

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - පලමු වාරය

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

- ❖ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේ දී ය.
- ❖ ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී.
- ❖ කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිමි ද නියැලෙති
- ❖ නෙට්බෝල් කණ්ඩායමට ක්‍රීඩිකාවන් 12කි. ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා 07 දෙනෙකු සිටිය යුතුය නමුත් අවම වශයෙන් 05ක් සිටියද ක්‍රීඩා කළ හැක.

✚ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂතා

- ❖ අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම
- ❖ ඉතා පැහැදිලි නීති රීති දැක ගත හැකි වීම
- ❖ විනෝදාස්වාදය නොඅඩුව ලැබීම

✚ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- 01 පන්දුව පාලනය (Ball handling)
- 02 පාද හුරුව (Foot work)
- 03 ආක්‍රමණය (Attacking)
- 04 රැකීම (Defending)
- 05 විදීම (Shooting)



✚ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.

---

---

---

---

02. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?

---

---

---

---

---

03. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පාද හුරුව වැදගත් වන්නේ කෙසේද?

---

---

---

---

04. පාද හුරුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

---

---

---

---

---

05. විවිධ දිශා වලට වලනය හුරු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න

---

---

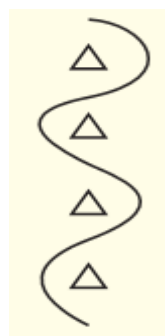
---

---

---

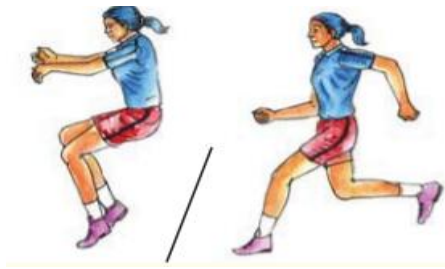
---

---

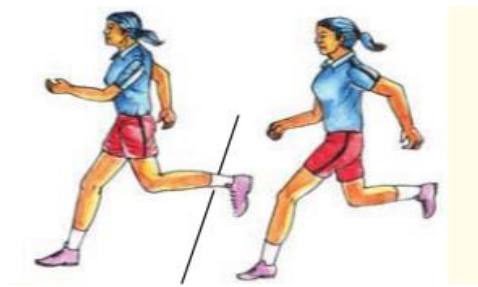


06. පහිත වීම හුරු වීම සඳහා පන්දුව සහිත සිදු කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

01. -----  
 -----  
 -----



02. -----  
 -----  
 -----



06. පන්දුව සහිත සිදු කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

01. -----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

02. -----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

