ভংগীমা আৰু নৃত্য

শিক্ষকৰ বাবে

- প্ৰতিটো কাৰ্যকলাপৰ বাবে নৃত্যৰ গতিবিধি প্ৰদৰ্শন কৰা আৰু দেখুৱা।
- প্ৰতিটো শ্ৰেণীৰ বাবে বিভিন্ন ছন্দৰ বীট আৰু সৰল গানৰ সৈতে ৰেকৰ্ড কৰা শব্দ ৰাখা।
- আলোচনা আৰম্ভ কৰা আৰু প্ৰতিটো কাৰ্যকলাপ কথোপকথন মূলক কৰা। ই শিশুটোক প্ৰতিটো কাৰ্যকলাপৰ বিষয়ে স্বতন্ত্ৰভাৱে চিন্তা কৰিবলৈ সক্ষম কৰে।
- শিশুৰ সঁহাৰিৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি পাঠ্যপুথিত দিয়া কাৰ্যকলাপৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিবলৈ দ্বিধা নকৰিবা। যদি তেওঁলোকে এটা নিৰ্দিষ্ট কাৰ্যকলাপত অধিক আগ্ৰহ দেখুৱায়, ইয়াক অধিক বৈচিত্ৰতাৰ সৈতে পুনৰাবৃত্তি কৰিব পাৰি।

© Not to be republished

তুমি নৃত্য শব্দটো শুনিছা নে?

আমি ইয়াক সম্প্ৰসাৰিত কৰিব পাৰো-

D — কৰা **A** — কাৰ্য্যসমূহ **N** — বৰ্ণনা **C** — ৰচনা কৰা **E** — উপভোগ কৰা

এই শব্দবোৰ শুনিবলৈ পোৱাৰ লগে লগে তুমি হয়তো নাচিব বিচাৰিবা।

কিম্বোই আৰু ভিমলাই নাচি আছে।

হয়তো তোমাৰ ৰাজেশ ছাৰ লাঠি এড়ালেৰে নাচি আছে।

ঋষি আৰু সোনাই একেলগে নৃত্য কৰি আছে।

তুমি সুখী নে যাদুকৰী অনুভৱ কৰা?

আহা, এতিয়া 'উপভোগ' কৰাৰ সময়।

© NCERT not to be republished

১১ নাচোঁ আহা

0337CH11

কাৰ্যকলাপ ১ মুক্তভাৱে ঘূৰা

তোমাৰ শৰীৰটো লৰচৰ কৰা আৰু তোমাৰ অঞ্চলৰ এটা জনপ্ৰিয় গানত নৃত্য কৰা।
উদাহৰণ: এটা জনপ্ৰিয় শিশুগীত বা লোকগীতত মুক্তভাৱে নৃত্য কৰা।

শিক্ষকৰ টোকা

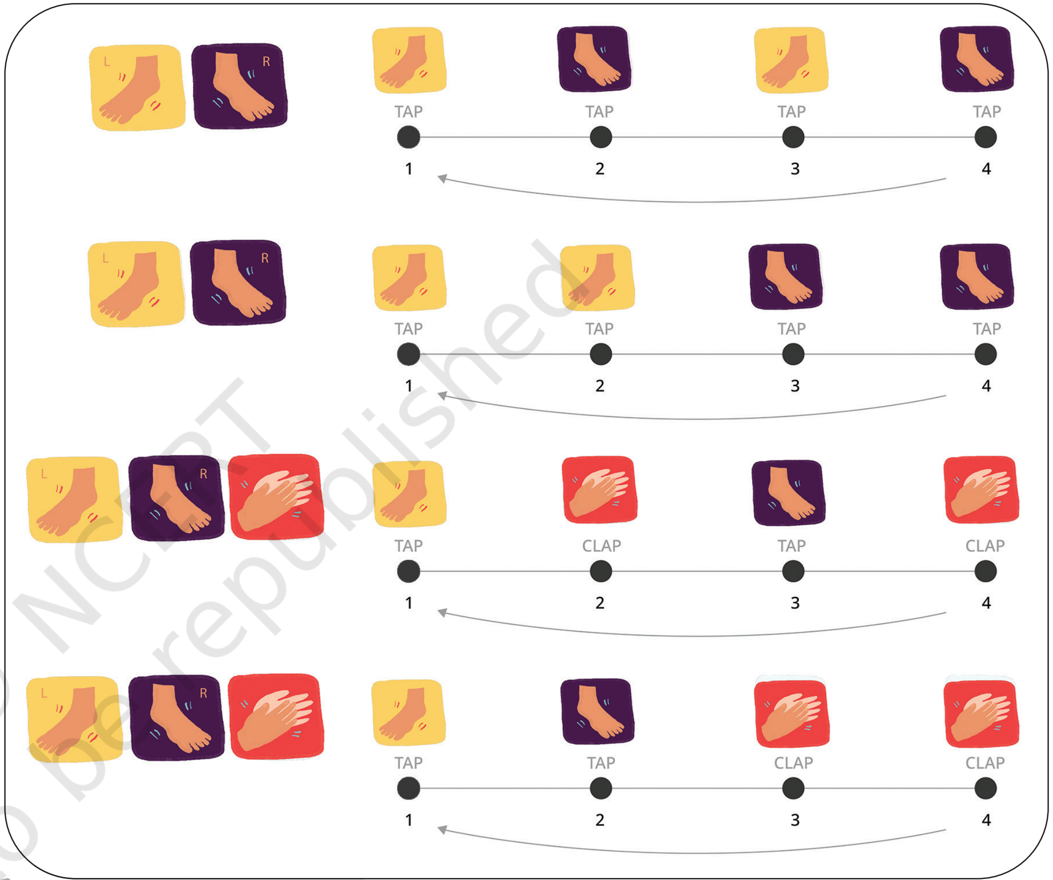
এটা পৰম্পৰাগত গান বা শিশুৰ পদ্য বজাওক।

কাৰ্যকলাপ ২ তালত নৃত্য কৰা

- এটা গান বা তালৰ সৈতে নৃত্য প্ৰস্তুত কৰা। সংগীতত বহু প্ৰকাৰৰ ছন্দময় আৰ্হি আছে। বিভিন্ন ধৰণৰ আৰ্হি শুনাটোৱে তোমাক তোমাৰ নিজৰ গতি সৃষ্টি কৰাত সহায় কৰিব।।
- তোমাৰ ভৰিত চাপৰ মাৰা।
- হাততালি দিয়া গানটোৰ তালে তালে।

উদাহৰণ -

- ভৰিৰ আঙুলি আৰু সমতল ভৰি বা গোৰোহা আৰু সমতল ভৰি ব্যৱহাৰ কৰা।
- এটা বৃত্ত বনোৱা।
- হাততালি দি থাকোতে আৰু তালেৰে চাপৰ মাৰি থাকোঁতে ঘূৰা।
- ছবিখন চোৱা আৰু অনুসৰণ কৰা।
- বাওঁ ভৰি আৰু সোঁ ভৰিব্যৱহাৰ কৰা।
- হাত তালি বজাবলৈ হাতত ইয়াৰ বাবে ৪ বিট ছন্দ বা তাল দিয়া.



শিক্ষকৰ টোকা

শিক্ষকে গোৰোহা, ভৰিৰ আঙুলি দেখুওৱাত সমন্বয় সাধন কৰিব পাৰে আৰু শিক্ষাৰ্থীসকলক এটা গোট গঠন কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

একেলগে ভংগীমা দিয়াটো নৃত্যত অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ, যেতিয়া দুজনতকৈ অধিক লোকে (এটা গোটত) নৃত্য কৰে।

তুমি উপভোগ কৰিছিলানে? তোমাৰ আনন্দ তোমাৰ বন্ধুৰ সৈতে আলোচনা কৰা।

© NCERT not to be republished

কাৰ্যকলাপ ৩ কাৰ্য্যকলাপসমূহ অনুমান কৰা

তুমি তেওঁলোকৰ কাম অনুমান কৰিব পাৰিবানে?
তেওঁলোকে কি কৰি আছে? লিখা।

১

২

৫

৬

৩

৪

© NCERT not to be republished

কাৰ্যকলাপ ৪ চাৰিটা বিটত ঘূৰা

গোটটোত **চাৰিটা বিটৰ** বিভিন্ন সংমিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।

- ভংগীমাৰ এটা সৰল আৰ্হি তৈয়াৰ কৰা।
- তোমাৰ গোটৰ সৈতে হাতৰ ভংগীমাবোৰ (হস্ত) কৰা।

আৰু শব্দাংশবোৰো বিটৰ সৈতে আবৃত্তি কৰা। উদাহৰণঃ

না ধিন ধিন না।

বা

তাকা ধিমি তাকা ঝুনু

বা

তা থাই থাই তাত

ইত্যাদি।

শিক্ষকৰ টোকা

চাৰিটা বিটৰ বাবে কাৰ্যকলাপ ২ চাওক।

কাৰ্যকলাপ ৫ হাত বা আঙুলিৰ ভংগীমা

জীৱ-জন্তুৰ গতিবিধি পৰ্যবেক্ষণ কৰা , শিকা আৰু গতিবিধিবোৰ প্ৰতিলিপি কৰা। তলত কিছুমান হাত আৰু আঙুলিৰ ভংগীমা দিয়া হৈছে, য'ত বিভিন্ন ফুল, চৰাই বা জন্তু দেখুওৱা হৈছে।

উৰণীয়া পখী

ফুল

সাপ

এই হাত আৰু আঙুলিৰ ভংগীমাবোৰ অভ্যাস কৰা। লগতে চৰাই, মানুহ, জন্তু, গছৰ ভঙ্গী আদিৰ অন্যান্য চলাচল লক্ষ্য কৰা, আৰু সেইবোৰ তোমাৰ হাত বা আঙুলিৰে প্ৰকাশ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।

মাছ

ভাটৌ

জন্তু

© NCERT not to be republished

কাৰ্যকলাপ ৬ হাতৰ সৈতে খোজবোৰ মিলোৱা

এটা গীতৰ এটা শাৰীত বা তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে এটা সৰু কাহিনীত চাৰিটা বিট শব্দাংশ আৰু বিভিন্ন হাত আৰু আঙুলিৰ ভংগীমাৰে নৃত্য কৰা।।

তুমি চাৰি বা আঠটা বিট ছন্দ চিনাক্ত কৰিব পাৰিবানে?

তুমি যথেষ্ট শক্তিৰে বিটৰ সৈতে নাচিব পাৰিবানে?

জন্তু, চৰাই, ফুল, প্ৰকৃতি আদিৰ ক্ৰিয়া দেখুৱাবলৈ তোমাৰ হাত লৰচৰ কৰা...

হয়! নাচি থাকা...

শিক্ষকৰ টোকা

চাৰিটা বিটত সৰল গানৰ পৰামৰ্শ দিয়া।