



Department of  
Education, Sabaragamuwa  
Province/ Week

aragamuwa  
nace/ Week  
tment of E

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාතරමේන්තුව සඛරගමුව - සති පාසල

eeekly School Department of  
of Education, Sabaragamuwa  
Province/ Weekly School

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ගැටික අධ්‍යාපනය

සතිය- 10

ග්‍රෑනීය - 10

සැකසුම්- W.M.H.වර්ණකළපුරිය

## ක්‍රිඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමවල යෙදෙමු

### වොල්බෝල් - ප්‍රහාරය



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිකුරු සපයන්න.
01. වොල්බෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රහාරය යනු කුමක්ද?
- 
- 
02. වොල්බෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරයේ අවස්ථා නම් කරන්න.
- 
- 
03. වොල්බෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රහාරය සඳහා ලගා වීමේ දක්ෂතාව රුප සටහන් මගින් පෙන්වන්න
04. පන්දුවට පහරදීම රුප සටහනක් මගින් පෙන්වන්න.
05. ප්‍රහාරය පූහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.