05. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය අනුව ආරම්භ අවධියේ මෙය කාන්තාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. වර්තමානයේදී බාලකයන්ද මෙම ක්‍රීඩාවට සහභාගි වන අතර බාලක බාලිකාවන් එක් කණ්ඩායමක් සේ ක්‍රියා කරන මිශ්‍ර තරග ද පැවැත්වේ. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ මැද යැවුමෙනි. මැද යැවුමේ සිට විදීම දක්වා ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදිමක් මඟින් ලකුණු ලබා ගත යුතු ය. ශ්‍රී ලංකාවේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දීමට පුරෝගාමී ව කටයුතු කරනු ලැබුවේ ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසිනි.

පැවරුම 01

ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කීය ද?

    1. 4යි 2. 5 යි 3. 6 යි. 4. 7 යි.

2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව වනුයේ,

    1. 8 යි 2. 9 යි 3. 6 යි. 4. 7 යි.

3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,

    1. පන්දු පාලනය 2. පාද හුරුව 3. ආක්‍රමණය 4. පිරිනැමීම

4. පාද හුරුව පුහුණු වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

    1. තනි පාදයෙන් පතිත වීම

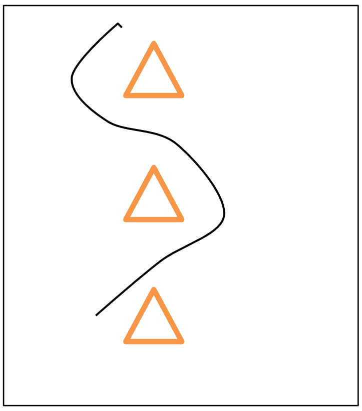
    2. පාද දෙකෙන් පතිත වීම

    3. පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කැරකැවීම

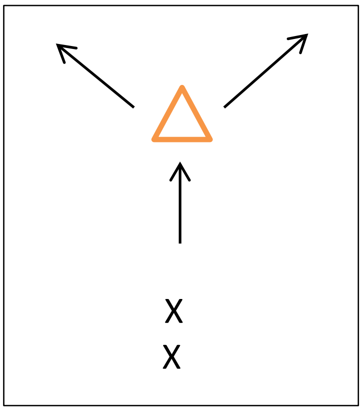
    4. පන්දුව උඩ දැමීම හා ඇල්ලීම

පැවරුම 02

1. පහත (1) හා (2) ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන කුමන ක්‍රියාකාරකම් ද යන්න ලියන්න.



1



2

2. පතිත වීම පුහුණු වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් ඇඳ විස්තර කරන්න.

3. පන්දුව සහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න.