

12

மகிழ்ச்சிக்கான நடனம்



0337CH12

நடனம் என்பது உங்கள் முழு உடலையும் பயன்படுத்தி ஒரு கதையைச் சொல்வது மற்றும் வார்த்தைகள் இல்லாமல் உங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பது. இது அன்றாட நடவடிக்கைகளை நளினம் மற்றும் கலை உணர்வோடு வெளிப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு நபரும் கொண்டு வரக்கூடிய பல புதிய யோசனைகள் மற்றும் அசைவுகளால் நடனம் முழுமை அடையலாம்

செயல்பாடு 1

என் உடல் உறுப்புகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

இந்த நடவடிக்கையில் நாம் நமது உடலின் பாகங்களை ஆராய்ந்து வருகிறோம்.

- உங்கள் கைகளை உயர்த்தும்போது நீங்கள் சுவாசிக்கலாம்..
- அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உங்கள் ஆற்றல் மட்டத்தை மேம்படுத்துவீர்கள்.

நமது மூச்சு நம் நடனத்தில் இசை போன்றது.யோகாவைப் போலவே உள்ளேயும் வெளியேயும் சுவாசிக்கவும்.



சுவாசப் பயிற்சியின் மூலம் உங்கள் உடலை நான்கு துடிப்புகளின் தாளத்தில் நகர்த்த முயற்சிக்கவும். எங்கள் உடல் அற்புதமான பாகங்களின் மந்திர கருவியாக இருப்பதால், உங்களை நீங்கள் ஆராயும்போது பலவிதமான வெளிப்பாடுகளைக் நீங்கள் காணலாம்.

நடனத்தில், உடல் உறுப்புகள் இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன.—

1. பெரிய உடல் உறுப்புகள்
2. சிறிய உடல் உறுப்புகள்

பெரிய உடல் உறுப்புகள்

தலை, கைகள், கால்கள் மற்றும் இடுப்பு.

சிறிய உடல் உறுப்புகள்

தோள்கள், கண்கள், புருவங்கள், கண் இமைகள், கன்னங்கள், மூக்கு, தாடை, உதடுகள், பற்கள், நாக்கு, கன்னம் முகம், மூட்டுகள் — குதிகால், கணுக்கால், கால்விரல்கள் மற்றும் விரல்கள்.



குலுக்க வேண்டிய நேரம்!

இப்போது பெரிய மற்றும் சிறிய உடல் உறுப்புகள் பயன்படுத்த உங்கள் முறை.

உங்கள் உடல் உறுப்புகளின் அசைவுகளில் நீங்கள் செய்யும் தினசரி பணிகளை வெளிப்படுத்துங்கள்..

செயல்பாடு 2

உடலை தாளத்திற்கு நகர்த்தவும்

உங்கள் நண்பர்களுடன் இயற்கை சூழலில் நீங்கள் வெளியில் விளையாடுகிறீர்கள் என்று சிந்தியுங்கள் அல்லது கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் கண்களை எப்படிப் பயன்படுத்துவீர்கள், உங்கள் தலை, உதடுகள், கைகள், விரல்கள், அசைத்து நம்பிக்கையுடன் உற்சாகத்துடன் ஓட பெரிய அடிகளை எவ்வாறு எடுத்து வைப்பீர்கள் எனக் காட்டுங்கள்

அதே நேரத்தில், பறவைகள், விலங்குகள் மற்றும் மரங்கள் அவற்றின் பெரிய மற்றும் சிறிய உடல் பாகங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றன என்பதைப் பின்பற்றவும். மேலும், சிறிய அசைவுகளில் தாளத்தைப் பயன்படுத்தவும், தாளத்தில் பாடி நடனம் ஆடவும்

உதாரணமாக, ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு - நான்கு, மூன்று, இரண்டு, ஒன்று என்ற முறையில் நடனமாடுவோம்!

வாருங்கள் ... மேலே உள்ள அனைத்து சிறிய செயல்பாடுகளையும் ஒன்றாக இணைத்து, நடனத்தின் மூலம் உங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளைக் காட்டுங்கள்..



உங்கள் வழக்கத்தைப்
பற்றிய கதையைச்
சொல்லும் நடனத்தை
உருவாக்குங்கள்..

செயல்பாடு 3

நடைமுறை செயல்கள் நடனத்தில்

உங்கள் உடல் அசைவுகளில் காட்டவும்

- கண் விழித்தல்
- காலை உணவு உண்ணுதல்
- சுவையான உணவை உண்ணுதல்
- அதிக அளவு வீட்டுப்பாடம் வைத்திருப்பது
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- வேறு ஏதேனும் ஒரு இயக்கம்
- ஒரு முதியவர் எப்படி நடந்து செல்கிறார்
- நீ வானத்தில் பறவை போல பறக்கிறாய்.

உங்கள் கதையைச் சொல்வதில் உங்கள் முழு உடலையும் ஈடுபடுத்துங்கள். நீங்கள் ஒரு கதைசொல்லி, இந்த நடனம் ஒரு சிறப்பான கதை. ஆகும்

என் உடலின் பெரிய மற்றும் சிறிய உறுப்புகளை நான் கற்றுக்கொண்டேனா, அவை நடனத்தில் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

நான் எப்படி கதை கூறினேன்?

எனது நண்பருடன் ஒத்துழைப்பதில் நான் சிறந்தவனா?



குறிப்புகள்

செயல்பாடு 4

உங்கள் நாட்டுப்புற நடனம்

பாரம்பரிய அல்லது நாட்டுப்புற நடனம்

நாட்டுப்புற நடனம் என்ற சொல்லைக் கேட்டு உள்ளீர்களா?

நாட்டுப்புற நடனம் என்பது பாரம்பரிய, சமூகம் சார்ந்த நடன வடிவங்களைக் குறிக்கிறது, இது திருவிழாக்களைக் கொண்டாடும் போது நிகழ்த்தப்படுகிறது. இந்த நடனம் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு வேறுபடுகிறது..

ஆசிரியரின் குறிப்பு

வகுப்பில் பிராந்திய பாடல்களைப் பரிந்துரைக்கவும், குழந்தைகள் குழுக்களாக ஒருங்கிணைந்து நடனமாடச் செய்யவும்.



செயல்பாடு 5

3-4 பேர் கொண்ட நாட்டுப்புற நடனத்தின் படத்தை வரையவும்.

நீங்கள் எதேனும் பண்டிகையிலும் கலந்து கொண்டீர்களா?
நீங்கள் திருவிழாக்களில் நடனமாடுவீர்களா?
ஒரு திருவிழாவில் நீங்கள் என்ன மாதிரியான நடனத்தைப் பார்க்கிறீர்கள்?
நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் சேர்ந்து நடனமாட முடியுமா?
நீங்கள் எந்த மாதிரியான இசையைக் கேட்டீர்கள் என்பதை நினைவுகூர்க.
திருவிழாவில் மக்கள் நடனமாடும் போது?
அவர்கள் என்ன மாதிரியான ஆடைகளை அணிந்தனர்?