

නර්තනය - 8 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)



e-විද්‍යාලය
අධ්‍යාපන

ශ්‍රේණිය - 8 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා මට්ටම - 2.1 ශාරීරික නම්‍යතාවය සඳහා අභ්‍යාස ඉදිරිපත් කරයි.

ක්‍රියාකාරකම - නම්‍යතා අභ්‍යාස ඉදිරිපත් කරමු.

නම්‍යතා අභ්‍යාස යනු ,

නර්තනයේ දී අපට අවශ්‍ය සම්බරතාවය , සැහැල්ලුව , දරා ගැනීම , ඉදිරියට පැම ආදිය නිවැරදිව කර ගැනීම සඳහා සිදු කරන අභ්‍යාස නම්‍යතා අභ්‍යාස වේ.

මෙම අභ්‍යාස ,

1. සංචාරි වලන සහ ස්ථිතික වලන ලෙස මෙම වලනයන් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයේ දී භාවිත කළ හැක.



එක් පාදයකින් සිටිගෙන අනෙක් පාදයේ දණහිස කොටස දැනේ ඇඟිලි වලින් අල්ලා නවා ගනිමින් ශරීරයේ සම්බරතාවය තබා ගනිමින් අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.



දණ හිස කොටස නොනැවෙන ආකාරයෙන් සිට දැනම පොළවට තබා නම්‍යශීලී බව රැකගන්න.



දැන් ඔසවා විලුඹ මත වාඩි වී දකුණු කකුල දිග හැර සිට නැවත විලුඹ මත වාඩි වන ඉරියව්වට පැමිණීම. මෙය දකුණු සහ වමට සමානව අභ්‍යාස කරන්න.



මෙහිදී දැන සහ දෙපයේ සමබරතාවය රකිමින් නාමාශිලී අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

- මෙවන් අන්දමට ඉරියව් වෙනස් කරමින් අභ්‍යාසයේ නිරත වන්න. ස්ථිතික වලන පමණක් නොව සංචාරී වලන ද යොදා ගනිමින් ක්‍රියාකාරකම් කල හැක.ඒ සඳහා ඔබේ උත්සාහය වැදගත්වේ.

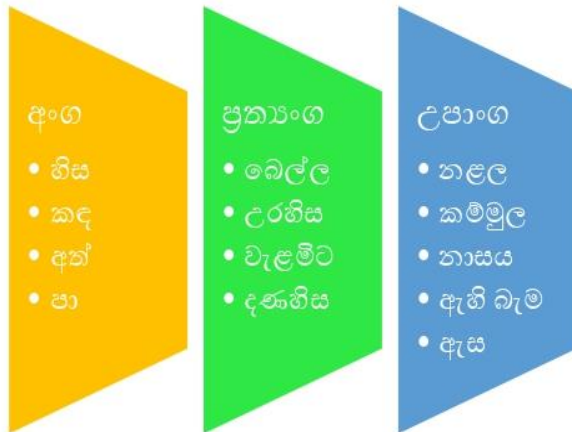
මෙම වලන අභ්‍යාස කිරීමේ දී තාලම්පට , බෙර පද , සංගීත බණ්ඩ යොදා ගත හැක.

උදාහරණ - කුඳ ගත ගත දොම් (2 + 2)

පී. කඩතක පී. කුකුතක (3 + 3)

දොදොත තකුදො (4 + 4)

(නිර්මාණාත්මකව බෙර පද යොදා ගැනීම , සංගීත බණ්ඩ හා තාලම්පට යොදා ගැනීම මඟින් ඔබට අවශ්‍ය සුදුසු අකාරයට නම්‍යතා අභ්‍යාස සිදු කළ හැක.)



නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කම හා ප්‍රයෝජන

1. නර්තනයට අවශ්‍ය ඉරියවු (හැඩතල) නිවැරදි කර ගැනීම.
2. යහපත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වීම.
3. ප්‍රීතිමත්ව , නම්‍යතා අභ්‍යාස වල යෙදීම නිසා මානසික සුවයක් ඇති වීම.
4. අභියෝග වලට මුහුණ දීම හා දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.
5. ශාරීරික ප්‍රසන්න බව ඇති වීම.
6. නර්තනයට උචිත කායික වර්ධනයක් ඇති වීම.
7. කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
8. නර්තනයේ දී ශරීරයේ අභ්‍යන්තර නම්‍යශීලීව හා අලංකාරව වලනය කිරීම.
9. පුද්ගල හා පොදු අවකාශය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නිදහස් වලන ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකි වීම.
10. අභ්‍යාස සිදු කිරීමේ දී පුද්ගල මානසික හා කායික ශක්තීන් වර්ධනය වීම.
11. තම ශරීර ඉන්ද්‍රියන් සැහැල්ලුවෙන් හැසිරවීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය වීම.
12. සමබරතාවය පවත්වා ගනිමින් තාල , රිද්මයට අනුව අංග , ප්‍රත්‍යංග , උපාංග හැසිරවීමට හැකි වීම.

කායී පත්‍රිකාව

1. නමානා අභ්‍යාස යනු කුමක් ද?
2. නමානා අභ්‍යාස කිරීමෙන් නර්තනයට හා ශාරීරික සුවතාවට ඉවහල් වන අයුරු පිළිබඳව විස්තර කරන්න.
3. නමානා අභ්‍යාස තුළින් යහපත් දිවිපැවැත්මකට ලැබෙන පිටුවහල පිළිබඳ කරුණු 5 ක් ලියා දක්වන්න.
4. නමානා අභ්‍යාස කළ හැකි බෙර පදයක් සඳහන් කර එහි තිත් මාත්‍රය ද නම් කරන්න.
5. කණ්ඩායම් හා ඒකල වශයෙන් අභ්‍යාස පුහුණුවීම් කර ඉදිරිපත් කරන්න.