

1. මොඩියුලයේ නම - ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම

2. අරමුණු -

- I. සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය අතර සම්බන්ධතාවය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීම.
- II. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව කුසලතා ලබාදීම
- III. ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය පිළිබඳ කුසලතා ලබා දීම
- IV. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ කුසලතා ලබාදීම
- V. සුළු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා හා විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේ කුසලතාව ලබාදීම

3. අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵලය

- සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය අතර සම්බන්ධතාව පැහැදිලි කරයි.
- ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි
- ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් නිවැරදිව ප්‍රදර්ශනය කරයි
- ආචාර පෙලපාලි ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිව සිදු කරයි
- ක්‍රීඩා උත්සව සාර්ථක ලෙස සංවිධානය කරයි
- තරඟ සටහන් නිවැරදිව සකස් කරයි
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- සුළු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා හා විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි

සැසි අංක 01 - ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ න්‍යායාත්මක පදනම

සැසි අංක 02 - නිවැරදි ඉරියව්

සැසි අංක 03 - ආචාර පෙලපාලි ක්‍රියාකාරකම්

සැසි අංක 04 - ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය

සැසි අංක 05 - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම

සැසි අංක 06 - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

04	ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය	• ක්‍රීඩා උත්සව අවශ්‍යතාව • තරඟ සටහන් සකස් කිරීම • පිළිමළුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය • සාකච්ඡා ක්‍රමය • වාසි/අවාසි • උත්සව සංවිධානය • පෙර සංවිධානය • තරඟ දින සංවිධානය • පසු සංවිධානය	ඩිමයි කොල ප්ලැග්නම් පෑන් රූප සටහන්	දේශන, සාකච්ඡා කණ්ඩායම් ඉදිරිපත්කිරීම	පැය 04
05	සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම	• හැදින්වීම • නිර්වචනය • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක • යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් • යෝග්‍යතා සංවර්ධනයේ වාසි	ඩිමයි කොල ප්ලැග්නම් පෑන් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් පිටු පෙරලනය	දේශන, සාකච්ඡා, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්	පැය 04
06	ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම	• සුළු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා හා විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා ▪ අවශ්‍යතාව ▪ කායික ▪ මානසික ▪ සමාජීය	ක්‍රීඩා පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් පිටු පෙරලනය, ඩිමයි කොල, ප්ලැග්නම් පෑන්, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්	දේශන, සාකච්ඡා, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්	පැය 02

සැසි සැලැස්ම

සැසි අංකය	මාතෘකාව	අන්තර්ගතය	ගුණාත්මක යෙදවුම්/සම්පත්	ක්‍රමවේදය	කාලය
01	සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය අතර සම්බන්ධතාව	- ශාරීරික අධ්‍යාපනය නිර්වචනය - ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ අරමුණු - ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ අභිමතාර්ථ - ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ අවශ්‍යතාව - සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ ක්‍රියාකාරකම් දායකවන ආකාරය	ඩිමයි කඩදාසි/ප්ලාටිෆෝම් පැන්	දේශන හා සාකච්ඡා	පැය 03
02	නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම	- නිර්වචනය - වර්ගීකරණය - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි/අවාසි - නිවැරදි ඉරියව් - ස්ථිතික ඉරියව් - සිට ගැනීම - ඉඳ ගැනීම - වැනිම - ගතික ඉරියව් - ඇවිදීම - දිවීම - පැනීම - බර එසවීම - බර පහළට ගැනීම - තල්ලු කිරීම - ඇදීම	ඩිමයි කඩදාසි/ප්ලාටිෆෝම් පැන් ඉරියව් ඇතුළත් රූප විච්ඡේද දර්ශන	කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් දේශන සාකච්ඡා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්	පැය 03
03	ආචාර පෙලපාලි ක්‍රියාකාරකම්	- සිරුවෙන් සිටීම - පහසුවෙන් සිටීම - සිත් සේ සිටීම - කල් බැලීම හා නැවතීම - වමට හැරීම - දකුණට හැරීම - ආපසු හැරීම - තනි පෙල සෑදීම - තුන් පෙල සෑදීම - ගමනේ යාම - නැවතීම - ගමනේදී ආචාර කිරීම		ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්	පැය 04