

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පාසල් ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන් සඳහා

ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව (සතිඅන්ත) -2020/2022

විෂය නිර්දේශය

2019 වර්ෂයේ රජයේ පාසල් සඳහා බඳවා ගත් ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන් සඳහා වන දෑ අවුරුදු ක්‍රීඩා පුහුණුකරු ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව.මෙම පාඨමාලාවට අයත් විෂය නිර්දේශය පහත සඳහන් කොටස් පහෙන් සමන්විත වේ. පාඨමාලාව සඳහා දින 100 ක් වන අතර මුළු පැය ගණන 600 කි.

- අ (A) කොටස - පුහුණුවීමේ සාමාන්‍ය සිද්ධාන්ත
- ආ (B) කොටස - අවම වශයෙන් ප්‍රධාන ක්‍රීඩා 06 ක් හා වෛකල්පිත ක්‍රීඩා 04 ක් පිළිබඳ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික දැනුම
- ඇ (C) කොටස - මලල ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විශේෂඥතාව
(න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික)
- ඈ (D) කොටස - තෝරාගත් ක්‍රීඩාවක් පිළිබඳ විශේෂඥතාව
(න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික)
- ඉ (E) කොටස - ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඉවහල් වන විද්‍යාත්මක විෂයයන්

ඉහත විෂය නිර්දේශයට අයත් කොටස් 05 ට අදාල විෂයන් පහතින් දැක්වේ.

අ (A) කොටස - සාමාන්‍ය පුහුණු න්‍යාය - පැය 60

(ලිඛිත පරීක්ෂණයක් පැවැත්වේ)
චාචික පරීක්ෂණය (වයිවා)

ආ (B) කොටස *මූලික ක්‍රීඩා 06 කී (එක් විෂයක් සඳහා පැය 27කි) (මුළු පැය 162)

1. නෙට්බෝල් (සාමාන්‍ය)
2. වොලිබෝල් (සාමාන්‍ය)
3. පාපන්දු (සාමාන්‍ය)
4. බර ඉසිලීම (සාමාන්‍ය)
5. කබඩි
6. ජිම්නාස්ටික්

*වෛකල්පිත ක්‍රීඩා 04කී. පළාත අනුව සුදුසු ක්‍රීඩා 04ක් පමණක් කළ යුතුය (එක් විෂයක් සඳහා පැය 15කි) (මුළු පැය 60).)

1. පැසිපන්දු
2. බැඩ්මින්ටන්
3. පිහිණුම්
4. ටයිකොන්ඩෝ
5. මේසපන්දු

ඇ (C) කොටස- මලල ක්‍රීඩා (මුළු පැය108)

1. කෙටි /මැදි/දිග දුර ධාවනය - පැය 30
2. ධාවන පථ සලකුණු කිරීම හා මලල ක්‍රීඩා නීතිරීති -පැය 36
(මලල ක්‍රීඩා ධාවන පථ සලකුණු කිරීම - පැය15,
කණ්ඩායම් තරඟ සඳහා ක්‍රීඩාංගන සලකුණු කිරීම -පැය21)
3. පැනීම ඉසව් - පැය 21
4. විසිකිරීම් ඉසව් - පැය 21

ඇ (D) කොටස - විශේෂඥතාව (එක් විෂයකට පැය 27 කි)

- 1.පාපන්දු (විශේෂ)
- 2.වොලිබෝල් (විශේෂ)
- 3.දැල්පන්දු (විශේෂ)
- 4.බර ඉසිලීම (විශේෂ)

ඉ (E) කොටස - ආධාරක විෂයයන්

(ක්‍රීඩා අධ්‍යාපන පරිපාලනය හා ක්‍රීඩා කළමනාකරණය සඳහා පැය 30ක්ද සෞඛ්‍ය විෂයක් සඳහා පැය 24බැගින් ලබාදේ) මුළු - පැය 150

- 1.ක්‍රීඩා පෝෂණය
- 2.ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව/ක්‍රීඩා සමාජ විද්‍යාව
- 3 . ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යාව /ප්‍රථමාධාර
- 4.ජීව යාන්ත්‍රික විද්‍යාව
- 5.ක්‍රීඩා කායික විද්‍යාව
- 6. ක්‍රීඩා අධ්‍යාපන පරිපාලනය හා ක්‍රීඩා කළමනාකරණය

* ලිඛිත හා ප්‍රායෝගික විභාග මෙම දේශන පැය ගණනට අයත් වේ.

පාඨමාලාව සඳහා පැය ගණන වෙන් කිරීම.

අ (A) කොටස - සාමාන්‍ය පුහුණු න්‍යාය	= පැය 60
ආ (B) කොටස- මූලික ක්‍රීඩා 06 කී. වෛකල්පිත ක්‍රීඩා 04 (පැය162+60)	= පැය 222
ඇ (C) කොටස- මලල ක්‍රීඩා	= පැය 108
ඈ (D) කොටස - විශේෂඥතාව	= පැය 27
ඉ (E) කොටස - ආධාරක විෂයයන්	= පැය 150
ඇගයීම්	= පැය 33

	මුළු පැය 600