



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබ් පාසල

සතිය - 02

විෂය - නර්තනය

උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය

ශ්‍රේණිය - 9

සැකසුම - එම්. ඒ. රංගන එම්. මුණසිංහ මයා
ර/නිව්/රඹුක මහා විද්‍යාලය, කලවාන.

නිපුණතා මට්ටම : පාද නිවැරදිව හැසිරීම සඳහා මූලික සරඹ ඉදිරිපත් කරයි.

ක්‍රියාකාරකම : නර්තනය සඳහා පාද හුරුකර ගනිමු.

මෙම පාඩමට අදාළව පහත ක්‍රියාකාරකම් ඔබ විසින් සිදුකළ යුතුව ඇත.

පළමු පියවර : ඔබ 8 ශ්‍රේණියේදී අභ්‍යාස කරන ලද පාසරඹ නැවත,

- තාල තබා කියන්න.
- එම පද නම් වශයෙන් ලියන්න
- එමප ද කොටස් නැවත පුහුණු වෙන්න

දෙවන පියවර : දැන් ඔබ 10,11 හා 12 යන පා සරඹ පෙර පා සරඹ තාල තැබූ අයුරින්ම තාල තබන්න. (ඇමුණුම බලන්න)

තුන්වන පියවර : ඒ තාල තැබූ පා සරඹ අභ්‍යාස කිරීමට පෙර පාඩම් කර මතක තබා ගෙන, මතකයෙන් කියන්න.

හතරවන පියවර : ඔබට එම පද මතකයෙන් කීමට හැකි නම් පාසලේ දී ඔබේ ගුරුතුමා එම පද කොටස් අභ්‍යාස කිරීමට පුහුණු කරනු ලැබේ. එසේ නැතහොත් e - නැණ පියසට පිවිස, 9 ශ්‍රේණියේ නර්තනය විෂයට අදාළ ස්ථානයේ, අදාළ පාඩමට ගොස් මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට හැකි වේ. (යාවත්කාලීන වෙමින් පවතී)

10 වන පා සරඹය	සරඹ නාමය : තුන්පැති අඩිය	සරඹ පදය : තෙයියත් තෙයිතා තිත්තෙයි තත්තා
11 වන පා සරඹය	සරඹ නාමය : වක්‍ර අඩිය	සරඹ පදය : තෙයිත තෙයිත තෙයි තෙයියත් තාම්
12 වන පා සරඹය	සරඹ නාමය : සුරල් අඩිය	සරඹ පදය : තෙයිතක තෙයිතක තෙයිතක තෙයි
හමාර පදය : තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම් තෙයි තාම් තෙයි තෙයි තත් තත් තා		

දැන් ඔබ,

1- 1 සිට 12 දක්වා පා සරඹ නම් කරන්න.

2- එම පා සරඹ තාල තබා කියන්න.

3- ඒවා අභ්‍යාස කරන්න.(සෑම පා සරඹයක් අවසානයේ දීම පෙර ඉගෙන ගත් (8 ශ්‍රේණියේදී) හමාර පදය නර්තනය කළ යුතු වේ.)

තව දුරටත් අධ්‍යයන කාර්යයේ නිරතවීම සඳහා සබරගමු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ e - නැණ පියසට පිවිස 9 ශ්‍රේණියේ නර්තනය විෂයට අදාළ ස්ථානයට පිවිසෙන්න. www.enenapiyasa.lk



Home page

9 ශ්‍රේණිය

9 ශ්‍රේණිය නර්තනය

(සිංහල තෝරාගන්න)

(තෝරාගන්න)

(තෝරාගන්න)

නර්තනය පාඩම්

(අදාළ පාඩම තෝරාගන්න)



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබ් පාසල

සතිය - 02

විෂය - නර්තනය

පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදාය

ශ්‍රේණිය - 9

සැකසුම - එම්. ඒ. රංගන එම්. මුණසිංහ මයා
ර/නිව්/රඹුක මහා විද්‍යාලය, කලවාන.

නිපුණතා මට්ටම : පාද නිවැරදිව හැසිරීම සඳහා මූලික සරඹ ඉදිරිපත් කරයි.
ක්‍රියාකාරකම : නර්තනය සඳහා පාද හුරුකර ගනිමු.

මෙම පාඩමට අදාළව පහත ක්‍රියාකාරකම් ඔබ විසින් සිදුකළ යුතුව ඇත.

පළමු පියවර : ඔබ 8 ශ්‍රේණියේදී අභ්‍යාස කරන ලද පා සරඹ නැවත,

- තාල තබා කියන්න.
- එම පද කොටස් නැවත පුහුණු වෙන්න

දෙවන පියවර : දැන් ඔබ 10,11 හා 12 යන පා සරඹ පෙර පා සරඹ තාල තැබූ අයුරින්ම තාල තබන්න. (ඇමුණුම බලන්න)

තුන්වන පියවර : ඒ තාල තැබූ පා සරඹ අභ්‍යාස කිරීමට පෙර පාඩම්කර මතක තබා ගෙන, මතකයෙන් කියන්න.

හතරවන පියවර : ඔබට එම පද මතකයෙන් කීමට හැකිනම් පාසලේ දී ඔබේ ගුරුතුමා එම පද කොටස් අභ්‍යාස කිරීමට පුහුණු කරනු ලැබේ. එසේ නැතහොත් e - නැණ පියසට පිවිස, 9 ශ්‍රේණියේ නර්තනය විෂයට අදාළ ස්ථානයේ, අදාළ පාඩමට ගොස් මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට හැකි වේ. (යාවත්කාලීන වෙමින් පවතී)

10 වන පා සරඹය : තෙයියත් තරිකිට තෙයියත් දිගතම්

11 වන පා සරඹය : තෙයියත් කිටි තක ගුහි තිග දිරි කිට

12 වන පා සරඹය : තෙයි ගදිත ගත තත් දිත් තොං නං

හමාර පදය : තෙයි තෙයි තා කිට තෙයියත් තා

දැන් ඔබ,

1- 1 සිට 12 දක්වා පා සරඹ නම් කරන්න.

2- එම පා සරඹ තාල තබා කියන්න.

3- ඒවා අභ්‍යාස කරන්න.(සෑම පා සරඹයක් අවසානයේ දීම පෙර ඉගෙන ගත් (8 ශ්‍රේණියේදී) හමාර පදය නර්තනය කළ යුතු වේ.)

තව දුරටත් අධ්‍යයන කාර්යයේ නිරතවීම සඳහා සබරගමු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ e - නැණ පියසට පිවිස 9 ශ්‍රේණියේ නර්තනය විෂයට අදාළ ස්ථානයට පිවිසෙන්න. www.enenapiyasa.lk



Home page

(සිංහල තෝරාගන්න)

9 ශ්‍රේණිය

(තෝරාගන්න)

9 ශ්‍රේණිය නර්තනය

(තෝරාගන්න)

නර්තනය පාඩම්

(අදාළ පාඩම තෝරාගන්න)



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබ් පාසල

සතිය - 02

විෂය - නර්තනය

සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදාය

ශ්‍රේණිය - 9

සැකසුම - එම්. ඒ. රංගන එම්. මුණසිංහ මයා
ර/නිව්/රඹුක මහා විද්‍යාලය, කලවාන.

නිපුණතා මට්ටම : පාද නිවැරදිව හැසිරීම සඳහා මූලික සරඹ ඉදිරිපත් කරයි.
ක්‍රියාකාරකම : නර්තනය සඳහා පාද හුරුකර ගනිමු.

මෙම පාඩමට අදාළව පහත ක්‍රියාකාරකම් ඔබ විසින් සිදුකළ යුතුව ඇත.

පළමු පියවර : ඔබ 8 ශ්‍රේණියේදී අභ්‍යාස කරන ලද පා සරඹ නැවත,

- තාල තබා කියන්න.
- එම පද කොටස් නැවත පුහුණු වෙන්න

දෙවන පියවර : දැන් ඔබ 10,11 හා 12 යන පා සරඹ පෙර පා සරඹ තාල තැබූ අයුරින්ම තාල තබන්න. (ඇමුණුම බලන්න)

තුන්වන පියවර : ඒ තාල තැබූ පා සරඹ අභ්‍යාස කිරීමට පෙර පාඩම් කර මතක තබා ගෙන, මතකයෙන් කියන්න.

හතරවන පියවර : ඔබට එම පද මතකයෙන් කීමට හැකිනම් පාසලේ දී ඔබේ ගුරුතුමා එම පද කොටස් අභ්‍යාස කිරීමට පුහුණු කරනු ලැබේ. එසේ නැතහොත් e - නැණ පියසට පිවිස, 9 ශ්‍රේණියේ නර්තනය විෂයට අදාළ ස්ථානයේ, අදාළ පාඩමට ගොස් මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට හැකි වේ. (යාවත්කාලීන වෙමින් පවතී)

10. වන සරඹය - තත් ජිජ් ගත - තක ජිජ් ගත - තත් ජිත් තත් කුන් දත් - ජිත් තත් කුන් දත්

11. වන සරඹය - කිට තරිකිට ගතත්// කිට තරිකිට///ගතත්

12. දිරිකිට තරිකිට ගත කුකුදත්// දිරිකිට තරිකිට ගත/// කු - කු -දත්///

හමාර පදය : තෙයි //තෙයි තෙයි තෙයි තෙයි තෙයි

දැන් ඔබ,

1- 1 සිට 12 දක්වා පා සරඹ නම් කරන්න.

2- එම පා සරඹ තාල තබා කියන්න.

3- ඒවා අභ්‍යාස කරන්න.(සෑම පා සරඹයක් අවසානයේ දීම පෙර ඉගෙන ගත් (8 ශ්‍රේණියේදී) හමාර පදය නර්තනය කළ යුතු වේ.)

තව දුරටත් අධ්‍යයන කාර්යයේ නිරතවීම සඳහා සබරගමු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ e - නැණ පියසට පිවිස 9 ශ්‍රේණියේ නර්තනය විෂයට අදාළ ස්ථානයට පිවිසෙන්න. www.enenapiyasa.lk



Home page

(සිංහල තෝරාගන්න)

9 ශ්‍රේණිය

(තෝරාගන්න)

9 ශ්‍රේණිය නර්තනය

(තෝරාගන්න)

නර්තනය පාඩම්

(අදාළ පාඩම තෝරාගන්න)
