नृत्य आओर भङ्गिमा

© not to be republished

शिक्षक केर हेतु

- प्रत्येक गतिविधिक हेतु नृत्यक भङ्गिमा देखाउ आ ओकरा प्रदर्शित करू।
- प्रत्येक कक्षाक हेतु उपयोगी सरल गीत आ अलग-अलग तालक लयकेँ रिकॉर्ड कएल गेल ध्वनि राखू।
- चर्चा करू आ प्रत्येक गतिविधिकेँ परस्पर सम्वादात्मक बनाउ। एहन गतिविधि बच्चाकेँ सब गतिविधिक विषयमे स्वतन्त्र रूपसँ सोचबामे सक्षम बनबैत अछि।
- बच्चाक प्रतिक्रियाक आधार पर पाठ्यपुस्तकमे देल गेल गतिविधि करएबामे सङ्कोच जुनि करू। जँ ओ कोनो विशेष गतिविधिमे बेसी रुचि देखबैत अछि तँ ओकरा बेसी भिन्न प्रकारसँ दोहराएल जा सकैत अछि।

© NCERT not to be republished

अहाँ पहिने नृत्य शब्द सुनने रही?

अपनासभ एकरा विस्तारित कऽ सकैत छी-

D – Do (करु) **A** – Action (क्रिया) **N** – Narrate (वर्णन) **C** – Compose (रचना) **E** – Enjoy (आनन्द)

अहाँक कानमे पड़ैत देरी अहाँकेँ नचबाक मऽन करए लगैत अछि।

कमला आ विमला नाइच रहल छथि।

भऽ सकैछ अहाँक राजेश सर बेँत लऽ क नाइच रहल होइथ।

ऋषि आ सोना सेहो सङ्गे नाइच रहल छथि।

अहाँकेँ किछु आनन्द आ जादू सनक लागि रहल अछि?

आउ.. ई 'आनन्द' लेबाक समय अछि।

© NCERT not to be republished

0337CH11

11 आउ न' नाची

गतिविधि 1 झूमू नाचू

अपन क्षेत्रक कोनो लोकप्रिय गीत पर नाचू आ अपन देहकेँ घुमाउ। जेना कि कोनो लोकप्रिय बाल गीत वा लोकगीत पर खुलि कऽ नाचू ।

शिक्षक केर टिप्पणी

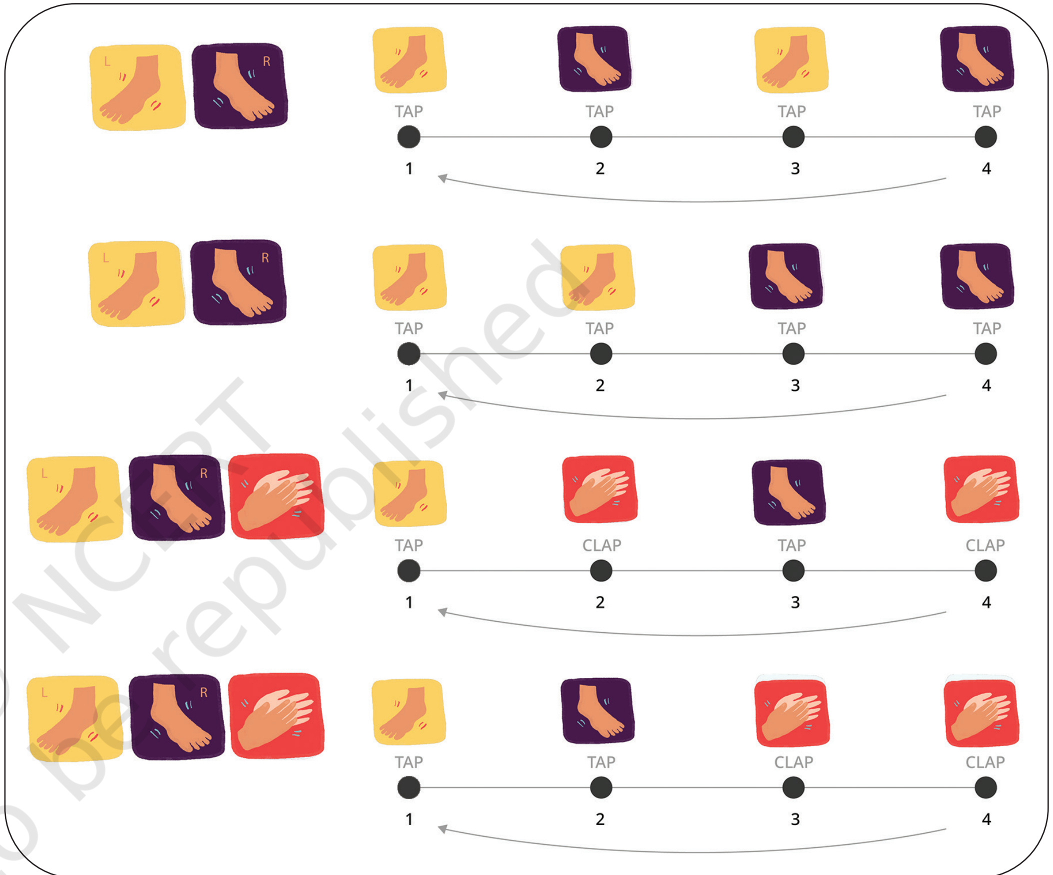
कोनो पारम्परिक गीत वा बच्चाक कविता बजाबू।

गतिविधि 2 ताल पर नृत्य करू

- कोनो गीत वा ढ़ोल केर तालक सङ्ग नाच करक तैआरी करू। सङ्गीतमे विभिन्न प्रकारक तालबद्ध पैटर्न होइत अछि। विभिन्न पैटर्न सुनलासँ अहाँकेँ अपन भाव-भङ्गिमा बनाबएमे सहयोग भेटत।
- अपना पएरसँ नीचा थाप दियौ।
- गीतक ताल पर ताली बजाउ।

उदाहरण —

- पएरक औंठा आ तरबाक अथवा एड़ी आ तरबाक प्रयोग करू।
- एकटा गोल आकार बनाउ।
- ताली बजाबैत आ ताल पर पएरसँ नीचा थाप दैत घूमू।
- चित्रकेँ देखू आ ओकर अनुसरण करू।
- बामा आ दहिना पएरक प्रयोग करू।
- ताली बजएबाक हेतु, 'चारि बीट केर लय वा ताल अछि'।



शिक्षक केर टिप्पणी

शिक्षक एड़ी आ पएरक आङ्गुर केर स्थिति देखएबामे समन्वय कऽ सकैत छथि आओर ओ छात्रसभक एकटा समूह बनएबामे सेहो सहयोग करथि

नृत्यमे, जखन दू सँ बेसी लोक (समूहमे) नृत्य करैत अछि तँ एक सङ्ग चलब नृत्य मे बहुत महत्वपूर्ण होइछ।

की अहाँ केँ आनन्द आएल? अपन खुशी अपन मित्र सभकेँ बतबियौक।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3 क्रिया केर अनुमान लगाउ त

की अहाँ हुनकर सभक काजक अनुमान लगा सकैत छी? ओ सभ की कए रहल छथि? एतय लिखू।

1

2

5

6

3

4

© NCERT not to be republished

गतिविधि 4 चारि ताल पर गतिविधि

शिक्षक केर टिप्पणी
चारि बीटक हेतु क्रियाकलाप 2 कैँ देखू।

समूहमे चारि ताल पर विभिन्न संजोजन बनएबाक प्रयास करू।

- भाव-भङ्गिमाक एकटा सरल रूपरेखा बनाउ।
- अपन समूहक सङ्ग हाथक चालि (हस्त मुद्रा) बनाउ।

आ अक्षर सेहो सुनाउ।

बीटक सङ्ग उदाहरण:

ना धिन धिन ना।

अथवा

तक धिमी तक झुनू

अथवा

ता थै थै तात

आ एहि तरहे आगुओ रहत।

गतिविधि 5 हाथक सञ्चालन (हस्त मुद्रा)

जानवरक चालि केर अवलोकन करू आ सीखू, सङ्गहि ओकर गतिक नकल उतारु।

नीचाँमे किछु हाथ आ आङ्‌गुर केर मुद्रा देल अछि, जे विभिन्न फूल, चिड़ै वा जानवर देखबैत अछि।

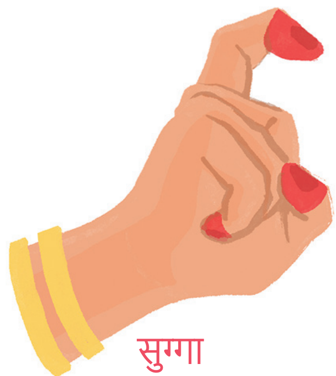
फूल

साँप

उड़ैत चिड़ै

हाथ आ आङ्‌गुरक एहि मुद्राक अभ्यास करू। चिड़ै, मनुख, पशु, आ गाछ आदिक मुद्रा सेहो देखू आ ओकरा अपन हाथ वा आङ्‌गुरसँ व्यक्त करबाक प्रयास करू।

माँछ



सुग्गा

पशु

© NCERT not to be republished

गतिविधि 6 हाथसँ तालक मिलान करु

कोनो गीतक एकल पङ्क्ति अथवा छोट खिस्सा पर अपन मित्रक सङ्ग चारि तालक अक्षर एवं हाथ आओर आङ्गुरक गति केर संजोजन सङ्ग नृत्य करू।

की अहाँ चारि वा आठ तालक लयकेँ चीन्ह सकैत छी?

अहाँ ताल पर खूब ऊर्जाक सङ्ग नाइच सकैत छी?

अपन हाथक गतिसँ पशु, चिड़ै, फूल, प्रकृति आदि सभक मुद्रा देखाउ।

हँ! नाच करैत रहू...

शिक्षक केर टिप्पणी
चारि तालमे कोनो सरल गीत सुझाउ।