ਨਾਚ ਅਤੇ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ

- ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਨਾਚ ਦੁਆਰਾ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ।
- ਨਾਚ ਦੀ ਹਰ ਜਮਾਤ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਸਾਨ ਗੀਤ ਅਤੇ ਤਾਲ ਸਹਿਤ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਹਰ ਜਮਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੰਵਾਦ ਪੂਰਵਕ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾਚ (ਡਾਂਸ) ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਿਆ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

D – ਕਰੋ A – ਕਿਰਿਆ N – ਵਰਣਨ ਕਰੋ C – ਸਰੰਚਨਾ ਕਰੋ E – ਅਨੰਦ ਲਓ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਚਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਬੋਈ ਅਤੇ ਵਿਮਲਾ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜੇਸ਼ ਸਰ ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਨੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੋਨਾ ਇਕੱਠੇ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਆਓ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਮਜ਼ੇ ਲੈਣ ਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

11 ਆਓ ਨੱਚੀਏ !

0337CH11

ਗਤੀਵਿਧੀ 1 ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਤੋਂ ਘੁੰਮੋ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੀਤ ਉੱਤੇ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੀਤ ਜਾਂ ਲੋਕ ਗੀਤ ਉੱਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਨੱਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।

NCERT

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

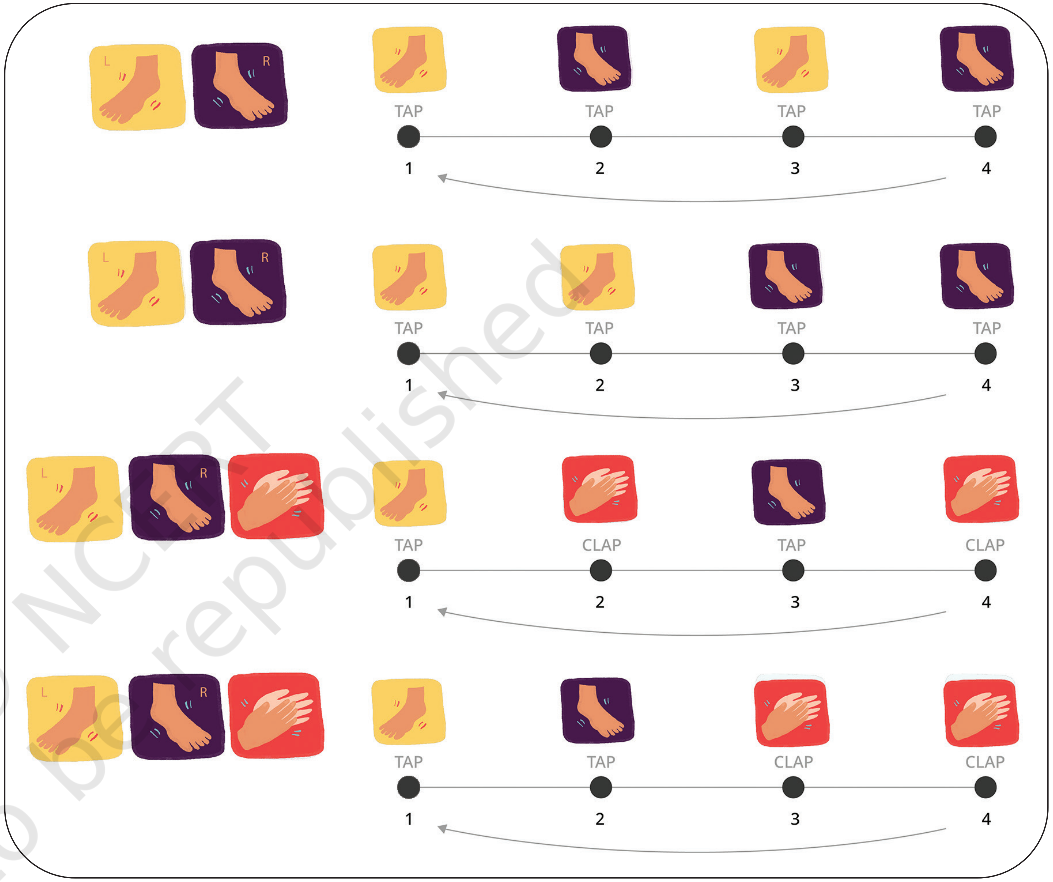
ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਗੀਤ ਵਜਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 2 ਤਾਲ ਉੱਤੇ ਨੱਚੋ

- ਕਿਸੇ ਗੀਤ ਜਾਂ ਢੋਲ ਦੀ ਤਾਲ ਉੱਤੇ ਨੱਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤਾਲਬੱਧ ਨਮੂਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਲਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ।
- ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ।

ਉਦਾਹਰਨ -

- ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ।
- ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਥਾਪ ਨਾਲ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚੋ।
- ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚੋ।
- ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ
  4 ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੈਅ ਜਾਂ ਤਾਲ ਬਜਾਓ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਅਧਿਆਪਕ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

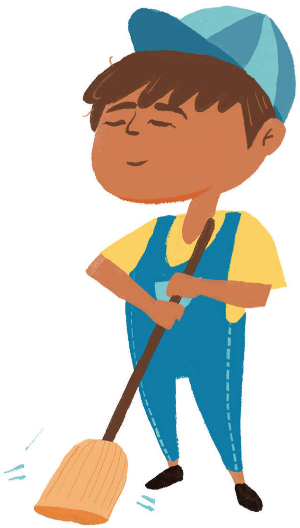
ਜਦੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ (ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ) ਨੱਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾ ਕੇ ਨੱਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ? ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ 3 ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਲਿਖੋ।


1

2

3

4

5

6

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ 4 ਚਾਰ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ
ਚਾਰ ਤਾਲ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ 2 ਦੇਖੋ।

ਚਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਸਰੀਰਕ ਮੁੱਦਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੱਦਰਾ ਬਣਾਓ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣ ਗੁਣਾਓ।

ਤਾਲ ਸਹਿਤ ਉਦਾਹਰਣ:

ਨਾ ਧਿਨ ਧਿਨ ਨਾ

ਜਾਂ

ਤਕ ਧਿਮਿ ਤਕ ਝੁਨੁ

ਜਾਂ

ਤਾ ਥਈ ਥਈ ਤਤ

ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ...

ਗਤੀਵਿਧੀ 5 ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਦਰਾਵਾਂ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੁੱਲਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

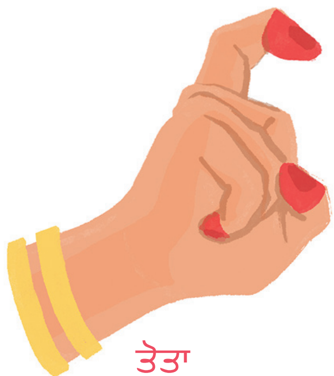
ਫੁੱਲ

ਸੱਪ

ਉੱਡਣ ਵਾਲਾ ਪੰਛੀ

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਮੁੱਦਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੱਛੀ


ਤੋਤਾ

ਜਾਨਵਰ

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ 6 ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਗੀਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾਚ (ਡਾਂਸ) ਕਰੋ। ਚਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਨੂੰ ਗੁਣ ਗੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਰਾਵਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਨਾਚ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਜਾਂ ਅੱਠ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤਾਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਲਾ 'ਤੇ ਨੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ, ਫੁੱਲ, ਕੁਦਰਤ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੱਦਰਾਵਾਂ ਬਣਾਓ।

ਹਾਂ! ਨੱਚਦੇ ਰਹੋ ...

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਚਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਆਸਾਨ ਗੀਤ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।