



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

විෂය - නාට්‍ය හා රංග කලාව

02 වන වාරය, ජුනි 01 වන සතිය

9 ශ්‍රේණිය

සැකසුම - එස්.එස්.සී.ජයසූරිය

සති පාසල කායි පත්‍රිකාව

1. නිපුණතාව 3.0 : නාට්‍ය හා රංගකලා සිද්ධාන්ත අනුගමනය කරමින් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්හි නියැලෙයි.
නිපුණතා මට්ටම 3.5 : සතර අභිනය භාවිතා කරයි.
පාඩම 3.5.2 : ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව ඇති කර ගනිමු

2. ශිෂ්‍යයා විසින් කල යුතු කායීයන්:

- ආංගික අභිනය හඳුනා ගැනීම.
- ලෝකධර්මී සහ නාට්‍යධර්මී නාට්‍ය වල ආංගික අභිනය භාවිතා කර ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම.
- පහත දී ඇති ඉගෙනුම් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් ඉගෙනුම් ආධාරක ඇසුරෙන් දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් සම්පූර්ණ කරන්න.

- ආංගික අභිනය භාවිතා කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු සම්බන්ධයෙන් වැඩි දුරටත් තොරතුරු එක් රැස් කරන්න.
- පාසල ආරම්භයේදී ඔබගේ අනාවරණයන් පන්තිය ඉදිරියේ ඉදිරිපත් කරන්න.

3. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කර ගත හැකි පොත්පත, කියවීම් පත්‍රිකා, Websites සහ ඉගෙනුම් ආධාරක :-

- **eතක්සලාව -**
<https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/web/en/>
- **eනැණපියස -**
 course : 09 ශ්‍රේණිය නාට්‍ය හා රංගකලාව
<https://enenapiyasa.lk/>
- **You Tube –**
<https://youtu.be/odZq3RrEjdg>

● **Websites –**

<https://www.google.com/search?q=angika+abhinaya&oq=angika&aqs=chrome.1.69i57j0i67j0l2j0i20i263.3727j0j9&client=ms-android-huawei-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>

● **කියවීම් පත්‍රිකාව -**

ආංගික අභිනය භාවිත කරමු.

ආංගික අභිනය යනු ශරීරයේ අංග, ප්‍රත්‍යාංග හා උපාංග වලනය කිරීමෙන් දක්වන අභිනයයි, ඒ සඳහා ශරීරයේ සියලු කොටස් මනාව සකස් වී තිබිය යුතුය. විශේෂයෙන් ම එහිදී ශරීරයේ තිබෙන නම්‍යශීලීත්වය ඉතාම වැදගත් වේ. රූපණයේ යෙදෙන විට නළුවාගේ හෝ නිළියගේ ශරීරය, ප්‍රබල ප්‍රකාශන මෙවලමක් ලෙස භාවිත කරයි. සමහර අවස්ථාවල දී වචනයෙන් තොරව නළුවා රංගනයේ යෙදේ. එහිදී ප්‍රබල වන්නේ නළුවාගේ ශරීරය හා මුහුණයි. සාර්ථක රංගනයක් කිරීමට නම් නළුවාගේ ශරීරය නම්‍යශීලී විය යුතු ය. ආංගික අභිනය ප්‍රබල කර ගැනීම සඳහාත්, ආංගික අභිනය සියුම් කර ගැනීම සඳහාත් ශාරීරික අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ.

ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරත වීමෙන් නළුවාට ලැබෙන වාසි,

- සබකෝලය දුරු වෙයි.
- ශාරීරික අපහසුතා මඟ හැරෙයි.
- ශාරීරික නම්‍යශීලීතාවය ලැබෙයි.
- යහපත් මානසික තත්ත්වයක් උදාවෙයි.
- රහපෑම සඳහා පෙළඹවීමක් ඇති කරයි.

4. මෙම සතියට නියමිත පාඩම මගින් ආවරණය විය යුතු ඉගෙනුම් ඵල:

- ආංගික අභිනය යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම.
- ලෝකධර්මී හා නාට්‍යධර්මී නාට්‍ය වල ආංගික අභිනය භාවිතා කර ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම.
- ආංගික අභිනය භාවිතා කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු හඳුනා ගැනීම .
- ආංගික අභිනය නිවැරදිව පුහුණු වීම .

5. ඇගයීම / තක්සේරුකරණ ක්‍රමවේදය හා ආකෘති:

1. ආංගික අභිනය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
2. ආංගික අභිනය දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්ද?
3. රංග අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න.
4. පහත සඳහන් අවස්ථාවන්ට අදාළ පින්තූර සොයා පොත් එහි අලවන්න.
 - උඩරට / පහතරට/ හරත නැටුම් අවස්ථාවක්
 - බැලේ නර්තන අවස්ථාවක්
 - සර්කස් දර්ශනයක්
 - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව දර්ශනයක්.

6. සැමදා උදේ වරුවේ හෝ සවස වරුවේ පහත සඳහන් ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරත වන්න.

- ඉඩකඩ ඇති තැනක විනාඩි අටක් පළමුව සෙමෙන් හා ඉන් පසු වේගයෙන් ඇවිදින්න.
- විනාඩි තුනක් එක තැන දුවන්න.
- පාදයේ ඇඟිලි වලින් ඇවිදින්න විලිඹින්න ඇවිදින්න පාද ඇති උදාර බිමට තබා ඇවිදින්න.
- විනාඩියක් උඩ පනින්න.
- පාදයේ ඇඟිලි තුඩු වලින් පටන් ගෙන ඇ ගැන දක්වා පහත ස්ථාන වමට හා දකුණට සමාන වාර ගණනක් කරකවන්න.
 - පාද ඇස් වටය
 - හදේ දණහිස්
 - ඉණ පෙදෙස
 - දැත්වල මැණික් කටුව
 - දැත් වල වැලමිට
 - උරහිස, ගෙල
- සංගීත බණ්ඩයකට අනුව විනාඩි දහයක් නටන්න.
- සැහැල්ලුවෙන් බිම දිගාවී හොඳින් හුස්ම ගන්න.

සැකසුම :- S.S.C ජයසූරිය
ර/නිව්/සිංහලගොඩ විද්‍යාලය