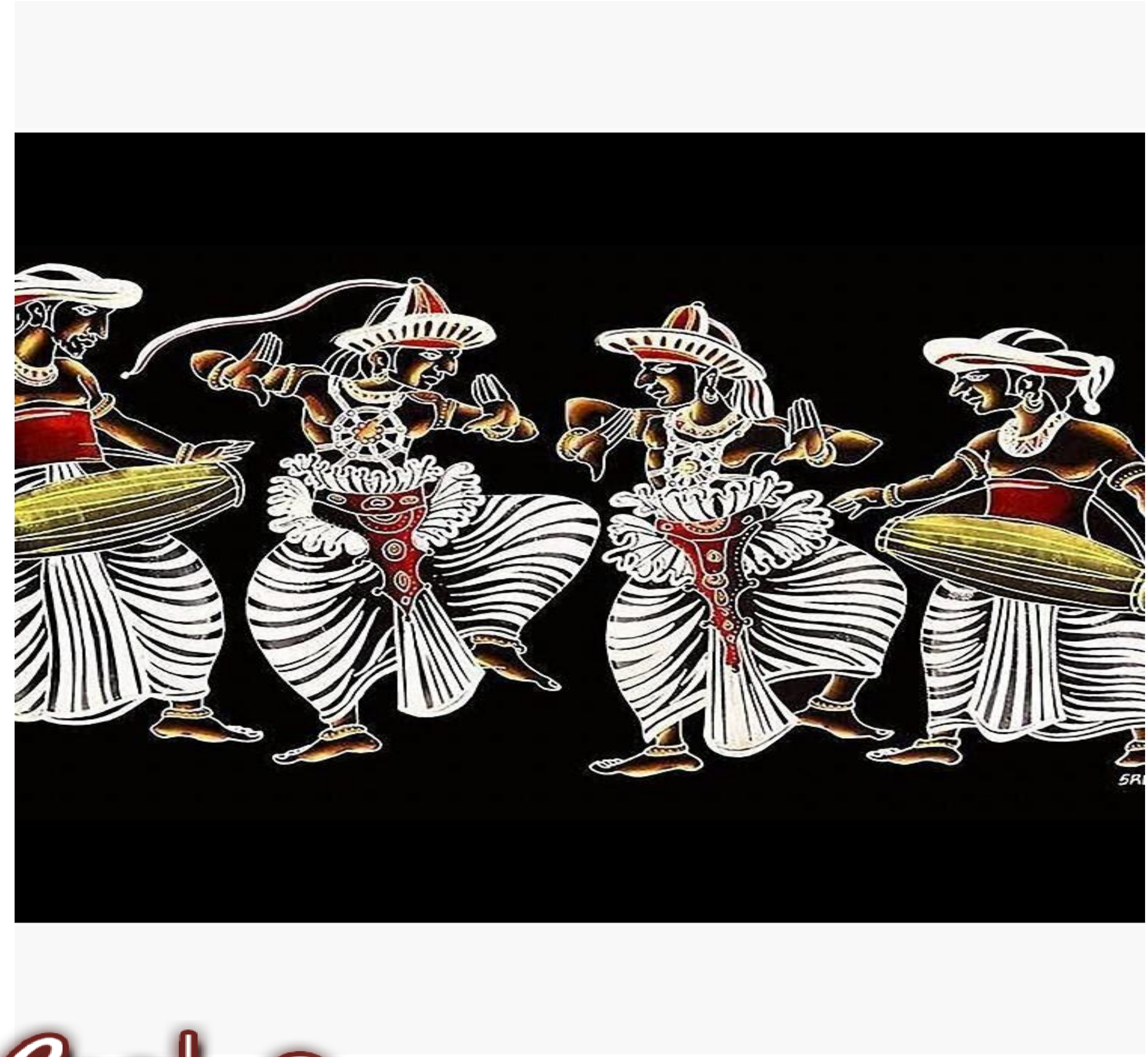
නර්තනය - 6 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)



The National e-learning Portal for the General Education

ඒකකය - (1.2.1) අපි විවිධ චලන නිර්මාණය කරමු.

නර්තනයේ දී චලන මූලික මාධ්‍ය වේ. චලන තාලය, රිද්මය අනුව ගොඩනැගී ඇත. නර්තනයේ දී නිවැරදිව ශරීරය චලනය කිරීම සඳහා ශාරීරික නම්‍යතාවය ඉතා වැදගත් වේ. නම්‍යතාවය යනු එක් එක් ආකාරයට ශරීරය හසුරුව ගැනීමට උචිත ආකාරයට ශරීරය සකස් කර ගැනීමයි. අපි විවිධ චලන ඇසුරින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය විමසා බලමු.

1. සතුන්ගේ ඉරියව් හා හැසිරීම් අනුකරණය
2. මිනිස් චරිත අනුකරණයෙන් අභ්‍යාසයෙහි යෙදීම

මේ සඳහා ඔබ ඉතා සියුම් නිරීක්ෂණයක යෙදෙමින් ඔබට හමුවන සතුන්, මිනිසුන් පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගැනීම වැදගත් වේ.

සත්ත්ව චරිත

පරිසරයේ ජීවත්වන සතකුගේ හැසිරීමක් නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී එම සතාට ආවේණික ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. සතුන්ගේ හැසිරීම එකිනෙකාට වෙනස් වේ. බඩගාගෙන යන සතුන්, පියඹා යන සතුන්, පැන පැන යන සතුන් ලෙස ගමන් විලාසය වෙනස් වේ. ඔවුන් පරිසරය දෙස බලන ආකාරය, ආහාර ගැනීමේ රටාව ආදිය ද වෙනස් වේ.

උදා:

ඉබ්බෙකුගේ ගමන

අශ්වයෙකුගේ ගමන

පෙරහැරේ යන ඇතෙකුගේ ගමන

ආදිය සිහියට නගන්න.

මිනිස් චරිත

සමාජයේ ජීවත්වන මිනිසුන් ගැහැනු සහ පිරිමි ලෙස වෙනස් වේ. නමුත් අපට හමුවන සියලු ම පුද්ගලයන් එකිනෙකා හා සමාන නොවේ. විවිධ වූ හැසිරීම් ඇත්තේ ය. එසේම පුද්ගලයාගේ රැකියාවේ ස්වභාවය අනුව ද විවිධ වූ චරිත ලක්ෂණ ඉස්මතු වේ.
උදා:

ධීවරයා
ගොවියා
ගුරුවරයා
වෛද්‍යවරයා

සමාජයේ දී අපට හමුවන මෙවැනි විවිධාකාර වූ මිනිස් චරිත නිරීක්ෂණය කරමින් අනුකරණය කිරීමට උත්සාහ කිරීම තුළ චරිත නිරූපණ කාර්යයෙහි දක්ෂයෙකු වීමට හැකියාව ලබාගත හැකිය.

කාර්ය පත්‍රිකාව

1. පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු කරමින් පෙරහැරේ යන ඇතෙකුගේ ගමන අනුකරණය කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
   - ඉතා සෙමින් ආඩම්බරයෙන් ගමන් කිරීම
   - හිස සොලවමින් සොඬය වනමින් ගමනේ යෙදීම
   - කන්පෙති දෙපසට වැනීම
   - බෙර තාලයට දෙපසට පැද්දෙමින් ගමන් කිරීම
   - අවට ඇති ගස්වලින් අතු කඩා කෑම

2. ඔබ දන්නා "පුහුල් හොරා කරෙන් දැනේ" කතා පුවතේ එන අවස්ථා කීපයක් අනුකරණය කිරීමට උත්සාහ දරන්න.
   - මෙහි එන ගමරාලගේ චරිතය හා හොරාගේ චරිතය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
   - හොරා පුහුල් ගෙඩිය දැකීම, සොරකම් කිරීම
   - ගමරාල සීනුව වයමින්, නටමින් පැමිණීම
   - සොරා අල්ලා ගැනීම

   වැනි අවස්ථා අනුකරණය

- උපදේශකත්වය - එස්. එම්. ඩී. පී .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/ පාදුක්ක සිරි පියරතන ම.ම.වි.)
- ඩී.එස්. තරංගා දැරණියගල මිය (බප/ හෝ/ සුභාරතී මහාමාත්‍ය මහා විද්‍යාලය