



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල්

නර්තනය

වාරය - පළමු

ශ්‍රේණිය - 12

සැකසුම - වයි.එම්.ශ්‍රියානි පෙරේරා  
ර/තෙස්පනාව කුමාර මහා විද්‍යාලය

### කාර්ය පත්‍රිකාව 03 -

- නිපුණතාව - නර්තනය හා බැඳී මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිපුණතා මට්ටම 1.2 - නර්තන ශක්‍යතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට විවිධ පැනීම් හා කැරකීම් භාවිත කරයි
- පාඩම - ශ්‍රී ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික නර්තනය හා සබැඳි පැනීම් හා කැරකීම් ඉදිරිපත් කරමු

### I කොටස

නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) පැනීම් හා කැරකීම් වල නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රමයක් නොවන්නේ

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (i) මූලික හැඩ ඉදිරිපත් නොකිරීම | (iii) නර්තන රූපක ප්‍රාසංගික බව  |
| (ii) ශක්තිය හා දරා ගැනීම       | (iv) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රීය සමබරතාව |

(02) පැනීම් හා කැරකීම් මේ අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කමක් නොවන්නේ

- (i) නර්තන නිර්මාණයේදී භාවිතයට ගැනීමේ හැකියාව
- (ii) සාම්ප්‍රදායික අනන්‍යතා ලක්ෂණ හඳුනාගත නොහැකි වීම
- (iii) නර්තන අංගයන් හි ශාස්ත්‍රීය ලක්ෂණ හඳුනාගත නොහැකි වීම
- (iv) සාම්ප්‍රදායික අංගහාර හැසිරවීමේ විවිධ ක්‍රම හඳුනාගැනීමේ පහසුව

(03) පැනීම් හා කැරකීම් ඉදිරිපත් කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු වන්නේ

- (i) ශරීර සමබරතාවය, ශරීරය නම්‍යශීලී නොවීම
- (ii) මූලික හැඩ ඉදිරිපත් නොකිරීම, ශරීර ආකෘති සැලැස්ම
- (iii) අවකාශ සුසංයෝජනය, මාංශපේෂි දරාගැනීම
- (iv) නැවත නැවත නොකිරීම, ප්‍රාසංගික බව නොමැතිවීම

(04) සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ එන පැනීම් හා කැරකීම් ක්‍රමයක් වන්නේ

- (i) දකුණු පාදය ඉදිරියට තබා වම් පාද ඉදිරියේ දකුණට විසිකර කැරකීම
- (ii) මණ්ඩියට දකුණ හා වම් පාද දෙවරකට පොළොවට පතිත වන ආකාරයට පැනීම
- (iii) නමස්කාර ඉරියව්වෙන් ඉහළ අවකාශයේ කැරකීම
- (iv) නමස්කාර ඉරියව්වෙන් ඉදිරියට පැනීම

(05) නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රම අනුගමනය කරමින් පැනීම් හා කැරකීම් අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කමක් නොවන්නේ

- (i) නර්තන අංගයන්හි ශාස්ත්‍රීය ලක්ෂණ ආරක්ෂා කරගත හැකි වීම
- (ii) සාම්ප්‍රදායික අංගභාර හැසිරවීමේ විවිධ ක්‍රම හඳුනාගැනීමේ පහසුව
- (iii) නර්තන නිර්මාණකරණයේ දී භාවිතයට ගැනීමේ හැකියාව
- (iv) සාම්ප්‍රදායික අනන්‍යතා ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වීම

**හිස්තැන් පුරවන්න**

- (01) ..... සහ ..... පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදාය බහුලව භාවිත කරන පැනීම හා කැරකීම ය.
- (02) දේශීය නර්තන සම්ප්‍රදාය වලට ආවේණික වූ ..... මගින් ඒවායෙහි අනන්‍යතාවය ප්‍රදර්ශනය වේ.
- (03) පැනීම හා කැරකීම යනු ..... පොදු වූ නර්තන ශෛලියකි.
- (04) නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රම භාවිතයෙන් ..... වන හානි අවම කරගත හැකිය.
- (05) ආසුව ගැසීමේ ඉරියව් හා හැඩතල ..... පුහුණුවට මූලික අභ්‍යාසයක් වශයෙන් පිළිගැනේ.

**II කොටස**

**සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න**

- (01) පැනීම වලදී හා කැරකීම වලදී අනුගමනය කළ යුතු විවිධ ක්‍රම මොනවාද?
- (02) සාම්ප්‍රදායික නර්තනය හා සබැඳි පැනීම හා කැරකීම එක බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (03) නිවැරදි විධික්‍රම අනුගමනය කරමින් පැනීම හා කැරකීම එක බැගින් ප්‍රදර්ශනය කරන්න