



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 12

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

## ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු

### වොලිබෝල්

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලෝකයට මුල්වරට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කුමන වර්ෂයේ ද?
02. එය ලෝකයට මුල්වරට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද?
03. වොලිබෝල් තරගයක එක් කණ්ඩායමක් වෙනුවෙන් ලියාපදිංචි කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීය ද?
04. වොලිබෝල් තරගයක දී එක් පිලක් වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීයද?
05. සම්මත වොලිබෝල් තරග සඳහා භාවිත කරන පන්දුවේ වට ප්‍රමාණය කොපමණ විය යුතු ද?
06. සම්මත වොලිබෝල් තරග සඳහා භාවිත කරන දැලෙහි දිග හා පළල කොපමණ ද?
07. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ක්‍රීඩා උපකරණ මොනවාද?
08. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ විනිසුරුවන්ගේ උපකරණ මොනවාද?
09. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.
10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතාවක් වන ප්‍රහාරය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
11. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරයේ අවස්ථා නම් කරන්න.
12. වොලිබෝල් තරගයක ප්‍රහාරයේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි මොනවාද?
13. වොලිබෝල් තරගයක දී ප්‍රහාරය සඳහා සාර්ථක ව ඉපිලීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?