

1.(1)ශ්‍රේණිය -7 (2)විෂය -සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

2.පාඩම් ඒකකය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු .

3.ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් .

- පාඩම හොඳින් කියවන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හදුනා ගන්න .
- දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම් මොනවාදැයි සාකච්ඡා කර දැනුමක් ලබා ගන්න .
- පිරිනැමීම සිදු කරන ක්‍රම ඇද එහි ශිල්පීය ක්‍රම ලියන්න .
- යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණු වීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර පුහුණු වෙන්න.
- e thaksalawa,E නැණ පියස,Dp education ,sadu

education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාල ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න.

4.ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කර ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and You Tube channels (sadu education -(7 ශ්‍රේණිය වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු .)

5.මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි .
- පිරිනැමීම සිදු කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙයි .
- පුහුණු වීම තුළින් දැනුමක් හා විනෝදයක් ලබයි .
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව තුළ නිරත වීමට කැමැත්තක් ඇති වෙයි.