



शरीरक हलचल
ते नाच

शिक्षक आस्तै

- हर गतिविधि आस्तै नाच दिये हरकतें दा प्रदर्शन करो ते दस्तो।
- हर क्लासै आस्तै बक्ख-बक्ख असान गीते गी लैऽ ते ताल दे कन्नै रिकार्ड करियै रखो।
- चर्चा करो ते हर गतिविधि गी संबाद-भरोचा बनाओ। एह ज्याणे गी हर गतिविधि दे बारे च वेबाक रूप कन्नै सोचने च समर्थ बनांदा ऐ।
- ज्याणे दी प्रतिक्रिया दे मूजब पाठ्य-पुस्तक च दिती गेदिये गतिविधिये दा निर्माण करने आस्तै तुस सुतैत्र ओ। जे ओह कुसै बशेश गतिविधि च मती रुचि दस्सदे न, तां इसगी मती बन्न-सबन्नताएं कन्नै दोहराया जाई सकदा ऐ।



DANCE नाच

क्या तुसें Dance शब्द सुने दा ऐ ?

अस एहदा बस्तार करी सकने आं—

D ...DO- क **A (ACTION)-** कार्रवाइ करना **N —Narrate...** वणन करना **C —Compose** (संचरना करना)
E -Enjoy (नंद लैना)

जि'यां गै तुस इ'नें शब्दे गी सुनदे ओ, होई सकदा ऐ जे तुस नचना चाहो।

किम्बोई ते विमला नचै
करदियां न।

खवरै तुं'दे राजेश सर बी
सोटी कन्नै नचै करदे होन।

रिशी ते सोना
किट्टे नचै करदे न।



क्या तुसें खुशनमां मसूस कीता जां कोई जादु?
चलो ... एह समां 'नंद लैने दा ऐ'.

11 आओ अस नचचै

गतिविधि 1

नाच दा नंद लैचै



0337CH11

अपने शरीर गी संचलत करो ते अपने
लाके दे इक मशहूर गाने पर नच्चो।
मसाल: ज्याणें दे लोकप्रिय गाने जां लोक
गीत पर बेचक्क होइयै नच्चो।

शिक्षक लेई नोट

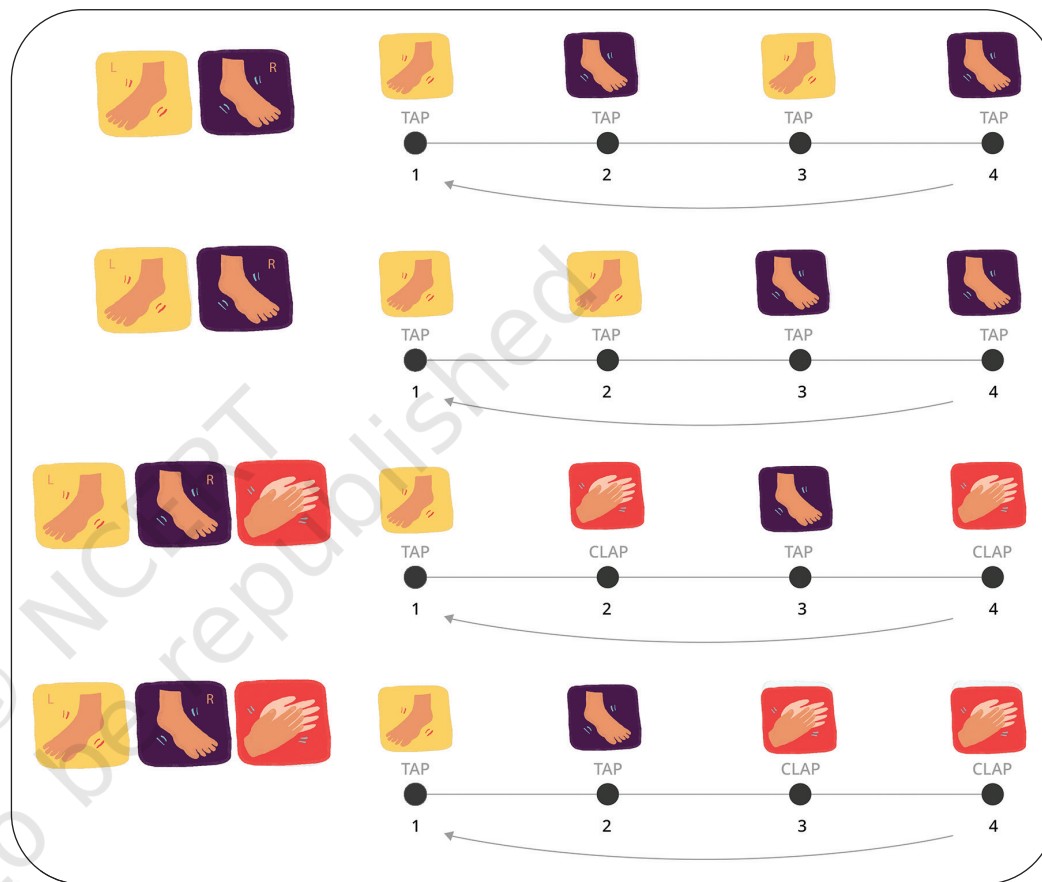
इक पारंपरिक गाना जां
कोई ज्याणें दी कविता
बजाओ।



- इक गाने जां ढोल ताल दे कन्नै नाच तयार करो। संगीत च केई किसमें दे लयबद्ध पैटर्न होंदे न। बक्ख-बक्ख रूपें गी सुनने कन्नै तुसें गी अपना नाच खुल्लियै करने च मदद थ्होग।
- अपने पैरें दी थाप लाओ।
- गाने दी ताल उप्पर ताड़ी बजाओ।

मसाल —

- पैर दी अंगुली ते सपाट पैर जां अड्डी ते पैर दे तले दा इस्तेमाल करना।
- इक चक्कर लाओ।
- ताड़ियां बजांदे होई ते ताल कन्नै पैर चलांदे होई नाच करो।
- तस्वीर गी दिक्खो ते पालन करो।
- खब्बे ते सज्जा पैर दा इस्तेमाल करो।
- , '4 बीट्स जां ताल उप्पर हथें कन्नै ताड़ी बजाओ



शिक्षक लेई नोट

पैर दी अंगुठे ते अड्डी दा तालमेल बनाने च ते इक समूह बनाने च शिक्षक विद्यार्थियों दी मदद करी सकदे न।

जिसलै दो कोला मते लोक (इक समूह च) किठे नच्च करदे होंदे न तांइक तालमेल बनाईयै नच्चना बड़ा लाजमी होंदा ऐ,क्या तुसें गी मजा आया ? अपनी खुशी अपने दोस्ते कन्नै सांझा करो।

गतिबिधि 3

कम्में दा अंदाज़ा लाओ

क्या तुस इंदियें नाच मुद्राएं दा अंदाजा लाई सकदे ओ ?
एह केह करा दे न ? लिखो।



च'ऊं दे समूह नाच च शरीरिक मुद्रां

च'ऊं नचारें दे समूह च बक्ख-बक्ख संयोजनें दा उपयोग करने दी कोशश करो ।

- मुद्राएं दा इक सोखा पैटर्न बनाओ ।
- अपने समूह दे कन्नै हत्यें दी मुद्रां बलाओ (हासटास)

ते शब्दें गी बोलदे जाओ।

ताल समेत मसाल :

ना धिन धिन ना।

जां

तक धिमि तक झुनू

जां

ता थेई थेई तत

ते इस्सै चाल्लीअगें बधो...।

शिक्षक दा नोट

च'ऊं बीटें आस्तै गतिविधि 2 दिक्खो।



गतिबिधि 5

हथें जां उंगलियें दी मुद्रां

जानवरें दी गतिविधियें गी दिक्खो ते नकल करो।

खल्ल किश हथ ते औंगलियें दियां हरकतां न, जेहड़ियां बक्ख-बक्ख फुल्लें, पक्खरुएं जां जानवरें गी दर्शादियां न।



फुल्ल



सप्प



उड्डुरदा पैछी



मच्छी



तोता



पशु

इ'नें हथें ते औंगलियें दियें मुद्राएं दा भ्यास करो। पक्खरुएं, मनुक्खें, जानवरें, बूहटें दी मुद्रा बगैरा दी होरनें गतिविधियें गी बी दिक्खो, ते उ'नें गी अपने हथें जां उंगलियें कत्रै व्यक्त करने दी कोशश करो।

6 गतिविधि

हथें कन्नै स्टैपें दा तालमेल बनाओ

कुसै इक गाने दी इक्कै पंक्ति जां इक लौहकी जनेही कहानी पर अपने मित्तरें दे कन्नै नाच नच्चो। च'ऊं बीट शब्दांशें गी बोलदे होई हथें ते औंगलियें दियें बक्ख-बक्ख मुद्राएं दे संयोजन कन्नै नाच करो।।।।।।।।।।



क्या तुस चार जां अट्ट मात्रा दे तालें गी पन्छानने च सक्षम ओ ?

क्या तुस इ'नें तालें पर पुरे जोश कन्नै नाच करी सकदे ओ ?

कुसै जानवर, पैछी, फुल्ल, कुदरत बगैरा दी क्रिया दस्सने आस्तै अपने हथ्य घुमाओ ...

हां ! नचदे र'वो ...

शिक्षक लेई नोट

च'ऊं दे ताल आहले सादे गाने सुझाओ।