



6 ශ්‍රේණිය

නර්තනය

ඒකකය : 4

නම්‍යතා අභ්‍යාසයේ යෙදෙමු.

• ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 07 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1) ස්ථිතික වලනයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 - 1) දිවීම
 - 2) පියාසර කිරීම
 - 3) ඉඳ ගැනීම
 - 4) ඇවිදීම
- 2) සංචාරී වලනයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
 - 1) කුරුල්ලෙකුගේ පියැඹීම
 - 2) සිට ගැනීම
 - 3) ටයරයක පෙරළීම
 - 4) විල්බෑරෝව තල්ලු කිරීම
- 3) ස්ථිතික වලනයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
 - 1) සිට ගැනීම
 - 2) ටයරයක පෙරළීම
 - 3) ගසක සෙලවීම
 - 4) ඉඳ ගැනීම
- 4) නම්‍යතා අභ්‍යාස යනු,
 - 1) නර්තනයේ හැඩතල සකස් කරන සරඹ පද්ධතියකි.
 - 2) ශාරීරික සුවතාව සඳහා යොදා ගනු ලබන ව්‍යායාම් මාලාවකි.
 - 3) වලන ක්‍රියාකාරකම්වලට උචිත ලෙස ශරීරයේ මාංශපේශි ඉහිල් කරන අභ්‍යාසයකි.
 - 4) සාම්ප්‍රදායික අභ්‍යාස මාලාවකි.
- 5) නම්‍යතා අභ්‍යාස සිදු කළ යුත්තේ,
 - 1) පා සරඹ නැටීමට පෙර
 - 2) ගොඩ සරඹ නැටීමට පෙර
 - 3) පා සරඹ හෝ ගොඩ සරඹ නැටීමට පසු
 - 4) කවර හෝ නර්තන ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භ කිරීමට පෙර
- 6) නම්‍යතා අභ්‍යාසයන්හි යෙදීම,
 - 1) පන්ති කාමරයේ දී පමණක් කිරීම ප්‍රමාණවත් ය.
 - 2) සතියකට වරක් හෝ දෙවරක් කළ යුතුය.
 - 3) සතන අභ්‍යාසයක් ලෙස නිතිපතා කළ යුතුය.
 - 4) ටික දිනක් අභ්‍යාස කළ පසු නැවත අභ්‍යාස කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.
- 7) නම්‍යතා අභ්‍යාස මගින් ඉටු කර ගැනීමට අපේක්ෂිත ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ,
 - 1) නර්තනයට අදාළ මූලික ඉරියව් පුහුණු කිරීමයි.
 - 2) නර්තනයට අදාළ තාලය - ලය පුහුණු කිරීමයි.
 - 3) නර්තනයට අදාළව ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇති කිරීමයි.
 - 4) නර්තනයට අදාළ ලෙස පාද වලන හුරු කිරීමයි.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

හිස්තැන් පුරවන්න.

- 8) සිට ගැනීමේ, ඉඳ ගැනීමේ සහ වැතිරීමේ විවිධ ඉරියව් යොදා ගන්නේ අභ්‍යාසවල දී ය.
- 9) ශාරීරික නම්‍යතා සඳහා වූ වලන අභ්‍යාස වර්ග ස්ථිතික හා යනුවෙන් දෙවර්ගයකි.

කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- 10) ශාරීරික නම්‍යතා වලන අභ්‍යාස වර්ග දෙක කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- 11) එකී වලන දෙවර්ගයට උදාහරණ සපයන්න.
- 12) නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කම (ප්‍රයෝජන) විස්තර කරන්න.
- 13) නම්‍යතා අභ්‍යාසයේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ නම් කරන්න.
- 14) නම්‍යතා අභ්‍යාසයෙහි නිරත වීමෙන් කාර්යක හා මානසික ප්‍රබෝධයක් ලැබෙන අයුරු විස්තර කරන්න.



agaram.lk

සැකසුම : නවමල් ජයවීර