

වාරය - පළමු වාරය

ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය

විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

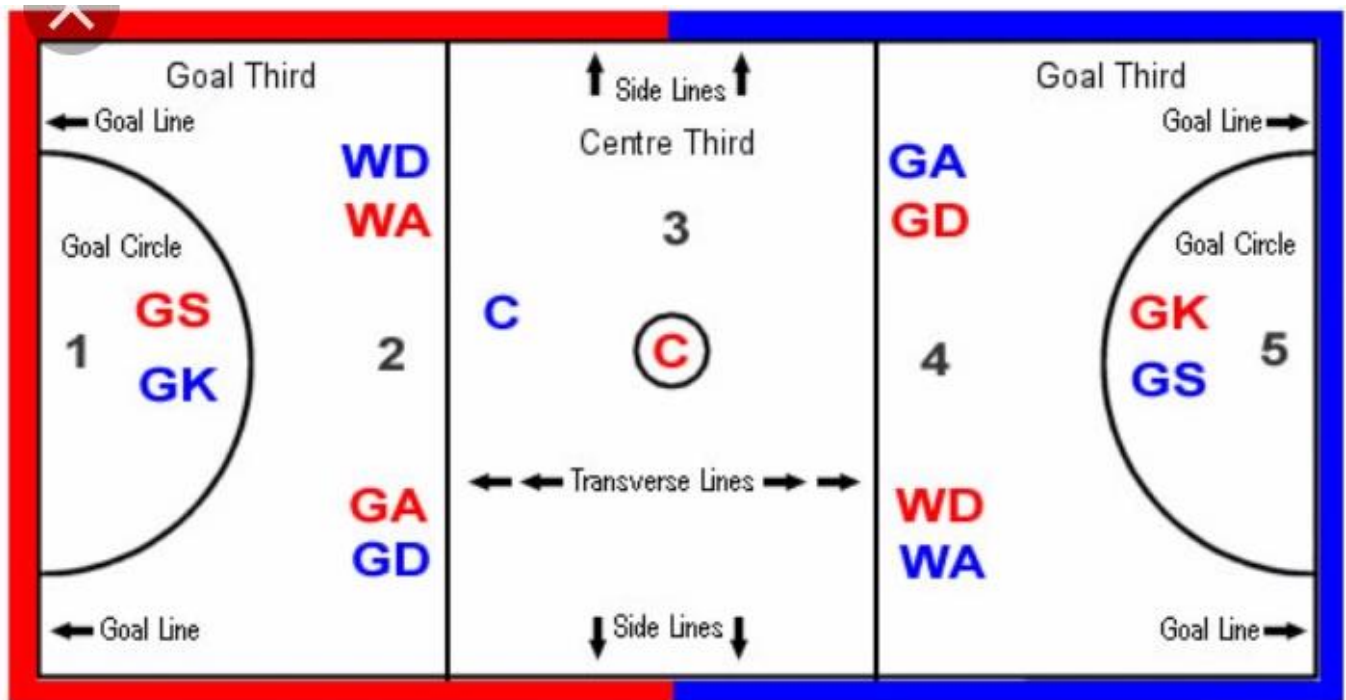
පාඩම : නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

කාර්යය පත්‍රිකා - 06

නිපුණතාව : 6.0 ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම : 6.6 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිතා කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. එය ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ, ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසිනි.



මීටර් 30.5 දිග මීටර් 15.25 ක් පළල සමාන කොටස් තුනකට බෙදූ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා යොදා ගනියි.

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා
 - පන්දු පාලනය

- පාද හුරුව
- ආක්‍රමණය
- රැකීම
- විදීම

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක ලියාපදිංචි කලහැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන 12කි.
- තරග අවස්ථාවේ එක් පිලක් වෙනුවෙන් තරග කරන තරග ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දැකිය හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන 7කි.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී කිසියම් කණ්ඩායමක් විසින් ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව ගෙන යාමටත් , විරුද්ධ කණ්ඩායම පන්දුව ගෙන යාම වළක්වාලීමටත් ලකුණක් ලබා ගැනීමටත් භාවිතා කරනු ලබන ප්‍රධාන දක්ෂතා 3කි
 - ආක්‍රමණය
 - පන්දුව රැකීම
 - ස්ථානය රැකීම

ආක්‍රමණය

මැද යැවුමේ සිට විදීම දක්වා , ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මගහැර තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබාගත යුතුය. මෙසේ පන්දුව රැගෙන යාම ආක්‍රමණයයි.

ආක්‍රමණය ශිල්පීය ක්‍රමයේදී කටයුතු කලයුතු ආකාරය

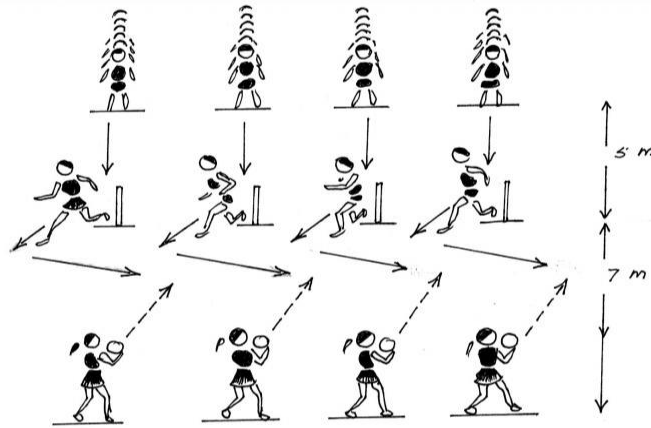
- රකින ක්‍රීඩිකාවගෙන් නිදහස් වීම
- දිශා මාරු කරමින් දිවීම
- පන්දුව තම විදුම් කණුව තෙක් ගෙනයාම
- දැන් දිගු කොට පන්දුව ලබා ගැනීම

ආක්‍රමණය පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්දුව රහිත

- වමට
- දකුණට
- ඉදිරියට
- පසුපසට

පන්දුව සහිත රැකීම



රූපය 4.6.1

- කණ්ඩායමේ පළමු වන සිසුවා කණුවට දකුණු පසින් ඉදිරියට දිවීමේ දී කණුව පසු කරනවාත් සමග දකුණට පියවරක් තබා නැවත වම් පැත්තට දිවීම
- ඒ සමග ම ඉදිරියෙන් සිටින නායිකාව පන්දුව වම් පසට යොමු කිරීම
- ඉදිරියට දිව ආ ක්‍රීඩිකාව වම් පසට දැන් දිගු කරමින් පන්දුව ලබා ගෙන නැවත නායිකාවට යොමු කර තම කණ්ඩායමේ පසුපසට එකතු වීම
- ඒ ආකාරයෙන් කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනා ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වූ අනතුරු ව මෙම ක්‍රියාකාරකම ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාව ඔස්සේ ද සිදු කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 3කි.

1. ක්‍රීඩිකාව රැකීම
2. පන්දුව රැකීම
3. ස්ථානය රැකීම

- ක්‍රීඩිකාව රැකීම අවස්ථා 4 කි.

- ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිට (රූපය 4.6.2)
- ක්‍රීඩිකාවට පිටුපසින් සිට (රූපය 4.6.3)
- ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණ ලා සිට (රූපය 4.6.4)
- ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිට (රූපය 4.6.5)



රූපය 4.6.2



රූපය 4.6.3



රූපය 4.6.4

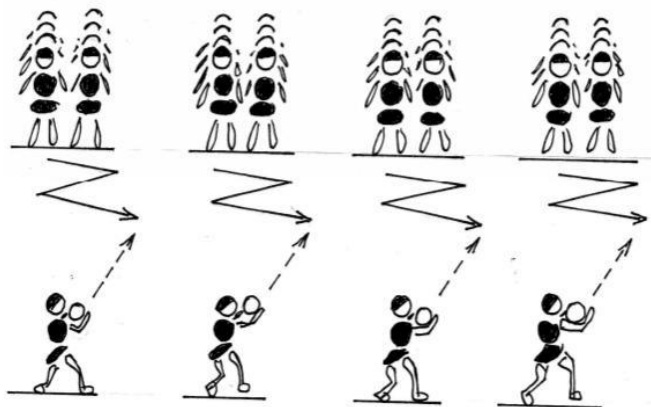


රූපය 4.6.5

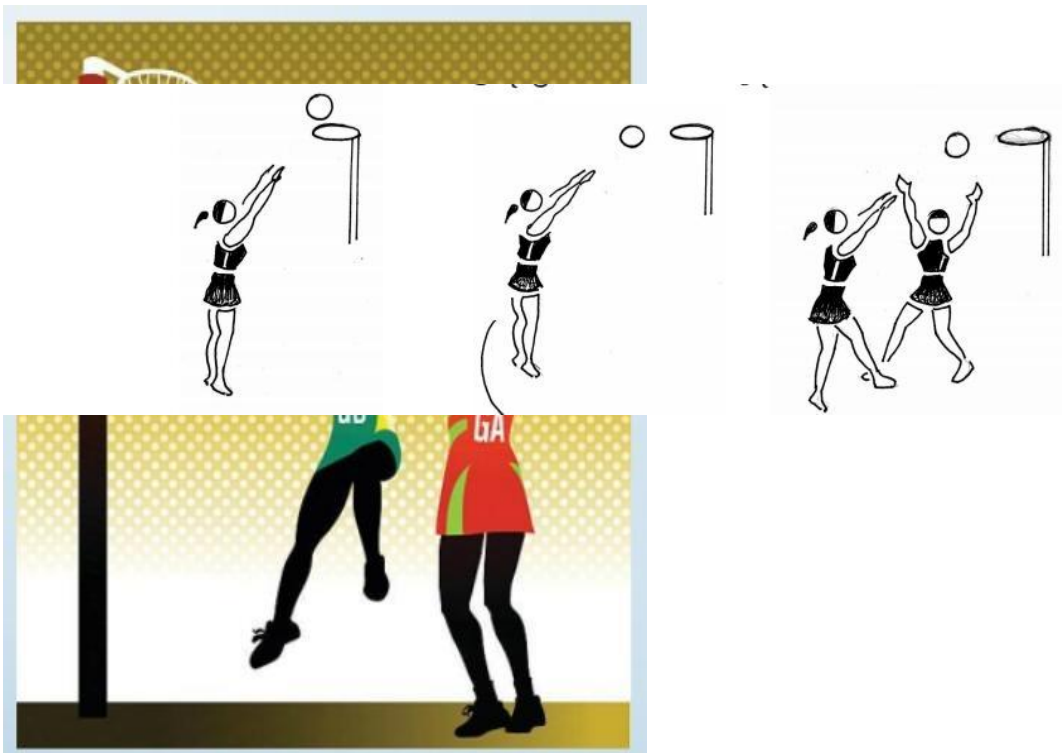
ක්‍රීඩිකාව රැකීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව හේ වලනයට අනුව වලනය වෙමින් පන්දුව ලබා ගැනීම හෝ නිදහස් වීම හෝ වැළැක්වීම
- ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව පන්දුව ලබා ගත්තේ නම් පළමු ව පහිත වූ පාදයේ සිට අඩි තුනක් ඇතින් සිට බාධා කිරීම
- පන්දුව යවන දිශාව අනුව දැන් දිගු කර බාධා කිරීම
- පන්දුව ඉහළින් වීසි කරන්නේ නම් උඩ පැන ගිලිහුණු පන්දුව ලබා ගැනීම

පන්දු රැකීමේ පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්



පන්දුව විදීම



විදීමේ දක්ෂතාවය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පැවරුම්

ඉහත පාඩම අධ්‍යනය කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

1. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 3ක් නම් කරන්න .
2. නෙට්‍රෝල් කණ්ඩායමක ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩකයන් ගණන කීයද ?
3. තරග අවස්ථා වේ එක් පිලක් වෙනුවෙන් තරග කරන ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දැකිය හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීයද ?
4. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීම ප්‍රධාන කොටස් 3 ක් අනුව කළ හැකිය . ඒවා නම් කරන්න .
5. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමේ දක්ෂතාවයේදී අවඅවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න .
6. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දි සිදුවන වැරදි 3 ක් ලියන්න .
7. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න .
8. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් සමඟ විස්තර කරන්න .
9. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූප සටහන් ඇඳ විස්තර කරන්න .
10. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ දක්වන්න .