

කොවිඩ් -19 සහිත පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

මාර්තු 01 වන සතිය

පාඩම -05. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදවුම

- වැලැක්වීම - ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට වන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇති විටදී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන් විසින් තම පිලට පැමිණීමට පෙර දැල අසල දී විය අවහිර කරනු ලැබීම වැළැක්වීම වේ.

වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර

- 01 සුදානම් වීම
- 02 පන්දුව කරා ළඟා වීම
- 03 ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම
- 04 පතිත වීම

ක්‍රියාකාරකම්

- 01 පන්දුව වැළැක්වීමේ නිවැරදි ක්‍රමය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න
- 02 වැලැක්වීම පුහුණුවීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා රූප සටහනකින් දක්වන්න.
- 03 සාර්ථක වැළැක්වීමක් සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.