

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 08	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු
---------------	--------------------------------------	-------------------------------------

- ❖ පාපන්දු ක්‍රීඩාව ඒන ජාතිකයින් අතින් වැඩිදියුණු වූ ක්‍රීඩාවකි. එහෙත් මෙම ක්‍රීඩාව ලොව පුරා ප්‍රචලිත කිරීමට උදව් වූයේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් ය.
- ❖ පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ 1911 වසරේ දී ය.
- ❖ පන්දුවට පහර දීම වැඩි වශයෙන් සිදු කරන්නේ පාදයෙන් නිසා මෙම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ලෙස හැඳින්වේ.
- ❖ ලෝකයේ ජනප්‍රියත ම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.
- ❖ පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙති.

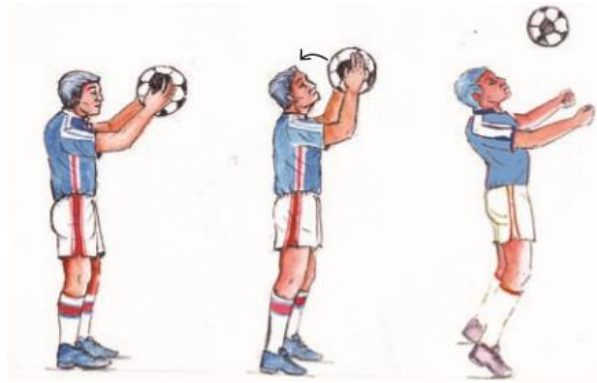
✚ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- 01 පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (Dribbling)
- 02 පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම (Kicking)
- 03 පන්දු පාලනය (Controlling the ball)
- 04 පන්දුවට හිසින් පහර දීම (Heading the ball)
- 05 පන්දුව තුළට විසි කිරීම (Throw in)
- 06 පිටිය රැකීම (Field Defending)
- 06 දැල් රැකීම (Goal keeping)



04. පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කරන්න.

01. -----



02. -----



03. -----



04. -----



05. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

