

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

1. ශ්‍රේණිය :- 11 ශ්‍රේණිය විෂය :- නර්තනය අදාළ සතිය :- දෙසැම්බර් මාසය 1 වන සතිය

2. පාඩම/ ඒකකය:- නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම අගයමු.

3. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්:-

• සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

1. නර්තනය හැදෑරීමෙන් ඔබ වර්ධනය කර ගත් යහපත් ගුණාංග 5ක් ලියන්න

2. නිරෝගි දිවියකට නර්තන කලාවෙන් ලැබෙන සහය කෙබඳු දැයි විමසුමක් කරන්න

3. ඉවසීම ප්‍රශ්න කිරීමේදී නර්තනය මගින් ලැබෙන පිරිවහල උදාහරණ සහිතව දක්වන්න

4. නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරන්න

5. ශාන්ති කර්මයක් පැවැත්වීමේ දී අනුගමනය කරන සාර ධර්ම 4 පිළිබඳ විස්තර කරන්න

• පහත ඉගෙනුම් ආධාරක ඇසුරු කර ගනිමින් කාර්ය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

4. ඉහත ක්‍රියාකාරකම සඳහා උපකාර කර ගත හැකි පොත් හා ඉගෙනුම් ආධාරක :-

- e - නැණ පියස:- 11 ශ්‍රේණිය
- 11 ශ්‍රේණිය නර්තනය අතිරේක කියවීම් පොත

5. ඉගෙනුම් ඵල:-

- නර්තනයෙහි යෙදීමෙන්/හැරීමෙන් සතුටක් ලැබෙන බව ප්‍රකාශ කරයි.
- ප්‍රායෝගික ව නර්තනයෙහි යෙදීමෙන් ශාරීරික නම්‍යතාව පවත්වාගත හැකි බවට කරුණු දක්වයි.
- නර්තනය හා බැඳි සාරධර්ම යහපත් දිවිපෙවකට ඉවහල් වන බව විස්තර කරයි.
- ශාරීරික නිරෝගිතාව සඳහා නර්තන හා බැඳි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.

සැකසුම:- කැගල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

