

6 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව 2.0 - නර්තනය හා බැඳුණු මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රායෝගික කුසලතා නිර්මාණය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 - ශාරීරික නම්‍යතාව සඳහා නම්‍යතා අභ්‍යාස ඉදිරිපත් කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 2.1.1 - “ නම්‍යතා අභ්‍යාසයේ යෙදෙමු ”

මෙම පාඩම අධ්‍යයනයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ.....

- *නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව විස්තර කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම
- *සංගීත රිද්මයකට/තාලයකට ලැබෙන විධාන අනුව කේවලව හා සාමූහිකව නම්‍යතා අභ්‍යාසයන්හි යෙදීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම.
- *මෙම අභ්‍යාසවල නිරත වීමෙන් කායික හා මානසික ප්‍රබෝධයක් ලැබෙන බව අවබෝධ කර ගැනීම

*ඉහත කරුණු අධ්‍යයනය සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු.

පියවර 01 -

දුවලා පුතාලා පෙරහැර බලලා තියෙනවා නේද?

ඒ පෙරහැර වල නටන නර්තන ශිල්පීන් නටන හැටි මතක් කර ගන්න.

නර්තන ශිල්පීන් කැරකෙමින්, උඩපනිමින්, උඩකැරකෙමින්, පිනුම් කරනම් ගසමින් නටනවා දැකලා තියෙනවා නේද?

ඔයගොල්ලොත් ආස නැද්ද එහෙම නටන්න ආසයි නේද?

ඒත් ඒවා කරන්න අපිට එකවර බැහැ ඒවා කරන්න අපේ ශරීරය හොඳට නම්‍යශීලීව හැඩගස්වා ගතයුතු වෙනවා.

එහෙනම් අපි එසේ නම්‍යශීලීව ශරීරය සකසා ගැනීමට ශාරීරික අභ්‍යාස කරන්න ඕන. නර්තනයේදී අපේ ශරීරය හොඳින් නම්‍යශීලීව පවත්වා ගැනීම සඳහා කරන අභ්‍යාස වලට අපි ‘නම්‍යතා අභ්‍යාස’ කියලා කියනවා.

අද අපි ඒවා ගැන ඉගෙන ගනිමු



නර්තන ශිල්පියකු පතින අවස්ථාවක්



නර්තන ශිල්පියෙකු පිනුම්
ගසන අවස්ථාවක්



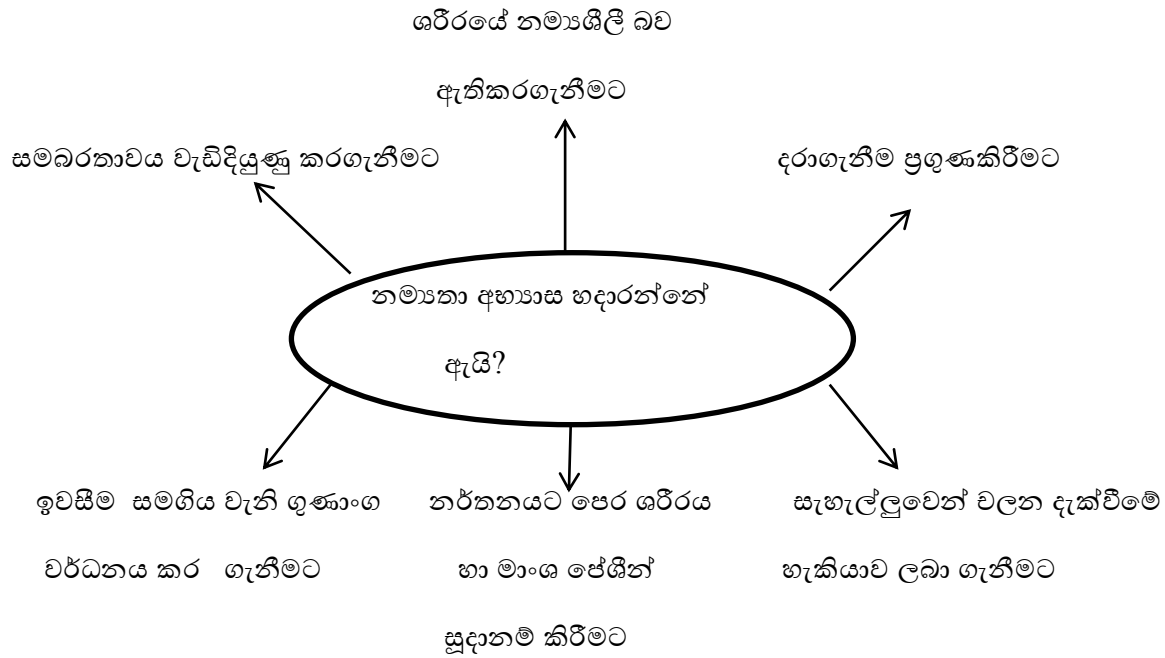
මාලක්කම



බඹර වළල්ල

පියවර 02

අපි මිලගට නමානා අභ්‍යාස හදාරන්නේ ඇයි කියලා බලමු.



පියවර 03:

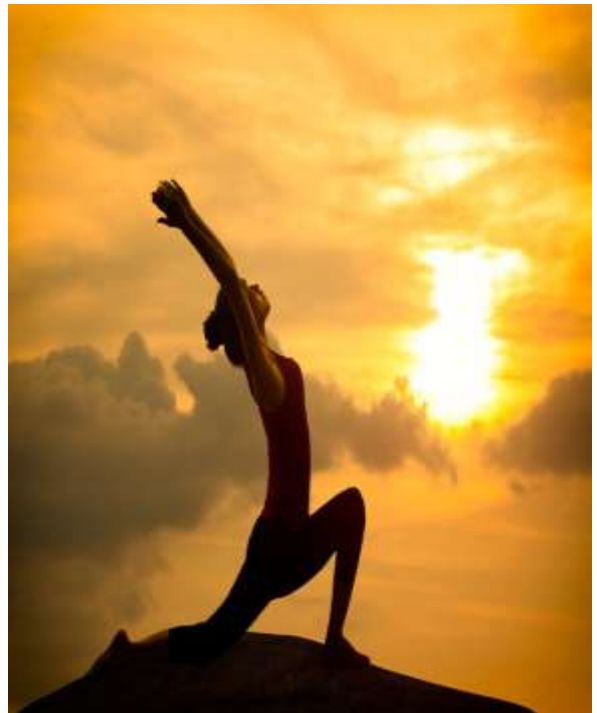
නමානා අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කම කුමක්ද?

- *නර්තනයට අවශ්‍ය ඉරියව් (හැඩතල) නිවරදි කරගැනීමට
- ↓
- *යහපත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වීම.
- ↓
- *ප්‍රීතිමත්ව නමානා අභ්‍යාසවල යෙදීම නිසා මානසික සුවයක් ඇතිවීම.
- ↓
- *අභියෝගවලට මුහුණදීම හා දරාගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම.
- ↓
- *ශාරීරික ප්‍රසන්න බව ඇතිවීම.
- ↓
- *නර්තනයට උචිත කායික වර්ධනයක් ඇතිවීම.
- ↓
- *කණ්ඩායම් හැගීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව.

පියවර 04 :

අපි මිලගට ශාරීරික නම්‍යතාව සඳහා සුදුසු වලන මොනවාදැයි විමසා බලමු.

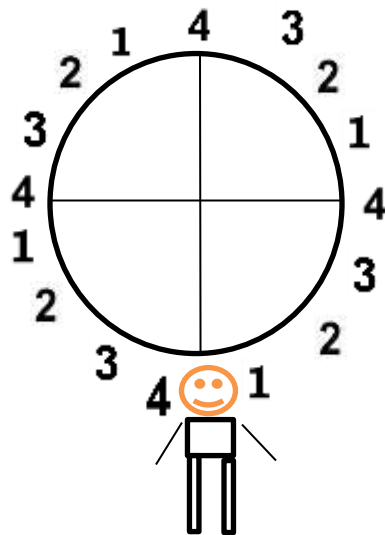
*නිදහසේ ඇවිදීම *නිදහසේ පනිමින් යෑම *දිවීම *පෙරලීම *බඩගැම *රංගීම	*එකතැන ඇවිදීම *එකතැන උඩපැනීම *එකතැන දිවීම *වාඩිවීම *ඉණ කැරකවීම *ගරිරය හැකිලීම
--	--



පියවර 05:

අපි මිලගට නමයතා අභ්‍යාසවල යෙදෙමු.

- දුවේ පුතේ ඔබලා හැමෝම අංක එකේ ඉඳන් අංක හතර දක්වා ගණන් කරන්න දන්නවා නේද?
අපි ගණන් කරමු කීප වතාවක්
එක, දෙක, තුන, හතර
- දැන් මෙහෙම ගණන් කරන ගමන් තාලයට රවුමට දුවන්න.



ආරම්භක

ස්ථානය

මෙම අභ්‍යාසය කිහිපවිටක් කරමින් පුහුණුවන්න.

- අපි දැන් තවත් නම්‍යතා අභ්‍යාසයක යෙදෙමු.
- පහත රූපය පරිදි දනහිස් දෙක දෙපසට තිබෙන අයුරින් විලුඹ දෙක මත වාඩිවෙන්න. මතක ඇතුළු දැන් ඉණේ තබාගන්න.



*විලිඹ දෙක ලග තබා ඇඟිලි දෙපසට විහිදෙන සේ කෙලින් සිටගන්න. දැන් ඉහළට ඔසවන්න.



*නැවතත් පෙර අවස්ථාවේ මෙන් එකේ සිට හතර දක්වා අංක ගණන් කරමින් ක්‍රියාකාරකම් යෙදෙන්න.

එක, දෙක, තුන, හතර

කිහිපවරක් මෙම ක්‍රියාකාරකම් යෙදෙමින් අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

*අපි මීලග නමානා අභ්‍යාසය ලෙස ඉණ කැරකවීම කරමු.

*පෙර පරිදි එකේ සිට හතර දක්වා අංක ගනිමින් දකුණු පසට හා වම් පසට ඉණ කැරකවන්න.

*දැන් ඉණේ තබාගන්න මතක තබා ගන්න.

එක, දෙක, තුන, හතර

*හතරවන නමානා අභ්‍යාසය ලෙස දකුණු පැත්තට හා වම් පැත්තට පැනීම කරන්න. පැනීම කිරීමේදී කකුල් දෙක පහත රූපයේ පරිදි හසුරුවා ගන්න.



දකුණු පැත්තට පැනීමේදී

පාද තිබෙන ආකාරය



වම් පැත්තට පැනීමේදී

පාද තිබෙන ආකාරය

*දෙපසට පනින අතරතුර දකුණු පැත්තට හා වම් පැත්තට අත්පුඩි ගසන්න.

*පුරුදු පරිදි එකේ සිට හතර දක්වා ගණන් කරමින් ඉහත අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

පියවර 06: සතුවන් නමානා අභ්‍යාසයේ යෙදෙමු.

*නිවසේ සිටින වැඩිහිටියෙකු ලවා ඔබ කැමති තාලානුකූල ළමා ගීතයක් හෝ සංගීත බණ්ඩයක් තැටි වාදන යන්ත්‍රයක් (CD player) මගින් හෝ සුදුසු උපකරණයක් මගින් වාදනය කිරීමට සලස්වන්න.

*එම ගීතයේ/සංගීත බණ්ඩයේ තාලයට අනුව කලින් පුහුණුව ලැබූ නම්‍යතා අභ්‍යාස වැඩිහිටියන් ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

*වැඩිහිටියන් ලබා දෙන විධානයන්ට අනුව නම්‍යතා අභ්‍යාස එකින් එක මාරු කරමින් සතුවන් අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

*මෙසේ කිරීම මගින් ඔයාගේ ශරීරයට වගේම මනසටත් ප්‍රබෝධයක් ලැබෙන බව දැන් වැටහී යනු ඇත.

තක්සේරුකරණය: ඉහත ඔබ උගත් ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට හැකිදැයි බලන්න.

- (1) නම්‍යතා අභ්‍යාස යනු කුමක්ද?
- (2) නම්‍යතා අභ්‍යාසවල යෙදීමේදී පසුබිම් සංගීතයක් තිබීම තුලින් ප්‍රබෝධයක් ගෙන දෙයිද?
- (3) මෙම අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් කායික හා මානසික ප්‍රබෝධයක් ලැබෙයිද?
- (4) නම්‍යතා අභ්‍යාස සඳහා සුදුසු වලන 05ක් නම් කරන්න.
- (5) නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කම 5ක් ලියන්න.
- (6) ඔබ උගත් නම්‍යතා අභ්‍යාස මගින් කෙටි රංගන ක්‍රියාකාරකමක් සිදු කර නිවැසියන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

*ඔබ ලියන පිළිතුරු නිවරදි දැයි මේ සමග ඇති සටහන ඇසුරෙන් ස්වයං තක්සේරුවක් කරන්න.

*මෙම පාඩම සම්බන්ධව තව දුරටත් කරුණු ඉගෙනීම සඳහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් නිකුත්කල ‘නමනීයකරණය’ DVD තැටිය හෝ පලාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ සෞන්දර්යය අංශයෙන් නිකුත් කරනු ලබන DVD තැටිය ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

*පාසල ආරම්භ වූ විගස ඔබ සිදු කල ක්‍රියාකාරකම් ගුරුවරයා වෙත ඉදිරිපත් කර වැඩිදුර කරුණු ඉගෙනගන්න

දිනය	ක්‍රියාකාරකම/පාඩම	මෙම පාඩමේ ඔබට නොතේරෙන තැන්	ක්‍රියාකාරකම් කල බවට දෙමාපිය අත්සන්	පාසලට පැමිණි පසු ගුරුවරයාගේ අධීක්ෂණය හා පසු වැඩ