14 कुदरत दे कन्नै नाच

क्या तुसें कदें कुदरत दे नाच गी मसूस कीता ऐ ? कुदरत च किस चाल्ली दी लय ते गतिविधियां होंदियां न ? ओह् कुसलै होंदियां न ? ते हां ! तुं'दा आला-दुआला केईं किसमें दे नाच तत्वें कन्नै भरोचे दा ऐ। कुदरत दियां बी किश अपनियां बशेश नाच गतिविधियां होंदियां न।

0337CH14

गतिविधि 1

कुदरत ते शरीरिक गतिविधियां

अपने हत्थें, बाह्में ते शरीर दा इस्तेमाल करियै कुदरती हरकतें गी दस्सने दी कोशश करो, जि'नेंगी तुस कुदरत च दिक्खदे ओ।

कुदरत दे कोल मते सारे बूह् टे ते फुल्ल न। उं'दे आकार बी बक्खरे न !

अपने आस्सै-पास्सै दिक्खो-

- जानवर, पैंछी, तितलियां ,कीड़े ते जीव-जंतु
- हाथी कि'यां चलदा ऐ, बांदर कि'यां बर्ताव करदा ऐ?
- अपनी पूरी बाह् में दा इस्तेमाल करियै , लम्मे कदम चुक्कियै , अपने शरीर गी ल्हाइयै , उं'दे कम्में दी नकल करने दी कोशश करो।

आओ अस अपने कम्में आस्तै ताल ते स्टैपस बनाचै। तुस अपनी अवाजै च गाइयै संगीत बनाई सकदे ओ।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 2

कुदरत ते लयबद्ध गतिविधियां

कुदरत दे कुसै बी पैंछी, जानवर जां तत्व गी चुनो।

अपने शरीरै दे लौह्के ते बड्डे अंगें दा इस्तेमाल करियै गतियें गी दर्शाओ।

मसाल आस्तै, दस्सो जे कि'यां इक मोर लयबद्ध तरीके कन्नै नचदा ऐ :

- अपने सिरै गी अग्गें ते पिच्छें ल्हाओ।
- अपने दौनें हत्थें गी फैलाओ।
- अपने पैर अँगठू और उँगलियों पर जोर पाओ।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3

नाच च कुदरत दी क्हानी

हून समां आई गेआ ऐ जे सभनें गी किट्ठे मजा कीता जा।

क्या तुस त्यार ओ?

कुदरत चा अपना पसंदीदा विशे चुनो।

मसाल लेई

- गर्मी, मानसून , स्याला, बसंत जनेह् मौसम।
- जंगल च इक दिन।
- भारी बरखा ।

बदलदे मौसमें च, तुस दस्सी सकदे ओ :

- सोहे आस्तै सूरज - थक्के दे शरीर दे कन्नै इक गोलाकार गति करो।
- स्यालै आस्तै ब्हाऽ - अपने हत्थें गी इक बक्खी थमां दूई बक्खी घुमाओ।
- मानसून आस्तै बरखा ते तफान -बड्डियां-बड्डियां गैंऽ चुक्को ते मुड़ो ।
- तुं'दी पसंद दे मताबक, बसंत च होली खेढना।

नाच दे राहें कुदरत दी क्हानी सनाओ। परतियै एह् दे आस्तै इक दुए दे कन्नै मते तालमेल ते समझ दी लोड़ होंदी ऐ। क्या तुसें गी कोई नेहा लोक नाच चेता होई सकदा ऐ जेह्ड़ा तुसें कदें पैह् लें सिक्खेआ होऐ ?

चलो शुरू करने आं ...

© NCERT not to be republished

गतिविधि 4

इक खेतरी गाने पर नाच

क्या तुस साढ़े देश दे बक्ख-बक्ख हिस्सें च गाए जाने आह् ले कुसै बी खेतरी गाने गी जानदे ओ ?

क्या तुस अपने दोस्तें दे कन्नै उस गाने पर डांस करी सकदे ओ ?

- ताल दी पन्छान करो।
- बशेश खेतरी नाच आस्तै अपने स्टैप्स बनाने दी कोशश करो।
- इक्कले, जोटें जां समूह् च नाच गी प्रदर्शन पेश करो।

स्कूल असेंबली च इस नाच गी करने दे बारे च तुं'दा केह् ख्याल ऐ ?

फ्ही चलो अभ्यास करो, अभ्यास करो ते अभ्यास करो।

साढ़े देश च बक्ख-बक्ख किसमें दे खेतरी नाच न। अस सब्भै इं'दे चा किश नाच अपने म्हत्तवपूर्ण त्हारें जां कार्यक्रमें च दिक्खी सकने आं।

उप्पर दस्सी गेदियें गतिविधियें दा अनुभव करने दे परैंत्त तुसें गी केह् मसूस होआ ?

शिक्षक आस्तै नोट

शिक्षक जां माता-पिता गाने दा सुझाऽ देई सकदे न ते इस गतिविधि च मदद करी सकदे न।

जैदातर लोक नाच इक समूह् च पेश कीते जंदे न।

हर इक लोक नाच दा इक स्हेई विशे होंदा ऐ।

लोक नाच अनुश्ठानें, मिलने-जुलने, समारोहें बगैरा दे दुरान कीते जंदे न।

लोक नाच सभनें आसेआ किट्ठे पेश कीते जंदे न।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished