිසුවා බෝලය රැගෙන දෑත් ඉහළට ඔසවා දිව යා යුතු බව පවසන්න.
    - බෝලය රවුම තුළ තබා දෑත් ඉහළට ඔසවා දුව ගොස් කොඩිය වටා ගමන් කර තම කණ්ඩායමට පැමිණ ඊළග සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකම කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 18

තුන්වන දවස

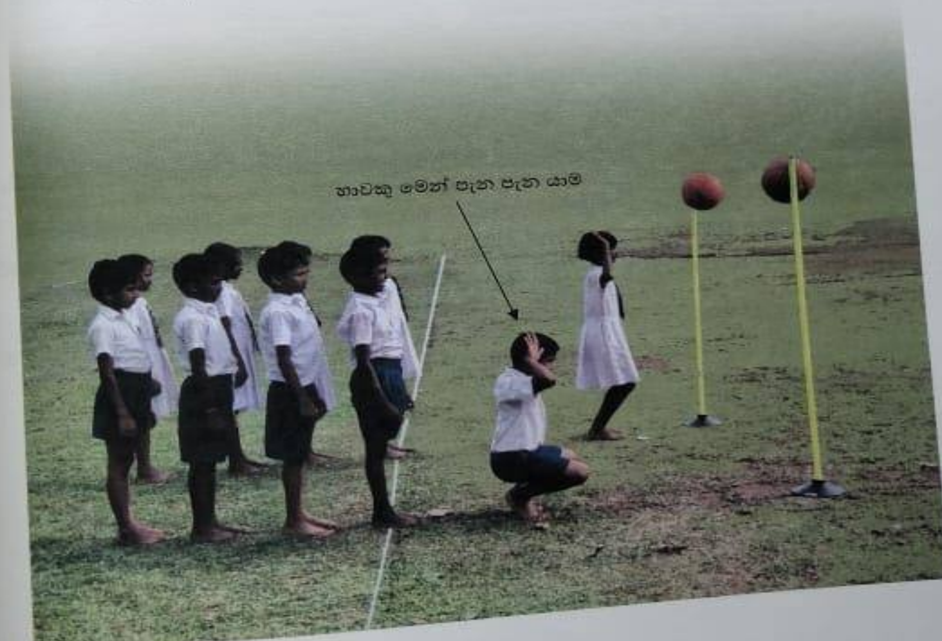
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : එල්ලීම සඳහා බෝල , සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, තලාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : හාවකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - උඩ පනිමු
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එහි සිසුන් පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් මීටර එකහමාරක් උඩින් ආධාරක දෙකක තරමක් විශාල බෝල දෙකක් එල්ලා තබන්න.
    - කණ්ඩායම් දෙකෙහි පළමු ව සිටින සිසුන් බෝලය රඳවා ඇති ස්ථානය දක්වා හාවකු සේ පැන පැන යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන් පසු බෝලයට උඩපැන පහරදීමක් කර ආපසු දුවගොස් දෙවෙනි සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කළ යුතු බව පවසන්න.
    - දෙවෙනි සිසුවා ද, එම ක්‍රියාකාරකම ඒ අයුරින් ම සිදු කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මෙ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

හතරවන දවස

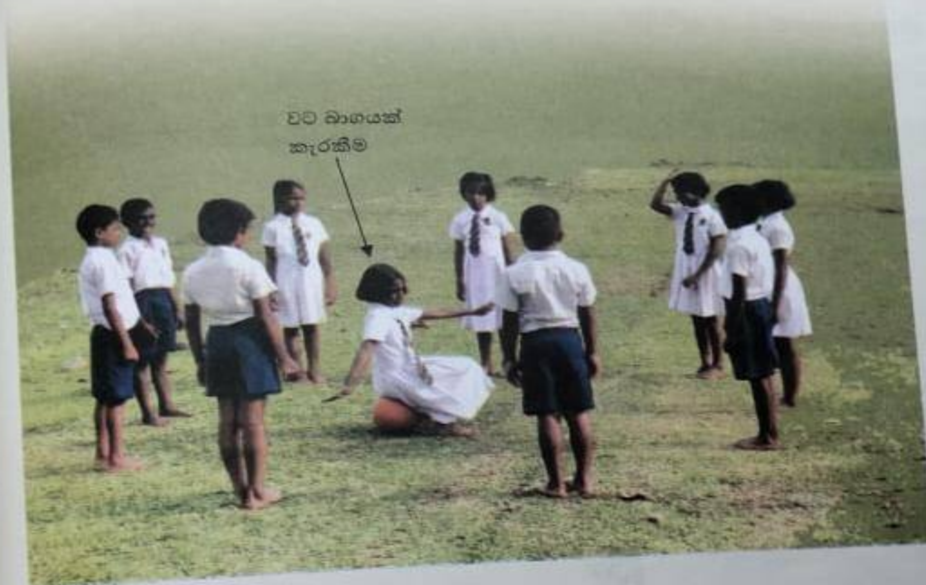
ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : බෝල, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - දුවමු පනිමු කැරකෙමු**

- සිසුන් දහදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායම් රවුමක් ආකාරයට සිට ගන්නා ලෙස පවසන්න.
- සෑම රවුමක් මැද ලොකු බෝලයක් බැගින් තබන්න.
- ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව ආරම්භක සිසුවා රවුම මැදට හාවෙකු සේ පැන යාමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉන් පසු රවුම මැද තිබෙන බෝලය මත හිඳගෙන වට බාගයක් කැරකිය යුතු බව පවසන්න.
- එසේ වට භාගයක් කැරකීමෙන් පසු හැකිතාක් මිටි ව තමන් සිටි ස්ථානයට පැමිණ වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
- පළමු සිසුවා වාඩි වනවාත් සමග දෙවන සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේ ආකාරයට සියලු සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.



▪ පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

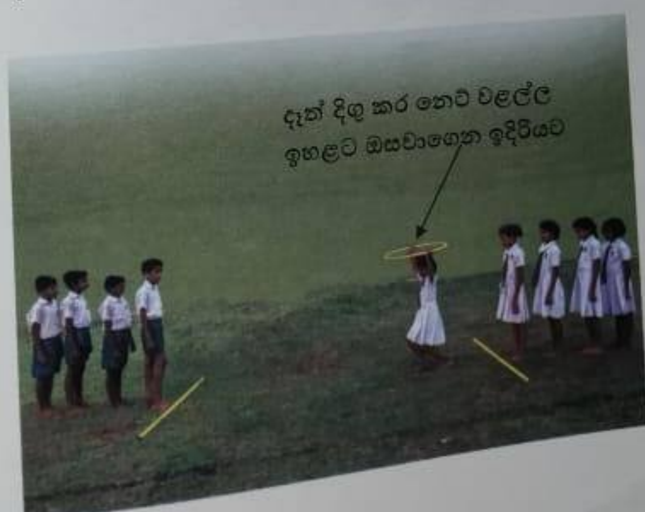
ඉගෙනුම් සම්පත් : නෙට් වළලු, සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා නිදහසේ මිටි ව ඇවිදීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා මිටි ව ඇවිදීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා මිටි ව ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - නෙට් රවුම හුවමාරු කරමු.
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එතැන් සිට මීටර පහක් ඉදිරියෙන් තවත් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - රූප සටහනේ පරිදි සලකුණු කළ රේඛා දෙක පිටු පසින් කණ්ඩායම් දෙක මුහුණට මුහුණ ලා එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ ස්ථාන ගත කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිටින පළමු සිසුවාට සෙන්ටිමීටර පනහක විෂ්කම්භයක් සහිත නෙට් රවුමක් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාවට අනුව නෙට් රවුම අතින් ගත් සිසුවාට නෙට් රවුම දෑත් දිග හැර ඉහළට ඔසවා අල්ලා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ඉන් පසු හැකිතරම් මිටි ව තම ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ සිටින සිසුන් අසළට ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
  - ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට නෙට් වළල්ල දී කණ්ඩායමේ පිටුපසින් සිටගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - පසුව දෙවනුව වළල්ල ලබාගත් සිසුවා ද පෙර පරිදිම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට එම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 19

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : විසිකිරීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇටමලු, නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - ඇට මලු නිදහසේ ඉහළට විසි කිරීම.

  - දෑතම භාවිත කරමින් ඇට මලු ඉහළට විසි කිරීම.

  - එක් අතක් භාවිත කරමින් ඇට මලු ඉහළට විසි කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අල්ලමු විසි කරමු.
  - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
  - සීමා රේඛාවක් සලකුණු කර කණ්ඩායම් දෙක එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ පේළි දෙකකට ස්ථානගත කරන්න.
  - කණ්ඩායම් දෙකේ පළමු සිසුන් දෙදෙනා අතට බීජ මල්ල බැගින් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාවක් සමඟ පළමු සිසුවා අත තිබෙන බීජ මල්ල තනි අතින් අල්ලා තමා පිටුපස සිටින සිසුවාට තම හිසට ඉහළින් විසි කළ යුතු බව පවසන්න.
  - ඔහු අත් දෙකෙන්ම බීජ මල්ල අල්ලා තනි අතින් පිටුපස සිසුවාට විසි කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මෙසේ පේළියේ අවසාන සිසුවා දක්වා බීජ මල්ල විසි කළ යුතු බව පවසන්න.
  - අවසාන සිසුවා බීජ මල්ල රැගෙන පේළියේ ඉදිරියට ගොස් ඉහළට ඔසවා පෙන්විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 19

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නෙට්වළලු , රූප පත්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : බල්ලකු මෙන් ගමන් කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - බල්ලකු මෙන් ගමන් කිරීම.
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
    - මීටර තුනක පරතරය ඇතිව සීමා රේඛා දෙකක් සලකුණු කරන්න.
    - රූප සටහනට අනුව සිසු කණ්ඩායම් සීමා රේඛා දෙකෙහි සිසුන් මුහුණට මුහුණලා සිටින පරිදි පෙළ ගස්වන්න.
    - රේඛා දෙක මධ්‍යයේ මීටර එකක විෂ්කම්භයක් සහිත නෙට් වළලු දෙකක් තබන්න.
    - එම නෙට් වළලු තුළ කණ්ඩායම්වල සිටින සිසුන්ට සමාන ප්‍රමාණයක් වන සේ සකස් කර ගන්නා ලද මාල තබන්න .
    - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම් හතරෙහි පළමු සිසුන් බල්ලකු සේ ගමන් කර වළලු තුළින් මාලය ගෙන පැළඳ ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - නැවත බල්ලකු මෙන් තම පේළියට පැමිණ ඊළඟ සිසුවා ස්පර්ශ කර තම පේළියේ පසු පස වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 19

හතරවන දවස

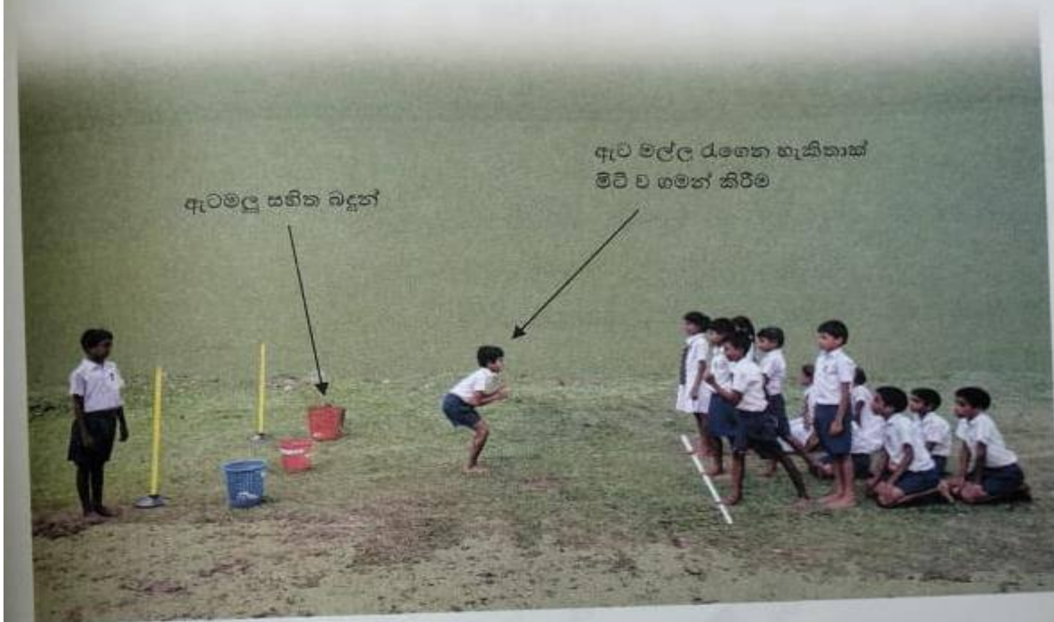
ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇට මලු, කූඩ, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - ඇටමලු ගෙන යමු.**

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් ආරම්භක රේඛාව ඉදිරියේ පෙළගස්වන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණු සිටුවන්න.
- කොඩි කණු අසල කූඩය බැගින් තබා ඒවාට කණ්ඩායමේ සිසුන් ගණනට සමාන ඇටමලු ප්‍රමාණයක් දමන්න .
- සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිටින කණ්ඩායමෙහි පළමු සිසුවා වලසකු මෙන් ගමන් කරමින් කොඩි කණුව වටා ගොස් කූඩයෙන් ඇට මල්ලක් ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එතැන් සිට මිටි ව ආරම්භක ස්ථානයට ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණි සිසුවා දෙවන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
- දෙවන සිසුවා ද පෙර සේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- මේ අයුරින් සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 20

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

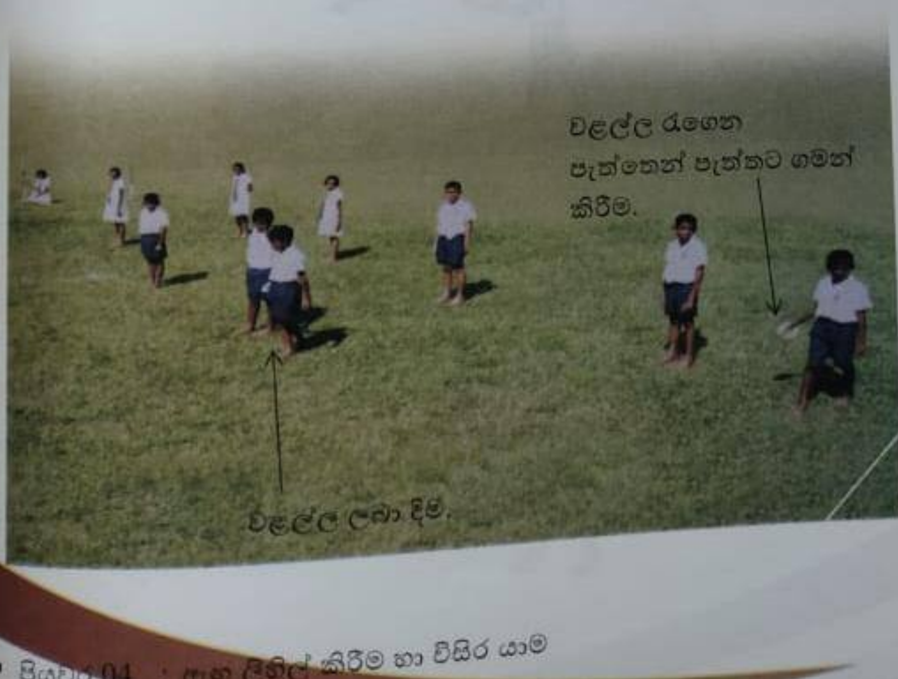
ඉගෙනුම් සම්පත් : මේස දරණු හෝ ඊට සමාන රවුම්, ස්ථාන සලකුණු කිරීම සඳහා අළුහුණු / එවැනි ද්‍රව්‍යයක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දකුණු අත පැත්තට සෙමින් නිදහසේ ඇවිදීම.

▪ දකුණු අත පැත්තට තරමක් වේගයෙන් ඇවිදීම

▪ දකුණු පැත්තට වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - වළලු අතින් අත දීම.
    - පන්තියේ සිසුන් පස්දෙනා බැගින් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර දෙකෙන් දෙක සිසුන් ස්ථාන ගත කිරීමට සලකුණු යොදන්න
    - රූපයේ සඳහන් පරිදි සිසුන් ස්ථාන ගත කරන්න.
    - නැවත සියලු සිසුන්ට තම වම් අත පැත්තට හැරෙන ලෙස විධාන කරන්න (සියලු දෙනා ම ඉදිරියට මුහුණලා සිටිය යුතුය)
    - ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ සිටින පළමු සිසුවාගේ අතට වළල්ලක් ලබා දෙන්න.
    - ලබා දෙන සංඥාවට අනුව පැත්තෙන් පැත්තට ගොස් දෙවැනි සිසුවාගේ අතට වළල්ල දී, දෙවැනි සිසුවා සිටි ස්ථානයේ සිටගත යුතු බව පවසන්න.
    - අනෙක් සිසුන් සිවු දෙනා ද එලෙසම ක්‍රියාකාරකම කළ යුතු බව පවසන්න
    - පස්වන සිසුවා වළල්ල රැගෙන මීටර තුනක් ඉදිරියට ගොස් සලකුණු කළ ස්ථානය පසුකළ විට ක්‍රියාකාරකම අවසන් වෙයි.
    - සියලු සිසුන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 20

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : විසි කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : ඇට සහිත මලු / කුඩා පන්දු / නෙට් වළලු / කාඩ්බෝඩ් පෙට්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - නිශ්චිත ස්ථානයක සිට ඉදිරියේ ඇති බඳුනට එක අතකින් පන්දුව විසි කිරීම.

  - නිශ්චිත ස්ථානයක සිට ඉදිරියේ ඇති බඳුනට දෑතින් පන්දුව විසි කිරීම.

  - නිශ්චිත ස්ථානයක සිට දුර ප්‍රමාණය වැඩි කර ඉදිරියේ ඇති බඳුනට එක අතකින් පන්දුව විසි කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පන්දු අල්ලමු.
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් තවත් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර එකහමාරක දුරින් නෙට් වලල්ලක් යොදාගනිමින් රූපයේ පරිදි සකස් කර ගන්න.
  - මුහුණට මුහුණලා සිටින සේ ආරම්භක රේඛාවේ එක කණ්ඩායමක් ද, ඉදිරිපස රේඛාවේ තවත් කණ්ඩායමක් ද පෙළගස්වන්න.
  - ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුවා අතැති පන්දුව නෙට් වළල්ල තුළින් විසිකිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා එම පන්දුව රැගෙන නැවත නෙට් වළල්ල තුළින් ඉදිරියට විසිකළ යුතු බව පවසන්න.
  - පන්දුව විසිකළ සිසුන් දෙදෙනා පේළියේ දෙවන සිසුවාට පන්දුව ලබා දී තම කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු ය.
  - සෑම විසි කිරීමක් ම සලකුණු කළ ආරම්භක රේඛාවේ සිට කළ යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් කිහිපයක් එකවර ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දිය හැක.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 20

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කැරට් අලවල පින්තූර /කූඩ දෙකක් /කොඩි කණු දෙකක්,තළා.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : හාවකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි හාවෝ වෙමු.
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන්කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් රේඛාවක් ලකුණු කර එහි කූඩයක් තබන්න.
  - එම කූඩයට කණ්ඩායම්වල සිසුන් ගණනට සමාන කැරට් අලවල පින්තූර දමන්න.
  - කූඩයේ සිට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් ලකුණු කර එහි කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
  - සිසු කණ්ඩායම් දෙක මීටරයක පරතරය ඇතිව ආරම්භක රේඛාව අසල පෙළගස්වන්න.
  - ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා හාවකු මෙන් පැන පැන කූඩය අසලට ගොස් කූඩයෙන් කැරට් අලයක රූපයක් රැගෙන කොඩි කණුව අසලට දිව යා යුතු බව පවසන්න.
  - කොඩි කණුව අසලට ගිය සිසුවා කොඩි කණුව පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - පළමු සිසුවා කොඩි කණුව පිටුපස වාඩි වෙනවාත් සමඟම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවා පෙර පරිදිම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ඉහත ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 20

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩියක් හෝ කෝණයක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - එකමුතු වී ජය ලබමු.**

- රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ආරම්භක රේඛාව සහ කඩයිම් රේඛා සලකුණු කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- සිසුන් ආරම්භක රේඛාවේ සිට දකුණු අත ඉදිරියට සිටින සේ පැත්තට හැරී පේළියට සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආරම්භක සංඥාවට අනුව සිසුන් පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදිමින් පළමු කඩයිම් රේඛාව පසු කරන තුරු ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- පළමු කඩයිම රේඛාවේ සිට දෙවැනි කඩයිම රේඛාව පසුවන තෙක් සිසුන් ඉදිරියට හැරී තරමක් උස්ව පා ඇඟිලි මතින් ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- තුන්වෙනි කඩයිම රේඛාවේ සිට අවසාන කඩයිම් රේඛාව පසු වෙනතුරු සිසුන් හාවකු මෙන් පැන පැන ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- තුන්වන කඩයිම පසුකළ පසු කොඩි කණුව පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉහත ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය -21

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, කෝන් දෙකක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ දකුණු පසට පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ වමපසට පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ දකුණු පසට මඳක් වේගයෙන් පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදිමු.
  - පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න
  - ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණුකර එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ කණ්ඩායම් දෙක පෙළගස්වන්න
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් සහ මීටර දෙකක පරතරය ඇතිව, සෙන්ටිමීටර තිහක් උස කෝන් දෙකක් තබා අවසන් සීමාව ද සලකුණු කරන්න.
  - ලබා දෙන සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා දෑත් ඉණමත තබාගෙන පැත්තෙන් පැත්තට දකුණට ගොස් අවසන් සීමාව අසලින් ඒ අයුරින්ම වම් පැත්තට ද පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිද පේළියේ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර තම පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ඉහත ආකාරයටම ක්‍රියාකාරකම කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න
  - සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 21

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

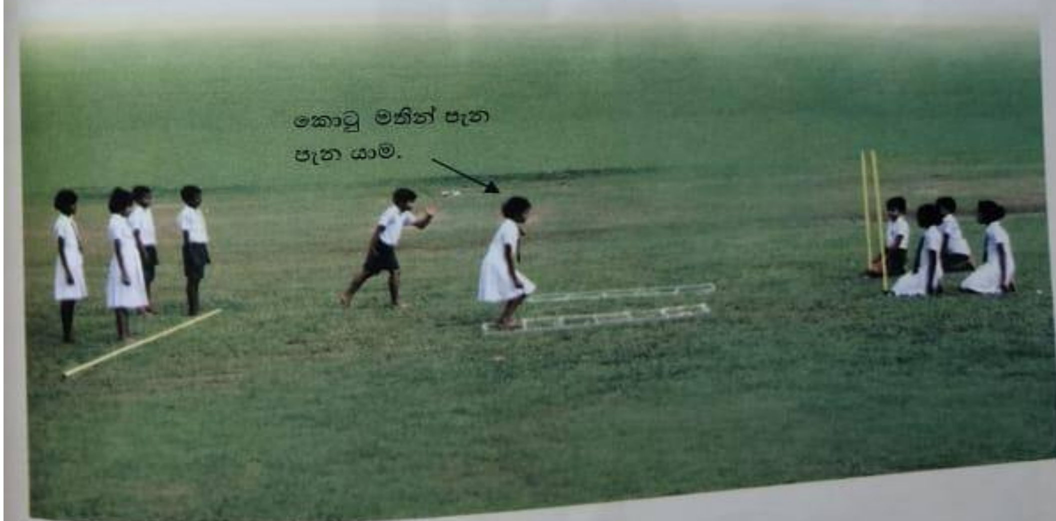
ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු , සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ සලකුණු කළ රේඛාවක් දිගේ දෙපා එක්කොට නිදහසේ පැන පැන යාම.

▪ සලකුණු කළ රේඛාවක් දිගේ දෙපා එක්කොට දෑත් ඉණමත තබා නිදහසේ පැන පැන යාම.

▪ සලකුණු කළ රේඛාවක් දිගේ දෙපා එක්කොට දෑත් ඉහළට ඔසවා නිදහසේ පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පැන පැන යමු
    - සිසුන් පස්දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් සෙන්ටිමීටර තිහක කොටු හයක් සහිත කොටු පේළියක් අඳින්න.
    - කොටු පේළියට ඉදිරියෙන් මීටරයක් දුරින් කොඩි කණුවක් සවි කරන්න.
    - සිසුන් ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ පේළි සකසා ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න .
    - සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිටින පළමු සිසුවා දුවවිත් දෙපා එක් කොට දණහිස් මදක් නවා කොටු මතින් පැන පැන කොඩි කණුව දක්වා දුව ගොස් කොඩි කණුව පිටුපසින් වාඩි වන ලෙස පවසන්න.
    - පළමු සිසුවා කොඩි කණුව පිටුපස වාඩි වනවාත් සමග දෙවන සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පවසන්න .
    - මේ ආකාරයෙන් සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 21

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පාට පාට ප්ලාස්ටික් කුඩා බෝල/නෙට් වළලු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : අලියකු මෙන් ගමන් කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි අලියෝ වෙමු.
    - කණ්ඩායමකට සිසුන් දහ දෙනෙකු පමණ වන සේ කණ්ඩායම් කරන්න.
    - ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර පහක් පමණ විෂ්කම්භය සහිත රවුම් තුනක් අඳින්න.
    - රවුම් තුන මැද පොඩි නෙට් වළලු තුනක් තබන්න.
    - නෙට් වළලු මැද බෝලයක් තබන්න .
    - රවුම් තුන වටේට සිසු කණ්ඩායම් එක බැගින් ස්ථානගත කරන්න.
    - සංඥාවට අනුව සෑම කණ්ඩායමකම ආරම්භක සිසුවා අලියකු මෙන් රවුමේ මැදට ගමන් කර බෝලය රැගෙන නැවත අලියකු මෙන් රවුම වටා ගමන් කර දෙවන සිසුවාට බෝලය ලබා දිය යුතු බව පවසන්න. පළමු සිසුවා තමා සිටි ස්ථානයට යා යුතු බව පවසන්න
    - දෙවන සිසුවා අලියකු මෙන් බෝලය රැගෙන ගමන් කර වළල්ල මැද බෝලය තැබිය යුතු බව පවසන්න.
    - දෙවන සිසුවා නැවත අලියකු සේ ආපසු පැමිණ තුන්වන සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර දෙවන සිසුවාගේ ස්ථානයට ම ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
    - තුන්වන සිසුවා පෙර පරිදි ක්‍රියාකාරකමේ නිරත විය යුතු බව පවසන්න.
    - මෙ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම කිහිප වරක් සියලු ම සිසුන් නිරත කරවන්න

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය -21

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩියක් හෝ කෝන් එකක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - එකමුතු වී ජය ලබමු.**

- රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට ආරම්භක රේඛාවක් ද මීටර තුන බැගින් පරතරය ඇතිව කඩයිම් රේඛා තුනක් ක්‍රීඩාපිටියේ සලකුණු කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවට පසුපසින් සියලු සිසුන් එකපෙළට පැත්තට හැරී සිට ගැනීමට සලස්වන්න .
- ගුරුවරයා ගේ සංඥාවට අනුව සියලු සිසුන් පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදිමින් පළමු කඩයිම් රේඛාව දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න
- දෙවන කඩයිම් රේඛාවේ සියලුම සිසුන් ඉදිරියට හැරී අලියකු මෙන් තුන්වෙනි කඩයිම් රේඛාව දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- තුන්වෙනි කඩයිම් රේඛාවේ සිට දැත් ඉහළට ඔසවා පාද දෙකෙන්ම පැන පැන අවසානය දක්වා ගමන් කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න .
- සීමා රේඛාව පසු කළ සිසුන් එකිනෙකා පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ඉහත ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 22

පළමු දවස

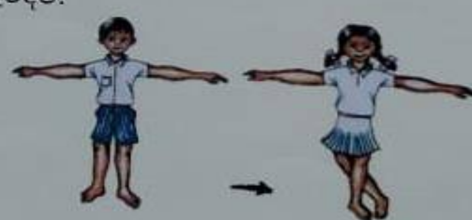
ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : රිබන් පටි හෝ ලේන්සු පාටකළ නොට් වළලු වර්ග දෙකකින් හෝ පාටකළ පොල්කුඩු හෝ එවැනි කැමති ද්‍රව්‍යයක්

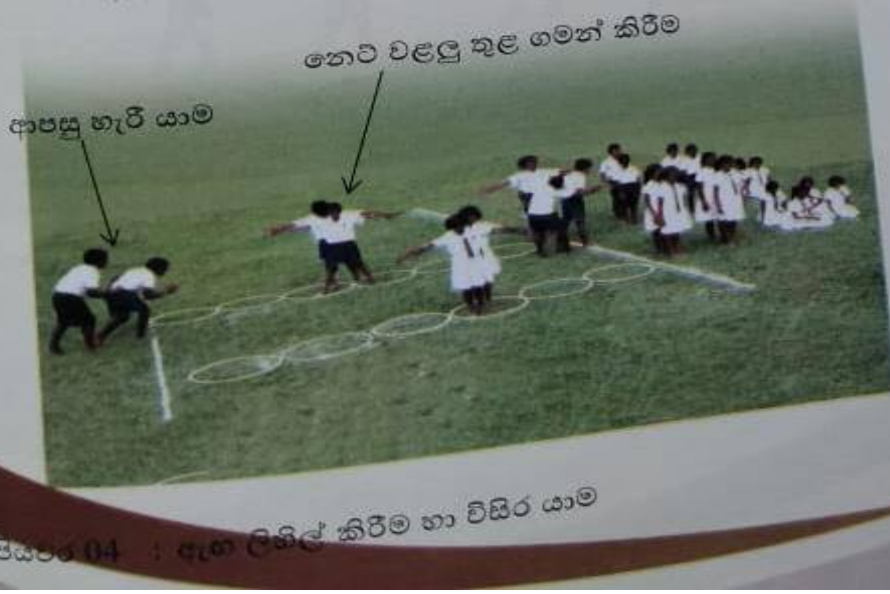
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමින් දකුණු පසට පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම.

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමින් වම් පසට පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම.



  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා සෙමින් දකුණු පසට හා වම් පසට පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - යුගල වී වළලු හරහා පැත්තට ඇවිදීම.
  - සියලු ම සිසුන්ගේ දකුණු අතට රිබන් පටියක් බැගින් ගැටගසන්න.
  - ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර පහක පරතරය තුළ රූප සටහනට අනුව නෙට් වළලු එලන්න.
  - සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
  - සෑම කණ්ඩායමකම සිසුන් යුගල කර ආරම්භක සීමා රේඛාවේ සිට එකිනෙකා පිටුපසට පෙළගස්වන්න.
  - සිසු යුගල දෑත් දෙපසට විහිදුවා රිබන් පටිය ගැට ගැසූ දිශාව ඉදිරියට එන සේ පැත්තට හැරී සිට ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාව ලබාදුන් පසු රූප සටහනට අනුව ඉදිරියේ එළා තිබෙන නෙට් වළලු තුළින් දෙදෙනාම පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
  - මෙසේ ඇවිද යන විට එක් වළල්ලක් තුළ දෙදෙනා සිටිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න .
  - පළමු වළලු හය ඇවිද ඉදිරියට ගොස් ආපසු හැරී යන විට වේගයෙන් පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
  - පළමු සිසු යුගලය ආරම්භක සීමාව පසුකරනවාත් සමඟ ම ඊළඟ සිසු යුගලයට එම ක්‍රියාකාරකම කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම නිමා කරන සිසුන් තම කණ්ඩායම පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න .
  - මේ අකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 22

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ ඇඟිලි තුඩු මතින් දිවීම.

▪ දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඇඟිලි තුඩු මතින් දිවීම.

▪ දෑත් ඉහළට ඔසවා ඇඟිලි තුඩු මතින් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - රජ වාසල
  - සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට වෙන් කරන්න.
  - විෂ්කම්භය මීටර තුනක් පමණ වන සේ රවුම් තුනක් අඳින්න.
  - රජ්ජුරුවෝ, බිසව, ඇමති, ලෙස නම් කර තිදෙනෙක් රවුම තුළ රූපය සඳහන් පරිදි ස්ථානගත කරන්න. අනෙක් සිසුන් මිනිසුන් ලෙස නම් කරන්න
    - ❖ රජ්ජුරුවෝ දෑත් ඉණ මත තබා ඇඟිලි තුඩු මතින් දිවීම,
    - ❖ බිසව දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඇඟිලි තුඩු මතින් දිවීම,
    - ❖ ඇමති ඇඟිලි තුඩු මතින් උස්වී දෑත් ඉහළට ඔසවා ද,රවුම තුළ දිවිය යුතු බවද, මිනිසුන් රවුමෙන් පිටත සිට රවුම වටා ඇවිදිය යුතු බවද, උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාවට සියලු ම සිසුන් තමන්ට අදාළ ඉරියව්වෙන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත ව සිටිය යුතු බව පවසන්න
  - .ගුරුවරයා විසින් වරකට විධානයක් ලබා දුන් පසු ඒ ඒ නමට අදාළ ලෙස ඉරියව් මාරු කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදිය යුතු බව පවසන්න
    - ❖ මිනිසුන් කී විට සියලු සිසුන් රවුමෙන් පිටතට වී රවුම වටා ඇවිදිය යුතු බවද, රජ්ජුරුවෝ කී විට දෑත ඉණ මත තබා ඇඟිලි තුඩු මතින් උස්වී රවුම තුළම දිවිය යුතු බවද, පවසන්න.
  - වරින් වර මිනිසුන්, රජ්ජුරුවෝ, බිසව, ඇමති, යන වචන මාරුකරමින් සිසුන් විනෝදාත්මකව ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

තුන්වන දවස

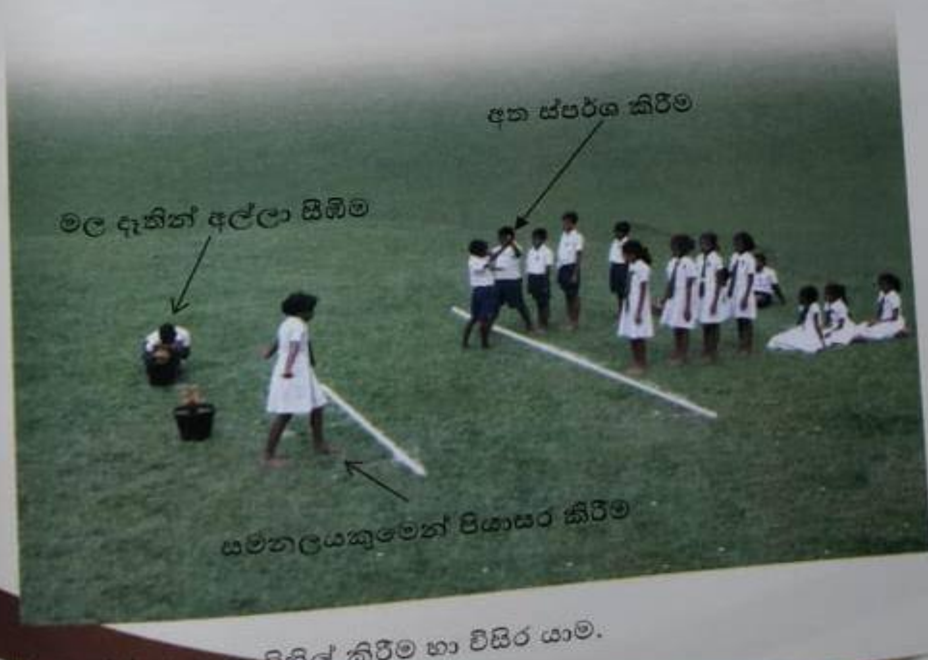
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : වැලිපිරවූ බඳුන් දෙකක් / නිර්මාණය කර ගන්නා ලද තරමක් ලොකු මල් දෙකක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : සමනලයකු මෙන් පියාසර කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සතුටින් පැණ බොමු.
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට වෙන්කර ගන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් දුරින් අවසාන රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ මීටර එකක පරතරය ඇතිව කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
  - කණ්ඩායම් ඉදිරියෙන් අවසන් රේඛාවේ ලොකු මල් රැඳවූ වැලි බඳුන් දෙකක් තබන්න.
  - ගුරුවරයාගේ සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායම්වල පළමු සිසුන් දෙදෙනා සමනලයකු මෙන් පියාසර කරමින් මල වෙත පැමිණ ඒවා දෑතින් අල්ලා සිඹීමෙන් පසු නැවත සමනලයකු මෙන් පියාසර කරමින් ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතුය.
  - ස්පර්ශය ලැබූ දෙවැනි සිසුවා ද පළමු සිසුවා මෙන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදිය යුතුය.
  - මෙ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය -22

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩියක් හෝ කෝන් එකක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පාට පාට සමනලයෝ**
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කෝන් හෝ ඒ හා සමාන දෙයක් තබන්න.
  - සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා දෑත් ඉණ මත තබා ඇඟිලි තුඩුමතින් ඇවිදිමින් ඉදිරියට ගොස් සලකුණ වටා කැරකී නැවත හැරී සමනලයකු සේ පියාසර කරමින් ආරම්භක ස්ථානයට ගොස් තම පේළියේ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වන ලෙස උපදෙස් ලබාදෙන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවාට ද ඉහත ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 23

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටරයක් පමණ උස කොඩි කණු, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
    - දෑත් ඉහළට ඔසවා සෙමින් දකුණු පසට පැත්තෙන් පැත්තට නිදහසේ ඇවිදීම.

    - දෑත් ඉහළට ඔසවා සෙමින් වම් පසට පැත්තෙන් පැත්තට නිදහසේ ඇවිදීම.

    - දෑත් ඉහළට ඔසවා සෙමින් දකුණු පසට හා වම් පසට මදක් වේගයෙන් පැත්තෙන් පැත්තට නිදහසේ ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදිමු
    - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න
    - එක් එක් කණ්ඩායම රූප සටහනට අනුව පේළියට සිට ගැනීමට සලස්වන්න.
    - සෑම කණ්ඩායමක් ම ඉදිරියෙන් මීටර තුනක දුරින් කොඩිය බැගින් සිටුවන්න.
    - ගුරුවරයාගේ සංඥාවකට අනුව සිසුන් දෑත් ඉහළට ඔසවා වම් පසට පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න. පසුව තම කණ්ඩායමේ ඉදිරිපස සිටුවා ඇති කොඩිය වටා කැරකී පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිද, නැවත ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කරමින් පේළියේ පිටු පසින් වාඩි විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද ඉහත ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න .
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායම්වල සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 23

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව / කෝන් / කොඩි කණු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - නිදහසේ පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට පැන පැන යාම

  - දෑත් ඉණ මත තබා පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට පැන පැන යාම.

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට පැන පැන යාම.

  - දෑත් ඉහළට ඔසවා පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පැනපැන යමු.**
    - පන්තියේ සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
    - මීටර හතරක පරතරයෙන් කොඩි කණු දෙකක් තබන්න. හරි මැද කෝන් දෙක තබන්න.
    - එක් කණ්ඩායමක් කොටස් දෙකකට බෙදන්න.
    - කොටස් දෙකේ සිසු කණ්ඩායම් දෙපස කොඩි කණුවල සිට පිටුපසට පෙළ ගස්වන්න.
    - ගුරුවරයාගේ සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායම් හතරේ ම පළමු සිසුන් ඉදිරියේ ඇති කෝන් එක දක්වා නිදහසේ ඉදිරියට පැන පැන පැමිණ කෝන් එක අසලදී තම පිලේ අනෙක් සිසුවාගේ අතට අත දී ආපසු හැරී ආරම්භක ස්ථානය වෙත ගොස් ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතුය.
    - ස්පර්ශය ලැබූ දෙවන සිසුවා ද ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතුය.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 23

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ගෙම්බකු මෙන් පැන පැන යාම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ගෙම්බන් පනිමු
  - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් දුරින් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
  - කණ්ඩායම්වල සිසුන්ට ගෙම්බකු මෙන් පැන පැන ගොස් කොඩි කණු වටා ගමන් කර දෑත් ඉහළට ඔසවා උස්ව වේගයෙන් ඇවිදමින් ආපසු පැමිණ තම පේළිය ඉදිරිපස සිටින සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකම කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය -23

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව,කොඩි කණු,කෝන් .

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - අම්බිලියන් පනිමු.**
  - පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කරන්න.
  - පේළි අතර පරතරය මීටර දෙකක් වන සේ තබන්න.
  - සිසුන් එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ කණ්ඩායම් හතර පෙළගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර හතරක් තුළ අම්බිලියන් හයක් අඳින්න.
  - ලබා දෙන සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායම්වල පළමු සිසුන් අම්බිලියන් මත පැන පැන ගොස් ආපසු හැරී අම්බිලියන්ගෙන් පිටතින් බල්ලකු මෙන් ගමන් කරමින් නැවත තම පේළියට පැමිණ ඊළඟ සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවාට ද පළමු සිසුවා සිදු කළ ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට ම සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 24

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

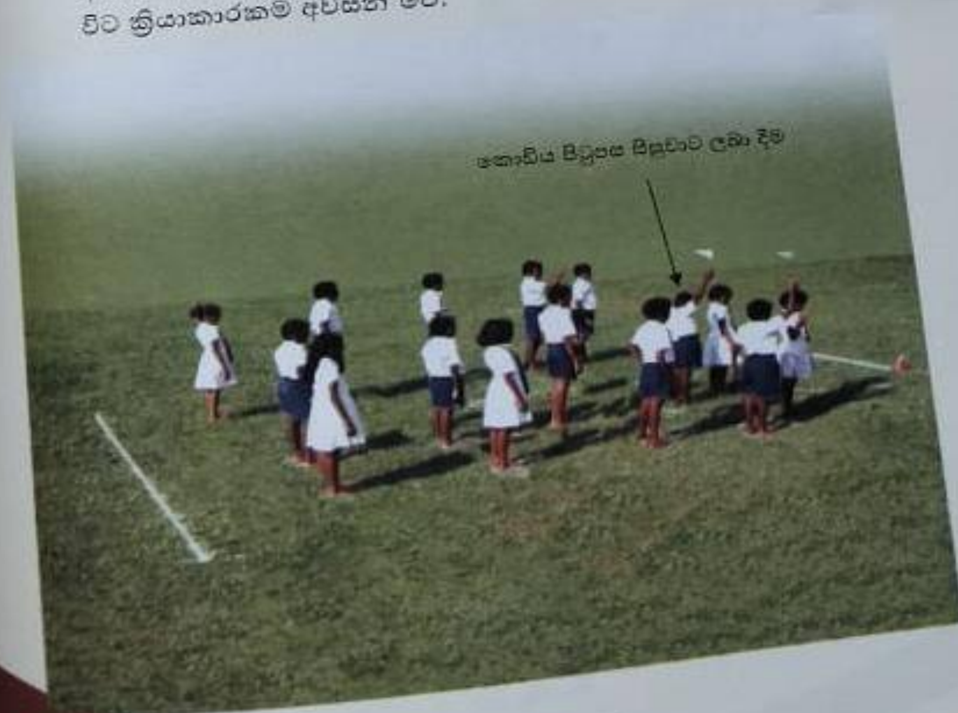
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කුඩා කොඩි කිහිපයක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : නිදහසේ පසුපසට ඇවිදීම.

- සෙමෙන් පසු පසට ඇවිදීම.

- මද වේගයෙන් පසු පසට ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කොඩිය දෙමු.
  - සිසුන් හයදෙනෙකු බැගින් කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
  - රූප සටහනට අනුව සිසුන් ස්ථානගත කිරීමේ රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - එක් රේඛාවක එක් සිසුවකු බැගින් සිටින සේ කණ්ඩායමේ සිසුන් පළමු රේඛා පහේ පෙළගස්වන්න.
  - මීටරයක් පරතරයක් සිටින සේ සියලු ම කණ්ඩායම් එම රේඛාවල පෙළගස්වන්න.
  - කණ්ඩායමේ පළමු සිසුන් ගේ අතට කොඩියක් බැගින් ලබාදෙන්න.
  - ආරම්භක සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිටින සිසුවා කොඩිය ඉහළට ඔසවා ගනිමින් පිටුපසට ඇවිදිමින් දෙවන සිසුවා සිටින ස්ථානයට ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න
  - එම කොඩිය දෙවෙනි සිසුවා ගේ අතට ලබාදී දෙවන සිසුවා සිටි ස්ථානයේ සිටගත යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට කොඩිය රැගෙන සියලු ම සිසුන් පිටුපසට ගමන් කළ යුතු අතර පස්වැනි සිසුවා කොඩිය රැගෙන හයවන රේඛාව අසලට ගමන් කළ විට ක්‍රියාකාරකම අවසන් වේ.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 24

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, රබර් වළලු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : • පාද හැකි තරම් දුරින් තබා දිවීම.

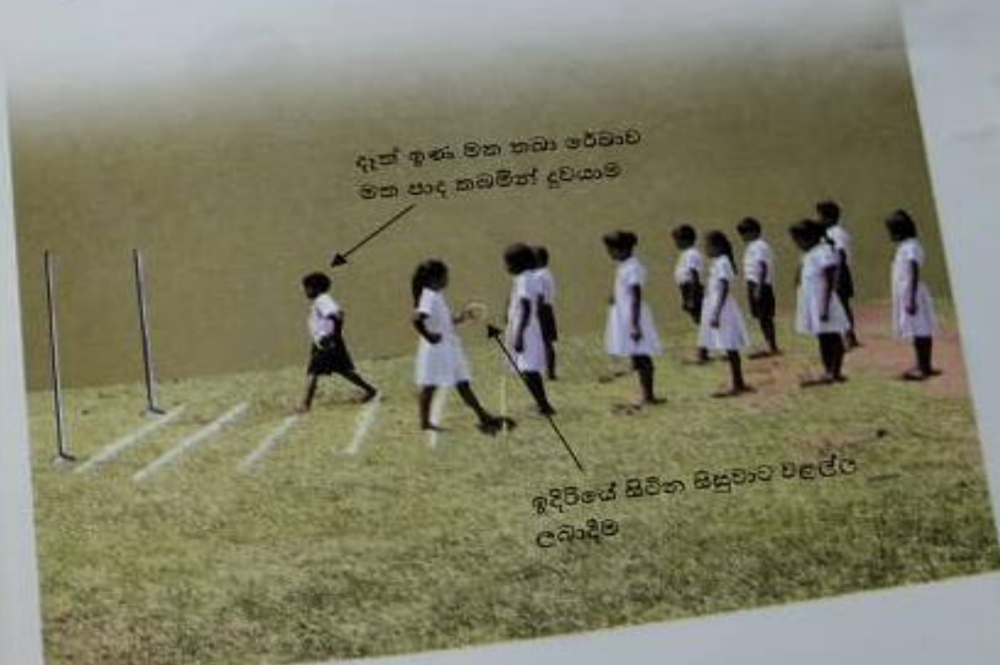
- දෑත් ඉණ මත තබා පාද හැකි තරම් දුරින් තබා දිවීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා පාද හැකි තරම් දුරින් තබා දිවීම.

- දෑත් ඉහළට ඔසවමින් පාද හැකි තරම් දුරින් තබා දිවීම.

පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඈතට දුවමු.

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට සෙන්ටිමීටර තිහක පරතරය ඇතිව ඉදිරියට රේඛා පහක් ඇඳගන්න.
- සියලු ම සිසුන් ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් පෙළගස්වන්න.
- පළමු සිසුවාට රබර් වළල්ලක් හෝ ඊට සමාන ද්‍රව්‍යයක් ලබාදෙන්න.
- සංඥාවට අනුව පළමු සිසුවා දෑත් ඉණ මත තබා ඉදිරියෙන් ඇඳ ඇති රේඛා මත පමණක් තම පාද තබමින් දුව ගෙන යාමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. (සීමා රේඛා අතර පා තැබීම නොකළ යුතුයි.)
- පසුව ඉදිරියෙන් තබා ඇති කණුව වටා කැරකී නැවත දෑත් ඉණ මත තබා සීමා රේඛා මතින් දිව යමින් තම පේළියේ ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාට රබර් වළල්ල ලබා දී පේළියේ පිටුපසින් ගොස් වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 24

තුන්වන දවස

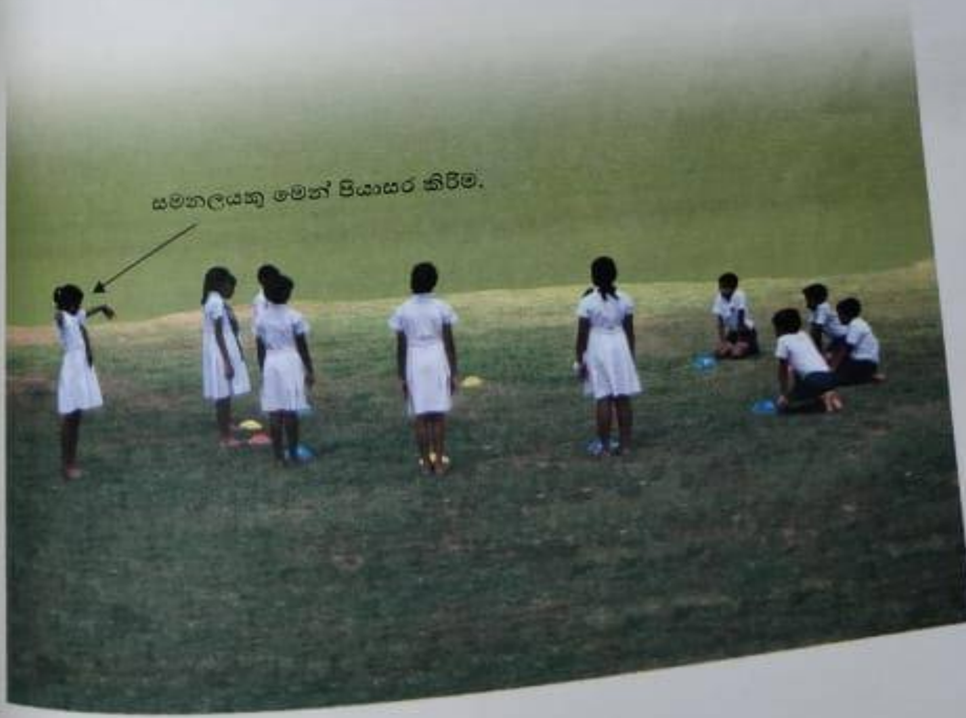
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : සමනලයකු මෙන් පියාසර කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සමනලයකු වෙමු
  - පන්තියේ සියලු ම සිසුන් කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදන්න.
  - කණ්ඩායමේ සිසුන්ට දෑත් අල්ලාගෙන රවුමක් සාදා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - රවුමේ එක් සිසුවෙක් ආරම්භක සිසුවා ලෙස නම් කරන්න.
  - සංඥාව අනුව කණ්ඩායම්වල ආරම්භක සිසුන් සමනලයකු මෙන් පියාසර කරමින් රවුම වටා ගොස් තමා සිටි ස්ථානයට පැමිණ ඊළගට සිටින සිසුවාගේ පිට ස්පර්ශ කර වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - ස්පර්ශය ලැබුණු සිසුවාට ද එම ක්‍රියාකාරකම කිරීමට අවස්ථා ලබා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : වළලු සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - පසුපසට ඇවිදිමු.**
  - පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ඊට පිටුපසින් සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටරයක් දුරින් සීමා රේඛාවක් අඳින්න.
  - එතැන් සිට සෙන්ටිමීටර පනහේ විෂ්කම්භය ඇති නෙට් වළලු තුනක් තබන්න.
  - අවසන් නෙට් වළල්ලේ සිට මීටරයක් දුරින් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
  - සංඥාවට අනුව පළමු මීටරය තුළ දෑත් දෙපසට විහිදුවා පිටුපසට ගමන් කරන ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - ඉදිරියේ ඇති සීමා රේඛාවෙන් අනෙක් පසට හැරී එතැන් සිට නෙට් වළලු තුළින් පාද තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - නැවත ඉදිරියෙන් ඇති කොඩි කණුව වටා ගමන් කර නැවත අරම්භක රේඛාව දක්වා වේගයෙන් ඇවිද තම කණ්ඩායමේ ඉදිරිපස සිටින සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කර පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 25

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

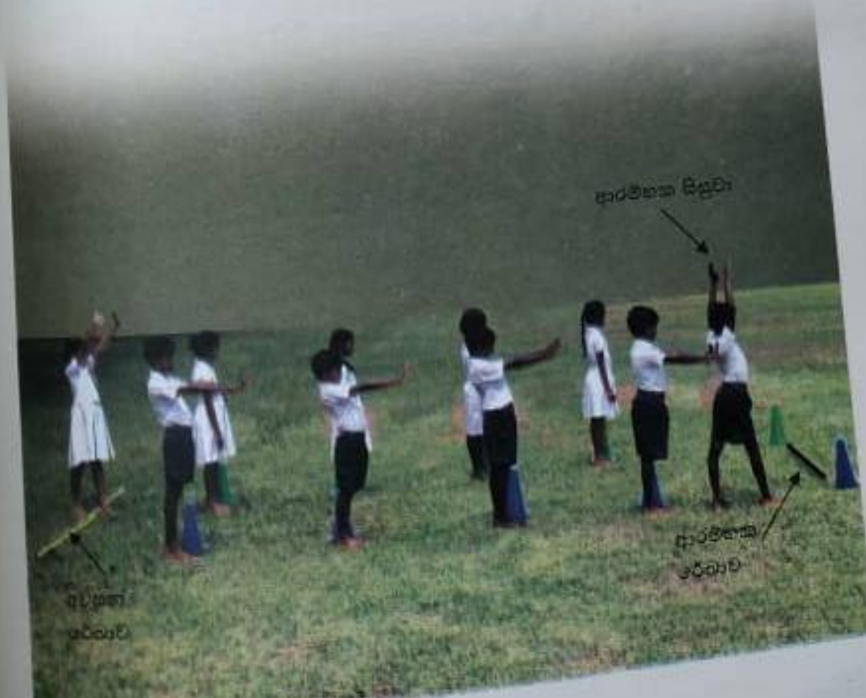
ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෑත් ඉහළට ඔසවා නිදහසේ පසුපසට ඇවිදීම.

- දෑත් ඉහළට ඔසවා පසුපසට ඇවිදීම.

- දෑත් ඉහළට ඔසවා මඳක් වේගයෙන් පසුපසට ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පසුපසට ඇවිදිමු
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - සිසුන් අතර පරතරය මීටර එකහමාරක් වන සේ එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින ලෙස සිසුන් පෙළගස්වන්න.
  - සංඥාවට කණ්ඩායමේ ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවා දෑත් ඉහළට ඔසවා පිටුපසට ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
  - කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන් දෑත් ඉදිරියට දිගු කර සිටිය යුතු බව පවසන්න.
  - පිටුපස සිටින සිසුවාගේ දෑත්වල පළමු සිසුවා ස්පර්ශ වන විට එම ස්ථානයේ නතර විය යුතු බව පවසන්න.
  - දෙවන සිසුවා පෙර පරිදි පසුපසට ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
  - අවසාන සිසුවා අවසාන රේඛාව දක්වා පැමිණි පසු ක්‍රියාකාරකම අවසන් වන බව පෙන්වා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : තාළාවක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : • නිදහසේ මිටි ව දිවීම.

- සලකුණු කළ ස්ථානයකට මිටි ව සෙමෙන් දිවීම.

- සලකුණු කළ ස්ථානයකට මිටි ව මඳක් වේගයෙන් දිවීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - මිටි ව රවුමේ යමු.
    - සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාව පිටුපසින් කණ්ඩායම් අතර ප්‍රමාණවත් පරතරයක් තබා සිසුන් පෙළගස්වන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටරයක් ඉදිරියෙන් විෂ්කම්භය මීටර එකහමාරකින් යුත් රවුම් කිහිපයක් අඳින්න.
    - රවුමේ ආරම්භක ස්ථානයේ කොඩියක් සිටුවන්න.
    - සංඥාවකට කණ්ඩායම්වල පළමු සිසුවා මීටරයක දුර ඇවිදගෙන රවුම අසලට පැමිණ, රඳවා ඇති කුඩා කොඩිය අසලින් ආරම්භ කර රවුම වටා මිටි ව ඇවිදගෙන යා යුතු බව පවසන්න
    - මිටි ව ඇවිදීම අවසන් කළ සිසුවා රවුම මැදට ගොස් අසුන් ගත යුතු බව පවසන්න.
    - පළමු සිසුවා අසුන් ගැනීමත් සමඟම දෙවන සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පවසන්න.
    - සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 25

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : තාලාව, හා මුහුණු

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : හාවකු මෙන් පැන පැන යාම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - සුරතල් යාලුවෝ රැස්කිරීම
  - සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාවට පිටුපසින් කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
  - හා මුහුණු රූප, කණ්ඩායමේ සෑම සිසුවකුට ම එකක් බැගින් සකස් කරගන්න.
  - මුහුණ රැඳවීමට සුදුසු පරිදි සකස් කරගත් ගසක අත්තක් වැලි බඳුනක රඳවා ගන්න.
  - සකස් කරගත් හා මුහුණු සිසුන් කණ්ඩායම අසළ පෙට්ටියක තබන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කණ්ඩායම් ගණනට සමාන ව ගස් ස්ථානගත කරන්න.
  - සංඥාවට අනුව සියලු ම කණ්ඩායම්වල පළමුව සිටින සිසුන් හා මුහුණු පැළඳගෙන ගස දෙසට හාවකු මෙන් පැන පැන යා යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ඉන් පසු, තමාගේ හා මුහුණ ගලවා ගසේ රඳවා ආපසු දිව විත් කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවා ස්පර්ශ කළ යුතු බව පවසන්න.
  - ස්පර්ශය ලද සිසුවා ද පෙර සේ ම ක්‍රියාත්මක විය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 25

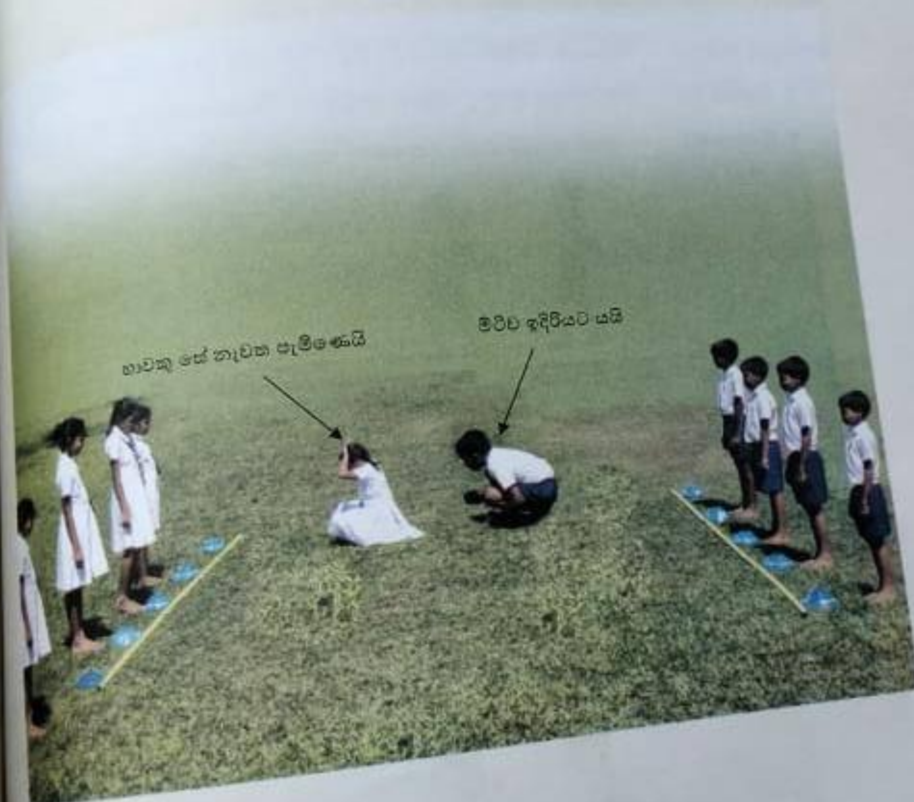
හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කෝන්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි කුරුමිට්ටෝ අපි හාවෝ**
  - සිසුන් පස්දෙනා බැගින් පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
  - පරතරය මීටර දෙකක් වන සේ මීටර පහක් දිග රේඛා දෙකක් සමාන්තරව අඳින්න.
  - එම රේඛා දෙකේ මීටර එකෙන් එකට සලකුණු තබන්න .
  - කණ්ඩායම් දෙකේ සිසුන් රේඛා දෙකේ සලකුණු කළ ස්ථානවල මුහුණට මුහුණ බලා සිටින සේ ස්ථානගත කරන්න.
  - රූප සටහනට අනුව කණ්ඩායම් දෙකේ පළමු සිසුන් දෙදෙනා ඉදිරිපස කණ්ඩායමේ රේඛාව තෙක් මිටි ව වේගෙන් ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
  - එතැන් සිට නැවත හාවකු සේ පැන පැන තමා සිටි ස්ථානයට පැමිණ වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න .
  - පළමුව ගමන් කළ සිසුවා වාඩි වනවාත් සමඟ ම දෙවනුව සිටින සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පවසන්න.
  - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.



- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 26

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

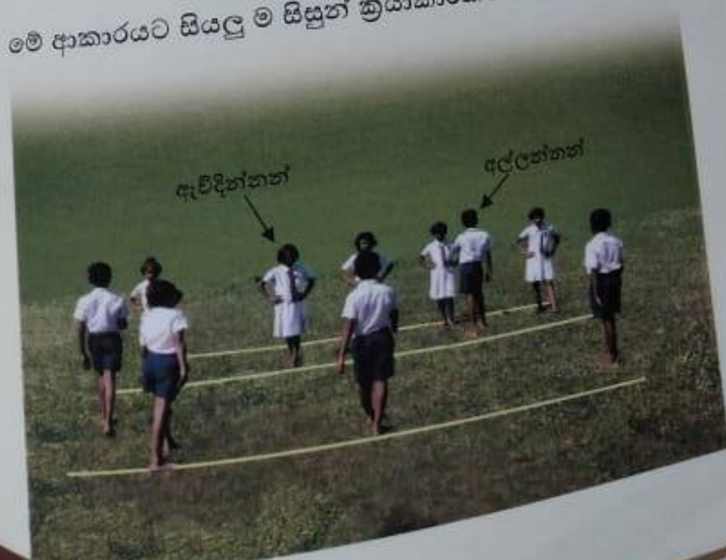
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් ඉඟේ තබා සෙමෙන් පසුපසට ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉඟේ තබා පසුපසට ඇවිදීම.

  - දෑත් ඉඟේ තබා මදක් වේගයෙන් පසුපසට

පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - ඇවිදිමු අල්ලමු.

- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
- අල්ලන්නන් සඳහා මීටර දෙකක පරතරයක් ද, ඇවිදින්නන් සඳහා මීටර දෙකක පරතරයක් ද සහිතව සීමා රේඛා සලකුණු කරන්න. (රූපසටහන පරිදි)
- පළමු රේඛාවේ සහ දෙවන රේඛාවේ එකිනෙකා මුහුණට මුහුණලා සිටින සේ දෑත් ඉණ මත තබා සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- පළමු රේඛාවේ සිටින සිසුන් අල්ලන්නන් ලෙසත්, දෙවන රේඛාවේ සිසුන් ඇවිදින්නන් බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- සංඥාවට අනුව පළමු රේඛාවේ අල්ලන්නන් ඉදිරියට ඇවිද තමා ඉදිරියේ සිටින සිසුන් ඇල්ලීමට උපදෙස් දෙන්න.
- දෙවන රේඛාවේ ඇවිදින්නන් දෑත් ඉණ මත තබා පසුපසට ඇවිද අල්ලාගැනීමට පෙර තෙවන රේඛාව මතට ඇවිද යා යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- අදාළ ස්ථානයට යාමට පෙර ඇල්ලීමට ලක් වුවහොත් ඔවුන් අල්ලන්නන්ගේ කණ්ඩායමට පත්විය යුතු බව පවසන්න.
- නැවත සංඥාවක් දුන් විට අල්ලන්නන් ඇවිදින්නන් වන බවත්, ඇවිදින්නන් අල්ලන්නන් වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- සැමවිට ම අල්ලන්නන් ඉදිරියටත්, ඇවිදින්නන් පසුපසටත් ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- මෙ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

දෙවන දිනය

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : දෑත් ඉණ මත තබා සිටින, දෑත් දෙපසට විහිදුවා සිටින, දෑත් ඉහළට ඔසවා සිටින රූප සටහන්, තලාව

- පියවර 01 : දිවීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෑත් ඉණ මත තබා එකතැන ඉහළට නිදහසේ පැනීම.

- දෑත් දෙපසට විහිදුවා එකතැන ඉහළට නිදහසේ පැනීම.

- දෑත් ඉහළට ඔසවා එකතැන ඉහළට නිදහසේ පැනීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පැන පැන විනෝද වෙමු.
    - සිසුන් ප්‍රමාණයට උචිත ලෙස ප්‍රමාණවත් රවුමක් අඳින්න.
    - සියලු ම සිසුන් එම රවුමේ නිදහස් ලෙස ස්ථාන ගත කරන්න.
    - දෑත් ඉන මත තබා සිටින, දෑත් දෙපසට විහිදුවා සිටින, දෑත් ඉහළට ඔසවා සිටින සිසුන්ගේ රූප පත් තුනක් ගුරුවරයා ළඟ තබාගන්න.
    - ලබා දෙන සංඥාවත් සමග එක් රූප පතක් ඉහළට ඔසවන්න.
    - රවුම තුළ සිටින සිසුන් රූපයේ ඇති ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට මාරුවෙන් මාරුවට ගුරුවරයා රූප පත් ප්‍රදර්ශනය කරන විට සිසුන් ඒවායෙහි දැක්වෙන ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු බව පවසන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 26

තුන්වන දවස

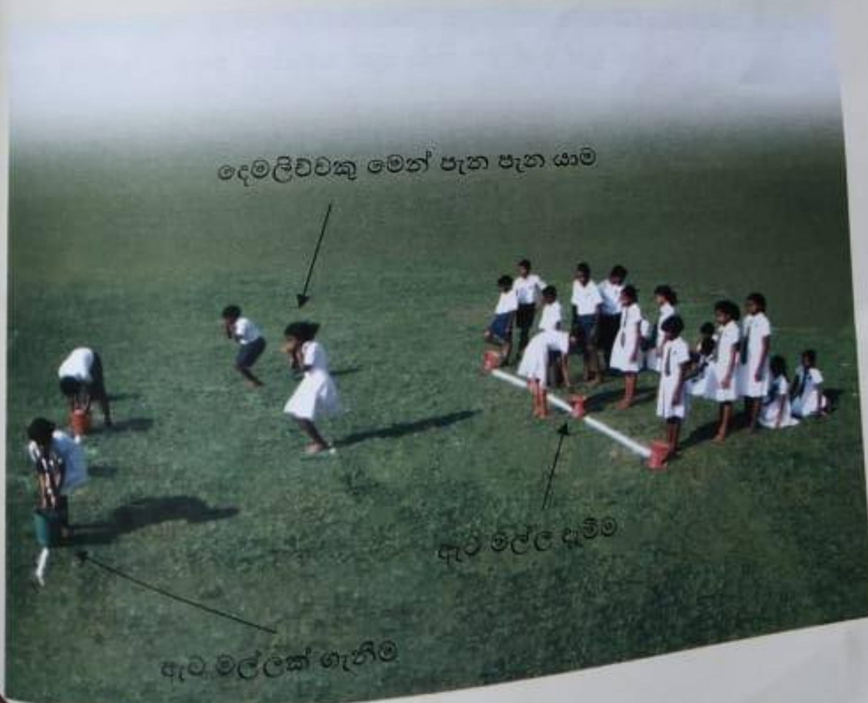
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පෙට්ටි හෝ ඇටමලු දැමීමට සුදුසු බඳුන්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : දෙමලිච්චකු වෙමු

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - දෙමලිච්චකු මෙන් පැන පැන යමු.
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න
    - ආරම්භක රේඛාව අසල පෙට්ටි හතරක් ද, එතැන් සිට මීටර තුනක් දුරින් තවත් පෙට්ටි හතරක් ද තබන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් දුරින් ඇති පෙට්ටිය තුළ ඇටමලු තබන්න. (සිසුන් ප්‍රමාණයට සමානව)
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිසුවකු පිටුපස අනෙක් සිසුවා සිටින සේ සිසු කණ්ඩායම් හතර පෙළගස්වන්න.
    - දෙන ලද සංඥාවට අනුව පේළියේ පළමුව සිටින සිසුවා දෙමලිච්චෙක් මෙන් පැන පැන ගොස් ඉදිරියේ ඇති පෙට්ටියෙන් ඇට මල්ලක් රැගෙන නැවත දුවවිත් ආරම්භක රේඛාවේ ඇති පෙට්ටියට දැමීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන්පසු දෙවනුව සිටින සිසුවා ද ඉහත ක්‍රියාකාරකම කළ යුතු බව පවසන්න.
    - ඇටමලු පෙට්ටියට දැමූ සිසුවා පේළියේ පිටු පස වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 26

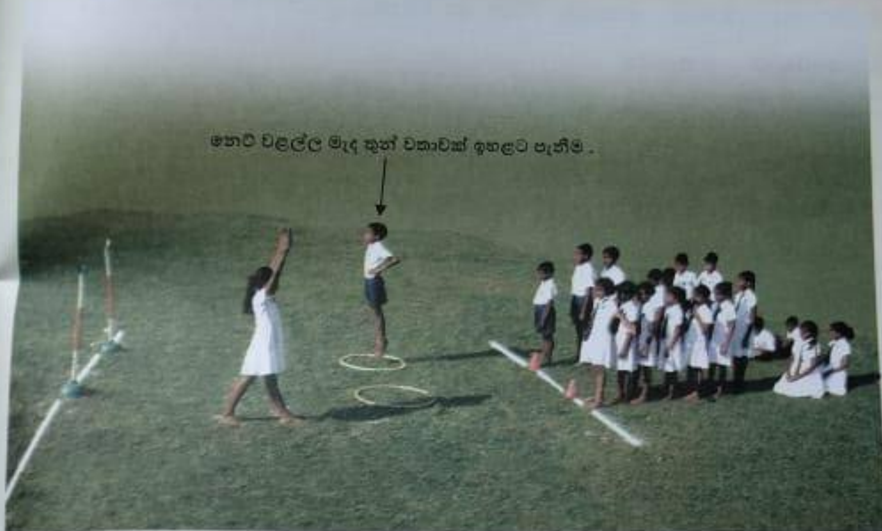
හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නෙට්වළලු , කොඩි කණු,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - වළලු මත ඉහළට පනිමු.**
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ඉදිරියෙන් මීටරයක පරතරය ඇතිව නෙට් වළලු දෙකක් තබන්න.
    - වළලු දෙකට මීටර තුනක් පමණ ඉදිරියෙන් කොඩි කණු දෙකක් සිටුවන්න.
    - ආරම්භක රේඛාව පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් දෙක පෙළගස්වන්න.
    - ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා නෙට් වළල්ල තුළට පැමිණ දැත් ඉණ මත තබා තුන් වතාවක් ඉහළට පැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන්පසු නෙට් වළල්ලෙන් පිටතට පැමිණ දෙමලිච්චකු සේ පැන පැන ඉදිරියට ගොස් කොඩි කණුව වටා ගමන් කර අත් ඉහළට ඔසවාගෙන ආරම්භක ස්ථානයට වේගයෙන් ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන් පසු කණ්ඩායමේ දෙවැනි සිසුවාගේ අත ස්පර්ශ කළ යුතු බව පවසන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ දෙවන සිසුවා ද පළමු සිසුවා මෙන් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මේ අයුරින් කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරන්න.



- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 27

පළමුවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නටුව සහිත මල්, නළාව, කොඩි කණු

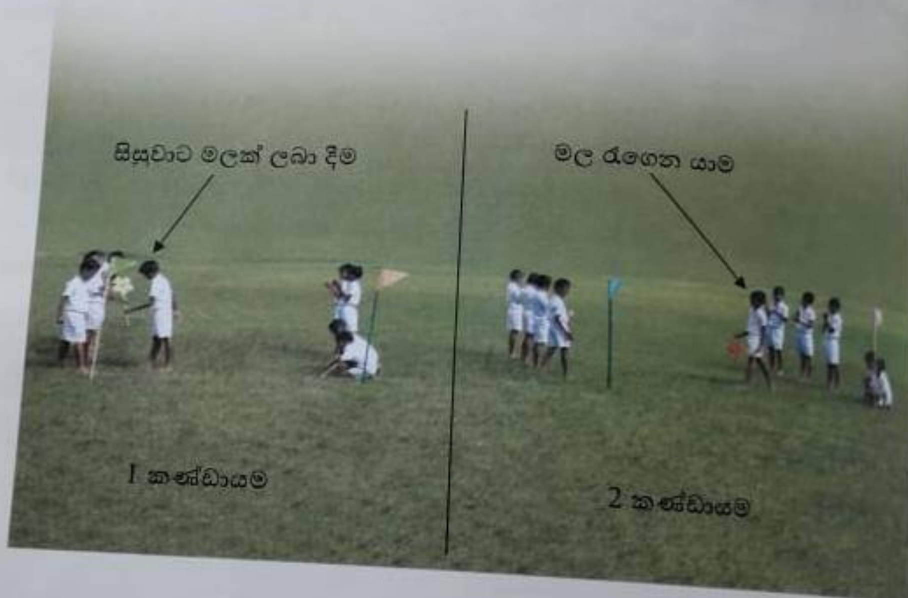
- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : යුගල වී අත් අල්ලාගෙන නිදහසේ ඇවිදීම.

- යුගල වී අත් අල්ලාගෙන මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- යුගල වී අත් අල්ලාගෙන වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි යාළුයි

- පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- මීටර හතරක දුර ප්‍රමාණයක් ඇතිව ආරම්භක රේඛාවක් සහ අවසාන රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
- රූප සටහනේ පරිදි මුහුණට මුහුණලා සිටින සේ කණ්ඩායම් දෙක බැගින් සීමා රේඛාවන්හි පෙළගස්වන්න.
- ආරම්භක රේඛාවෙහි සිටින කණ්ඩායම් දෙකෙහි පළමු සිසුවාට නටුව සහිත මලක් ලබා දෙන්න.
- සංඥාවට අනුව මලක් අතැතිව සිටින පළමු සිසුවා ඇවිදගෙන ගොස් තමන්ට මුහුණලා සිටින කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට මල ලබා දීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉන් පසු අතින් අල්ලාගෙන යුගල වී වේගයෙන් ආරම්භක ස්ථානයට ඇවිදගෙන පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
- තම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාට මල ලබා දී ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් යුගල වශයෙන්ම වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මල ලබා ගත් දෙවන සිසුවා ද පළමු සිසුවා මෙන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 27

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : දිවීම

කාලය : මිනිත්තු 20

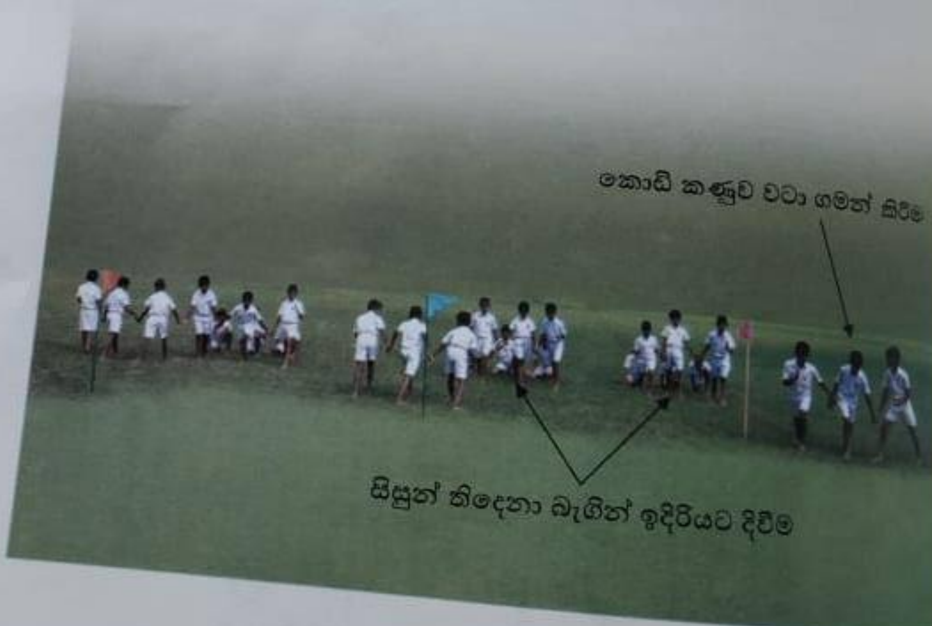
ඉගෙනුම් සම්පත් : කෝන් / කොඩි කණු හෝ ඊට සමාන දෙයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - යුගල වී අත් අල්ලාගෙන නිදහසේ දිවීම.

  - යුගල වී අත් අල්ලාගෙන ගුරුවරයා නම් කරන ස්ථානයකට දිවීම.

  - නැවත ගුරුවරයා අසලට දිව ඒම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - එකමුතුව දුවමු
    - සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට වෙන් කරන්න. (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
    - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර පහක් දුරින් කොඩි කණුව තබන්න.
    - කණ්ඩායම්වල සිසුන් තිදෙනා බැගින් අත් අල්ලාගෙන ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් පෙළගස්වන්න.
    - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුන් තිදෙනා අත් අල්ලාගෙන ඉදිරියට දුව යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉන්පසු කොඩි කණුව වටේ ගමන් කර ආරම්භක ස්ථානයට ආපසු දුව විත් ඊළඟ සිසුන් තිදෙනා ස්පර්ශ කර කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 27

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම : **සත්ත්ව අනුකරණය**

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : බළලකු මෙන් ගමන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - පූස් ගමන.
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර එකහමාරක් ඉදිරියෙන් සිග්සැග් ක්‍රම
      අල්ලි පේළි පහක් අඳින්න.
    - කණ්ඩායමේ සිසුන් සංඛ්‍යාවට වඩා අල්ලි සංඛ්‍යාව එකක් වැඩි විය යුතු
      (ළමයි පහක් නම් අල්ලි හයක් අඳිය යුතුය)
    - කණ්ඩායමේ සිසුන් පළමු අල්ලියේ සිට ස්ථානගත කර අවසන් අල්
      හිස්ව තබන්න.
    - සංඥාවට අනුව ආරම්භක අල්ලියේ සිටින සිසුවා බළලකු ලෙස
      කරමින් දෙවන අල්ලියට පැමිණ දෙවන අල්ලියේ සිටින සිසුවාට "
      කියමින් තට්ටුවක් දැමිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - දෙවන සිසුවා ද බළලකු මෙන් ගමන් කරමින් තුන්වන අල්ලියට
      පෙර සේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පවසන්න.
    - හිස්ව තැබූ අවසන් අල්ලිය සම්පූර්ණ වන බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මෙම ක්‍රියාකාරකම කිහිප වතාවක් සිදු කරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 27

හතර දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මීටර එකක් පමණ උස කොඩි කණු දෙකක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - බළලකු වෙමු**

- සිසුන් සමාන ව කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- මීටර එකක් පළලට සහ මීටර හයක් දිගට මංතීරු ඇඳ වෙන්කර ගන්න.
- එම මංතීරුවල කලාප වෙන් කිරීමට මීටර දෙකෙන් දෙකට කුඩා කණු සිටවන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සහ අවසන් රේඛාවේ කොඩි කණු සිටුවන්න.
- ආරම්භක රේඛාව මත සිසු කණ්ඩායම් යුගල කර එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ පෙළ ගස්වන්න.
- පළමු කලාපයේදී පළමු සිසු යුගල බළලකු මෙන් ගමන් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- දෙවන කලාපයේදී දෙදෙනාම අත් අල්ලා වේගයෙන් ඇවිද යා යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- තෙවන කලාපයේදී නිදහසේ තනි ව දිවගොස් කොඩි කණුව අසල සීමා රේඛාව පිටුපස සිටගෙන ඉදිරිපසට හැරී දෙදෙනාගේ කර මතට අත දමා වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
- ඒ සමගම දෙවන සිසු යුගලය ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 28

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාවක්, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ යුගල වී කරට අත්දමා නිදහසේ ඇවිදීම.

- යුගල වී කරට අත්දමා මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

- යුගල වී කරට අත්දමා වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - කාර් පදවමු.**
    - ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රමාණවත් කොටසක් වෙන් කරන්න.
    - සියලු ම සිසුන් කරට අත් දමා යුගල වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - කාර් පැදවීමට සූදානම් වන බව පවසන්න.
    - සංඥාවට අනුව යුගල වශයෙන් පැදවීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - කාර් පැදවීමේදී මුහුණට මුහුණලා ගැටීමක් සිදුවේයැයි සිතේ නම් පස්සෙ
      පස්සට ගොස් වෙනත් දිශාවකට කාරය හරවා යාමට උපදෙස් දෙන්න.
    - දෙවන සංඥාවට අනුව සිටින තැන නතර වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මෙම ක්‍රියාකාරකම කිහිප වතාවක් සිදු කරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 28

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ දෑත් ඉණ මත තබා නිදහසේ පැනීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා එක් වරක් පැනීම.

▪ දෑත් ඉණ මත තබා පියවර කිහිපයක් පැනීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අශ්ව ගමන
  - පන්තියේ සිසුන් යුගල කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සහ මීටර පහක් දුරින් සීමා රේඛාවක් අඳින්න.
  - ලබා දෙන සංඥාවට අනුව යුගලයක එක් සිසුවකුගේ ඉණෙන් අනෙක් සිසුවා අල්ලා ගත යුතු බව පවසන්න.
  - ඉදිරිපස සිසුවාට අශ්වයකු සේ ඉදිරියට පැන පැන යාමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - ඉදිරිපස ඇති සීමා රේඛාවට ගොස් දෙදෙනා මාරු වී නැවත එම ක්‍රියාවෙන්ම ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 28

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, කෝන් හෝ කොඩි කණු ,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : අලියකු මෙන් ගමන් කිරීම

- පියවර 03 : **විනෝද ක්‍රීඩාව - අලි ගමන**
    - රූප සටහනේ පරිදි ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකෙන් දෙක සලකුණු හතරක් තබන්න.
    - ඊට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
    - සිසුන් පස්දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර ස්ථාන ගත කරන්න.
    - සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ සිටින පළමු සිසුවා දෙවැ සිසුවා සිටින ස්ථානයට අලියකු මෙන් ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
    - දෙවැනි සිසුවා පළමු සිසුවාට තම ස්ථානය ලබා දිය යුතු බව පවසන්න.
    - ඉන් පසු දෙවන සිසුවාද අලියකු සේ තෙවන සිසුවාගේ ස්ථානයට ගම කළ යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න
    - පස්වෙනි සිසුවා කොඩි කණුව අසළට ගොස් නතර වීමත් සම ක්‍රියාකාරකම අවසන් වේ.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 28

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සෙන්ටිමීටර තිහක් පමණ උස කොඩි කිහිපයක්, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අලි පැංචා

- සිසුන් යුගල කර කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- එක් යුගලකට එක් කොඩියක් බැගින් සූදානම් කරන්න. (සෙන්ටිමීටර තිහක් පමණ උස කොඩියක් ප්‍රමාණවත් වෙයි)
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාව පිටුපසින් කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඉදිරියට මීටර පහක් පමණ දුරින් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
- ආරම්භක සංඥාව සමග ම පළමු සිසු යුගලයේ එක් සිසුවෙක් ඉදිරියේ සිට අලියකු මෙන් නැවී හොඬවැල මෙන් අත දෙපසට වනමින් කොඩිය ද අතැතිව ගමන් කරන අතර, අනෙක් සිසුවා පසුපසින් අලියකු මෙන් නැවී ඉදිරියේ සිටින සිසුවාගේ පිටට එක් අතක් තබා අනෙක් අත අලියාගේ වල්ගය ලෙස පසුපසින් තබා ගමන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න .
- එම යුගලය අවසන් රේඛාව පසුකර ආපසු හැරී කොඩිය දෙදෙනාම අල්ලාගෙන එකවර උඩ පැන කොඩිය ඉහළට එසවීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- කොඩිය ඔසවනවා දුටු වහා ම දෙවන සිසු යුගලය පෙර ලෙසම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙලෙස සිසුන් යුගල අවසන් වන තෙක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න

▪ පියවර 03 : [illegible]

සතිය - 29

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කුඩා කොඩි (යුගල සංඛ්‍යාවට සමාන ප්‍රමාණයක්), කුඩා මේස, කුඩ දෙකක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - සිසුන් යුගල කර එක් සිසුවකු පිටුපස එක් සිසුවකු සිටින සේ ඇවිදීම.

  - සිසුන් යුගල කර එක් සිසුවකු පිටුපස එක් සිසුවකු සිටින සේ මඳක් වේගයෙන් ඇවිදීම.

  - සිසුන් යුගල කර එක් සිසුවකු පිටුපස එක් සිසුවකු සිටින සේ වේගයෙන් ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි කොඩි ගෙන එමු.
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න. සිසු කණ්ඩායම් ආරම්භක රේඛාව පිටුපසින් පෙළ ගස්වන්න.
  - පිටුපසින් සිටින සිසුවා ඉදිරියේ සිටින සිසුවාගේ උරහිසින් අල්ලා ගනිමින් පේළිය තුළම යුගල් කරන්න.
  - පෙළගස්වා ඇති සිසු කණ්ඩායම්වලට මීටර හතරක් ඉදිරියෙන් කුඩා මේස දෙකක් තබා ඒ මත සිසු කණ්ඩායමේ යුගල ගණනට සමාන කුඩා කොඩි සංඛ්‍යාවක් තබන්න.
  - ආරම්භක ස්ථානයේ සිසු කණ්ඩායම් අසල කූඩ දෙකක් තබන්න.
  - සංඥාවට අනුව පේළියේ මුලින් සිටින යුගලය (පිටුපස සිසුවා ඉදිරි සිසුවාගේ උරහිස් දෙක අල්ලා ගනිමින්) ඇවිදගෙන ගොස් මේසය මත ඇති කොඩියක් ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවා ලබා ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - නැවත වේගයෙන් ඇවිදගෙන ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණ, එහි ඇති කූඩයට කොඩිය දමා යුගලයම කණ්ඩායමේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - පළමු යුගලය කූඩයට කොඩිය දමනවාත් සමඟම දෙවන සිසු යුගලය පෙර පරිදිම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදිය යුතු බව පෙන්වාදෙන්න.
  - ඉහත ආකාරයට සියලු ම සිසු යුගලවලට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 29

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : කැරකීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි අටක්, නළාවක් හෝ අත්පුඩි ලැල්ලක්.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් නිදහසේ කැරකීම.

  - දෑත් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් හැකිතරම් ඉහළට එසවී දක්ෂිණාවර්තව කැරකීම.

  - දෑත් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් හැකිතරම් ඉහළට එසවී වාමාවර්තව කැරකීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කැරකී වාඩිවෙමු
  - සිසුන් පස් දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
  - මීටර දෙකක පරතරය සිටින සේ රේඛා දෙකක් සලකුණු කරන්න.
  - රේඛා දෙක මත මීටර එකක පරතරය ඇතිව දැත් ඉණමත තබා මුහුණට මුහුණලා සිටින සේ සිසුන් පෙළගස්වන්න.
  - සංඥාවට අනුව පේළියේ පළමු සිසුවා තමන්ට හුරුපුරුදු දිශාවට දැත් දෙපසට විහිදුවා එක් වටයක් කැරකී, ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට නැවත වටයක් කැරකී වාඩි වන ලෙස උපදෙස් ලබාදෙන්න.
  - පළමු සිසුවා වාඩිවනවාත් සමගම දෙවැනි සිසුවා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු වේ.
  - දැත් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ද මෙම ක්‍රියාකාරකම වාර කිහිපයක් සිදුකරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 29

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම : **සත්ත්ව අනුකරණය**

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : මයිනකු සේ පියාසර කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - රවුමේ පියාඹමු
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
    - එම කණ්ඩායම් දෙක අත් අල්ලාගෙන රවුම් දෙකක් ආකාරයට සිට ගැනීමට සලස්වන්න.
    - සෑම රවුමක ම සිටින එක් සිසුවෙක් ආරම්භකයා ලෙස නම් කරන්න.
    - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුවා රවුම වටා මයිනකු ආකාරයට පියාසර කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - පියාසර කිරීම ආරම්භ කළ ස්ථානය දක්වා පැමිණ තමාට දකුණු අත පැත්තේ සිසුවා ස්පර්ශ කර රවුමේ තමන් සිටි ස්ථානයේ වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - ස්පර්ශය ලැබූ සිසුවා ද පෙර ලෙස ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකම කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 29

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු කිහිපයක්,නළාව, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - යුගල් වී දුවමු.
    - සියලු ම සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
    - එම සෑම කණ්ඩායකම සිසුන් යුගල වශයෙන් සිටින සේ වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කර සිසු කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න.
    - ආරම්භක ස්ථානයේ සිට මීටර තුනක් සහ මීටර හයක් දුරින් සීමා ඉරි දෙකක් ලකුණු කරන්න.
    - අවසන් රේඛාව මත කණ්ඩායම් ප්‍රමාණයට කොඩි කණු රඳවන්න.
    - සංඥාවට අනුව පළමු මීටර තුන යුගල වශයෙන් මයිනෙකු සේ ගමන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඊළඟ මීටර තුන එක් සිසුවකුගේ උරහිස් මත දෙඅත් තබා ඇවිද ගෙන යා යුතු බව පවසන්න.
    - පසුව කොඩිය වටේ ගමන් කර දෙදෙනාගේ ම අත් ඉහලට ඔසවා ආරම්භක ස්ථානය වෙත වේගයෙන් දිව යා යුතු බව පවසන්න .
    - පසුව තම පේළියේ ඊළඟට සිටින සිසු යුගලයේ අත ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපස වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකම කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 30

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ එක් සිසුවකු පිටුපස අනෙක් සිසුවා සිටින සේ සිසුන් දෙදෙනා බැගින් සිටුවා ඉදිරිපස සිසුවාගේ කරට දෑත තබා ඉදිරියට ඇවිදීම.

▪ එක් සිසුවකු පිටුපස අනෙක් සිසුවා සිටින සේ සිසුන් දෙදෙනා බැගින් සිටුවා ඉදිරිපස සිසුවාගේ කරට දෑත තබා මදක් වේගයෙන් ඉදිරියට ඇවිදීම.

▪ එක් සිසුවකු පිටුපස අනෙක් සිසුවා සිටින සේ සිසුන් දෙදෙනා බැගින් සිටුවා ඉදිරිපස සිසුවාගේ කරට දෑත තබා වේගයෙන් ඉදිරියට ඇවිදීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - හැඩ හදමු
  - සිසුන් පස්දෙනා පමණ වන සේ කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර රේඛාව පිටුපසින් කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර පහක් පමණ දුරින් අවසන් රේඛාව සලකුණු කරන්න.
  - අවසන් සීමා රේඛාවේ කණ්ඩායම් ගණනට කොඩි කණුව බැගින් සිටුවන්න.
  - කෝච්චි පෙට්ටි සේ එක් එක් සිසුවාගේ උරහිස් දෙකෙන් පසුපස සිසුවාට අල්ලා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ආරම්භක ස්ථානයේ සිට දෙන ලද සංඥාවට අනුව කෝච්චි පෙට්ටි ආකාරයට නොකඩවා අවසානය තෙක් ඇවිද ගොස් කොඩි කණුව වටේ ගමන් කර නැවත පෙර සිටි ආකාරයට ආරම්භක රේඛාවේ ස්ථාන ගත වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මෙම ක්‍රියාකාරකම සිසුන් සමඟ කිහිප වරක් සිදුකරන්න

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 30

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : විසි කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 20

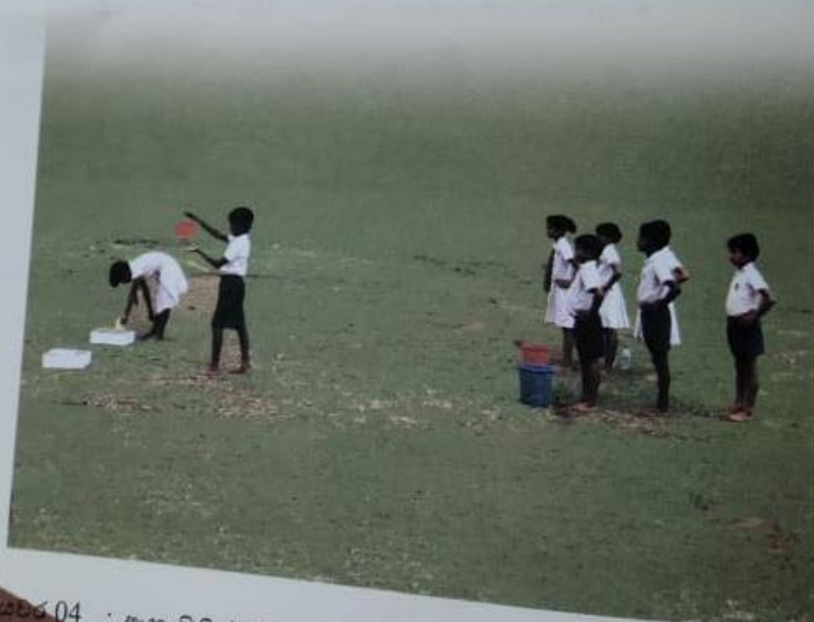
ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, ඇට මලු, කූඩ, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් ඉදිරියට දිගු කර ඇට මලු අතින් අතට මාරු කිරීම.

  - දෑත් තරමක් ඈත් කර ඇට මලු අතින් අතට මාරු කිරීම.

  - ඇට මලු උඩ දමා ඇල්ලීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කූඩය පුරවමු
  - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර එහි පිටුපස සිසු කණ්ඩායම් දෙක පෙළගස්වන්න.
  - කණ්ඩායම් දෙක ඉදිරියෙන් සිසුන් ගණනට සමාන ඇට මලු දැමූ කූඩ දෙකක් තබන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් අවසන් රේඛාවක් ඇඳ එහි සිසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරියෙන් හිස් කූඩ දෙකක් තබන්න.
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිටින සිසුවා කූඩයෙන් ඇටමල්ලක් රැගෙන දැත් ඉදිරියට දිගු කර ඇට මලු තමාගේ අතින් අතට මාරු කරමින් ඉදිරියට යාමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ඉන් පසු බඳුනට ඇට මල්ල දමා කූඩය පිටුපස වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
  - පළමු සිසුවා වාඩිවීමත් සමග ම දෙවැනි සිසුවා පෙර සේ ම ක්‍රියාකාරකමෙ යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 30

තුන්වන දවස

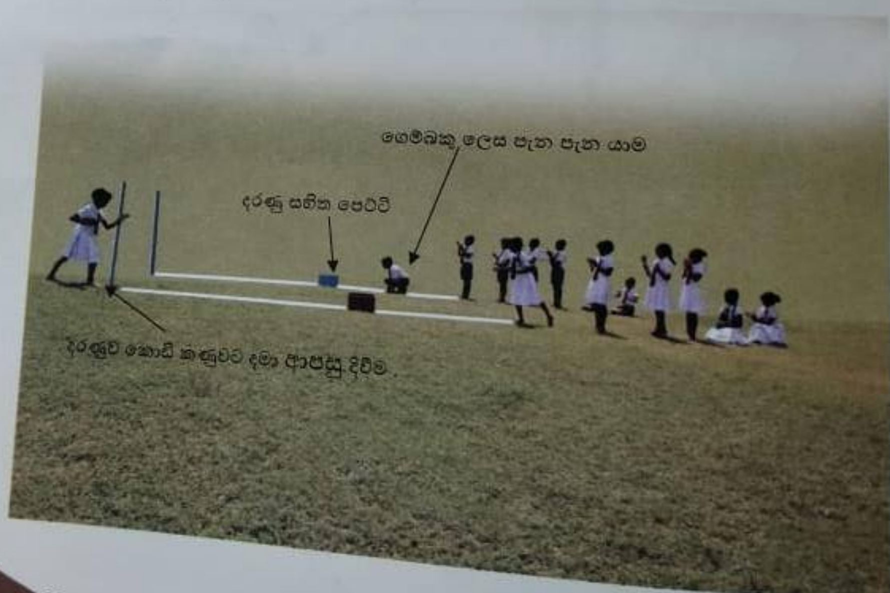
ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මේස දරණු, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, කොඩි කණු, නළාව

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ගෙම්බකු මෙන් පැන පැන යාම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - වළලු දමමු.
    - සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් සලකුණු කළ ස්ථානයක මෙස දරණු සහිත පෙට්ටි එක බැගින් තබන්න.
    - එම ස්ථානයේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් සෑම කණ්ඩායමකට එක බැගින් වන සේ කොඩි කණු සිටුවන්න.
    - සිසු කණ්ඩායම් ආරම්භක රේඛාවේ, රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ස්ථාන ගත කරන්න.
    - දෙන ලද සංඥාවට අනුව සෑම කණ්ඩායමකම පළමුව සිටි සිසුවා පළමු මීටර දෙකක් ගෙම්බකු ලෙස පැන පැන ගොස් ඉදිරියේ ඇති පෙට්ටියෙන් මෙස දරණු ගත යුතු බව පවසන්න.
    - එතැන් සිට ඉදිරියට දිව ගොස් ඉදිරියේ ඇති කොඩි කණුවට දරණුව දමා ආපසු දිවවිත් තම කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාගේ අතට තට්ටු කර පේළියේ පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පවසන්න.
    - මෙලෙස කණ්ඩායම්වල සියලු සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 30

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කුඩා කෝන් හතරක්, මීටරයක් පමණ උස කොඩි කණු දෙකක්, නළාවක්

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - **ඇවිද පනිමු.**

- සියලු ම සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක්ද එතැන් සිට මීටර දෙකක් ද සලකුණු කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට පළමු මීටර තුන අවසානයේ කුඩා කෝන් දෙකක් තබා ඊළඟ මීටර දෙක අවසානයේ කොඩි කණු දෙකක් සිටුවන්න. (රූපයේ පරිදි)
- ආරම්භක රේඛාව පිටුපසින් සිසුන් පෙළගස්වන්න.
- සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම් දෙකේ පළමු සිසුන් ආරම්භක ස්ථානයේ සිට දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඇවිදගෙන කෝන් අසලට පැමිණිය යුතු බව පවසන්න.
- කෝන් අසල සිට ඉතුරු මීටර දෙක ගෙම්බකු ලෙස පැන පැන ගොස් කොඩි කණු අසලට පැමිණ තම කණ්ඩායමට නියමිත කණුව පිටුපසින් වාඩි විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- කණ්ඩායමක පළමු සිසුවා වාඩි වනවාත් සමඟ එම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවා ඉහත ආකාරයෙන් ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙකෙහි සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 31

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

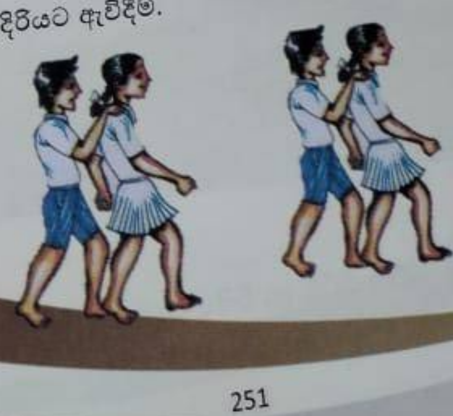
කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : පාට කිහිපයක කොඩි, වැලි පිරවූ ටින්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ යුගලවී අත් අල්ලාගෙන සෙමින් ඉදිරියට ඇවිදීම.

- යුගලවී කරට අත දමා සෙමින් ඉදිරියට ඇවිදීම.

- එක් සිසුවකු පිටුපස අනෙක් සිසුවා සිටින සේ සිසුන් දෙදෙනා බැගින් සිටුවා ඉදිරිපස සිසුවාගේ කරට දෑත තබා සෙමෙන් ඉදිරියට ඇවිදීම.



- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - යුගල වී කොඩි ගසමු
  - සිසුන් යුගල වශයෙන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකක දුරින් සලකුණක් ද නැවත මීටර තුනක දුරින් තවත් සලකුණක් යොදන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් සිසු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
  - එක කණ්ඩායමක සියලු සිසුන්ට එක් වර්ණයක කොඩිය බැගින් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාවට අනුව පළමු මීටර දෙක යුගල වී අත් අල්ලාගෙන කොඩිය ද රැගෙන ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
  - ඉතිරි මීටර තුන යුගල වී කරට අත දමාගෙන ඇවිද යා යුතු බව පවසන්න.
  - අවසාන රේඛාවේ ඇති වැලි පිරවූ ටින් මත කොඩි රඳවා එකිනෙකා පිටුපස එකිනෙකා සිටින සේ උරහිසින් අල්ලාගෙන ආරම්භක රේඛාව වෙත පැමිණෙන ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- පසුව තම පේළියේ ඉදිරිපස සිටින සිසු යුගලයේ අත් ස්පර්ශ කර පේළියේ පිටුපස වාඩි වන ලෙස පවසන්න .
- සියලු සිසුන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 31

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි / වැලි පිරවූ බඳුන්,නළාව, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා ක්‍රීඩාපිටිය පුරා නිදහසේ පැනීම

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා එක් වරක් පැනීම.

  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට පැනීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කොඩි ගසමු
    - සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
    - ආරම්භක ස්ථානයේ සිට ඉදිරියට මීටරයෙන් මීටරයට සලකුණු හයක් ලකුණු කරන්න.
    - අවසාන සලකුණ මත වැලි පිරවූ බඳුනක් තබන්න.
    - රූප සටහනේ පරිදි සලකුණු මත සිසුන් ස්ථානගත කරන්න.
    - සියලු ම කණ්ඩායම්වල අවසන් සිසුවාට කොඩියක් ලබා දෙන්න.
    - දෙන ලද සංඥාවට අනුව පේළියේ ආරම්භක සිසුවා අදාළ කොඩිය ද අතැතිව දෙපා එක් කර ඉදිරියට පැන පැන ගොස් ඉදිරියේ සිටින සිසුවාට කොඩිය ලබා දී එම ස්ථානයේ ස්ථානගත විය යුතු බව පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට සිසුන් හතර දෙනා ම එක් එක් අය අතට කොඩි ලබා දිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - අවසාන සිසුවා විසින් වැලි පිරවූ බඳුන තුළ කොඩිය රැඳවිය යුතු බව පවසන්න.
    - මෙලෙස කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන් ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 31

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : මයිනෝ / ගිරවු / කපුටෝ / කුරුල්ලෝ ලෙස ලියූ නාමපුවරු,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : කපුටකු මෙන් පියාසර කිරීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අපි කුරුල්ලෝ වෙමු.
  - සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදා මයිනෝ, ගිරවු, කපුටෝ ලෙස නම් කරන්න.
  - ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන තුනක මයිනෝ, ගිරවු, කපුටෝ ලෙස නාමපුවරු සවි කරන්න.
  - ඊට මීටර තුනක් පමණ දුරින් කුරුල්ලෝ නමින් නාමපුවරුවක් සවි කරන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර කණ්ඩායම් තුනෙහි ම සිසුන් කුරුල්ලෝ නාම පුවරුව අසල ස්ථානගත කරන්න.
  - ගුරුවරයා කුරුල්ලකුගේ නාම පුවරුවට අදාළව නමක් ප්‍රකාශ කළ විට අදාළ සිසු කණ්ඩායම නියමිත නාමපුවරුව අසළට පියාසර කළ යුතු බව පවසන්න.
  - කණ්ඩායම තුනෙහි ම කුරුල්ලෝ පියාසර කළ පසු ගුරුවරයා කුරුල්ලෝ ලෙස ප්‍රකාශ කළවිට සියලු ම කුරුල්ලෝ නැවත පෙර සිටි ස්ථානය වෙත පියාසර කළ යුතු බව පවසන්න.
  - කණ්ඩායම තුනෙහි කුරුල්ලන්ගේ නම් මාරු කරමින් ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත වීමට සියලු ම සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න .

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 31

හතරවන දවස

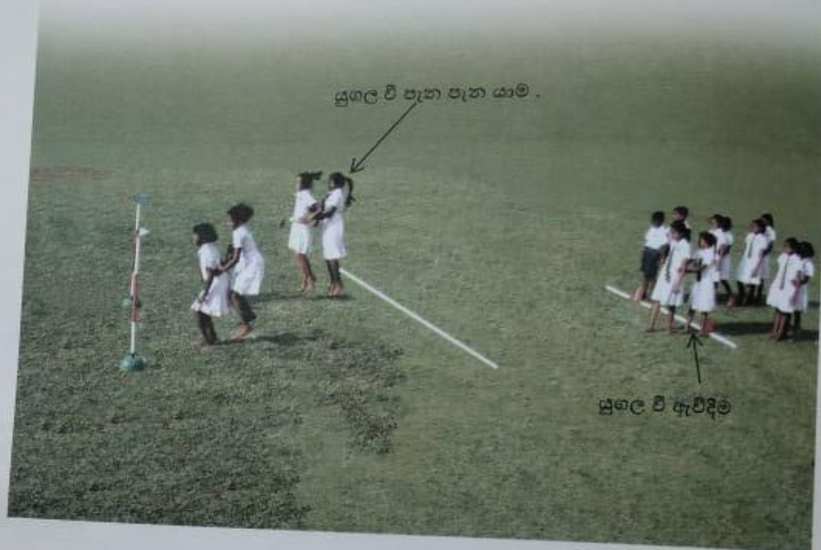
ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩියක් හෝ කෝන් එකක්,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - යුගල පනිමු

- සියලු ම සිසුන් සමාන කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
- සිසුන් එකිනෙකා පිටුපස සිටින සේ ඉණෙන් අල්ලා යුගල ලෙස පෙළට සිටුවන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර තුනක් ඉදිරියෙන් කඩයිම් රේඛාවක් ද, එතැන් සිට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සවි කරන්න.
- සංඥාවට අනුව කණ්ඩායමේ පළමු සිසු යුගලය කඩයිම් රේඛාව දක්වා ඉදිරියට ඇවිදගෙන යා යුතු බව පවසන්න.
- එතැන් සිට කොඩි කණුව දක්වා පැන පැන යා යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- පළමු සිසු යුගල කොඩි කණුව පසුකර වාඩිවනවාත් සමග ම දෙවන සිසු යුගල ද පෙර ලෙස ම ක්‍රියාකාරකමේ යෙදිය යුතු බව පවසන්න.
- මෙ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.



- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 32

පළමු දවස

ක්‍රියාකාරකම 1 : ඇවිදීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : කොඩි කණු, ඇටමලු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : ▪ යුගල වී සෙමින් පසුපසට ඇවිදීම.

▪ යුගල වී මඳක් වේගයෙන් පසුපසට ඇවිදීම.

▪ යුගල වී වේගයෙන් පසුපසට ඇවිදීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - යුගල වී පසුපසට ඇවිදිමු.
  - සිසුන් යුගල වී සිටීමට හැකි වන සේ කණ්ඩායමට ප්‍රමාණවත් වෘත්තයක් සලකුණු කරන්න.
  - එම වෘත්තයට මීටරයක් ඇතුළතින් තවත් වෘත්තයක් සලකුණු කරන්න.
  - වෘත්තය තුළට මුහුණලා සිටින සේ සිසු යුගල වෘත්තය මත ස්ථානගත කරන්න.
  - සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසු යුගල පසුපසට හැරී ඇතුළත වෘත්තය වෙත පැමිණ වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - පළමු සිසු යුගල වාඩි වීමත් සමඟ දෙවන සිසු යුගල ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සිසු යුගල ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට සලස්වන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම.

සතිය - 32

දෙවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 2 : පැනීම

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 :
  - එක තැන සිට ඉදිරියට පියවරක් පැනීම.

  - එක තැන සිට දකුණු පසට පියවරක් පැනීම.

  - එක තැන සිට වම් පසට පියවරක් පැනීම.

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - දිය ගොඩ ක්‍රීඩාව
    - දිය සහ ගොඩ ලෙස තීරු දෙකක් ආකාරයට වෙන් කරන්න.
    - එහි එක් කොටසක් දිය ලෙසින් ද අනෙක් කොටස ගොඩ ලෙසින් ද නම් කරන්න.
    - විධානයට අනුව "දිය" යනුවෙන් පවසූ විට දිය ලෙස සලකුණු කළ තීරයට සිසුන් පැනීම සිදු කළ යුතු බව ද පවසන්න.
    - "ගොඩ" යනුවෙන් පවසූ විට ගොඩ ලෙස නම් කළ තීරයේ සිටිය යුතු බව පවසන්න.
    - විධානයට අනුව නිවැරදි ව ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට නොහැකි වූ සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදී සිටින සිසුන් දිරි ගැන්වීමට යොදා ගන්නා ලෙස පවසන්න.
    - මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම දිගට ම සිදු කරන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 32

තුන්වන දවස

ක්‍රියාකාරකම 3 : සත්ත්ව අනුකරණය

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය,කෝන් හෝ කොඩි කණු,නළාව.

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : අලියකු මෙන් ගමන් කිරීම

- පියවර 03 : විනෝද ක්‍රීඩාව - අලි ගමන

- සිසුන් පස්දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරගන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර දෙකෙන් දෙකට සලකුණු හතරක් තබන්න. ඊට මීටර දෙකක් ඉදිරියෙන් කොඩි කණුවක් සිටුවන්න.
- සලකුණු මත සිසුන් පෙළගස්වන්න.
- සංඥාවට අනුව ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ සිටින පළමු සිසුවා දෙවන සිසුවා සිටින ස්ථානයට අලියකු මෙන් ගමන් කළ යුතු බව පවසන්න.
- දෙවැනි සිසුවා පළමු සිසුවාට තම ස්ථානය ලබා දී එම සිසුවා ද අලියකු සේ තෙවන සිසුවාගේ ස්ථානයට ගමන් කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.
- පස්වන සිසුවා කොඩි කණුව වටා ගමන් කර නැවත ආපසු හැරී පස්වන සලකුණ දක්වා පැන පැන ගොස් එහි සිටින සිසුවා ස්පර්ශ කර එම ස්ථානයේ ස්ථානගත විය යුතු බව පවසන්න.
- මේ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් පැන පැන යන ක්‍රියාකාරකමෙහි ද නිරත කරවන්න.
- ආරම්භක සිසුවා නැවත ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණෙනවාත් සමඟ ක්‍රියාකාරකම අවසන් වන බව පෙන්වා දෙන්න.

- පියවර 04 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

සතිය - 32

හතරවන දවස

ක්‍රියාකාරකම 4 : සමූහ ක්‍රියාකාරකම්

කාලය : මිනිත්තු 20

ඉගෙනුම් සම්පත් : නළාව, කොඩි කණු, සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පියවර 01 : පිවිසීම හා ඇඟ උණුසුම් කිරීම.
- පියවර 02 : විනෝද ක්‍රීඩාව - කෑම සොයන අලි පැංචා

- සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- සිසුන් ස්ථානගත කිරීමට ප්‍රමාණවත් වෘත්තයක් සලකුණු කරන්න.
- සලකුණු කළ වෘත්තය මත සිසුන් ස්ථානගත කරන්න.
- රවුම මැද කොඩි කණුවක් සවි කරන්න.
- සංඥාවට අනුව ආරම්භක සිසුවා දෑත් දෙපසට විහිදුවා කොඩි කණුව තෙක් පැන පැන යා යුතු බව පවසන්න.
- එතැන් සිට නැවත අලියකු සේ ගමන් කරමින් තමා සිටි ස්ථානයට පැමිණිය යුතු බව ද, පළමු සිසුවා තමා පෙර සිටි ස්ථානයට පැමිණීමත් සමඟ ම දෙවැනි සිසුවා ද පළමු සිසුවා ක්‍රියා කළ ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ යුතු බව පවසන්න.
- මෙ ආකාරයට සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙ නිරත කරවන්න.

- පියවර 03 : ඇඟ ලිහිල් කිරීම හා විසිර යාම

වාර්ෂික තක්සේරු කිරීමේ නිර්ණායක

											[illegible] සාර්ථක ව කරයි ✓ තව දුරටත් උදවු අවශ්‍යයි •
											1.කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.
											2. ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී අන්‍යයන්ට උදවු කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
											3.ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් ක්‍රියාකාරකම්වල උනන්දුවෙන් නිරත වෙයි.
											4.විනෝද ක්‍රීඩාවල නිරවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
											5.තමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
											6. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී සමබරතාව පවත්වා ගනියි.
											7. ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී සංඥා හා විධානවලට අවනතව කටයුතු කරයි.
											8. සමබරතාව පවත්වාගනිමින් ඇවිදියි.
											9. විධාන හා උපදෙස්වලට අනුගත වෙමින් දිවීමේ හැකියා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
											10. නිශ්චිත ස්ථානයක සිට ඉදිරියට පනිමින් නිවැරදි ව පතිත වීමේ හැකියා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
											11. ද්‍රව්‍යයක් යම් දුරකට විසි කරයි.
											12. ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් කැරකෙයි.