



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 05

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

ලෝකයේ වැඩිම රටවල් සංඛ්‍යාවක් ක්‍රීඩා කරන එසේම වැඩිම නරඹන්නන් පිරිසක් වාර්තා වන ක්‍රීඩාව පාපන්දු වේ. ලෝකයේ වටිනාම මිනිත්තු 90 ලෙස සැලකෙන්නේ පාපන්දු ලෝක ගුරුතා තරඟවලියක අවසන් මහා තරඟයේ මිනිත්තු 90 බව සදහන් වේ. පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයින් 15 දෙනෙකු ඇතුළත් විය යුතු අතර එයින් 11 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කළ යුතු වේ. එම 11 දෙනාගෙන් 1 අයෙකු දැල් රකින්නා ලෙස නම් කෙරේ.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහර දෙන ක්‍රම 2 කි.
 1. පාදයෙන් පහර දීම.
 2. හිසෙන් පහර දීම.

- පන්දුවට හිසෙන් පහර දිය හැකි අකාර 2 කි.
 1. එකතැන සිට හිසින් පහර දීම.
 2. ඉහලට පනිමින් හිසින් පහර දීම.
 3. ගුවනත පාවෙමින් හිසින් පහර දීම.

ප්‍රශ්න

1. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව කුමක් ද?
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයෙන් පහර දීම කළ හැකි ආකාර ලියන්න.
3. පන්දුවට හිසින් පහර දීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.