14 قدرت کے ساتھ رقص

کیا آپ نے کبھی قدرت کا رقص دیکھا ہے؟

قدرت میں کون کون سی حرکتیں ہیں؟ قدرت کی حرکات کب ہوتی ہیں؟ اور ہاں! آپ کے اردگرد مختلف قسم کے رقص کے عناصر بھرے ہوئے ہیں۔ قدرت کے اپنے مخصوص رقص کے حرکات ہوتے ہیں۔

4337CH14

سرگرمی 1 قدرت اور جسمانی حرکتیں

اپنے ہاتھ، بازو اور جسم کا استعمال کرتے ہوئے اسی طرح کی نازک حرکت کو جو آپ کو قدرت میں نظر آتی ہے، نرم اور رواں انداز میں دکھانے کی کوشش کریں۔

قدرت میں بہت سے درخت اور پھول ہیں۔ ان کی مختلف شکلیں بھی ہیں! اپنے اردگرد غور کریں۔

- جانور، پرندے، تتلیاں اور کیڑے
- ہاتھی کیسے چلتا ہے، بندر کیسا سلوک کرتا ہے؟
- اپنے پورے بازو کا استعمال کرتے ہوئے، لمبے قدم اٹھاکر، اپنے جسم کو حرکت دیتے ہوئے، اُن کی حرکتوں کی نقل کرنے کی کوشش کریں۔

آیئے ہم اپنی حرکتوں میں قدموں اور تال کو شامل کریں۔ آپ اپنی آواز سے موسیقی پیدا کر سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 2　قدرت اور تال کی حرکات

قدرت سے کسی بھی پرندے، جانور یا عنصر کا انتخاب کریں۔

اپنے جسم کے بڑے اور چھوٹے حصوں کا استعمال کر کے حرکتیں دکھائیں۔

مثلاً یہ دکھائیں کہ مور 4 تھاپوں میں تال کے ساتھ کیسے رقص کرتا ہے:

- اپنے سر کو آگے اور پیچھے ہلائیں۔
- دونوں ہاتھ پھیلائیں۔
- اپنے پیر کی انگلیوں پر چلیں۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 3 رقص میں قدرت کی کہانی

اب وقت آ گیا ہے کہ سب مل کر تفریح کریں۔

کیا آپ تیار ہیں؟

قدرت سے اپنے پسندیدہ موضوع لیجیے۔

مثال:

- موسم جیسے سردی، گرمی، برسات، بہار
- جنگل کی سیر کا ایک دن
- تیز بارش

بدلتے ہوئے موسموں میں آپ دکھا سکتے ہیں:

- گرمی کے لیے سورج — دائرے والی حرکت اور تھکے ہوئے جسم کے ساتھ۔
- سردی کے لیے تیز ہوا — اپنے ہاتھوں کو دونوں طرف لہرائیں۔
- مانسون کے لیے بارش اور طوفان — بار بار مڑنے اور گھومنے کے ساتھ بڑے قدم بھرنا۔
- بہار کے موسم کے لیے — اپنی پسند کے مطابق بہار میں ہولی کھیلنا۔

رقص کے ذریعے قدرت کی کہانی سنائیں۔ اس کے لیے پھر ایک دوسرے کے درمیان بہت زیادہ مطابقت اور سمجھ کی ضرورت ہے۔

کیا آپ کو ایسا لوک رقص یاد ہے جو آپ نے پہلے سیکھا ہو؟

آیئے شروع کریں...

© NCERT not to be republished

سرگرمی 4 علاقائی گیت پر رقص

کیا آپ کوئی علاقائی گیت جانتے ہیں جو ہمارے ملک کے مختلف حصوں میں گایا جاتا ہے؟

کیا آپ اپنے دوستوں کے ساتھ اس گیت پر رقص کر سکتے ہیں؟

- تھاپوں کی شناخت کریں۔
- مخصوص علاقائی رقص کے مطابق اپنے قدموں کو ڈھالنے کی کوشش کریں۔
- سولو، ڈوئٹ (Duet) اور گروپ میں رقص کے مظاہروں کو یک جا کریں۔

اسکول اسمبلی میں اس رقص کے مظاہرے کے بارے میں کیا خیال ہے؟

تو پھر آیئے مشق کریں۔

ہمارے ملک میں مختلف اقسام کے علاقائی رقص ہیں۔ اپنے اہم تہواروں یا تقریبات میں ہم سب ان رقصوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا سرگرمیوں کا تجربہ کرنے کے بعد آپ کو کیسا محسوس ہوا؟

استاد کے لیے نوٹ

استاد یا والدین گانا تجویز کر سکتے ہیں اور اس سرگرمی میں مدد بھی کر سکتے ہیں۔

زیادہ تر لوک رقص گروپ میں پیش کیے جاتے ہیں۔

ہر لوک رقص کا ایک مخصوص موضوع ہوتا ہے۔

لوک رقص، سماجی رسوم، مجلسوں، محفلوں اور تقریبات وغیرہ میں پیش کیے جاتے ہیں۔

لوک رقص سب مل کر اکٹھے پیش کرتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished