رقص

اساتذہ کے لیے رہنمائی

1. براہ کرم بچوں کے لیے کشادہ اور ہوادار جگہ فراہم کریں۔
2. طریقۂ تدریس کی بنیاد درج ذیل نکات پر ہے:
   - علاقائی طریقوں کے مطابق رقص کی اکائیوں کو سیکھنا۔
   - ملک کے مختلف علاقوں کے رقص کے بارے میں جاننا۔
   - جذبات کے اظہار کو سیکھنا اور اپنے جذبات کے اظہار میں پراعتماد ہونا۔
   - جسم کے مختلف حصوں کو حرکت دینے اور جذبات کے اظہار کے لیے استعمال کرنے کو سمجھنا۔
   - حرکت کی مشق میں تعاون کی اہمیت کو سمجھنا۔
   - رقص کے مختلف اجزا کو یکجا کرنے میں تخلیقی صلاحیت کا مظاہرہ کرنا۔
3. براہِ کرم جائزے کے دوران درج ذیل اہداف، ہنرمندیوں اور تعلیمی نتائج کو پیشِ نظر رکھیں۔
4. بچوں کی محنت، نئی چیزیں سیکھنے کے رجحان، جذبات اور تاثرات کے ساتھ ہمدردی ظاہر کرنے اور دوسروں کے ساتھ بانٹنے اور تعاون کرنے کے جذبے پر توجہ مرکوز کریں۔

اس درسی کتاب میں شامل کیے گئے **تدریسی اہداف اور لیاقتیں** درج ذیل ہیں۔ ہر باب کے آموزشی ماحصل متعلقہ جدول میں دیے گئے ہیں، جن کے ساتھ جائزہ کے لیے رہنما اصول بھی فراہم کیے گئے ہیں۔

سی جی-1: آرٹ کے ذریعے انسانی تجربات کو دریافت کرنے، اُن کا اظہار کرنے اور اُن کا جشن منانے کا اعتماد پیدا کرتا ہے۔

سی-1.1: اپنے جانے پہچانے رقص اور حرکات کی مختلف اقسام کو تشکیل دینا اور پیش کرنے میں جوش و خروش کا اظہار کرنا ہے۔

سی-1.2: رقص اور حرکات میں باہمی اشتراک کے دوران خیالات اور تاثرات کا تبادلہ کرنا۔

سی جی-2: آرٹ میں اپنے تخیل اور تخلیقی صلاحیتوں کو آزادانہ طور پر استعمال کرنا۔

سی-2.1: روزمرہ کے کاموں اور ذاتی تجربات کی بنیاد پر رقص اور حرکات کی ادائیگی اور مشق کرنا۔

سی-2.2: کلاس میں سکھائے گئے مختلف قسم کے رقص اور حرکات کے طرز میں، تال، ہئیت، موضوعات اور جذبات کا موازنہ اور فرق بیان کرنا۔

سی جی-3: آرٹ میں بنیادی عمل، مواد اور تکنیکوں کا جائزہ لینا۔

سی-3.1: رقص اور حرکات میں استعمال ہونے والے، سازوں، ملبوسات، قدموں کی حرکت اور ترتیبوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے فیصلے کرنا۔

سی-3.2: باہمی مشق اور شرکت کے دوران رقص اور حرکات کے مختلف سلسلے منتخب کرنا۔

سی جی-4: اپنے اردگرد کی خوب صورتی کا جائزہ لینا، اور مقامی فنون اور ثقافتی روایات میں دل چسپی پیدا کرنا۔

سی-4.1: قدرت میں رقص اور حرکات کے عناصر کو پہچاننا اور ان کی فنی خصوصیات بیان کرنا۔

سی-4.2: مقامی فنون اور ثقافت کے بارے میں تجسس کا مظاہرہ کرنا۔

سرگرمیاں جو ستارے کے نشان ★ سے نشان زد کی گئی ہیں انھیں کسی بھی استاد کے ذریعے، حتیٰ کہ محدود وسائل والے اسکولوں میں بھی آسانی سے کرایا جا سکتا ہے۔

© NCERT not to be republished

باب 14

رقص میں میرا جسم

رقص کی دنیا میں دوبارہ خوش آمدید!

امید ہے کہ آپ نے پچھلے سال اپنے دوستوں اور اساتذہ کے ساتھ رقص کا مزہ لیا اور جسم کی حرکات، ہاتھوں کے اشارے اور لوک و روایتی رقص کے بارے میں سیکھا۔

اس سال آپ پنچ تنتر کی ایک کہانی سے آغاز کریں گے جو آرٹ کی تمام اصناف سے جڑی ہوگی۔ آپ اس پر رقص بھی کریں گے۔ آپ جانوروں کی طرح حرکت کریں گے اور پرندوں کی طرح اُڑیں گے۔ لیکن سب سے پہلے، آیئے رقص شروع کرتے ہیں!

4437CH14

© NCERT not to be republished

سرگرمی 14.1 تہوار کے گانوں پر رقص کرنا

ہمارے ملک میں لوگ مختلف تہوار مناتے ہیں۔ آپ کا پسندیدہ تہوار کون سا ہے؟ آپ اسے کس طرح مناتے ہیں؟ کیا آپ اس کے لیے گاتے اور رقص کرتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ نوراتری ایک تہوار ہے جو پورے ہندوستان میں منایا جاتا ہے؟ لیکن ہر ریاست کی اپنی روایات ہیں۔ سب سے دل چسپ بات یہ ہے کہ بہت سی ریاستوں میں نوراتری کی تقریبات کا ایک اہم حصہ رقص ہوتا ہے۔ نیچے ملک کے مختلف حصوں میں ہونے والی رقص کی قسموں کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں۔ کیا آپ کے پاس کسی تہوار کے لیے کوئی خاص رقص ہے؟

اپنے پسندیدہ تہوار کے گیت کی دُھن پر مل کر رقص کریں۔

کولاتا — کرناٹک

گربا — نوراتری، گجرات

دھونوچی — درگا پوجا، مغربی بنگال

استاد کے لیے نوٹ

اپنے علاقے کے مقبول تہوار کا کوئی گیت منتخب کریں اور طلبا کو رقص اور حرکات کرنے کا موقع دیں۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 14.2

روزمرہ زندگی کی حرکات

اب روزمرہ کی سرگرمیوں پر توجہ دیں اور انھیں حرکات میں تبدیل کریں۔

مثال کے طور پر:

سری نیواس کی ماں دفتر جانے کے لیے کیسے تیار ہوتی ہیں؟ وہ اپنی بالیاں پہنتی ہیں اور اپنا لنچ باکس تیار کرتی ہیں۔

سونل کے چچا رات کا کھانا کیسے پکاتے ہیں؟

کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ جب آپ کوئی کام کرتے ہیں تو آپ کے جسم کے مختلف حصے کیسے حرکت کرتے ہیں؟ کسی ایک صورتِ حال کو چُنیں یا دی گئی مثالوں میں سے کوئی پسند کریں اور اسے بازوؤں کی حرکت، ہاتھ کے اشاروں اور دیگر جسمانی حرکات سے ادا کریں۔ ان حرکات کو کرتے وقت تال گننے کی کوشش کریں۔ اب آپ اپنی موسیقی پر رقص کر رہے ہیں۔

© NCERT
not to be republished

دھن اور ضرب

کیا آپ کو یاد ہے کہ گریڈ 3 میں 2 یا 4 تال کی حرکات کی تھی؟

اس کے لیے ہجے تھے تکا دھی می تکا جھنو/نا دھن دھن نا/ تا تھئی تھئی تت۔ آپ ہجے بھی استعمال کر سکتے ہیں، جیسے: تا تا تا تا/تا دن تا دن/ دھی می دھی می۔

ہجے یا تال کے شمار (1 - 2 - 3 - 4) کا استعمال کریں تا کہ حرکتیں درست ہوں۔

کیا آپ اب تین ضرب آزما سکتے ہیں؟ تا کی تا/دھا دھی نا؟

ہجے دہراتے ہوئے اور حرکت کرتے ہوئے تالی بجائیں، پاؤں سے آواز لگائیں یا انگلیاں چٹکائیں۔

ضرب، حرکات اور ہاتھوں کے اشاروں کے ساتھ مختلف حالات کے بارے میں سوچیں اور ضرب کے ساتھ مزہ کریں۔

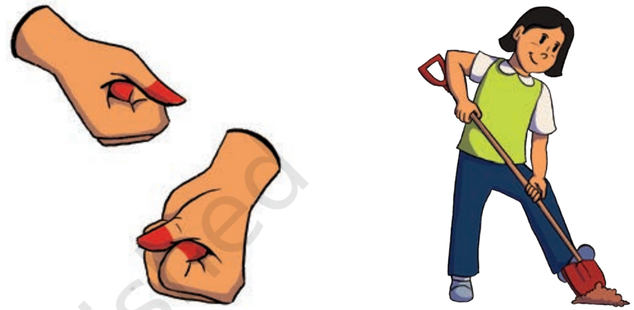
درخت لگاتے ہوئے رقص کریں

اب ایسی مزید حرکات کو باہر جاکر دریافت کریں۔ مثال کے طور پر آپ مٹی میں پودا کیسے لگائیں گے؟ نیچے دی گئی تصاویر کی پیروی کریں اور اپنی حرکات میں تال اور دُھنیں شامل کریں۔

یہ سرگرمی درسی کتاب ہماری حیرت انگیز دنیا کے باب 4 سے متعلق ہو سکتی ہے۔

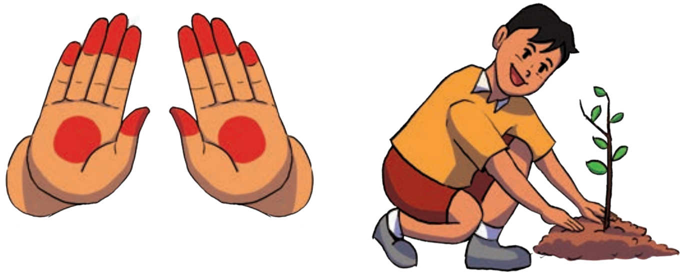
© NCERT not to be republished

1. تا تا تا تا (4ضرب):
رقص کریں جیسے آپ مٹی کھود رہے ہوں۔

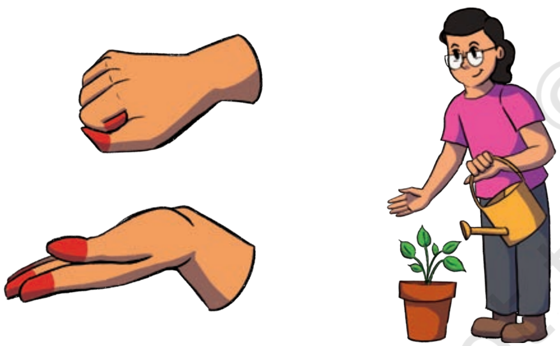


2. دھی دھی دھی دھی (4ضرب):
بیج/پھول کے پودے کو لگائیں۔

3. تا تا تا تا (4ضرب):
مٹی کو ڈھانپیں۔



4. دھی دھی دھی دھی (4ضرب):
کسی پانی دینے والے برتن سے پانی دیجیے۔



© NCERT not to be republished

سرگرمی 14.3 سر، گردن اور آنکھوں کی حرکات

کیا آپ کو جسم کے چھوٹے حصے یاد ہیں جو آپ نے تیسری جماعت میں سیکھے تھے؟ اب آپ اس سرگرمی میں اپنی حرکات کو اپنے سر اور گردن پر مرکوز کریں۔

سر، گردن اور آنکھوں سے اپنے آپ کو ظاہر کریں

کیا آپ صرف اپنے سر اور گردن سے بات چیت کر سکتے ہیں؟ کیا آپ اپنا سر 'دائیں بائیں' ہلا کر نہیں کہنا ظاہر کرتے ہیں، 'اوپر نیچے' ہلا کر ہاں کہنا، نیلے آسمان کی طرف حیرانی سے دیکھنا، جھیل میں تیرتے ہوئے پلاسٹک کو غم و افسوس کے ساتھ نیچے دیکھنا، سڑکوں پر پھینکی گئی گندگی پر غصے اور نفرت میں سر ہلانا؟ کیا جانور بھی اپنے سر اور گردن سے اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں؟ سر اور گردن کی حرکات کو تخلیقی انداز میں دریافت کریں اور جسم کا مزید حیرت انگیز استعمال سیکھیں۔

اپنے سر اور گردن کو اس طرح کھینچیں کہ آپ دیکھ سکیں کہ سر اور گردن کو حرکت دینے کے کتنے طریقے ہیں۔

آپ ستاروں کو حیرت سے کیسے دیکھتے ہیں؟

کیا آپ اپنا سر نیچے کرتے ہیں جب آپ غمگین ہوتے ہیں؟

کیا آپ قوس و قزح کے اس راستے پر چل سکتے ہیں جو تمھیں خوشی دیتا ہے؟

کیا آپ کبھی آئس کریم کھانے سے منع کرتے ہیں۔

اپنی گردن شیر کی طرح جھکائیں۔

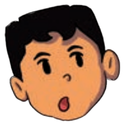
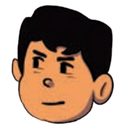
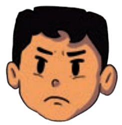
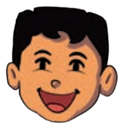
ایک پرندہ اپنی گردن کیسے گھماتا ہے؟

اپنی گردن گائے کی طرح ہلائیں۔

اب آیئے ہم آپ کی حرکتوں اور جذبات کو جو کچھ آپ نے پہلے سیکھا ہے اس کے ساتھ ملا کر دیکھنے کی کوشش کریں۔

© NCERT not to be republished

ورک شیٹ: سر اور گردن کی درج ذیل حرکات کو مناسب جذبات کے ساتھ ملائیں۔

سر اور گردن کی حرکت		جذبات	
1. ایک شیر کا اپنے عکس کو دیکھنا۔		(a) حیرت	
2. صاف آسمان میں ستاروں کو دیکھنا۔		(b) دلیری	
3. جانوروں کا شیر کے پاس جانے سے انکار کرنا۔		(c) غصّہ	
4. جھیل میں پلاسٹک کی بوتلوں کو دیکھنا۔		(d) خوف	
5. خرگوش کا شیر کے پاس جانا۔		(e) خوشی	
6. جانوروں کا شیر کے کنویں میں چھلانگ لگانے کے بعد خوش ہونا۔		(f) غم	

© NCERT not to be republished

سرگرمی 14.4 جانوروں کی حرکات

آپ نے یہ مشاہدہ کیا ہوگا کہ مختلف جانوروں کی حرکات کا انداز مختلف ہوتا ہے (جیسے چلنا، چڑھنا، سونا اور چہرے کی حرکات وغیرہ)۔ اسی طرح پنچ تنتر کی کہانیوں میں بیان کیے گئے جانوروں کی بھی منفرد حرکات ہیں۔ ہمارے ملک میں جانوروں کی حرکات پر مبنی کئی رقص ہیں؛ انھیں جانوروں کا رقص کہا جاتا ہے جیسے چیتے کا رقص (Tiger dance) اور مور کا رقص (Peacock dance)۔

پرولیا چھؤ — شیر کا رقص

پُلی کلی — چیتے کا رقص

مئی لاٹم — مورکا رقص

© NCERT not to be republished

جانوروں کے لیے ہاتھوں کی حرکات

جانوروں کی حرکات شروع کرنے سے پہلے کیا آپ جانتے ہیں کہ ہاتھوں کی بہت سی حرکات ہیں جو مختلف جانوروں کی نمائندگی کرتی ہیں؟ نیچے کچھ ہاتھوں کی حرکات کی مثالیں دی گئی ہیں۔

متسیہ
(مچھلی)

کُرم
(کچھوا)

وراہ
(جنگلی سور)

گروڑ
(باز)

ناگ بندھک
(سانپ)

برونڈا
(باز کا سر)

میور
(مور)

ہنسیہ
(تتلی)

تامرچُوڑا
(پرندے کا سر)

کپِت
(پرندہ)

سرپ شیرش
(سانپ/سانپ کا سر)

سنگھ مکھ
(ہرن، گائے)

بھرمری
(مکھّی)

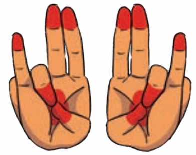
ویاگھرا
(چیتا)

© NCERT not to be republished

مختلف جانوروں کی نمائندگی کرنے کے لیے ہاتھوں کی تخیلاتی حرکات بنانے کی کوشش کریں۔ نیچے جدول میں ہاتھوں کی حرکات کے ساتھ جانوروں کی حرکات کی مثالیں دی گئی ہیں۔

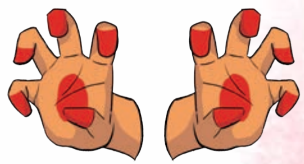
مور کا رقص

میور ہست



چیتے کا رقص

ویاگھرا ہست



ہرن کی حرکات

سنگھ مکھ ہست

اب یہ آپ کی باری ہے کہ آپ اپنے پسندیدہ جانوروں کی طرح حرکت کریں۔

پنچ تنتر کی کہانی **شیر اور خرگوش** سے جانوروں کی حرکات اور اشاروں کو ادا کریں۔ دیکھیں کہ مختلف جانور کیسے برتاؤ کرتے ہیں۔ ہاتھوں کی حرکات، سر اور گردن کی حرکات کو 4 ضرب کی دھن پر ہم آہنگ کرتے ہوئے انھیں نقل کریں۔ اپنے تخیل سے ایک جانور کی کہانی پر مبنی رقص تخلیق کریں۔ ہر جانور کے لیے مخصوص ہاتھوں کی حرکات استعمال کریں۔

استاد کے لیے نوٹ

بچوں کو مختلف جانوروں کی حرکات تجویز کریں۔ اگر ممکن ہو تو چار ضرب یا چار ضرب کی موسیقی فراہم کریں۔

© NCERT not to be republished

جائزہ — باب 14: رقص میں میرا جسم

لیاقتیں: سی جی 1-سی-1.1؛ سی جی 2-سی-2.1،سی-2.2

آموزشی ماحصل	استاد	طالب علم
دل چسپی کے ساتھ تال کے ذریعے رقص کرنا		
حرکات کے لیے تخلیقی طریقے سے ہاتھوں کا استعمال کرنا		
سر اور گردن کے استعمال کو سمجھنا		
جذبات کا اظہار کرنے میں آرام دہ محسوس کرنا		

© NCERT not to be republished

طالب علم کے اوصاف پر استاد کے تاثرات

طالب علم کی کمیوں کے بارے میں استاد کے تاثرات

کوئی اور مشاہدہ