

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

2.පාඩම් ඒකකය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු .

3.ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් .

- පාඩම හොඳින් කියවන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව යන්න හදුනා ගන්න.
- පාද හුරුව පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවා පුහුණු වෙන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට පාද හුරුව වැදගත් වන්නේ කෙසේදැයි අන් අයගෙන් විමසන්න .
- e thaksalawa,E නැණ පියස,Dp education ,sadu

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

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

5.මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව පුහුණු වෙයි .
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට පාද හුරුව වැදගත් වන්නේ කෙසේදැයි දැනුමක් ලබයි .
- දැනුමක් හා විනෝදයක් ලබයි .
- නිර්මාණශීලීත්වය දියුණු වෙයි .

