

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

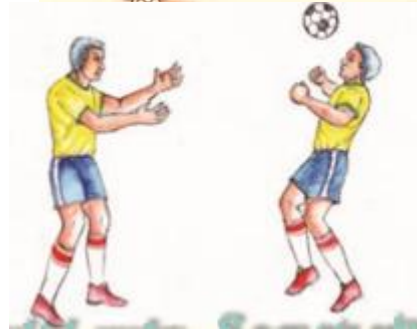
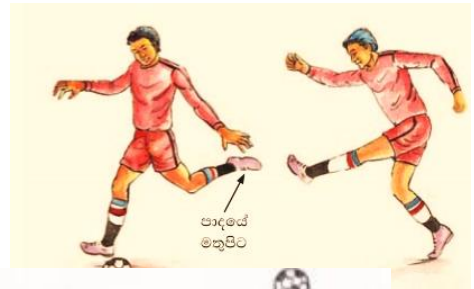
වාරය - පලමු වාරය

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

- ❖ පාපන්දු ක්‍රීඩාව එන 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 ජනප්‍රියතම 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)



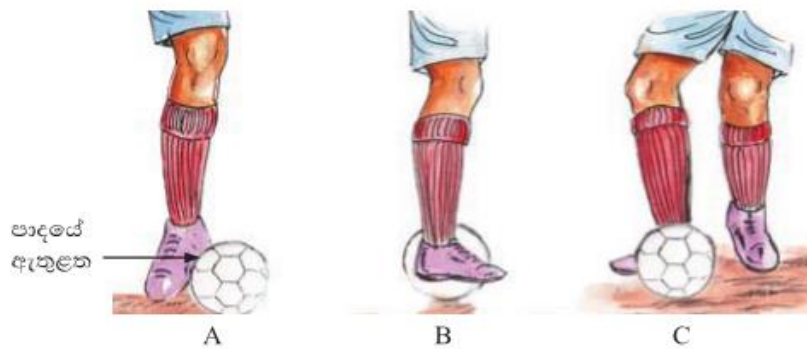
✚ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිලිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.

02. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?

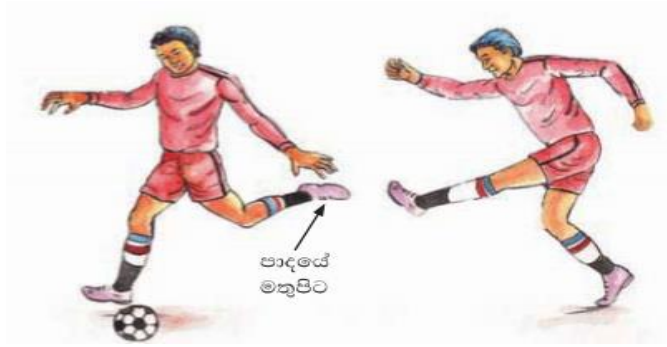
03. පන්දුවට පහර දීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 ලියා දක්වන්න.

04. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රමවේදය ලියා දක්වන්න.



05. ක්‍රීඩා කිරීමේදී පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීමේ අවස්ථා කීපයක් ලියා දක්වන්න.

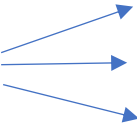
06. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රමවේදය ලියා දක්වන්න.



07. ක්‍රීඩා කිරීමේදී පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීමේ අවස්ථා කීපයක් ලියා දක්වන්න.

08. පන්දු පාලනයේදී දැනගත යුතු කරුණු ලියා දක්වන්න.

09. පන්දු පාලනය කිරීමේ ක්‍රම ලියා දක්වන්න.

පන්දු පාලනය  -----

10. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය කිරීමේ ක්‍රමවේදය ලියා දක්වන්න.



11. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය කිරීමේ ක්‍රමවේදය ලියා දක්වන්න.

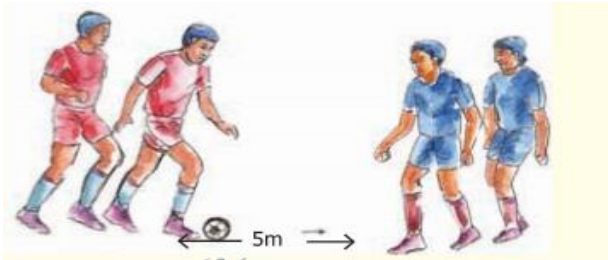


12. පාදයේ යටිපතුලින් පන්දුව පාලනය කිරීමේ ක්‍රමවේදය ලියා දක්වන්න.



13. පන්දු පාලනය කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් රූප සටහන් සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

01. -----



02. -----

