

නර්තනය - 6 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)

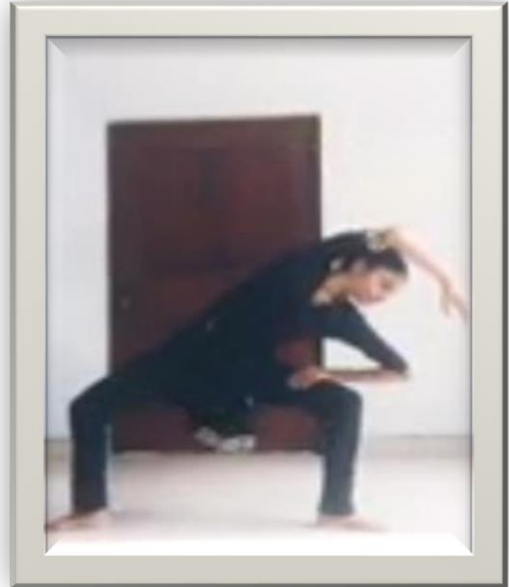


e-විද්‍යාලය
අධ්‍යාපන

The National e-learning Portal for the General Education

ඒකකය - (2.1.1) නම්‍යතා අභ්‍යාසයේ යෙදෙමු.

- පුද්ගලයකුට තම ශරීරය නිසි ලෙස ක්‍රියාකාරී පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීම වැදගත් වේ.
- නර්තන ක්‍රියාවලියේ දී මෙය ඉතා වැදගත් වන අතර නර්තනයට අවශ්‍ය ශාරීරික හැඩතල නිර්මාණයට සිරුරේ නම්‍යතාවය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.
- නර්තනයට අවශ්‍ය සමබරතාව, සැහැල්ලු බව, දරාගැනීම, ඉරියව් පෘම ආදිය නිවැරදි කරගැනීමට නම්‍යතා අභ්‍යාස උපකාරී වේ.



- නම්‍යතා අභ්‍යාස සඳහා වලන ඉදිරිපත් කිරීමේ දී කොටස් දෙකකින් වලන හඳුනාගත හැකි වේ.
 - ස්ථිතික වලන
 - සංචාරී වලන

ස්ථිතික වලන	සංචාරී වලන
එක තැන උඩ පැනීම	නිදහසේ ඇවිදීම
එක තැන දිවීම	පනිමින් යාම
ඉණ කරකැවීම	දිවීම
	පෙරළීම

- නර්තනයට පෙර නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීමේ දී බෙරපද නාලයට අනුව රිද්මයානුකූලව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකිය. එමගින්,
 - මානසික සතුටක් ඇතිවේ.
 - ශාරීරික සමබරතාව
 - ඉවසීම
 - සමගිය වැනි ගුණාංග ද වර්ධනය වේ.



නමයනා අභ්‍යාස කිරීමේ ඇති වැදගත්කම

- නර්තනයට අවශ්‍ය ඉරියව් (හැඩතල) නිවැරදි කරගැනීම.
- යහපත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වීම.
- ප්‍රීතිමත්ව නමයනා අභ්‍යාසවල යෙදීම නිසා මානසික සුවයක් ඇතිවීම.
- අභියෝගවලට මුහුණ දීම හා දරාගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම.
- ශාරීරික ප්‍රසන්න බව ඇතිවීම.
- නර්තනයට උචිත කායික වර්ධනය ඇතිවීම.
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.

කාර්යය පත්‍රිකාව

1. වලන වර්ග කීයද? ඒ මොනවාද?
2. නමයනා අභ්‍යාස සිදු කිරීම මගින් පුද්ගලයෙකු තුළ වර්ධනය වන ගුණාංග මොනවාද?
3. නමයනා අභ්‍යාස කිරීමේ ඇති වැදගත්කම ලියන්න.
4. සරල සංගීතයට නමයනා අභ්‍යාස කීපයක් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

- උපදේශකත්වය - එස්. එම්. ඩී. ජී .සේනානායක (ස. අ .අ. නර්තන ක. අ. කා. හෝමාගම)
- ටී. එච්. ප්‍රියන්තා දමයන්ති මිය (බප/ හෝ/ බෝපේ රාජසිංහ මහා විද්‍යාලය)
- එම්. අයෝමා විමලවීර මිය (බප/ හෝ/ පාදක්ක සිරි පියරතන ම.ම.වි.)
- ඩී.එස්. තරංගා දැරණියගල මිය (බප/ හෝ/ සුභාරති මහාමාතෘ මහා විද්‍යාලය)