



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 01

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

- 1) වොලිබෝල් තරඟයකදී පිරිනැමීම (Service) කිහිපවරක්ම වැරදි ලෙස සිදුකළ ආකාරය දකින්නට ලැබුණි. මෙම ක්‍රීඩකයන්ට නිවැරදි පිරිනැමීම සිදුකළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කොට දක්වන්න ?

- 2) උතුරු සහ දකුණු පළාත් අතර වොලිබෝල් තරඟය විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම් පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න
 - a) උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ පිරිනමන ක්‍රීඩකයාට (Server) පිරිනැමීම සඳහා විනිසුරු සංඥාව දුන් වහාම දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ පසුපෙළ සිට පන්දු සකසන්නා (Setter) දැල අසලට ගමන් කිරීම
 - b) දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ, ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයකු එල්ල කළ ප්‍රහාරය, උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු, දැලට ඉහළින් විරුද්ධ පිලට දැන් යොමුකර වැලැක්වීම.
 - c) උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අංක 5 දරණ ක්‍රීඩකයාට, පිරිනැමීම සඳහා විනිසුරු සංඥාව ලබා දුන් පසු පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම.
 - d) දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ලිබරෝ (Libero) ක්‍රීඩකයා, දැල උඩ පටියට ඉහළින් තිබූ පන්දුවට, පසු කලාපයේ සිට උඩ පැන පහර දීම.
 - e) දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු, වැලැක්වීම සඳහා සහභාගි වී පතිත වීමේ දී මැද රේඛාව (Center Line) ස්පර්ශ කරමින් පතිත වීම.