

නර්තනය - 10 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)



e-පාඨාලය
අධ්‍යාපන

The National e-learning Portal for the General Education

හෝමාගම අධ්‍යාපන කලාපය
ස්වයං අධ්‍යයන ඉගෙනුම් අත්වැල
නර්තනය -10 ශ්‍රේණිය

2.0 නිපුණතා මට්ටම -නර්තනයේ ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරමු.

ක්‍රියාකාරකම-ගොඩ සරඹ නර්තනය

ඔබ 6-9 ශ්‍රේණිය දක්වා ගොඩ සරඹ එකේ සිට නවය දක්වා කස්තීරම සමග මේ දක්වා නර්තනය කිරීමට ඉගෙන ගෙන ඇතැයි සිතමු.එහිදී ගොඩ සරඹ වල,

- මූලික අංගහාර.
- ඉරියව්
- හැඩතල

හස්ත පාද හැසිරවීමේ විධික්‍රම අධ්‍යයනය කර ඇත.

10 වන ශ්‍රේණියේදී 10,11,12 සරඹ ත්‍රිවිද ලය අනුව නර්තනය කරමු.

ගොඩ සරඹ (10)

- සරඹ නාමය -බඹර සරඹය.
- තුන් වන ගොඩ සරඹය ඇසුරින් ගොඩ නැගී ඇත. සුවිශේෂී කරකීම් ලක්ෂණ ඇත.

පදය-දොම්කිට /// කිට දොම්

කස්තීරම -තක්කඩ කඩ තක ජීජී කුද

තා තක ජීජී කුද

ජීක්කඩ කඩ තක ජීජී කුද

තා තක ජීජී කුද

තක්කඩ කඩතක ජීජී කුද

ජීක්කඩ කඩ තක ජීජී කුද

දොංකඩ කඩ තක ජීජී කුද තා

ගොඩ සරඹ (11).

- සරඹ නාමය -පැනීමේ සරඹය.
- මණ්ඩියේ සිට පාදයක් ඉදිරියට තබා නැවත මැණ්ඩියට පැමිණ උඩ පැනීම සිදු කරයි.
- පදය - දොම් කිට කිට දොම්.

- කස්තීරම-තක්කඩ කඩ තක ජීජී කුද
 ජීක්කඩ කඩ තක ජීජී කුද
 තොංකඩ කඩ තක ජීජී කුද
 නංකඩ කඩ තක ජීජී කුද
 තක්කඩ කඩතක
 ජීක්කඩ කඩතක
 තොංකඩ කඩතක
 නංකඩ කඩතක
 තක්කඩ ජීක්කඩ
 තොංකඩ නංකඩ
 තත් ජීත් තොං නං තා

ගොඩ සරඹ (12).

- සරඹ නාමය - වන්දිකා සරඹය.

● මණ්ඩියේ සිට දකුණු පාදයේ විලුඹන් පූර්ණ පාදයත් එසේම වම් පාදයේ විලුඹන් පූර්ණ පාදයත් තබා ඉන් පසුව නව වන ගොඩ සරඹයත් එකතුවෙන් සෑදුණ සරඹයකි.

- පදය- දොමොකිට /// කිට දොමී
- කස්තීරම-තත් තත් තක්කඩ කඩ තක
 ජීත් ජීත් ජීක්කඩ කඩ තක
 තොං තොං තොංකක කඩතක
 නං නං නංකඩ කඩතක
 තත් තක්කඩ කඩ තක
 ජීක් ජීක්කඩ කඩ තක
 තොං තොංකඩ කඩ තක
 නං නංකඩ කඩතක
 තක්කඩ කඩතක
 ජීක්කඩ කඩතක
 තොංකඩ කඩතක
 නංකඩ කඩතක
 තක්කඩ ජීක්කඩ
 තොංකඩ නංකඩ
 තත් ජීත් තක ජීත්
 තත් ජීත් තොං තා



පැවරුම් (1).

- (1).ගොඩ සරඹ නැටීමේ දී යොදා ගන්නා ලය තුන කුමක් ද?
- (2).ලය තුන හඳුන්වන වෙනත් නම් මොනවද?
- (3).ගොඩ සරඹ එකේ සිට නවය දක්වා නම් කරන්න.
- (4).ආධුනිකයෙක් ගොඩ සරඹ නැටීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

පැවරුම් (2).

යා කරන්න.

8	පැනීමේ සරඹය
9	අර්ධ චක්‍ර සරඹය
10	චන්ද්‍රිකා සරඹය
11	දෙපැනි අඩිය
12	බඹර සරඹය

පැවරුම් (3).

එකොළොස් වෙනි සහ දොළොස් වෙනි සරඹ සහ කස්තිරම් ලය තුනට ප්‍රස්තාර කරන්න.