

කොවිඩ් -19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

මාර්තු 04 වන සතිය

පාඩම -07. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

➤ දැල රැකීම

ප්‍රතිවාදී පිළ වෙතින් ගෝලයට එවනු ලබන පන්දුව දැල වෙත යොමු වීමට නොදී වැළැක්වීම දැල රැකීම ලෙස හැඳින්වේ.

➤ දැල රැකීමේ විවිධ ආකාර

- බිම දිගේ ඉදිරියට එන පන්දුව රැකීම
- බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම
- පසුව මට්ටමේ හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම
- හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම
- පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොඑන සේ වෙනත් දිසාවකට යොමු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම

01 දැල රැකීම ක්‍රීඩා පිටියේදී පුහුණුවීමට ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා විස්තර කරන්න

02 දැල රැකීමේ විවිධ ආකාර රූප සටහන් මගින් දක්වන්න

03 දැල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය විස්තර කරන්න