

# حرکت اور رقص





## استاد کے لیے

- ہر سرگرمی کے لیے رقص کی حرکات کا مظاہرہ کریں۔
- مختلف دھنوں کی تھاپ اور سادہ گیتوں کی ریکارڈ شدہ آواز تیار رکھیں جو ہر جماعت کے لیے آسان ہو۔
- ہر سرگرمی کو بین تقاعلی بنانے کے لیے بات چیت میں پہل کریں۔ اس سے بچوں کو ہر سرگرمی کے بارے میں آزادانہ سوچنے میں مدد ملتی ہے۔
- بچوں کے رد عمل کی بنیاد پر درسی کتاب میں دی گئی سرگرمیوں میں بلا جھجک بہتری لائیں۔ اگر بچے کسی خاص سرگرمی میں زیادہ دل چسپی ظاہر کریں تو مزید تبدیلیوں کے ساتھ اسے دہرایا جاسکتا ہے۔

# DANCE

کیا آپ نے لفظ Dance (رقص) سنا ہے؟  
ہم اس کو مندرجہ ذیل طریقوں سے پھیلا سکتے ہیں۔

**D - Do** (کرنا) **A - Actions** (حرکات) **N - Narrate** (بیان) **C - Compose** (ترتیب/ڈھالنا) **E - Enjoy** (لطف)

جوں ہی آپ یہ لفظ سنیں گے، آپ ناچنا چاہیں گے۔

رشی اور سونا ایک ساتھ ناچ رہے ہیں۔



شاید آپ کے راجیش سرچھڑی لیے  
ہوئے رقص کر رہے ہوں۔



کیسبونی اور بملانا ناچ رہے ہیں۔



کیا آپ خوشی اور سحر انگیزی محسوس کر رہے ہیں؟  
آئیں... یہ وقت ہے مزے لینے کا۔





4337CH11

## آؤرقص کریں

11

### سرگرمی 1 آزادانہ حرکت کریں

اپنے جسم کو حرکت دیں اور اپنے علاقے کے مشہور گیت پر رقص کریں۔

مثال کے طور پر: بچوں کے کسی مشہور گانے یا لوک گیت پر آزادانہ رقص کریں۔

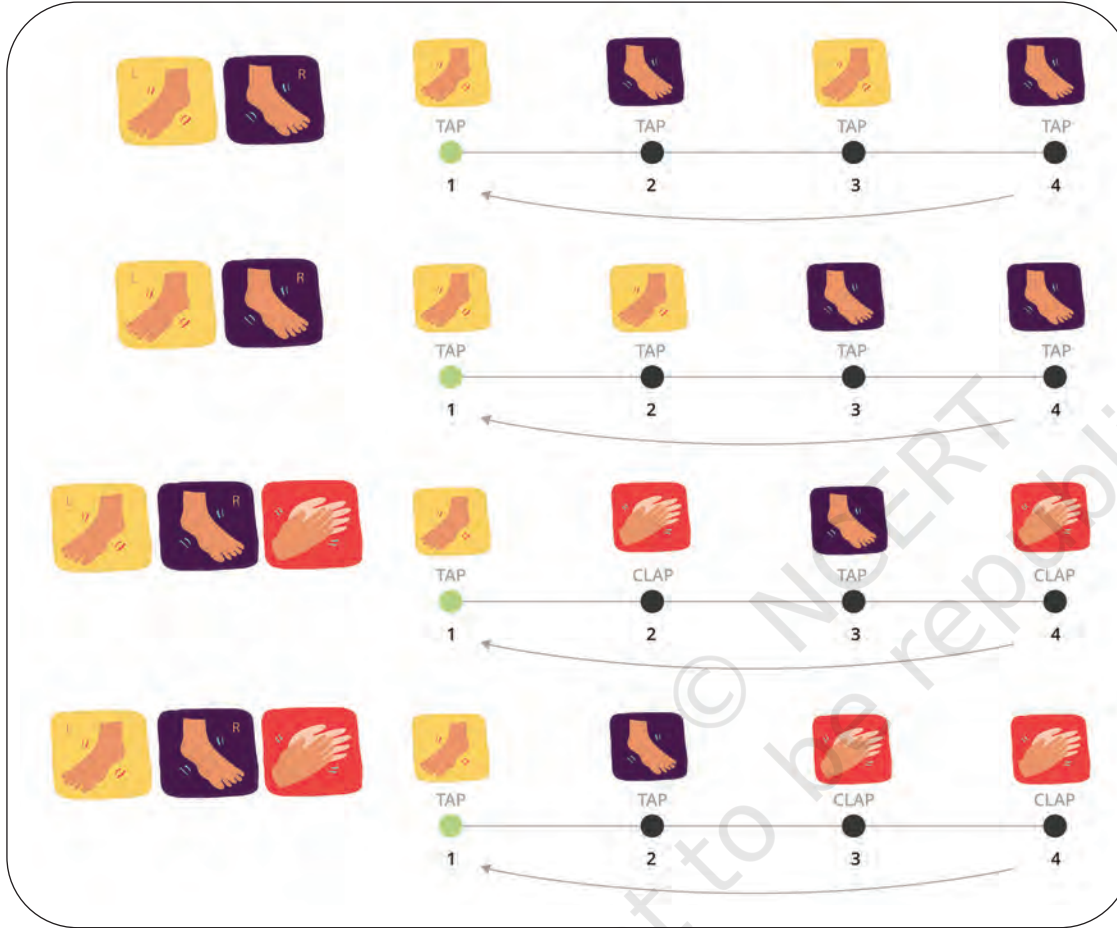


استاد کے لیے نوٹ

کوئی روایتی گیت یا بچوں کی نظم ریڈیو پر بجائیں۔

## تھاپوں پر رقص کریں

### سرگرمی 2



• گانے یا ڈھول کی تھاپ پر رقص کی تیاری کریں۔ موسیقی کے کئی قسم کے ٹریلے پیٹرن ہوتے ہیں۔ مختلف پیٹرنوں کو سننا خود اپنی حرکات تیار کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

• اپنے پاؤں کو زمین پر تھکیں۔

• گانے کی تھاپوں پر تالی بجائیں۔

مثال —

• پیر کی انگلی اور سپاٹ تلوے یا ایڑی اور سپاٹ تلوے کا استعمال کرتے ہوئے ایک دائرہ بنائیں۔

• تھاپوں کے ساتھ تالی بجاتے ہوئے اور پیروں کو تھپکاتے ہوئے حرکت کریں۔

• تصویر کو دیکھیں اور اس میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

• بائیں پاؤں اور دائیں پاؤں کا استعمال کریں۔

• 4 تھاپوں کے ٹریٹال پر ہاتھوں سے تالی بجائیں۔

استاد کے لیے نوٹ

ایڑی اور انگوٹھے کی مطابقت دکھانے اور

گروپ کی تشکیل میں استاد مدد کر سکتا ہے۔

جب دو سے زیادہ لوگ (ایک گروپ میں) رقص کر رہے ہوں تو رقص میں اکٹھے ہو کر حرکت کرنا بہت اہم ہوتا ہے۔

کیا آپ کو مزہ آیا؟ اپنی خوشی میں دوستوں کو شریک کریں۔

## عملوں کا اندازہ لگائیں

## سرگرمی 3

کیا آپ ان کے عملوں کا اندازہ لگا سکتے ہیں؟  
وہ کیا کر رہے ہیں؟ لکھیں۔



6



5



2



1



4



3




## چار تھاپوں پر حرکات

سرگرمی 4

استاد کے لیے نوٹ  
چار تھاپوں کے لیے سرگرمی 2 سے  
رجوع کریں۔

گروپ میں چار تھاپوں کی مختلف شکلوں (Combinations) کے استعمال کی کوشش کریں۔

• حرکتوں کا سادہ پیٹرن تیار کریں۔

• اپنے گروپ کے ساتھ ہاتھوں کی حرکات انجام دیں۔

اور صوت ارکان کو بھی گائیں۔

مثال کے طور پر تھاپ کے ساتھ:

نا دھن دھن نا

یا

تا کا دھیمی تا کا جھنؤ

یا

تا تھئی تھئی تیت

اور اسی طرح...



## ہاتھوں یا انگلیوں کی حرکت

## سرگرمی 5

جانوروں کی حرکتوں کو دیکھیں اور سیکھیں۔ اور ان کی حرکتوں کی نقل کریں۔

نیچے ہاتھوں اور انگلیوں کی کچھ حرکات دی گئی ہیں جو مختلف پھولوں، پرندوں اور جانوروں کو ظاہر کرتی ہیں۔



اڑتی ہوئی چڑیاں



سانپ



پھول



جانور



طوطا



مچھلی

ہاتھوں اور انگلیوں کی ان حرکتوں کی مشق کریں۔ پرندوں، انسانوں، جانوروں اور درختوں کی حالتوں کا مشاہدہ کریں اور اپنے ہاتھوں یا انگلیوں سے ان کو ظاہر کرنے کی کوشش کریں۔



## سرگرمی 6 قدموں کی حرکات کو ہاتھوں سے ملانا

اپنے دوستوں کے ساتھ کسی ایک لائن کے گیت یا چھوٹی کہانی پر چار تھاپ کی دھن پر ہاتھ اور انگلیوں کی مختلف حرکات کی مطابقت سے ناچیں۔

کیا آپ چار یا آٹھ تھاپ والی تال کو پہچان سکتے ہیں؟

کیا آپ پُر جوش ہو کر تھاپوں پر رقص کر سکتے ہیں؟

جانور، چڑیا، پھول، قدرت وغیرہ کی حرکت دکھانے کے لیے اپنے ہاتھ ہلائیں۔

ہاں! رقص کرتے رہیں...

