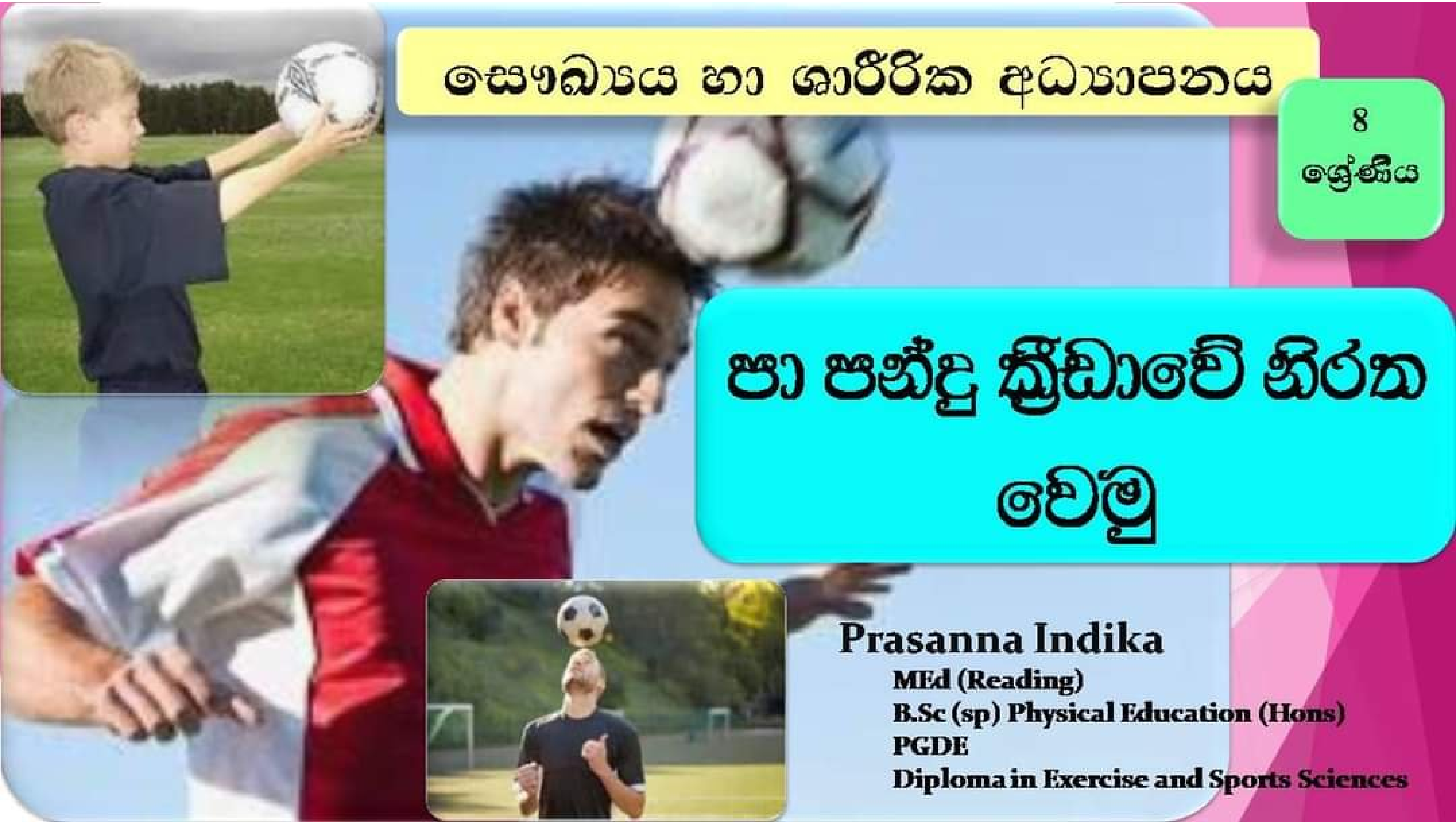
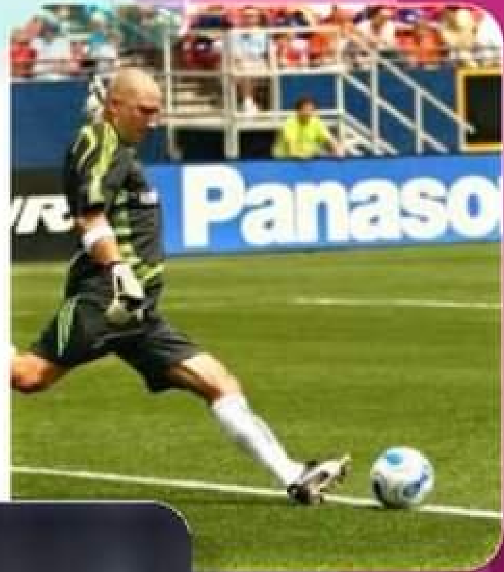

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
8 ශ්‍රේණිය
පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු
Prasanna Indika
MEd (Reading)
B.Sc (sp) Physical Education (Hons)
PGDE
Diploma in Exercise and Sports Sciences

- ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව යි
- මිනිත්තු 90ක කාලයක් ක්‍රීඩාව පැවැත්වේ
- 11 දෙනකුට තරගයට ක්‍රීඩා කළ හැකි ය
- කණ්ඩායම සඳහා ක්‍රීඩකයන් 15 දෙනෙකු ඇතුළත් කළ හැකි ය
- තරගයක දී මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව 03 කි

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

1. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
2. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
3. පන්දු පාලනය
4. පන්දුවට හිසින් පහර දීම
5. පන්දුව තුළට විසි කිරීම
6. පිටිය රැකීම
7. දැල් රැකීම



පන්දුවට පහර දිය හැකි ආකාර

පන්දුවට පහර දීම

පාදයෙන් පහර දීම

- පාදයේ ඇතුළතින්
- පාදයේ මතුපිටින්
- පාදයේ පිටතින්

හිසින් පහර දීම

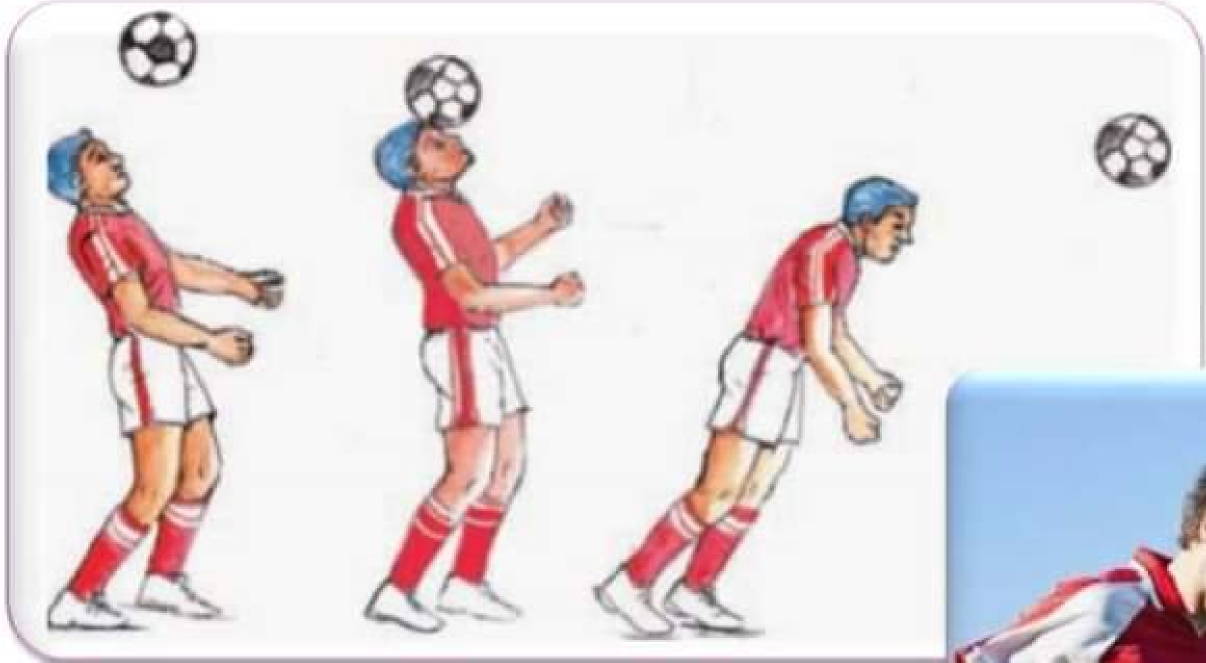
- සිට ගෙන
- ඉහළට පැන
- ඉදිරියට පැන

පන්දුවට හිසින් පහර දීම

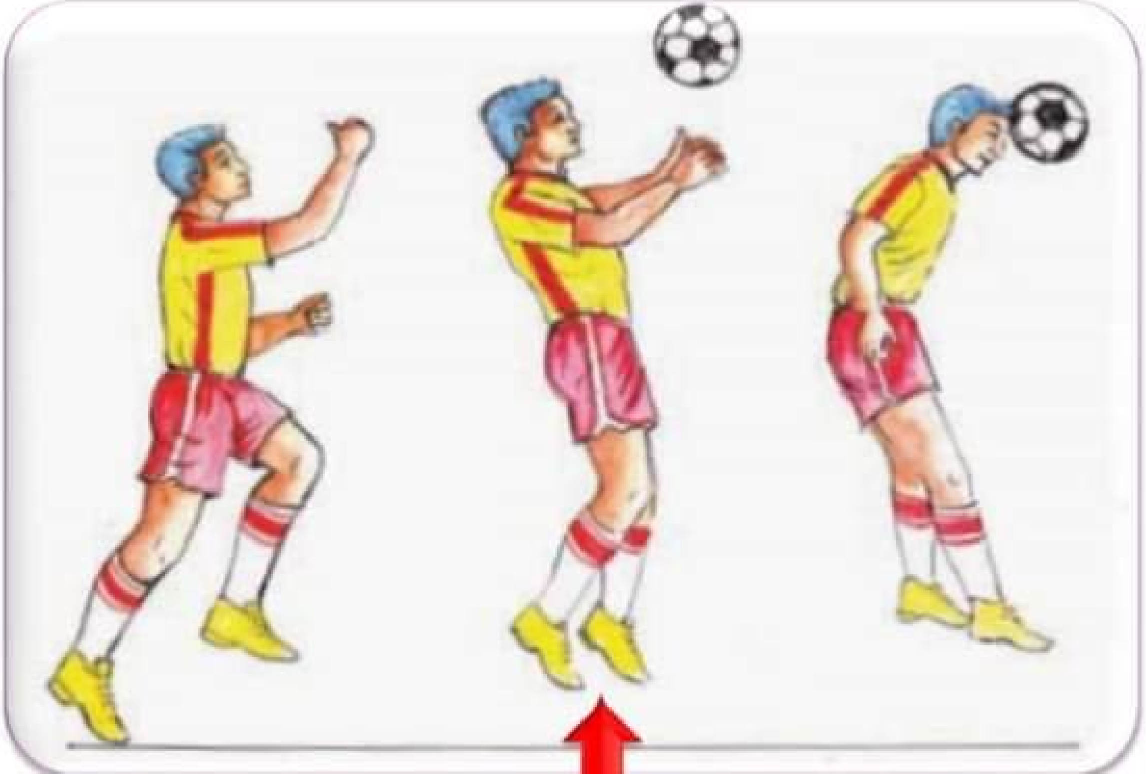
පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ආකාර 03කි

1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම
2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම
3. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම

1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම



2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම



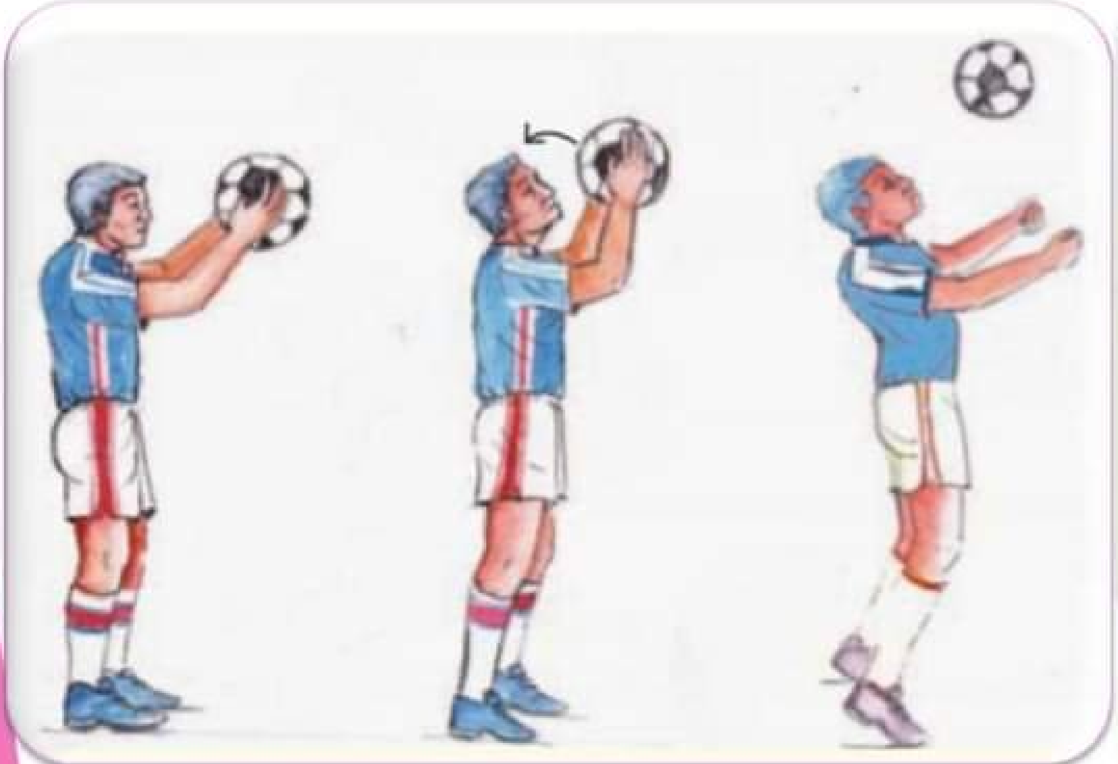
3. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම

හිසින් පහර දීම පුහුණු වීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

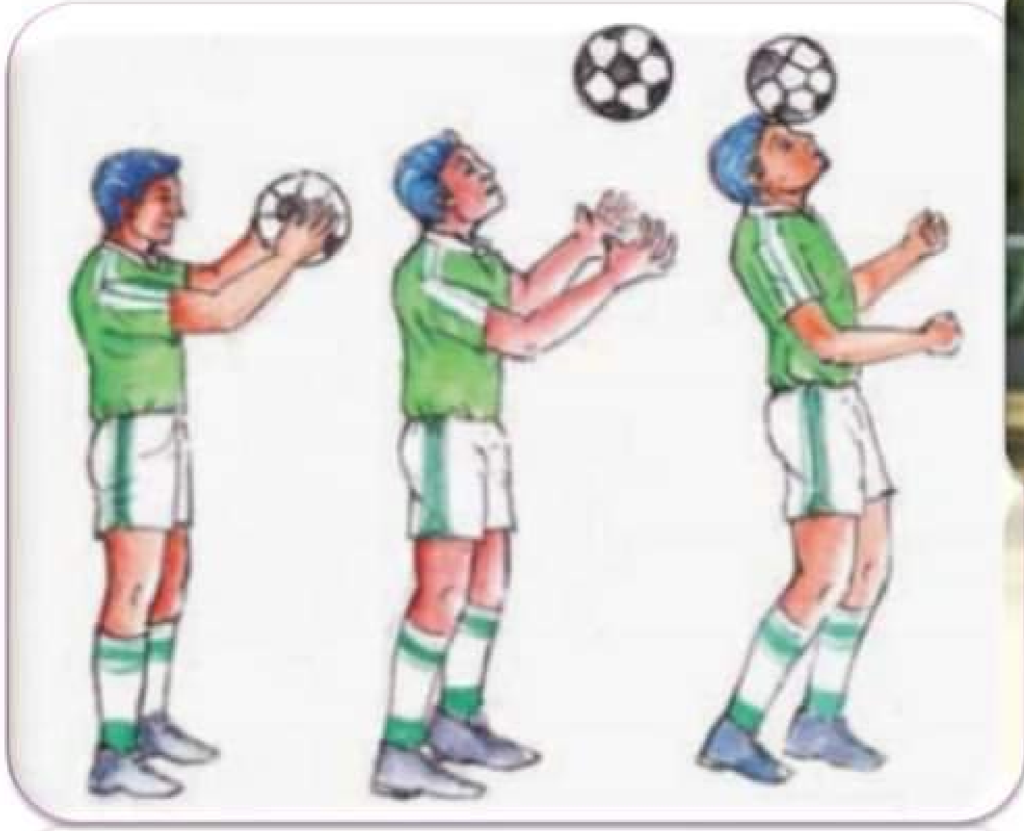
1. එක් අයෙක් පන්දුව අල්ලා ගෙන සිටින විට, සිසුන් පේළියට පැමිණ ඔවුන්ගේ නළලින් පන්දුවේ මැද ස්පර්ෂ කිරීම
2. පන්දුව තමාගේ දෑතින් අල්ලා ගෙන නළල ඉදිරියේ තබා පන්දුවට පහර දීම
3. තමා විසින් ම මදක් උඩ දැමූ පන්දුව පහළට වැටෙන විට හිසින් පහර දීම
4. මීටර 2ක් පමණ ඈතින් සිටින මිතුරා විසින් එවන ලද පන්දුවට, අනෙක් මිතුරන් විසින් නිවැරදිව හිසින් පහර දීම
5. මීටර 3ක පමණ පරතරයක් තබා ගෙන, දෙදෙනා බැගින් එකතු වී හිසින් පහරදීම මගින් පන්දුව හුවමාරු කර ගැනීම

1. එක් අයෙක් පන්දුව අල්ලා ගෙන සිටින විට, සිසුන් පේළියට පැමිණ ඔවුන්ගේ නළලින් පන්දුවේ මැද ස්පර්ෂ කිරීම

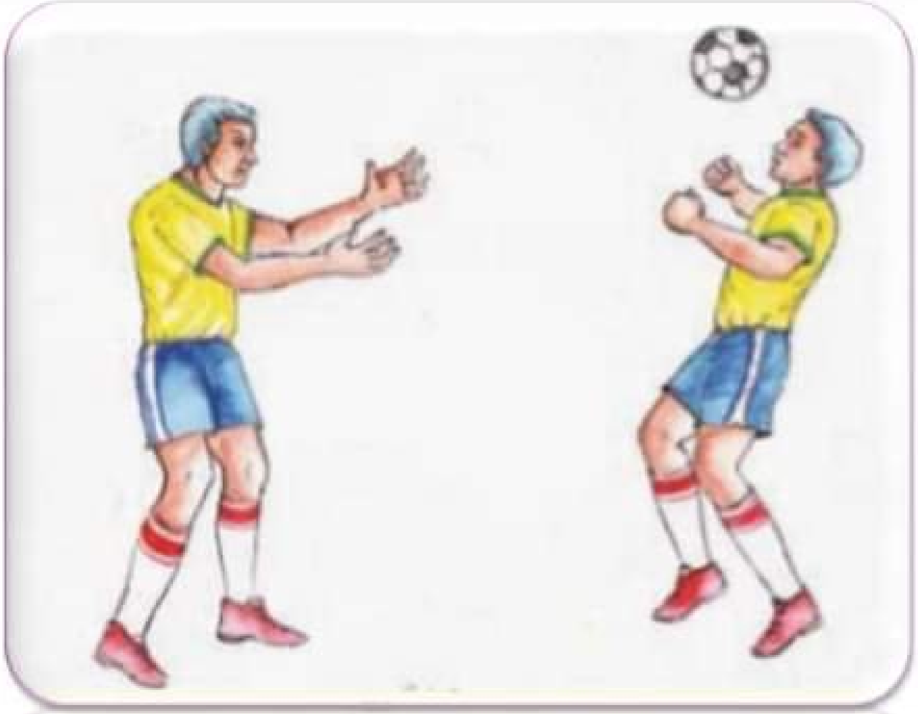
2. පන්දුව තමාගේ දැතින් අල්ලා ගෙන නළල ඉදිරියේ තබා පන්දුවට පහර දීම



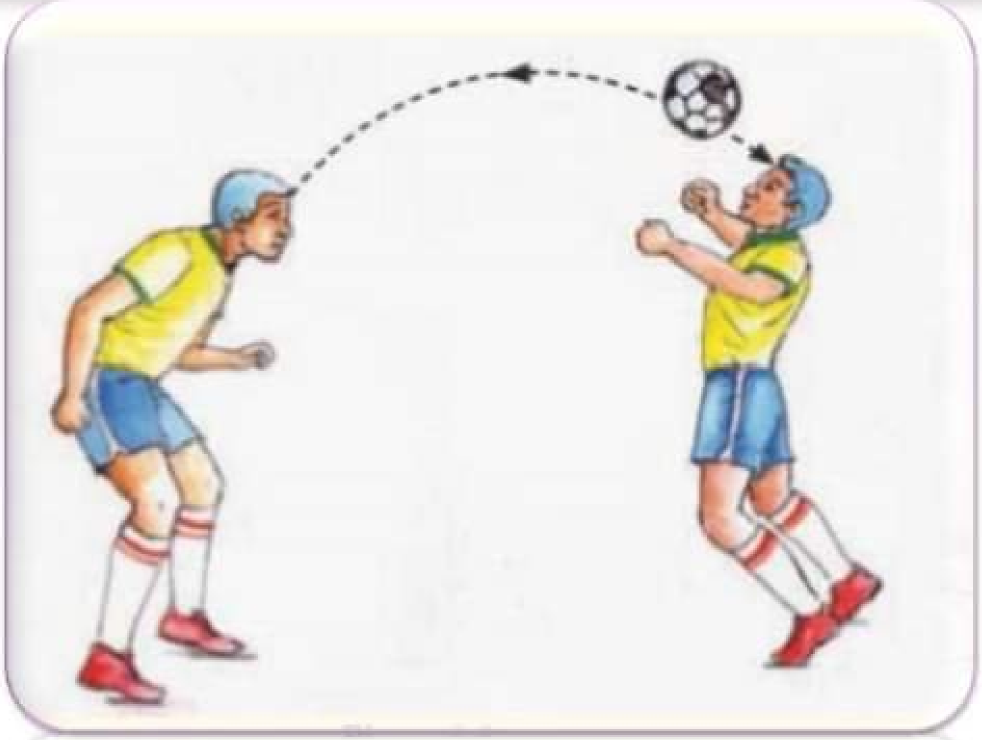
3. තමා විසින් ම මදක් උඩ දැමූ පන්දුව පහළට වැටෙන විට හිසින් පහර දීම



4. මීටර 2ක් පමණ ඈතින් සිටින මිතුරා විසින් එවන ලද පන්දුවට, අනෙක් මිතුරන් විසින් නිවැරදිව හිසින් පහර දීම



5. මීටර 3ක පමණ පරතරයක් තබා ගෙන, දෙදෙනා බැගින් එකතු වී හිසින් පහරදීම මගින් පන්දුව හුවමාරු කර ගැනීම



ස්තූතියි....