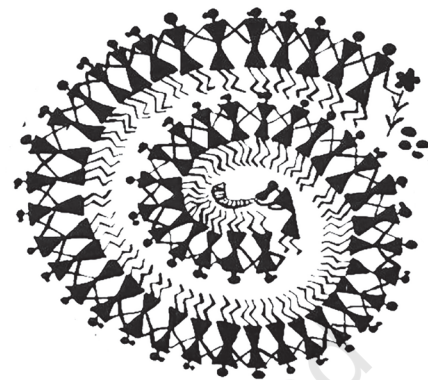


13 म खेल्लु र नाच्छु

एक नयाँ संसार अन्वेषण गर्नुहोस्। यहाँ तपाईंले नृत्यमा प्रयोग गरिने चरणहरू र वाद्ययन्त्रहरूको आवाजलाई पनि ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुपर्दछ।

चरणहरूमा धेरै ढाँचाहरू छन्। नृत्यको गति संगीतीय वाद्य यन्त्रहरूको तालमा निर्भर गर्दछ। तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ, प्रत्येक नृत्यमा ध्वनि र तालको लागि कस्तो प्रकारको संगीतीय वाद्य यन्त्र बजाइएको थियो?



0337CH13

क्रियाकलाप १ चाल ढाँचाहरू

ठ्याप जस्तै चाल सिर्जना गर्नुहोस्
(टैप-टैप-टो-टैप या टैप-टैप-हील-हील-टैप ताली के साथ)।

- लयबद्ध ढाँचामा खुट्टा ठ्याफ गर्नुहोस्।
- एक निश्चित आकारमा सार्ने प्रयास गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, वृत्त गठनमा।

त्यहाँ विभिन्न आकृतिहरू छन् जस्तै—वृत्तहरू, सर्पिलहरू र रेखाहरू। के तपाईं आफ्नो नृत्यको साथ आकार हरू बनाउन सक्नुहुन्छ?

जब तपाईं एक ढाँचामा जानुहुन्छ, लयलाई एकसाथ गणना गर्नुहोस् जस्तै १, २, ३, ४, ४, ३, २, १.

क्रियाकलाप २ संगीत वाद्ययन्त्र र साज सज्जाको साथ मजा लिनुहोस्

लयबद्ध चाल सिर्जना गर्न उपलब्ध वाद्ययन्त्रहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

यी वाद्ययन्त्रहरूको नाम बताउनुहोस्:



के तपाईं भाँडाकुँडा द्वारा ध्वनि सृजना गरिरहनु सक्नुहुन्छ ।
भान्साका भाँडाकुँडालाई पनि वाद्ययन्त्रका रूपमा प्रयोग गर्न
सक्नुहुन्छ ।



अब, हामी उपकरणहरू र उपलब्ध साजसज्जा प्रयोग गरेर थप
अन्वेषण गरौं जुन तपाईंले चाल गर्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि,
प्रयोग गर्नुहोस् **रिबन** वा **रिंग** एक नृत्य साजसज्जा को रूप मा ।



नृत्यमा नयाँ गतिविधिहरू अन्वेषण गर्नुहोस् ।
के तपाईं प्रोप्स प्रयोग गरेर रमाइलो गर्नुभयो ?
चालको साथ संगीत र ताल संयोजन गर्न तयार हुनुहोस् ।
हो ... अब हामी मिलेर तीनवटा काम गर्ने कोसिस गरिरहेका छौं ।

क्रियाकलाप ३ चालको साथ सङ्गीत

समूह १: गीतका लागि चालहरू देखाउनुहोस् ।

समूह २: एउटा गीत गाउनुहोस् ।

समूह ३: गीतको लागि धुन दिनुहोस् ।

शिक्षकको टिप्पणी

तीन वटा समूह बनाउनुहोस् । सबै समूहबीच समन्वय हुनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४ ३ ताल को लय

यस गतिविधिमा, हामी लय सुधार गरौं ।

तपाईं 4 बीट लयसँग परिचित हुनुहुन्छ । यहाँ, हामी एक ३-ताल लय अन्वेषण गर्न जाँदैछौं ।

३ तालको लागि शब्दोंरा सः एक, दुई, तीन वा था कि ता वा चरण, ट्याप, चरण ...

के तपाईं २, ३ र ४ तालको संयोजन अन्वेषण गर्न तयार हुनुहुन्छ ?



क्रियाकलाप ५ विभिन्न बीट ढाँचाहरू

वर्गलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।

समूह १: एक, दुई जस्तै २ ताल गणना गर्नेछ।

समूह २: एक, दुई, तीन जस्ता ३ तालहरू गणना गर्नेछ।

समूह ३: एक, दुई, तीन, चार जस्ता ४ तालहरू गणना गर्नेछ।

ताली बजाउँदै र खुट्टा थप्पू गर्दै एकपछि अर्को गरी ताल गनुहोस्। यस गतिविधिसँगै आफ्नो शरीरलाई समन्वय गर्नुहोस्।

के तपाईं बुझ्नुहुन्छ कि सँगै अभ्यास गर्नु महत्त्वपूर्ण र आवश्यक छ? चाहे तपाईं जोडीमा हुनुहुन्छ वा समूहमा, नृत्य चालहरू मिलाउन धेरै अभ्यास चाहिन्छ।

शिक्षकको टिप्पणी

विद्यार्थीहरूलाई समूह बनाउन र गणना गर्न मद्दत गर्नुहोस्।



नाच्न मैले कुन बाजा प्रयोग गरें?

के म मेरो साथीसँग समन्वय गर्न माहिर छु?