



નૃત્ય અને
અંગાસંચાલન

શિક્ષક માટે

- પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ માટે નૃત્ય દ્વારા ગતિ દર્શાવો અને તેનો પ્રદર્શિત કરો.
- દરેક ધોરણ-૩ માટે ઉપયોગી, વિવિધ લય અને સરળ ગીતોના ધબકારા સાથે સંગ્રહિત કરેલો અવાજ રાખો.
- ચર્ચાઓ શરૂ કરો અને દરેક પ્રવૃત્તિને સંવાદપૂર્ણ બનાવો. આ બાળકને દરેક પ્રવૃત્તિ વિશે સ્વતંત્ર રીતે વિચારવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.
- બાળકોના પ્રતિસાદના આધારે પાઠ્યપુસ્તકમાં આપવામાં આવેલી પ્રવૃત્તિઓ પર નિઃસંકોચ નિર્માણ કરો. જો તેઓ કોઈ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિમાં વધુ રસ દાખવે, તો તેને વધુ ભિન્નતા સાથે પુનરાવર્તિત કરી શકાય છે.



DANCE

તમે નૃત્ય શબ્દ સાંભળ્યો છે?

અમે તેને વિસ્તૃત કરી શકે છે દ્વારા—

D – કરવું **A** – અભિનય **N** – વર્ણન **C** – સંરચના **E** – આનંદ માણો

આ શબ્દો સાંભળતા જ તમને નાચવાની ઈચ્છા થઈ શકે છે.

કિમ્બોઈ અને વિમલા નૃત્ય
કરી રહ્યા છે.



કદાય તમારા રાજેશ સર
લાકડી વડે નાચી રહ્યો છે.



રિશી અને સોના છે
સાથે નૃત્ય કરે છે.



શું તમે આનંદનો અનુભવ કરી રહ્યા છો?
હવે 'આનંદ' કરવાનો સમય આવી ગયો છે.?

૧૧

ચાલો આપણે નૃત્ય કરીએ

પ્રવૃત્તિ ૧

મુક્તપણે ખસેડો



0337CH11

તમારા ક્ષેત્રના કોઈ પ્રસિદ્ધ ગીત પર
અભિનય સાથે નૃત્ય કરો. ઉદાહરણ
તરીકે, બાળકોના કોઈ લોકપ્રિય ગીત
અથવા લોકગીત પર સ્વતંત્રરૂપે નૃત્ય
કરો

શિક્ષકની નોંધ

પરંપરાગત ગીત અથવા
બાળકોની કવિતાઓ
વગાડો.

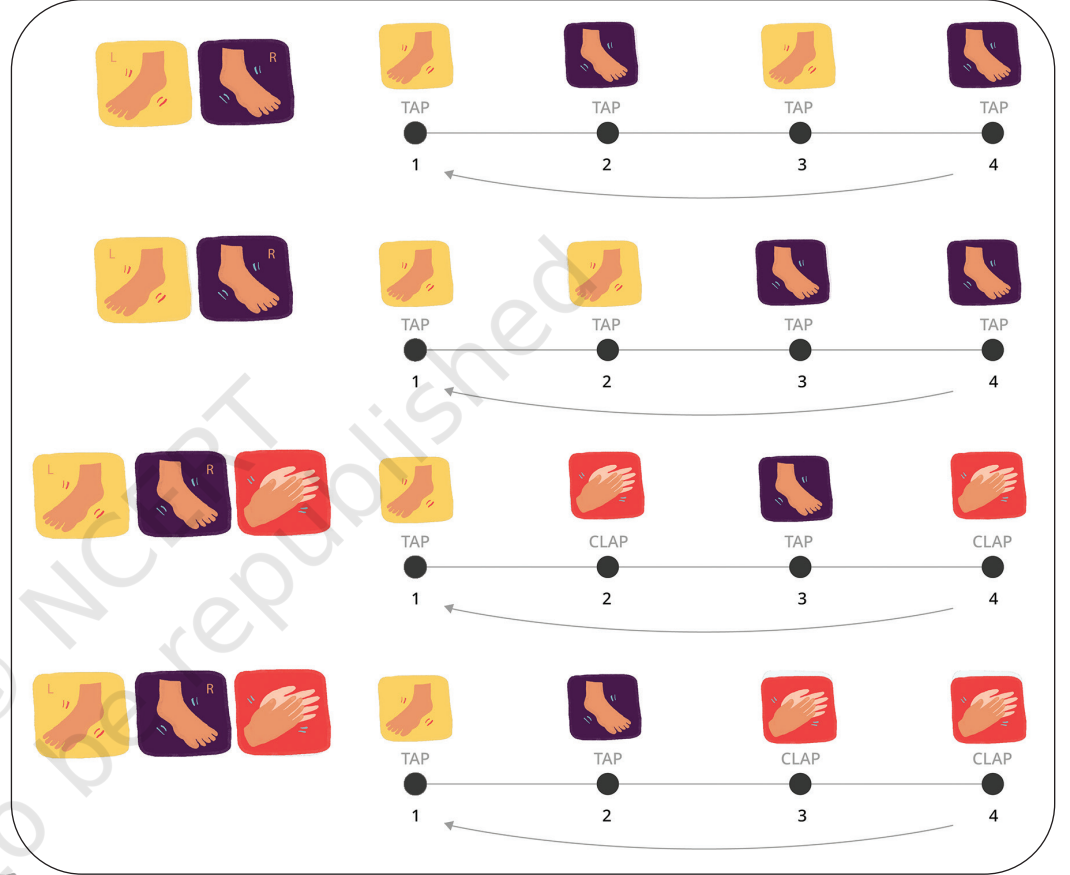


પ્રવૃત્તિ ૨ તાલ પર નૃત્ય કરો.

- ગીત અથવા ઢોલ સાથે નૃત્ય કરવાની તૈયારી કરો. સંગીતમાં ઘણા પ્રકારની લયબદ્ધ રીત હોય છે. વૈવિધ્યસભર દાખલાઓ સાંભળવાથી તમને તમારી પોતાની ચળવળ બનાવવામાં મદદ મળશે.
- તમારા પગ પર થાપ લગાવો.
- ગીતની ધૂન પર તાળીઓ પાડો.

ઉદાહરણ તરીકે-

- અંગૂઠો અને પગ અથવા એડી અને એડી પગનો ઉપયોગ કરીને.
- એક વર્તુળ બનાવો.
- તાળીઓ પાડતી વખતે અને થાપ સાથે નૃત્ય કરો.
- ચિત્રને જુઓ અને અનુસરો.
- ડાબા પગ અને જમણા પગનો ઉપયોગ કરો.
- હાથ થી ૪ માત્ર લય અથવા તાલ બનાવો.



શિક્ષકની નોંધ

શિક્ષક એડી, અંગૂઠા બતાવવામાં સંકલન કરી શકે છે અને વિદ્યાર્થીઓને જૂથ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

નૃત્યમાં એક સાથે આગળ વધવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, જ્યારે બેથી વધુ લોકો (જૂથમાં) નૃત્ય કરી રહ્યા છે. શું તમને મજા આવી? તમારા મિત્રો સાથે તમારી ખુશી શેર કરો.

પ્રવૃત્તિ ૩ અંગ સંચાલનને ઓળખો

શું તમે તેમની ક્રિયાનો અંદાજ લગાવી શકો છો?
તેઓ શું કરી રહ્યા છે? લખવું.

This image shows a single sheet of white paper with rounded corners. It features six horizontal blue lines spaced evenly apart, providing a template for writing or drawing. The paper is set against a dark background.

પ્રવૃત્તિ ૪

ચાર માત્રા પર અંગ સંચાલન

ચાર માત્રાનાના સમૂહને વિવિધ સંયોજનોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

- મુદ્રાઓ સાથે અંગ સંચાલનની સરળ રચના બનાવવા
- તમારા જૂથ સાથે હસ્ત મુદ્રાઓ બનાવો. અને સાથે ગમતા ઉચ્ચારોનું પઠન પણ કરે છે. તાલ સાથેનું ઉદાહરણ:

ના ધિન ધિન ના

અથવા

તક ધિમી તક ઝુનૂ

અથવા

તા થઈ થઈ તત

અને આ રીતે આગળ વધો...

શિક્ષકની નોંધ

ચાર માત્રા પ્રવૃત્તિ ૨ નો સંદર્ભ લો.



પ્રવૃત્તિ પ હસ્ત મુદ્રાઓ (હાથની મુદ્રા)

પ્રાણીઓની હિલચાલનું અવલોકન કરો અને શીખો અને હલનચલનની નકલ કરો.

નીચે હાથ અને આંગળીની કેટલીક હિલચાલ છે, જે વિવિધ ફૂલો, પક્ષીઓ અથવા પ્રાણીઓ દર્શાવે છે.



ફૂલ



સાપ



ઉડતું પક્ષી



માછલી



પોપટ



પશુ

આ હાથ અને આંગળીના હલનચલનનો અભ્યાસ કરો. પક્ષીઓ, મનુષ્ય, પ્રાણીઓ, વૃક્ષોની મુદ્રા વગેરેની અન્ય હિલચાલનું પણ અવલોકન કરો અને તેને તમારા હાથ અથવા આંગળીઓથી વ્યક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

પ્રવૃત્તિ ૬

હાથ અને પગનું સમન્વય

કોઈ ગીતની એક પંક્તિ અથવા એક નાની વાર્તા પર તમારા મિત્રો સાથે નૃત્ય કરો. ચાર માત્રામાં બોલ કહેવા સાથે, હાથ અને આંગળીઓની વિવિધ મુદ્રાઓ સાથે સમન્વય કરો.



શું તમે ચાર કે આઠ માત્રાના લયને ઓળખવા માટે સમર્થ છો?

શું તમે આ છંદો સાથે પૂરા આનંદ સાથે નૃત્ય કરી શકો છો?

પ્રાણી, પક્ષી, ફૂલ, પ્રકૃતિ વગેરેની ક્રિયા બતાવવા માટે તમારા હાથ મુદ્રા બનાવો...

હા! નાચતા રહો...

શિક્ષકની નોંધ

ચાર માત્રામાં સરળ ગીતો સૂચવો..