

සති පාසල

නාට්‍ය හා රංග කලාව - 09 ශ්‍රේණිය

3 වන සතිය

නිපුණතා මට්ටම :- පෙළට අනුව ආනුෂංගික කලා භාවිතය

ක්‍රියාකාරකම් :

1. ඔබ පෙර සතියේ රචනා කළ නාට්‍ය පිටපතේ හෝ ඔබ කැමති නාට්‍යයක චරිතවල මුහුණ ඇඳ වර්ණ ගන්වන්න.
2. නාට්‍යයකට රංගවස්ත්‍ර , රංගභාණ්ඩ , පසුතල , අංගරචනා යොදා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන මොනවාදැයි ලියන්න.
3. පහත සඳහන් හැඟීම් දැනෙන විට ඔබගේ මුහුණට හා ශරීරයට සිදුවන වෙනස්කම් සොයා බලා ලියන්න.
 - දුක
 - සතුට
 - කෝපය
 - භය
 - පිළිකුල
 - ලැජ්ජාව
4. ඉහත හැඟීම් සහිත මුහුණු සටහන් පොතේ අඳින්න.

සැකසුම :- කේ.එම්.චතුරිකා ප්‍රියදර්ශනී
ර/නිව්/කභවත්ත මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය.
නිවිතිගල කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

සති පාසල

නාට්‍ය හා රංග කලාව - 09 ශ්‍රේණිය

4 වන සතිය

නිපුණතා මට්ටම :- සතර අභිනය.

පාඩම :- ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව ඇති කර ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම් :

1. පහත සඳහන් අවස්ථාවන්ට අදාළ පින්තූර සොයා පොතෙහි අලවන්න.

- උඩරට / පහතරට/හරතනැටුම් අවස්ථාවක
- බැලේ නර්තන අවස්ථාවක්
- සර්කස් දර්ශනයක්
- ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවක දර්ශනයක්

2. සැමදා උදයවරුවේ හෝ සවස් වරුවේ පහත සඳහන් ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරත වන්න.

- ඉඩකඩ ඇති තැනක විනාඩි 8ක් පළමුව සෙමෙන් හා ඉන්පසු වේගයෙන් ඇවිදින්න.
- විනාඩි 3ක් එකතැන දුවන්න.
- පාදයේ ඇඟිලිවලින් ඇවිදින්න, විලඹින් ඇවිදින්න, පාදයේ ඇතුල් දාර බිමට තබා ඇවිදින්න.
- විනාඩියක් උඩ පනින්න.
- පාදයේ ඇඟිලි තුඩුවලින් පටන් ගෙන ගෙල දක්වා පහත ස්ථාන වමට හා දකුණට සමාන වාර ගණනක් කරකවන්න.
 - * පාදයේ ඇස්වටය
 - * පාදවල දණහිස්
 - * ඉණ පෙදෙස
 - * දැත්වල මැණික් කටුව
 - * දැත්වල වැලමිට
 - * උරහිස,ගෙල
- සංගීත බණ්ඩයකට අනුව විනාඩි 10 ක් නටන්න.
- සැහැල්ලුවෙන් බිම දිගා වී හොඳින් හුස්ම ගන්න.

සැකසුම :- කේ.එම්.චතුරිකා ප්‍රියදර්ශනී
ර/නිව්/කභවත්ත මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය.
නිවිතිගල කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය