

හර්තනය - 7 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)



e-පාඨාලය
අධ්‍යාපන

The National e-learning Portal for the General Education

හෝමාගම අධ්‍යාපන කලාපය
ස්වයං අධ්‍යයන ඉගෙනුම් අත්වැල

නර්තනය

අංක - (3)

7 ශ්‍රේණිය

ඒකකය :- 2.2 පා සරඹ
 2.3 ගොඩ සරඹ

පා සරඹ නර්තනය කරමු.



හතරවන පා සරඹය

සරඹ නාමය - සිව් අඩිය
 සරඹ පදය - තෙයිත තෙයිත තෙයි තෙයිසත් තාම්
 තාලය - මැදුම් තනි තිත (මාත්‍රා 3)

	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
විලම්භ	තෙයි	-	ත	තෙයි	-	ත	තෙයි	-	තෙයි	යත්	තාම්	-
මධ්‍ය	තෙයි	තතෙ	යිත	තෙයි	තෙයිසත්	තාම්	තෙයි	තතෙ	යිත	තෙයි	තෙයිසත්	තාම්

- ඉහත සරඹ පදය මැදුම් තනි තිතට තාල තබා තියන්න.
- මෙය නර්තනය සඳහා ගුරුතුමියගෙන් උදවු ලබාගන්න.

පස්වන පා සරඹය

සරඹ නාමය - දෑල අඩිය
 සරඹ පදය - තෙයි ති තා තෙයි
 තාලය - මහ තනි තිත (මාත්‍රා 4)

	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
විලම්භ	තෙයි	-	-	ති	තා	-	තෙයි	-	තෙයි	-	-	ති	තා	-	තෙයි	-
මධ්‍ය	තෙයි	ති	තා	තෙයි	තෙයි	ති	තා	තෙයි	තෙයි	ති	තා	තෙයි	තෙයි	ති	තා	තෙයි

- මෙය නර්තනය හා තාල තබා කීම සඳහා ගුරුතුමියගේ උපදෙස් ලබාගන්න.

හයවන පා සරඹය

- සරඹ නාමය - පසු පෙර අඩිය
සරඹ පදය - තා තෙයියත් තා තෙයියත් තා තෙයියත් තා තෙයි // (ඉදිරියට / පිටුපසට)
තාලය - මැදුම් තනි තිත (මාත්‍රා 3)

	/	/	/	/								
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
විලම්භ	තා	තෙයි	යත්	තා	තෙයි	යත්	තා	තෙයි	යත්	තා	තෙයි	-
මධ්‍ය	තාතෙයි යත්තා තෙයියත්			තාතෙයි යත්තා තෙයි			තාතෙයි යත්තා තෙයියත්			තාතෙයි යත්තා තෙයි		

- මෙය තාල තබා කීම හා නර්තනය සඳහා ගුරුතුමියගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

හමාර කිරීමේ පදය (සෑම පා සරඹයකට ම පොදු ය.)

- හමාර පදය - තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්
තෙයි තාම් තෙයි තෙයි තත් තත් තා.

උඩරට සම්ප්‍රදාය	පහතරට සම්ප්‍රදාය	සබරගමු සම්ප්‍රදාය
පා සරඹ	පා සරඹ	මණ්ඩි පද

ක්‍රියාකාරකම 01

- නිවැරදි සරඹ නාමයට යා කරන්න.

හතරවන පා සරඹය	පසු පෙර අඩිය
පස්වන පා සරඹය	සිව් අඩිය
හයවන පා සරඹය	දෑල අඩිය

- පහත වරහන් තුළ ඇති පිළිතුරු ඇසුරින් හිස්තැන් පුරවන්න.

- 1) පා සරඹ නැටීමේ දී තාල තැබීම සඳහා යොදා ගනී.
- 2) පා සරඹ අවසන් කිරීම සඳහා යොදා ගනී.
- 3) පා සරඹ මධ්‍ය, දෘත ලයට අභ්‍යාස කරයි.
- 4) උඩරට පා සරඹ ගණනින් කි.
- 5) අතීතයේ දී පා සරඹ නර්තනය සඳහා උපයෝගී කරගන්නා ලදී.

(දණ්ඩි කඳ / තාලම්පට / දොළහ / හමාර පදය / විලම්භ)

ගොඩ සරඹ (උඩරට)



- පා සරඹ අභ්‍යාසයෙන් පසු බෙර වාදනයට අනුව හස්ත පාද නිවැරදිව හසුරුවමින් නර්තනය කරනුයේ ගොඩ සරඹ යි.

උඩරට සම්ප්‍රදාය	පහතරට සම්ප්‍රදාය	සබරගමු සම්ප්‍රදාය
ගොඩ සරඹ (අත් සරඹ)	ඉලංගම් සරඹ	දොඹින පද

- උඩරට සම්ප්‍රදායේ ගොඩ සරඹ 12 කි.
- සෑම ගොඩ සරඹයක් සඳහා ම ඊට අදාළ කස්තිරමක් ඇත.
- විලම්භ, මධ්‍ය, දෘත යන ලය ප්‍රභේද අනුව බෙර වාදනයට නර්තනය කළ යුතුය.

නූත්න ගොඩ සරඹය

- සරඹ නාමය - තුන් අඩිය
- සරඹ පදය - දොම්කිට කිට දොම්
- කස්තිරම - ගත්තකු ජිත්තම් ගජිතකු ජිත්තම් තරිකිට ජිත් තරිකිට දොම්කිට තා.

	/				/				/				/			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
පදය	දො	ම්	කි	ට	කි	ට	දො	ම්	දො	ම්	කි	ට	කි	ට	දො	ම්
කස්තිරම	ගත්	-	ත	කු	ජිත්	-	තම්	-	ග	ජි	ත	කු	ජිත්	-	තම්	-
	තරි	කිට	ජිත්	-	තරි	කිට	දොම්	කිට	තා.							

- තාල තබා කියන්න. බෙර වාදනයට අනුව නර්තනය කරන්න. ඒ සඳහා ගුරු උපදේශ ලබාගන්න.

හතරවන ගොඩ සරඹය

සරඹ නාමය - සිව් අඩිය
සරඹ පදය - දොමිකිට කිට දොමි
කස්තිරම - ගත්තකු පිත්තම් ගපිතකු පිත්තම්
ගපිං පිංත කුද ගපිතකු පිත්තම්
තරිකිට පිත් තරිකිට දොමිකිට තා.

	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4
පදය		දො	මි	කි	ට		කි	ට	දො	මි		දො	මි	කි	ට		කි	ට	දො	මි
කස්තිරම		ගත්	-	ත	කු		පිත්	-	තම්	-		ග	පි	ත	කු		පිත්	-	තම්	-
		ග	පිං	-	පිං		-	ත	කු	ද		ග	පි	ත	කු		පිත්	-	තම්	-
		තරි	කිට	පිත්	-		තරි	කිට	දොමි	කිට		තා.								

ක්‍රියාකාරකම 02

• හිස්තැන් පුරවන්න.

- 1) පිළිවෙළින් තුන්වන හා හතරවන ගොඩ සරඹ නාම , ලෙස හඳුන්වයි.
- 2) උඩරට ගොඩ සරඹ ලෙස ද හඳුන්වයි.
- 3) හස්ත හා පාද නිවැරදිව හසුරුවමින් තර්තනය කරන්නේ යි.
- 4) උඩරට දී ගොඩ සරඹ ලෙස හඳුන්වන සරඹ පහතරට දී ලෙස හඳුන්වයි.
- 5) උඩරට දී ගොඩ සරඹ ලෙස හඳුන්වන සරඹ සමරගමුවේ දී ලෙස හඳුන්වයි.