

පරිසරය ලිත - 05 ශ්‍රේණිය පළමු වාරය

01 තේමාව - අපේ යහ පැවැත්ම

202 . . දින සිට 202 . . දක්වා, කාලය සතියකට පැය 07.30 යි.

දින සතිය	සතිය සතිය	දිනය 202...	ක්‍රියාකාරකම හා විෂය සමගාමී	ස්ථානය	සම්පත් / රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය	වෙනත්
01	1		(ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිටුව 16 ක්‍රියාකාරකම් අංක 1 හිදී) සිසුන්ට යහ පුරුදු සඳහන් ගීත සවන් දීමට සලස්වා එහි යහ පුරුදු විමසා සැකසූ පත්‍රිකා කණ්ඩායම් වලට දී පියවර 2හිදී පත්‍රිකාවේ වැනි විවිධ ශෛලීන් අනුව කියවා සමහර වාග් විලාස ගැටුමකට හේතු වන බව පෙන්වා දීම.	පන්ති කාමරය	ගීත තැටි, සැකසූ පත්‍රිකා.	
02			(17/2 හිදී) සිසු කණ්ඩායම්, කියන දෙයට වඩා කියන ආකාරය වැදගත් බව දක්වමින් මුහුණේ ඉරියව් මගින් ආක්‍රමණශීලී හා සහනශීලී වර්ගය භූමිකා රංගනය කිරීම සහ ඒවා පහදා සහනශීලී ගී ගායනා කිරීම.	පන්ති කාමරය	සහනශීලී ගීත.	
03			(18/4 හිදී) සරල දිවිය ගැන විමසා ඒ බව පාසල් නිල ඇඳුම මගින් පෙන්වා, දිවිය යම් කරුණු මත සංකීර්ණ වන අයුරු සාකච්ඡා කර සිසුන් භූමිකා රංගනය කර එහි ආදීනව පහදා සරල දිවියට හුරුවීමේ වැදගත්කම පෙන්වීම. (අ/ඉ/නි/අ/25)	පන්ති කාමරය	නිල ඇඳුම, ග්‍රාමීය හා නාගරික පින්තූර.	
04			(19/5 හිදී) අත් අයගේ ක්‍රියා කලාපය නිසා තමන්ට වූ පීඩා හා ඉන් වැළකීමට ගත යුතු දෑ සාකච්ඡා කර දී ඇති වගන්ති අනුව සිසුන් කරුණු ඉදිරිපත් කර තමාට වූ අත් දැකීම හා පිළියම් යෝජනා කර විස්තර කිරීම. (අ/ඉ/නි/අ/25,28,29,43)	පන්ති කාමරය	අපහසුතා පින්තූර.	
05			(18/3 හිදී) ආදර්ශවත් පුද්ගල වරින් කතා කියවා එම වරින් සිසුන් ප්‍රකාශ කර සුවිශේෂී ලක්ෂණ වර්තාරෝපිතව රහ දක්වා එම වරින් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡා කර, එම පොත් සහිත පන්ති පුස්තකාලයක් පවත්වාගෙන යෑමට කටයුතු කිරීම.	පන්ති කාමරය පුස්තකාලය	වර්තකතා පොත්, පුස්තකාලය.	

06	2		(21/6 හිදී) ළමයි දැනගෙන ආ සිරිත් විරිත් ඩිමයි කොළවල ලියා වගුවක් සකසා ප්‍රදර්ශනය කර ඒ අනුව ජීවිතය හැඩ ගැසීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම.	පන්ති කාමරය	ඩිමයි කොළ, වගුව.	
07			(21/7 හිදී) ශාරීරික යහ පැවැත්ම ගැන විමසා අදාළ වගන්ති ඉටු කරමින් පානීය ජලය දෙන්නකට හුරු වීමේ අගය වටහා දෙමින් රෝග නිවාරන කරුණු පෙන්වා සාකච්ඡා කිරීම. (අ/ඉ/නි/අ/32)	පන්ති කාමරය	ජල බෝතල, පින්තූර.	
08			(22/8 හිදී) සිසුන් යහපත් සිරිත් යන මාතෘකාව යටතේ දී ඇති මාතෘකා 06 අනුව කැමති නිර්මාණ සිදුකර ප්‍රදර්ශන පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම. (අ/ඉ/නි/අ/30)	පන්ති කාමරය	A3, පාට, නිර්මාණ පුවරුව.	
09			(22/9 හිදී) සිසුන් විසින් සූර්ය නාමස්කාරය සිදුකර එය ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දී සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් 05හි යෙදවීම. (අ/ඉ/නි/අ/31,42)	වේදිකාව, ක්‍රීඩා පිටිය.	ජින්ස්, ටීෂර්ට්.	
10			(24/10 හිදී) සිසුන් මව්බස ගු.අ.පො.79,80 පිටුවේ හා 16 පිටුවේ ගීතය හා 24 පිටුවේ කවිය උපයෝගී කරගෙන ගායනය හා රංගනය සිදුකිරීම.	පන්ති කාමරය	16 පිටුවේ තේමාගීය, මව්බස ගු.අ.පොත 79, 80 පිටුවේ කවි.	
11	3		(25/11 හිදී) 'පරිස්සමින් දිනමු තුටින් සෙල්ලම් කරමු' යටතේ සිසු කණ්ඩායම් මංජුසා ලබා දීමේ ක්‍රීඩාව සිදු කිරීම. (අ/ඉ/නි/අ/13)	ක්‍රීඩා පිටිය.	මංජුසා, ක්‍රීඩා පිටිය.	

02 තේමාව - අපි ලක් වැසියෝ

202 . . දින සිට 202 . . දක්වා, කාලය සතියකට පැය 07.30 යි.

දින සතිය	සතිය සතිය	දිනය 202...	ක්‍රියාකාරකම හා විෂය සමගාමී	ස්ථානය	සම්පත් / රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය	වෙනත්
12	3		(28/1 හිදී) සිසුන්ට ජාත්‍යන්තරයේ අප රට නියෝජනය කරන අවස්ථා අධ්‍යයනය කරවා පැහැදිලි කර එවැනි වැඩ සටහනකදී ඉංග්‍රීසි වදන් ඉදිරිපත් කරවා, විමසා දී ඇති වගන්ති අනුව සාකච්ඡා කර විමු කවි නිර්මාණය කරවීම.	පන්ති කාමරය	වීඩියෝ පට, පින්තූර, පුවත්පත්.	

27	6	(46/7 හිදී) සිසු කණ්ඩායම් වී සංගීත රිද්මයට අනුව ගැලවී සිට ගසක් වැඩෙන අයුරු හා සුළඟට වීඩි වලන වන අයුරු සිදුකර ඉන් ළමුන්ට සිදුවන යහපත පෙන්වා දීම.	ක්‍රීඩා පිටිය,	ගීත තැටි.	
28		(47/8 හිදී) සිසු කණ්ඩායම් වී ශාක විනාශයේ හානිය හා රුක් රෝපණයේ යහපත රැගත් නිර්මාණ නාට්‍ය ඉදිරිපත් කර ලංකාවේ පවතින ඓතිහාසික වටිනා ශාක ගැන කවි/ගීත/කතා ගැන දැනුවත් වෙමින් රස විඳීම.	පන්ති කාමරය.	කවි හා ගීත පොත්, වීඩියෝ.	

04 තේමාව - අප අවට සත්තු

202 . . දින සිට 202 . . දක්වා, කාලය සතියකට පැය 07.30 යි.

දින	සතිය	දිනය 202..	ක්‍රියාකාරකම හා විෂය සමගාමී	ස්ථානය	සම්පත් / රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය	වෙනත්
29	6		(50/1 හිදී) සිසුන් තමන් දන්නා සතුන් චිත්‍රයට ඇඳ ඒවා කාණ්ඩ කර ශරීර ලක්ෂණ කතාකර පරිසරයේ වෙනස් වීම් වලට අනුගත වීම සඳහා වන විශේෂ ලක්ෂණ පෙන්වා දීම.	පන්ති කාමරය	සත්ත්ව පින්තූර හා වීඩියෝ.	
30			(50/2 හිදී) සිසු කණ්ඩායම්කර මිනිසාගෙන් සතුන්ට හා සතුන්ගෙන් මිනිසාට වන ප්‍රයෝජන විමසා වගුගත කර ඉදිරිපත් කිරීම.	පන්ති කාමරය	සත්ත්ව පින්තූර හා වීඩියෝ.	
31	7		(51/3 හිදී) නිවස හා සමීප පරිසරයේ සතුන් ගන්නා ආහාර පිළිබඳ ගවේෂණය කර ඒවා බෙදාහදා සාකච්ඡා කර ශාක, මාංශ හා සර්ව භක්ෂක ලෙස වගුගත කර ඔවුන්ගේ සම්තුලිත පැවැත්ම පැහැදිලි කිරීම.	පන්ති කාමරය	සත්ත්ව පින්තූර හා වීඩියෝ. හුණු පුවරුව.	
32			(52/4 හිදී) මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක හා සතුන්ට වන හානිය ගැන කතන්දරයට සවන් දී සිසුන් භූමිකා රංගනය කර, වර්ත අනුකරණය කර, හානි විස්තර කර, දී ඇති වගන්ති අනුව සාකච්ඡා කර ජෛව පද්ධතියට වන හානි විමසා වනයක අසිරිය ගැන චිත්‍රයක් ඇඳීම.	පන්ති කාමරය	කතන්දර කොටස්, දඩු රූකඩ/ කාඩ්බෝර්ඩ් රූකඩ.	
33			(53/5 හිදී) ලංකාවට ආවේණික සතුන් ගැන තොරතුරු රැස් කර, ඒක දේශීය සතුන් හඳුන්වා එය උරුමයක් හා ආරක්ෂා කළයුතු බවත් පහදා සාකච්ඡා කිරීම.	පන්ති කාමරය	සත්ත්ව පින්තූර හා වීඩියෝ.	

03 තේමාව - පැළෑටි හා ගස්වැල්

202 . . දින සිට 202 . . දක්වා, කාලය සතියකට පැය 07.30 යි.

දින	සතිය	දිනය 202...	ක්‍රියාකාරකම හා විෂය සමගාමී	ස්ථානය	සම්පත් / රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය	වෙනත්
21	5		(42/1 හිදී) පාසල් පරිසරයේ පැළෑටි, ශාක හා කොටස් නිරීක්ෂණය කර මුල් වලින් වන මෙහෙය සාකච්ඡා කර එහි තොරතුරු සිසුන් ඉදිරිපත් කිරීම.	පාසල් පරිසරය,	මුල් සහිත පැළෑටි, අත් කාව, පින්තූර.	
22			(43/2 හිදී) සිසුන් පාසල් වන්නේ ශාක වර්ග බෙදාගෙන ඒවා ගවේෂණය හා වර්ගීකරනය කර තොරතුරු සටහන් කර, රූප සටහන් ඇඳ, ශාක පත්‍ර අවිච්ඡි ගසා නිර්මාණ සිදු කිරීම.	ආසන්න පරිසරය,	ශාක පත්‍ර.	
23			(44/3 හිදී) සිසුන් රැගෙන ආ බීජ, ගෙඩි වර්ග කණ්ඩායම් අතරේ බෙදා බාහිර හා අභ්‍යන්තර ස්වරූප නිරීක්ෂණය කර, දී ඇති අත්හදා බැලීම් සිදු කර සාකච්ඡා කර ව්‍යාප්තිය පෙන්වා දීම. (අ/ඉ/නි/අ/11)	පන්ති කාමරය.	බීජ වර්ග, ගෙඩි, අත් කාව.	
24			(45/4 හිදී) පාසල අවට පරිසරය නරඹමින් ඒ ඒ ප්‍රදේශ අනුව වැඩෙන ශාකවල ස්වභාවය අනුව වෙනස්කම් විමසා වැඩෙන පරිසරයට ඒවා නොගැළපේ නම් කුමක් වේදැයි අදහස් ප්‍රකාශ කර වැඩෙන පරිසරයට ආවේණික ශාක චිත්‍ර මගින් නිරූපණය කිරීම.	ආසන්න පරිසරය,	පින්තූර, වීඩියෝ, A4.	
25			(45/5 හිදී) සිදු කරමින් ගස් සෙවනේ සිටින වීට ඇතිවන මානසික සුවය විමසා රුක් රෝපණයේ ප්‍රයෝජන පෙන්වා, වන විනාශය හා අහිතකර එල පැහැදිලි කර, ආවේණික හා ඖෂධීය ශාක විමසා සිසුන් භූමිකා රංගනය කර පැළ සිටුවීමට යොමු කරවීම.	ආසන්න පරිසරය,	පින්තූර, වීඩියෝ.	
26	6		(46/6 හිදී) ශාක වල මුල්, පොතු, පත්‍ර, පුෂ්ප, බීජ, කරල් ආදිය යොදා ගනිමින් නිර්මාණ සිදුකර ප්‍රදර්ශනය කර ඇගයීම.	පන්ති කාමරය.	ශාක මුල්, පොතු, පත්‍ර, පුෂ්ප, බීජ, කරල්.	

13	3	(29/2 හිදී) ජාතික සංකේත, රාජ්‍ය ලාංඡනය හා අනෙකුත් අන්‍යාන්‍ය ලක්ෂණ සාකච්ඡා කර ඒවායේ වටිනාකම අගය කර ගැනීමේ පහදා සමස්ත රටේ අන්‍යාන්‍යවය රැකෙන පරිදි කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙමින් ඉස්මතු කරන ගී ගායනය සිදු කිරීම.	පන්ති කාමරය	වීඩියෝ පට, පින්තූර, ගීත.	
14		(32/5 හිදී) දේශානුරාගී ගී වලට සවන් දී සාකච්ඡා කර, වලන කර, සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් කර තුල් බෝලයෙන් රටා ගොඩනගා පියවර 2 හිදී රටේ සියලු ජාතීන්ගේ සංස්කෘතික තොරතුරු රැස්කර සිසුන් ඉදිරිපත් කර භාෂා දැන ගැනීමේ අගය පහදා දීම.	පන්ති කාමරය එළිමහන.	දේශාභිමානී ගීත, චූඩාපත් තුල්, පින්තූර මැටි, A4, පල්ප.	
15		(30/3 හිදී) ක්ෂේත්‍ර වාරිකාවට සහභාගී වූවාට පසු එහිදී සටහන් කරගත් තොරතුරු හා අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරවා විස්තර කර අන්‍යාන්‍ය ලක්ෂණ අපේ උරුමයක් බව පෙන්වා දීම.	වාරිකා ස්ථාන,	ජාතික උරුම ස්ථාන. සම්පත් දායක, වීඩියෝ පට පින්තූර.	
16	4	(31/4 හිදී) කලාව සංස්කෘතික උරුමය ආදියේ වර්තමාන තත්වය මෙහෙයවා ඉන් අතීතයේ ගෙන ආ කීර්තියට හේතු පහදා ඒවා රැකීමෙන් අපට වන යහපත සාකච්ඡා කර වගකීම් දැනුවත් කිරීම.	පන්ති කාමරය	පින්තූර, වීඩියෝ, පුවත්පත්, යන්ත්‍ර රට වටේ ගිය.	
17		(34/6 හිදී) සිසුන් රැස් කරන ලද විරුවන්ගේ තොරතුරු ඉදිරිපත් කර අගයා අපට යළි කළ හැකි දේ පවසා සටන් කවි ගයා සාකච්ඡා කර පියවර 2හිදී ගුණානන්ද හිමි, D.S සේනානායක වර්ත ඉදිරිපත් කිරීම.	පන්ති කාමරය	පින්තූර, වීඩියෝ, පුවත්පත්.	
18		(37/7 හිදී) සිසුන් රැගෙන ආ පරිපාලන තොරතුරු සාකච්ඡා කර, සිසුන් සමඟ රජයේ ආයතනයකට ගොස් කාර්යභාරය විමසා බලා තොරතුරු විවිධ ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.	රජයේ කාර්යාල,	පින්තූර, වීඩියෝ, සම්පත් දායක, රජයේ කාර්යාල.	
19		(38/8 හිදී) අප රටේ ඒ ඒ ප්‍රදේශවල ආවේණික සැරසිලි හා නිර්මාණ ගැන පැහැදිලි කර සිසු කණ්ඩායම් වී ගොස් කොළ, කෙසෙල් බඩ, ඉරටු ආදිය යොදා ගෙන නිර්මාණයක් සිදු කිරීම. (අ/ඉ/නි/අ/49)	පන්ති කාමරය.	ගොක්, තල්, පත් ආදී කොළ, කෙසෙල් බඩ, ඉරටු, කතුරු, සම්පත් දායක.	
20		(39/9 හිදී) සිසු කණ්ඩායම් වෙන්වී බට්ටා පැනීමේ ක්‍රීඩාව සිදු කිරීම. (කොටු පැනීම) (අ/ඉ/නි/අ/13)	ක්‍රීඩා පිටිය	බට්ටන්.	

34	7	(54/6 හිදී) සිසුන් රැගෙන ආ නිර්මාණ ද්‍රව්‍ය වලින් සතුන් හා අන් පොතේ මාළුවා නිර්මාණය කර ඉදිරි ප්‍රදර්ශනයට යොමු කිරීම.	පන්ති කාමරය	A4, වර්ණ කඩදාසි, කතුරු ගොස් කොළ, ඉවතලන ශාක ද්‍රව්‍ය.	
35		(55/7 හිදී) සතුන්ගේ සාමූහික බව, එකිනෙකාට පිහිටවීම ආදී නිරූපිත අවස්ථා භූමිකා රංගනය කර ප්‍රයෝජන විමසා ආදර්ශ පහදා, සතුන්ගේ ප්‍රයෝජන කවි ගී මගින් ඉදිරිපත් කිරීම.	පන්ති කාමරය	'බැරිබර කරේ තියන්' ගීය, සත්ව සාමූහික පින්තූර හා වීඩියෝ.	
36	8	(56/8 හිදී) සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියේදී, දී ඇති හා අනෙකුත් සතුන් ආදර්ශ කර, අනුකරණ කර වලන පෙන්වා ඒවා ප්‍රත්‍යාවර්තනය කර පැහැදිලි කිරීම.	ක්‍රීඩා පිටිය.	ක්‍රීඩා පිටිය.	
37		(56/9 හිදී) සත්ව වර්ගයා දැක්වෙන අනුකරණාත්මක රංගන, ගායන, ගී කතා මගින් සිසුන් රහ දක්වා ඇගයීම.	පන්ති කාමරය	ගීත, කවි හා ජාතික කතා.	

05 තේමාව - අප පරිහරණය කරන දේ

202 . . දින සිට 202 . . දක්වා,

කාලය සතියකට පැය 07.30 යි.

දින සිට	සතිය	දිනය 202...	ක්‍රියාකාරකම හා විෂය සමගාමී	ස්ථානය	සම්පත් / රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය	වෙනත්
38	8		(59/1හිදී) අප පරිහරණය කරන පොදු හා පෞද්ගලික භාණ්ඩ ගැන සාකච්ඡා කර පොදුවේ පරිහරණය හා නොකළ යුතු දෑ ගැන පහදා ඒවා පිළිවෙළකට තබීමේ හා ගැනීමේ යහපත පෙන්වා දීම. (අ/ඉ/නි/අ/26)	පන්ති කාමරය	S5 පින්තූර, වීඩියෝ.	
39			(61/3 හිදී) සිසු කණ්ඩායම් පාසල් භූමියේ දී ඇති ස්ථාන හා උපකරණ නරඹා වගුගත කර තොරතුරු ඉදිරිපත් කර සුවිශේෂී භාණ්ඩ පහදා පිළිවෙළ විස්තර කර (S5) පොදු දේපළ ආරක්ෂා කිරීමට කටයුතු යෙදීම.	පාසලේ ස්ථාන.	පාසලේ ස්ථාන හා උපකරණ.	
40			(60/2 හිදී) නිවෙස් වල පරිහරණය කරන උපකරණ වල අතීත, වර්තමාන වෙනස්කම් හා එහි වාසි අවාසි, තබන තැන, පාරිච්ඡය, පිරිසිදු බව, ආරක්ෂාව, ප්‍රයෝජන, සැකැස්ම, ගරු කිරීම ආදිය සාකච්ඡා කර සිසු කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම.	පන්ති කාමරය	නිවෙස් වල අතීත හා වර්තමාන පින්තූර, වීඩියෝ, ගුරු නිවාසය.	

41	9	(62/4 හිදී) වගන්ති ඉටු කරමින් උපකරණ ක්‍රියා කරන ආකාරය, බල ශක්තිය, මුදල්, අරපිරිමැස්ම ආදිය වගුගත කර සාකච්ඡා කර අතීත වර්තමාන කරමාන්ත සිහිකර, සිසුන් දිනකට ජලය 1½- 2 අතර පානය කළ යුතු බව පවසා ජල සම්පත රැකීමට යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම.	පන්ති කාමරය	උපකරණ හා බලශක්ති වල අතීත හා වර්තමාන පින්තූර.	
42		(64/5 හිදී) එදිනෙදා අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ සාකච්ඡා කර, රැගෙන ආ ද්‍රව්‍ය මගින් වගුව ගොඩ නගා එහි වෙළඳ නාම, ප්‍රමාණ, ගුණාත්මක බව, මිල ආදිය සසඳා සිල්ලර හා සුබෝපභෝගී දක්වා වෙනස් වීම සාකච්ඡා කිරීම.	පන්ති කාමරය	ද්‍රව්‍ය වල හිස් පෙට්ටි, ඇසුරුම්, දවටන, ලේබල.	
43		(65/6 හිදී) වෙළඳ දැන්වීම් පත්‍රිකා සිසුන්ට සවන් දී, අනුකරණ වලට හා ජර්වාරක දැන් වීම් වලට නොරැඳී බුද්ධිමත්ව භාණ්ඩ හා සේවා මිලදී ගැනීම ගැන වීමසා සිසුන් දැනුවත් කිරීම.	පන්ති කාමරය	වෙළඳ දැන්වීම් පත්‍රිකා.	
44		(66/7 හිදී) අපට සේවා සපයන ආයතන පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින් දී ඇති වගුව පුරවා අපහට නොමිලේ ලැබෙන සේවා හා මුදල් ගෙවා ලබා ගන්නා සේවා පහදා දීම.	පන්ති කාමරය	සේවා ආයතන වල පින්තූර හා වීඩියෝ.	
45		(66/8 හිදී) ආයතනයකට ගිය පසු සේවා ලාභීන් හා සම්බන්ධව සිසු අත්දැකීම් වීමසා රජයේ ආයතන වල සේවා සපයන්නන්ගේ කර්යක්ෂම බව පිළිවෙළ, පැවැත්ම, සේවා ආකාර, කෘතඥ වීම ආදී සාකච්ඡා කර ඉදිරිපත් කිරීම.	පන්ති කාමරය.	එම	
46	10	(67/9 හිදී) පොල් ගෙඩි ඇසුරෙන් හා පොල් කටු ඇසුරෙන් වීඩියෝ නිර්මාණ සිදු කිරීම. (අ/ඉ/නි/අ/35)	පන්ති කාමරය.	පොල් ගෙඩි, පොල් කටු හා එම සිදුරට සමාන 28cm කෝටුවක්, වැලි කඩදාසි, වර්ණ, මද්‍රිය, පින්සල්, ගල්කැට.	
47		ක්‍රියාකාරකම් අංක 9හි උපකරණ භාවිතා කරමින් කැමති ගීත වලට රංගන සිදුකිරීම සහ (67/10 හිදී) සඳහන් අවස්ථාවන්ට ගැළපෙන රංගනවල සිසුන් නිරත කරවීම.	වේදිකාව	වේදිකාව.	
48		(68/11 හිදී) සිසු කණ්ඩායම් බාධක දිවීම, තනි පාදයෙන් පැන යෑම, ස්පිකිං පැනීම, නෙට් බෝලය තනි අතින් වීසි කිරීම, ටෙනිස් බෝලය හිසට ඉහළින් වීසිකිරීම කර, එම ක්‍රියාකාරකම් ගැන සුහද සාකච්ඡා කිරීම.	ක්‍රීඩා පිටිය.	15cm පෙට්ටි, ස්පිකිං, නෙට් බෝල, ටෙනිස් බෝල.	

මෙයට පන්ති භාර ගුරු අත්සන -

පිටපත - විදුහල්පතිතුමා වෙත

විදුහල්පති පූර්ව අනුමැතිය -