

නර්තනය - 8 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)



e-විද්‍යාලය
අධ්‍යාපන

8 ශ්‍රේණිය

නර්තනය

නිපුණතා මට්ටම - 2.2 පාද නිවැරදිව හැසිරවීම සඳහා මූලික සරඹ ඉදිරිපත් කරයි.

ක්‍රියාකාරකම - නර්තනයට පාද හුරු කර ගනිමු.

පා සරඹ පුහුණුව (උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය)

උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය හදාරන මබ විසින් 06 ශ්‍රේණියේ සහ 07 වන ශ්‍රේණියේ දී පහත අයුරින් පා සරඹ පුහුණු වී ඇත.

	සරඹ නාමය	සරඹ පදය	හමාර පදය
06 ශ්‍රේණිය	01. අඩිය	තෙයි	තෙයියන් තෙයියන් තෙයියන් තාම් තේයි තාම් තෙයි තෙයි තත් තත් තාම්
	02. දැඩිය	තෙයිකිත තෙයි තම්	
	03. තුන් අඩිය	තෙයිකිත තෙයිකිත තෙයිකිත තෙයි තාම්	
07 ශ්‍රේණිය	04. සිව් අඩිය	තෙයිත තෙයිත තෙයි තෙයියන් තාම්	
	05. දෑල අඩිය	තේයි ති තා තෙයි	
	06. පසු පෙර අඩිය	තා තෙයියන් - තා තෙයියන් - තා තෙයියන් තා තෙයි.	

08 ශ්‍රේණියේ දී මබ ඉගෙන ගත යුතු පා සරඹ 03 කි.

සරඹ නාමය	සරඹ පදය	හමාර පදය
07. නුහුරු අඩිය	තා තෙයි තා තෙයියන් තාම්	තෙයියන් තෙයියන් තෙයියන් තාම් තේයි තාම් තෙයි තෙයි තත් තත් තාම්
08. කරණම් අඩිය	තෙයියන් තෙයියන් තෙයියන් තාම් තෙයි තත්තක තෙයියන් තාම්	
09. දෙපැති අඩිය	තෙයි තත්තක තෙයි තෙයි තත්තක තේයි තත්තක තෙයියන් තාම්	

අපි දැන් 07, 08, 09 පා සරඹ පද ප්‍රස්තාර සටහන් ඇසුරෙන් නිවැරදිව නාල තබා කියමු.

07 වන පා සරඹය

සරඹයේ නම - නුහුරු අඩිය

පදය - තා තෙයි තා තෙයියන් තා
 තාලය - මහනනි තිත

/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4
	තා	-	-	තෙ		යි	-	තා	-		තෙයි	-	යන්	-		තාම්	-	-	-
	තා	තෙ-	යි	තා		තෙයි	යන්	තා	ම්		තා	තෙ-	යි	තා		තෙයි	යන්	තා	ම්

සමගුණ (විලම්භ ලය)

දෙගුණ (මධ්‍ය ලය)

08 වන පා සරඹය

සරඹයේ නම - කරණම් අඩිය
 පදය - තෙයියන් තෙයියන් තෙයියන් තාම් තෙයි තන්තක තෙයියන් තාම්
 තාලය - මහනනි තිත

/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4
	තෙයි	-	යන්	-		තෙයි	-	යන්	-		තෙයි	-	යන්	-		තා	ම්	-	-
	තෙයි	-	-	-		තන්	-	තක	-		තෙයි	-	යන්	-		තා	ම්	-	-
	තෙයි	යන්	තෙයි	යන්		තෙයි	යන්	තා	ම්		තෙයි	-	තන්	තක		තෙයි	යන්	තා	ම්

සමගුණ (විලම්භ ලය)

දෙගුණ (මධ්‍ය ලය)

09 වන පා සරඹය

සරඹයේ නම - දෙපැනි අඩිය
 පදය - තෙයි තන්තක තෙයි තෙයි තන්තක තේයි තන්තක තෙයියන් තාම් තාලය
 - මහනනි තිත

/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4	/	1	2	3	4
	තෙයි	-	-	-		තන්	-	ත	ක		තෙයි	-	තෙයි	-		තන්	-	ත	ක
	තෙයි	-	-	-		තන්	-	ත	ක		තෙයි	-	යන්	-		තා	ම්	-	-
	තෙයි	-	තන්	තක		තෙයි	තෙයි	තන්	තක		තෙයි	-	තන්	තක		තෙයි	යන්	තා	ම්

සමගුණ (විලම්භ ලය)

දෙගුණ (මධ්‍ය ලය)

කාර්ය පත්‍රිකාව

- I. 01 සිට 09 දක්වා පා සරඹ පද නිවැරදිව තාල තබා කියන්න.
- II. සෑම පදයක් ම විලම්භ ලය (සමගුණ) හා මධ්‍ය ලය (දෙගුණ) ආකාර දෙකටම තාල තබා කියන්න.
- III. නිවැරදි අංගභාර සහිතව පා සරඹ නර්තනය කරන පිළිවෙළ අධ්‍යයනය කරන්න. අනුකරණය කරමින් නර්තනය කරන්නට උත්සහ කරන්න.
- IV. පහත දැක්වෙන අභ්‍යාස කරන්න.

යා කරන්න.

දෑල අඩිය	විලම්භ ලය
කරණම් අඩිය	දෙපැති අඩිය
09 වන පා සරඹය	දෙගුණ
සමගුණ	08 වන පා සරඹය
මධ්‍ය ලය	05 වන පා සරඹය

V. උඩරට පා සරඹ පිළිබඳ සුවිශේෂ කරණු 05ක් ලියන්න.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

හෝමාගම අධ්‍යාපන කලාපයේ “ ගවේෂණ ” අධ්‍යාපන නාලිකාව ඔස්සේ මෙම පාඩම ප්‍රාපෝගීකව ඔබට අධ්‍යනය කළ හැක.

ඒ සඳහා “ ගවේෂණ ” නම් youtube channel වෙත පිවිසෙන්න.

8 ශ්‍රේණිය - පා සරඹ නර්තනය කරමු.