



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 12 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

මාචනාලේ කලාපය

සැකසුම-සුභාෂණී ගිරෝමාලා මිය

4. ව්‍යවස්ථාපිත විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

• යා කරන්න.

1. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ හොලියෝක් නුවරදී ආරම්භ වූ ක්‍රීඩාව
2. ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වාදෙන ලද්දේ
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග
4. එක් වොලිබෝල් කණ්ඩායමක සිටින ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව
5. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ පලල

මීටර් 9

6 කි.

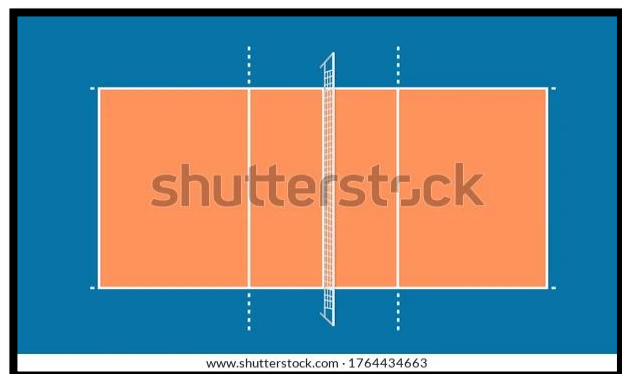
වොලිබෝල්

මීටර් 18

රොබට් චෝල්ටර් කැමැක් මහතා



වොලිබෝලය



වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය

• ක්‍රීඩා කරන ආකාරය

ක්‍රීඩා පිටියේ හරි මැදින් දැලකින් වෙන්කර දෙපැත්තේ 6 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් දෙකට බෙදී වොලිබෝලය උපයෝගී කරගනිමින් බෝලය දැලට ඉහළින් දෙපසට යැවීම සිදු කරයි.

6. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් ලබාගත හැකි වාසි කිහිපයක් ලියා දක්වන්න.

.....
.....

.....
.....

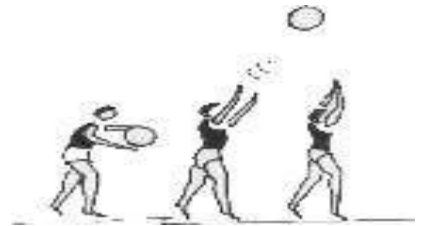
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු වීම සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්



පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම.



පන්දුව බිම ගසමින් ඉදිරියට ගමන් කිරීම.



පන්දුව උඩ දමා අත්ප්‍රඨියක් ගසා ඇල්ලීම.

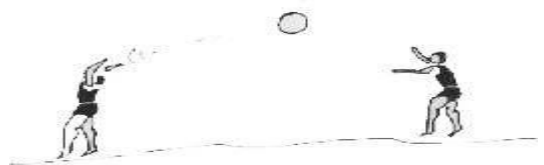


පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු වීම සඳහා දෙදෙනෙකු සමඟ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්.



දෙදෙනෙකු අතර ඉහළින් පන්දුව හුවමාරු කිරීම.



පළමු ක්‍රීඩකයා පිටුපසට හැරී හිසට ඉහළින් ක්‍රීඩකයාට යැවීම.



පන්දුව බිම දිගේ රෝල් කරමින් අනෙක් ක්‍රීඩකයාට යැවීම.