

කොවිඩ් -19 සහිත පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

පෙබරවාරි 04 වන සතිය

පාඩම -05 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

- ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව මෙන්ම ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේද වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හදුන්වා දෙනු ලැබුවේ රොබට් වෝල්ටර් කැමරන් මහතාය.

ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව : 12
එක් පිලක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව : 06

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 06 කි

01 පන්දුව පිරිනැමීම
02 පන්දුව ලබා ගැනීම
03 පන්දුව එසවීම
04 ප්‍රහාරය
05 වැලැක්වීම
06 පිටිය රැකීම

- පන්දු ප්‍රහාරය - දැලට ඉහළින් ඇති පන්දුව උඩ පැන වේගයෙන් ප්‍රති විරුද්ධ පිලට යැවීම ප්‍රහාරය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

- ප්‍රහරක ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර
 - ප්‍රහාරය සදහා ළඟා වීම
 - ඉපිලීම
 - පහර දීම
 - පතිත වීම

ක්‍රියාකාරකම

01 වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය මිනුම් සහිතව ඇද දක්වන්න.

02 ප්‍රහාරක ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවරයන් ලියා රූප සටහනකින් දක්වන්න.

03 ප්‍රහාරය පුහුණුවීම සදහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා රූප සටහනකින් දක්වන්න.

04 සාර්ථක ප්‍රහාරයකදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.