

## සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1. 6 ශ්‍රේණිය  
සතිය - 02
2. පාඩම - 4. විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු.  
ඒකකය - 4.4.සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.
3. මෙම සතිය තුළ නියමිත පාඩම්වලින් ලබා ගත යුතු ඉගෙනුම් ඵල.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය ඉගෙන ගනී.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද වලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්.
  - පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
  - ඔබ නිවසේදී පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.
  - කේවල
    - නිදහසේ ඇවිදීම.
    - එකතැන දිවීම.
    - ඉදිරියට පැත්තට පිටු පසට දිවීම.
    - පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම.
    - දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම.
    - පන්දුවක් ගෙන අතින් අතට මාරු කරන්න.
    - පන්දුව මදක් උඩ දමා අල්ලන්න.
    - පන්දුව බිම ගසා අල්ලන්න.
  - යුගල වශයෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්.
    - දෙදෙනා අතර පන්දුව හුවමාරු කරමින් ඉදිරියට කෙටි දුරක් දිවීම.
    - පන්දුව බිම හප්පා ඉදිරියේ සහයකයාට යැවීම.
    - දෙදෙනා අතර හිසට ඉහළින් පන්දුව යැවීම.
5. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්, websites, LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ලෝක ඉතිහාසය - ( <https://m.facebook.com>)
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති - ( <https://www.e.thaksalawa.moe.gov.lk>)
  - අන්තර්ජාලයේ නෙට්බෝල් video නරඹන්න.
6. ඇගයීම.
  - 1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ .....
  - 2) ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වාදෙන ලද්දේ ..... විසිනි.
  - 3) නෙට්බෝල් පිටියේ දිග මීටර්..... පළල මීටර් ..... සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියකි.
  - 4) කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කිරීමට ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ..... කි.
  - 5) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වන්නේ ..... අතරය.