



4337CH12



سانس لینے کی ورزش کے ساتھ چار تھاپوں کی تال میں اپنے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کریں۔ ہمارا جسم حیرت انگیز حصوں کے ایک جادوئی بستے کی مانند ہے۔ جب آپ خود سے واقف ہوں گے تو آپ خود کو ظاہر کرنے کے مختلف انداز جانیں گے۔

لطف کے لیے رقص کرنا

12

رقص کا مطلب کوئی کہانی سنانا ہے جس میں آپ پورے جسم کا استعمال کرتے ہیں اور الفاظ کے بغیر اظہار کرنے کے طریقے تلاش کرتے ہیں۔ یہ خوب صورت، فن کارانہ انداز میں روزمرہ کی سرگرمیوں کا اظہار بھی کرتا ہے۔ رقص میں بہت سی نئی باتیں بھی داخل کی جاسکتی ہیں۔ جہاں ہر فرد نئے خیالات اور حرکات کے ساتھ شامل ہو سکتا ہے۔

اپنے جسم کے اعضا کو جانیں

سرگرمی 1

اس سرگرمی میں ہم اپنے جسم کے اعضا کو جاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

- آپ اپنے ہاتھ اٹھا کر اندر سانس لے سکتے ہیں۔
- ایسا کرنے سے توانائی میں اضافہ محسوس کریں گے۔
- ہماری سانس ہمارے رقص میں موسیقی کی طرح ہے۔
- یوگا کی طرح اندر سانس لیں اور باہر چھوڑ دیں۔



رقص میں، جسم کے اعضاء و حصوں میں تقسیم کیے جاتے ہیں:

1. جسم کے بڑے حصے

2. جسم کے چھوٹے حصے

جسم کے بڑے حصے

سر، بازو، ٹانگیں اور کمر۔

جسم کے چھوٹے حصے

کندھے، آنکھیں، بھویں، آنکھوں کی ڈلی، گال، ناک، جبرٹ، ہونٹ، دانت، زبان، ٹھوڑی،
چہرہ، دیگر اعضا—ایڑیاں، ٹخنے، پیر کی انگلیاں اور ہاتھ کی انگلیاں ہیں۔

تھرکنے کا وقت!

اب جسم کے بڑے اور چھوٹے دونوں حصوں سے کام لینے کی آپ کی باری
ہے۔ اپنے جسم کی حرکات کے ساتھ ان روزمرہ کاموں کو دکھائیں جو آپ
انجام دیتے ہیں۔



سرگرمی 2 تال کے ساتھ جسم کو حرکت دیں

سوچیں یا تصور کریں کہ آپ باہر کی کھلی فضا میں اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہے ہیں۔ یہ دکھائیں کہ آپ پر جوش ہو کر اچھلتے یا لمبے قدم بھرتے ہوئے کیسے اپنی آنکھوں، اپنے سر، ہونٹوں، ہاتھوں اور انگلیوں سے کام لیں گے اور پر جوش ہو کر دوڑیں گے۔

اس کے ساتھ ہی یہ نقل بھی کریں کہ پرندے، جانور، درخت کس طرح اپنے جسم کے بڑے اور چھوٹے حصے کو استعمال کرتے ہیں۔ ساتھ ہی چھوٹی چھوٹی حرکتوں میں تال کا استعمال کریں، سر میں گائیں اور رقص کریں۔

مثال: ایک، دو، تین، چار۔ چار، تین، دو، ایک۔

آئیں ہم روزانہ رقص کریں!

آئیے... تمام چھوٹی سرگرمیوں کو ایک ہی جگہ کریں اور اپنی روزانہ کی سرگرمیوں کو رقص کے ذریعے دکھائیں۔



ایک ایسا رقص تیار کریں جو آپ کے روزمرہ کے معمول کی کہانی بیان کرے۔



قص میں معمول کی کہانی

سرگرمی 3

اپنے جسم سے کام لیں اور دکھائیں —

• نیند سے جاگنا

• ناشتہ کرنا

• مزے دار کھانے کھانا

• ڈھیر سارا ہوم ورک کرنا

• سائیکل چلانا

• کوئی اور حرکت

• کوئی بوڑھا شخص کیسے چلتا ہے۔

• آپ آسمان میں کسی چڑیا کی طرح اڑ رہے ہیں۔

اپنی خود کی کہانی سنانے میں اپنے پورے جسم کو شامل کریں۔ آپ کہانی سنانے والے

ہیں اور یہ قص ایک خاص کہانی ہے۔

کیا میں نے اپنے جسم کے بڑے اور چھوٹے اعضا کے بارے میں معلوم کیا ہے اور یہ جاننا

کہ ان کا استعمال قص میں کیسے کیا جاتا ہے؟

میں نے کہانیاں کس طرح سنائیں؟

کیا میں اپنے دوست کا اچھی طرح ساتھ دیتا ہوں؟

نوٹ



سرگرمی 5 ایک تصویر بنائیں جس میں 3-4 لوگ رقص کر رہے ہوں

سرگرمی 4 آپ کالوک رقص

روایتی یالوک رقص

کیا آپ نے روایتی یالوک رقص کا لفظ سنا ہے؟

لوک رقص سے مراد روایتی معاشرے پر بنے رقص کی قسمیں ہیں۔ ان کو تب کیا جاتا ہے جب تہواروں کے موقعوں پر لوگ ایک ساتھ مل بیٹھتے ہیں۔ یہ رقص ایک علاقے سے دوسرے علاقے میں مختلف ہو جاتے ہیں۔

استاد کے لیے نوٹ

کلاس کے لیے کوئی علاقائی گیت تجویز کریں اور بچوں کے گروپ کو مطابقت کے ساتھ رقص کرنے دیں۔

کیا آپ نے کسی تہوار میں شرکت کی ہے؟
 کیا آپ نے تہواروں کے لیے رقص کیا ہے؟
 کسی تہوار میں آپ کس طرح کا رقص دیکھتے ہیں؟
 کیا آپ اور آپ کے دوست ایک ساتھ رقص کر سکتے ہیں؟
 یاد کرنے کی کوشش کریں۔ جب تہوار میں لوگ رقص کر رہے تھے تو آپ نے کس طرح کی موسیقی سنی؟ انھوں نے کس طرح کے کپڑے پہن رکھے تھے؟

