සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

කෙටි සටහන්

03.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා කවුද ?
  විලියම් ජී මෝගන්
- වොලිබෝල් සොයා ගත් වර්ෂය කුමක්ද ?
  1895 වර්ෂය
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව මුලින් හැඳින්වූ නම කුමක්ද ?
  මින්ටොනෙට්
- වොලිබෝල් කණ්ඩායමක සිටින ක්‍රීඩකයින් ගනන කීයද?

12 යි.

❖ එක් වරකට ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයින් ගනන කීයද ?

06 යි.

❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද ?

පන්දුව පිරිනැමීම

පන්දුව ලබාගැනීම

පන්දුව එසවීම

ප්‍රහාරය

වැලැක්වීම

පිටිය රැකීම

❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පලල කොපමනද ?

දිග 18M

පලල 9 M

❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ඇති රේඛා වල නම් මොනවාද ?

පිරිනැමීමේ රේඛාව

ප්‍රහාරක රේඛාව
මධ්‍ය රේඛාව
පසුපස රේඛාව
පැති රේඛාව

❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය තුල ඇති කලාප මොනවාද ?

ඉදිරි කලාපය
පසු කලාපය

❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම කොටස් 02 කි.ඒ මොනවාද ?

උඩු අත් පිරිනැමීම
යටි අත් පිරිනැමීම

❖ උඩු අත් පිරිනැමීම අවස්ථා 03 කට බෙදේ.ඒ මොනවාද ?

පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව
පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

❖ උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුවීමට ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරන්න.

පන්දුව ගෙන බිත්තියක් අසලට යාම

පන්දුව උඩ දැමීම
බිත්තියේ වදින සේ පහරදීම

- ❖ පන්දුව ඔසවාදීමේ ක්‍රම 02කි.ඒ මොනවාද ?

යටි අත් එසවීම
උඩු අත් එසවීම

- ❖ උඩු අත් එසවීමේ දී අවස්ථා 03ක් දක්නට ඇත .ඒ මොනවාද ?

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව
පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- ❖ උඩු අත් එසවීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරන්න.

පන්දුව ගෙන අත් දෙකේම ඇඟිලි තුඩු වලින් අල්ලා වැඩි වාර ගනනක් ඉහලට විදීම.

- ❖ පන්දුව පිරිනැමීමේ දී බලපාන නීති මොනවාද ?

සංඥාවට පසු පිරිනැමීම
තත්පර 08ක් තුල පිරිනැමීම

පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම

❖ පන්දුව එසවීමට අදාල නීති මොනවාද ?

පන්දුව අතේ නොරැඳිය යුතුය

පන්දුව අල්ලා විසි කල නොහැකිය

පන්දුව අතේ දෙවරක් ස්පර්ශ නොවීම