

කොවිඩ් -19 සහිත පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

මාර්තු 03 වන සතිය

පාඩම -07. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලොව ඉතාම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ක්‍රීඩකයන් 11 දෙනෙකු බැගින් තරගයේ යෙදෙන අතර විනාඩි 90 තුළ තම පිල රැස්කරගන්නා ගෝල සංඛ්‍යාව අනුව තරගයේ ජය පරාජය තීරණය වේ .

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හතකි.

01 පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
02 පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම
03 පන්දුව පාලනය
04 පන්දුවට හිසින් පහරදීම
05 පන්දුව තුළට විසිකිරීම
06 පිටිය රැකීම
07 දැල් රැකීම

- පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීම
තරගයක් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි

ක්‍රියාකරකම

01 පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම සිදු කරන ආකාරය විස්තරාත්මකව ලියන්න

02 තුළට විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය විස්තර කරන්න

03 පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව තොරතුරු ගවේශණය කරන්න