14 ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਨਾਚ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨਾਚ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੈਅ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਹਾਂ! ਤੁਹਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਚਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹਨ।

0337CH14

ਗਤੀਵਿਧੀ 1 ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ।

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਰਖ਼ਤ ਅਤੇ ਫੁੱਲ-ਬੂਟੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲ-ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਹਨ! ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ-

- ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ, ਤਿੱਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਵੇਖੋ।
- ਹਾਥੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਓ, ਅਸੀਂ ਲੈਅ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕਰੀਏ।

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ 2 ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਲੈਅਬੱਧ ਸੰਚਾਲਨ

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋ ਕਿਸੇ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੋ।
ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਮੋਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਅਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੱਚਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ 4 ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ।

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਫੈਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲੋ।

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ 3 ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਆਓ, ਹੁਣ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਮੌਨਸੂਨ, ਬਸੰਤ,ਵਰਗੇ ਮੌਸਮ।
- ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਇੱਕ ਦਿਨ।
- ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ।

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ- ਥਕਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਲਾਕਾਰ ਘੁੰਮਣਾ।
- ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਹਵਾ- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ।
- ਮੌਨਸੂਨ ਲਈ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਤੂਫਾਨ- ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮੋ ਅਤੇ ਮੁੜੋ।
- ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਖੇਡਣਾ- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਨਾਚ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ। ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੋਕ ਨਾਚ ਯਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇ?

ਆਓ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ...

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ 4 ਇੱਕ ਖੇਤਰੀ ਗੀਤ 'ਤੇ ਨੱਚਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰੀ ਗੀਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗੀਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਲੈਅ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
- ਖੇਤਰੀ ਨਾਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਚ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਲੇ, ਜੋੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਾਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਫਿਰ ਆਓ, ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਨਾਚ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰੀ ਗੀਤ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਾਚ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਹਰ ਖੇਤਰੀ ਲੋਕ ਨਾਚ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਲੋਕ ਨਾਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਉਹਾਰ, ਖਾਸ ਜਸ਼ਨਾਂ ਆਦਿ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished