



चाल र नृत्य

शिक्षकका लागि

- प्रत्येक गतिविधिको लागि नृत्य चाल प्रदर्शन र देखाउनुहोस् ।
- विभिन्न ताल र सरल गीतहरूको रेकर्ड गरिएको आवाज हरेक कक्षाको लागि तयार राख्नुहोस् ॥
- छलफल सुरु गर्नुहोस् र हरेक गतिविधिलाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनुहोस् । यसले बच्चालाई हरेक गतिविधिको बारेमा स्वतन्त्र रूपमा सोच्न सक्षम बनाउँछ ।
- बच्चाहरु प्रतिक्रियाको आधारमा पाठ्यपुस्तकमा दिइएका गतिविधिहरूमा निर्माण गर्न स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस् । यदि तिनीहरूले कुनै विशेष गतिविधिमा बढी चासो देखाए भने, यसलाई थप भिन्नताका साथ दोहोर्याउन सकिन्छ ।



DANCE

के तपाईंले नृत्य भन्ने शब्द सुन्नुभएको छ ?
हामी यसलाई विस्तार गर्न सक्छौं ।

D — Do A — Actions N — Narrate C — Compose E — Enjoy

यो शब्दहरू सुन्नेबित्तिकै तपाईं नाच्न चाहनुहुन्छ होला ।

किम्बोई र विमला नाचिरहेका छन् ।



शायद तपाईंको राजेश सर
लठ्ठीलिएर नाचिराख्नु भएको छ ।



ऋषि र सोना
सँगै नाचिरहेका छन् ।



के तपाईं महसुस गर्नुहुन्छ खुशी वा जादुई ?

आउनुहोस् ... यो समय हो 'आनन्द लिने'.

11

लौ अब हामि नाचौं

क्रियाकलाप १ स्वतन्त्र रूपमा सार्नुहोस्



0337CH11

आफ्नो शरीर चलाउनुहोस् र तपाईंको क्षेत्रको
लोकप्रिय गीतमा नाच्नुहोस्।
उदाहरणका लागि: लोकप्रिय बाल गीत वा
लोक गीतमा स्वतन्त्र रूपमा नाच्नु।

शिक्षकको टिप्पणी

परम्परागत गीत वा
केटाकेटीहरूको कविता
बजाउनुहोस्।

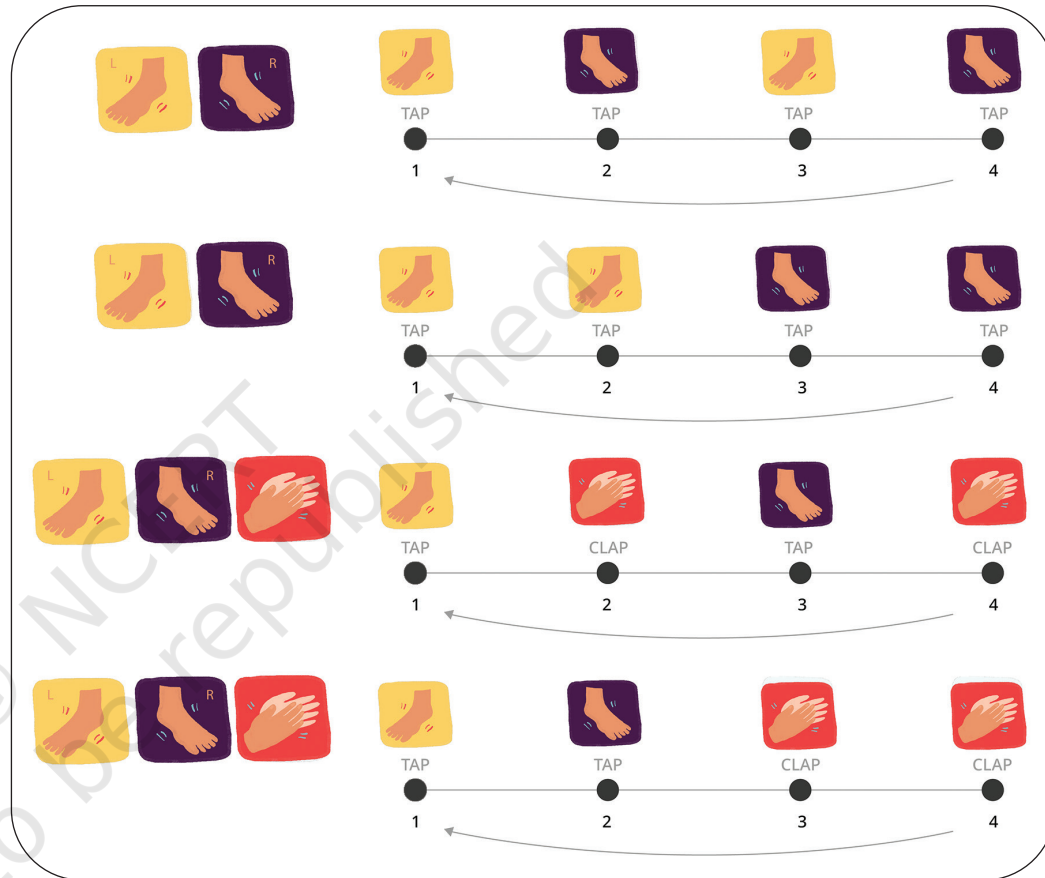


क्रियाकलाप २ ताल मा नृत्य गर्नुहोस्

- गीत वा ढोलको तालसँग नाच तयार हुनुहोस्। सङ्गीतमा धेरै प्रकारका लयबद्ध ढाँचाहरू हुन्छन्। विभिन्न ढाँचाहरू सुन्दा तपाईंलाई आफ्नै चान सिर्जना गर्न मद्दत गर्नेछ।
- आफ्नो खुट्टामा छाप लगाउनुहोस्।
- गति को ताल हरुमा ताली बजाउनुहोस्।

उदाहरण –

- औंला र समतल खुट्टा वा एड़ी र समतल खुट्टा प्रयोग गर्दै।
- वृत्त बनाउनुहोस्।
- ताली बजाउँदै र खुट्टा बजाउँदै मुद्रांकन गर्दै तालका साथ घुमनुहोस्।
- चित्ते हेर्नुहोस् र पछ्याउनुहोस्।
- बायाँ खुट्टा प्रयोग गर्नुहोस् र दाहिने खुट्टा।
- ताली बजाउने हात को लागि, '४ टा लय वा ताला'.



शिक्षकको टिप्पणी

शिक्षकले एड़ी, खुट्टाको औंला देखाउन समन्वय गर्न सक्छन् र विद्यार्थीहरूलाई समूह बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्।

दुई भन्दा बढी व्यक्तिहरू (समूहमा) नाचिरहेको बेला सँगै हिँड्नु नृत्यमा धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

के तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो? आफ्ना साथीहरूलाई आफ्नो आनन्द बाँड्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३ कार्यहरु अनुमान लगाउनुहोस्

के तपाईं तिनीहरुको कार्यको अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ?
उनीहरुले के गरिरहेका छन् ? लेख्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ४

चार तालका चालहरू

यसको विभिन्न संयोजनहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् **समूहमा चार ताल** ।

- चालको एक सरल ढाचा बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो समूहसँग हातका चालहरू (हस्ता) बनाउनुहोस् ॥

र स्वरहरू पनि उच्चारण गर्नुहोस् ।

बीट्सको साथ उदाहरणः

ना धिन धिन ना ।

वा

टाका धिमी टाका जुनु

वा

ता टाङ् टाई ताट

आदि इत्यादि ।

शिक्षकको टिप्पणी

चार ताल लागि गतिविधि 2
हेर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ५ हात वा औंलाहरूको चाल

जनावरहरूको गतिविधिहरू अवलोकन गर्नुहोस् र सिक्रुहोस् र चालहरूको नक्कल गर्नुहोस् ।
तल विभिन्न फूल, चरा वा जनावर देखाउँदै केही हात र औंलाको चालहरू छन् ।



फूल



सर्प



उडिरहेको चरा



माछा



सुगा



पशु

यी हात र औंलाको चालको अभ्यास गर्नुहोस् । चराचुरुङ्गी, मानिस, जनावर, रुखको आसन आदिको अन्य गतिविधिहरू पनि नियाल्नुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो हात वा औंलाहरूले व्यक्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ हातले मिल्दो चरणहरू

चार तालका स्वरहरू र विभिन्न हात र औंलाका चालहरूको संयोजनसँग आफ्ना साथीहरूसँग गीत वा सानो कथाको एउटा लाइनमा नाच्नुहोस्।



के तपाईं चार वा आठ ताल चिन्न सक्षम हुनुहुन्छ?

के तपाईं धेरै ऊर्जाको साथ ताल साथ नृत्य गर्न सक्नुहुन्छ?

पशु, चरा, फूल, प्रकृति आदि जस्ता कुनै वस्तुको क्रिया देखाउन हात चलाउनुहोस्।
हो! नृत्य गरिखुनुहोस्...

शिक्षकको टिप्पणी

चार ताल सरल गीतहरू सुझाव दिनुहोस्।