

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

2.පාඩම් ඒකකය - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු .

3.ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් .

- පාඩම හොඳින් කියවන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කිරීම අධ්‍යනය කරන්න.(වීඩියෝ මගින්)
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කරන ක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යනය කිරීම .
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවා පුහුණු වෙන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වී දැනුමක් ලබා ගන්න .
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන රැස් කරන්න .
- 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 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු .)

5. මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම් කරයි .
- නිර්මාණශීලීත්වය දියුණු වෙයි .
- තාක්ෂණය උපයෝගී කරගෙන පාපන්දු ක්‍රීඩාව ගැන දැනුමක් ලබයි .
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වී ප්‍රයෝජන ලබයි .
- සතුට හා විනෝදයක් ලබයි .