



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 10

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවුම

වොලිබෝල් - ප්‍රහාරය



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය යනු කුමක්ද?

-----

-----

02. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරයේ අවස්ථා නම් කරන්න.

-----

-----

03. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීමේ දක්ෂතාව රූප සටහන් මගින් පෙන්වන්න

04. පන්දුවට පහරදීම රූප සටහනක් මගින් පෙන්වන්න.

05. ප්‍රහාරය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.