

කොට්ඨාස -19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය  
9 ජේන්තිය

මාර්තු 02 වන සතිය

පාඨම -06. නෙරිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු.

- නෙරිබෝල් ක්‍රිඩාව ආරම්භක අවධියේ දී බාලිකාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවකි. වර්තමානයේ දී බාලකයන් ද මෙම ක්‍රිඩාවට සහනාගි වී කටයුතු කරයි. නෙරිබෝල් ක්‍රිඩාවේ මුළු ක්‍රිඩක ගණන 12 කි.  
විස් පිළක ක්‍රිඩා කරන ක්‍රිඩක ගණන 7 කි.
- නෙරිබෝල් ක්‍රිඩා වේ දක්ෂතා -05

01 පන්දු පාලනය

02 පාද භුරුව

03 ආනුමත්‍යය

04 රැකීම

05 විදිම

- ආනුමත්‍යය

මැද යැවිවේ සිට විදිම දක්වා ප්‍රතිචාර පිලේ රැකීන ක්‍රිඩිකාවන් උපකුම්පිල්ව මග හැර තම කණ්ඩායමේ ක්‍රිඩිකාවන් අතර පන්දු භුවමාරුව කර විරුදුමක් මගින් ලකුණාක් ලබා ගත යුතුය. මෙයේ පන්දුව රැගෙන යාම ආනුමත්‍යය ලෙස හැඳුන්වේ.

- රැකීම

තම පිලේ ක්‍රිඩිකාවන් අතර පන්දුව භුවමාරු කර විදිමක් සිදු කිරීමට ලකුණාක් හිමිවේ. ප්‍රතිචාර පිළට විසේ ලකුණාක් ලබාමේ අවස්ථාව සීමා කිරීම හා පමා කිරීම රැකීමේ අරමුණ වේ.

රැකීමේ අවස්ථා 03 කි

01 ක්‍රිඩිකාව රැකීම

02 පන්දුව රැකීම

03 ස්ථානය රැකීම

- විදිම

නෙරිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ජය පරාජය තීරණය වන්නේ ලබා ගන්නා ලකුණු මතය. වෘත්තිය නිවැරදි විදිමක් කළ යුතුය.

## ක්‍රියාකාරකම

- 01 ආතුමණය හා රැකීම ක්‍රිඩා පිටියේදී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා රූප සටහනකින් දක්වන්න.
- 02 විදුමේ දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
- 03 ආතුමණය, රැකීම හා විදුමේදී සිදුවන වැරදි සඳහන් කරන්න.