



Department of  
Education, Sabar  
Province/ Week

Sabaragamu  
Week

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාතරමේන්තුව සඛරගමුව - සති පාසල

Weekly School Department of  
of Education, Sabaragamuwa  
Province/ Weekly School

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ගැටිරීක අධ්‍යාපනය

සතිය- 11

ගෞන්තිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වරූනකුලසුරිය

## ක්‍රිඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු

### වොලිබෝල් - වැළක්වීම



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ වැළක්වීම යනු කුමක්ද?

---

---

02. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ වැළක්වීම නිල්පීය කුමයේ අවස්ථා නම කරන්න.

---

---

03. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ වැළක්වීම සඳහා පන්දුව කරා ලගා වීමේ අවස්ථාවේ පියවර තබන ආකාරය රුප සටහනක් මගින් ඇද පෙන්වන්න

04. වැළක්වීම පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.