



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සඳහා - සතිපාසල

විෂය : නර්තනය

සතිය : 3 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

සකස් කිරීම : හිල්මිණි විජේසිංහ, මාවතැල්ල
අධ්‍යාපන කලාපය

නර්තනයේදී සිරුර කෙසේ හසුරුවන්නේද යන්න විමසමු

- නර්තනයට පෙර ශරීර අංග හැඩ ගස්වා ගැනීම.

ශරීරික නම්‍යතා සඳහා චලන අභ්‍යාස

1. නිදහසේ ඇවිදීම, පැනීම, දිවීම, පෙරළීම, බඩගැම, රිංගීම
2. එක තැන උඩ පැනීම, එකතැන දිවීම, ඉණ කැරකවීම, ශරීරය හැකිලීම.

මෙහි 1 යටතේ සංචාරී චලන ලෙසත්,

2 යටතේ ස්ථිතික චලන ලෙසත් හැදින්වේ.

ක්‍රියාකාරකම:-

- ඔබ මෙම පහත සිද්ධිය ක්‍රියාකාරකමට නගන්න.

සාවෝ රංචුවක් නිදහසේ පැන පැන යමින්, වටපිට බලමින්, උදුපියළිය කති. ඉන්පසු අසල ඇති දිය කඩිත්තකින් චතුර බී, ගසක් යටට වී නිඳන්නට වෙති. නරියකුගේ ශබ්දයක් ඇසී බිය වුණු සාවෝ වේගයෙන් දුවන්නට පටන් ගනිති.