

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - පලමු වාරය

ශ්‍රේණිය : 07	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු
---------------	--------------------------------------	-------------------------------------

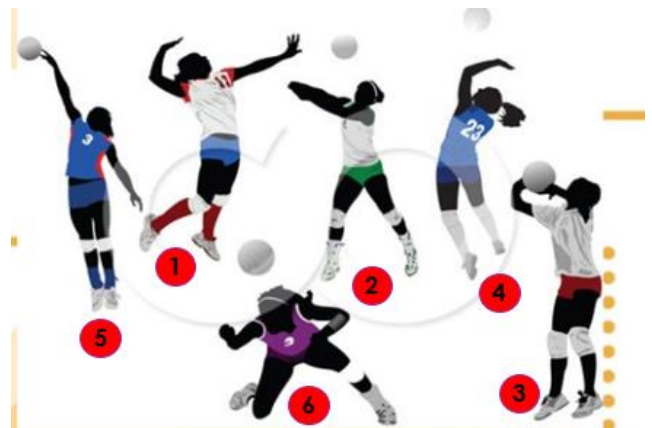
- ❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ හෝලියෝක් නුවර දී ය.
- ❖ රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසින් ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී.
- ❖ වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි.
- ❖ ලොව පුරා කාන්තාවෝ හා පිරිමි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති.

✚ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂතා

- ❖ අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කල හැකි වීම
- ❖ අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කල හැකි වීම
- ❖ තරගයක් සඳහා ගත වන කාලය අඩු වීම
- ❖ ඉතා පැහැදිලි නීති රීති දැක ගත හැකි වීම
- ❖ විනෝදාස්වාදය නොඅඩුව ලැබීම

✚ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- 01 පන්දුව පිරිනැමීම (Servicing)
- 02 පන්දුව ලබා ගැනීම (Receiving)
- 03 පන්දුව එසවීම (Setting)
- 04 ප්‍රහාරය (Spiking)
- 05 වැළැක්වීම (Blocking)
- 06 පිටිය රැකීම (Court Defending)



✚ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

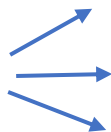
01. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.

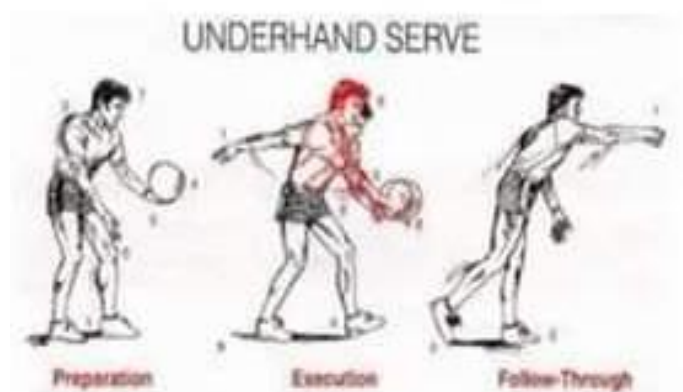
02. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?

03. පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 නම් කරන්න.

04. යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ලියා දක්වන්න.

යටි අත් පිරිනැමීම





05. පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීමට පෙර අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

06. පන්දුව ස්පර්ෂ කරන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

07. පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

08. යටි අත් පිරිනැමීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් රූප සටහන් සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

01.-----



02. -----



03. -----

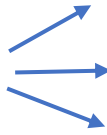


	1	2	3
	6	5	4

09. යටි අත් ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 නම් කරන්න.

10. යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ලියා දැක්වන්න.

යටි අත් ලබා ගැනීම





11. පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීමට පෙර අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

12. පන්දුව ස්පර්ෂ කරන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

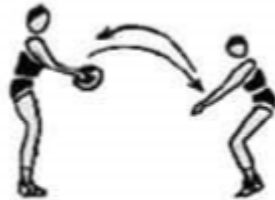
13. පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

14. යටි අත් ලබා ගැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් රූප සටහන් සහිතව ඇද දක්වන්න.

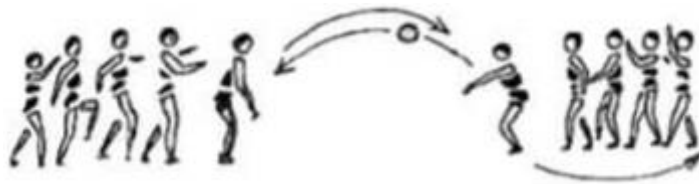
01.-----



02. -----



03. -----



04. -----

