



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம் -06 (2021 12ஆம் வாரம்)
மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

2. ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்வுடன் கழிப்பதற்காக விளையாடுவோம்

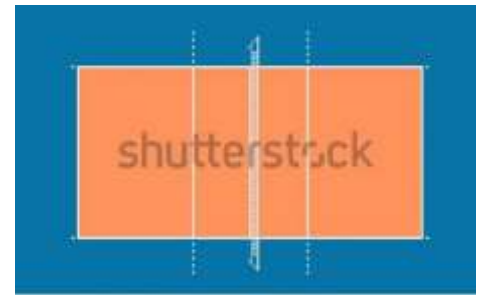
வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

தொடர்பு படுத்துவோம்

1. அமெரிக்க நாட்டில் ஹொலியோக் நகரத்தில் ஆரம்பமான விளையாட்டு 9 மீட்டர்
2. இலங்கையில் வொல்போல் விளையாட்டு அறிப்படுத்தப்பட்டது 6 ஆகும்
3. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம் வொலிபோல்
4. ஒரு வொலிபோல் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை 18 மீட்டர்
5. வொலிபோல் மைதானத்தின் அகலம் ரொபட் வொல்டர் கெமெக்



வொலிபோல் பந்து



வொலிபோல் மைதானம்

விளையாடும் முறை

வலையால் வேறாக்கப்பட்ட மைதானத்தில் ஒரு அணிக்கு 6 பேர் வீதம் இருபக்கமும் இருக்கும் குழுக்கள் உடலின் எப்பாகத்தையும் பயன்படுத்தி பந்தை அறைந்து வலைக்கு மேலால் எதிர்த்தரப்பினருக்கு அனுப்புவர்

6. வொலிபோல் விளையாட்டின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை

.....
.....

.....
.....

வொலிபோல் விளையாட்டு பயிற்சிகள்

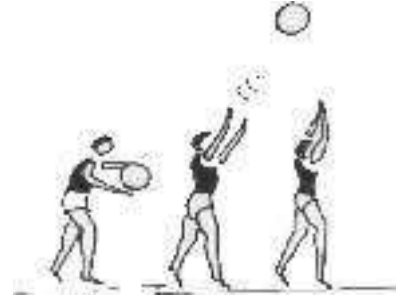
தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்



பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்



பந்தை நிலத்தில் சொட்டியவாரு
முன் நோக்கி நடத்தல்



பந்தை மேலே போட்டு
கைதட்டிப்பிடித்தல்



பந்தை கைக்கு கை மாற்றுதல்

இருவராக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்



இருவருக்கிடையில் பந்தை எறிந்து பிடித்தல்



முன்னால் உள்ள வீரர் பந்தை தலைக்கு
மேலால் பின்னோக்கி எறிதல்



இருவருக்கிடையில் பந்தை நிலத்தில் உருட்டி அனுப்புதல்