



حصہ

## اساتذہ کرام!

1. براہ کرم بچوں کے لیے کشادہ اور رہو ادرا جگہ فراہم کیجیے۔
2. تدریسیات میں درج ذیل پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے:
  - علاقائی روایات کے مطابق رقص کی اکائیاں سیکھنا؛
  - ملک کے دیگر علاقوں کے رقص کے بارے میں سیکھنا؛
  - جذبات کے اظہار کو سیکھنا اور ان کے اظہار میں خود کو پُر اعتماد بنانا؛
  - جسمانی حرکات اور جذبات کے اظہار میں جسم کے مختلف حصوں کے استعمال کو سمجھنا؛
  - حرکات و سکنات کی مشق میں باہمی اشتراک کی اہمیت کو سمجھنا؛
  - رقص کے مختلف عناصر کو یک جا کرنے میں تخلیقی صلاحیت کا استعمال کرنا۔
3. براہ کرم اپنے جائزہ میں درج ذیل درسیاتی اہداف، صلاحیتیں اور آموزشی ماحصل کو شامل کیجیے۔
4. بچے کی دی گئی محنت، نئی چیزیں سیکھنے کے رویے، جذبات اور تاثرات میں ہمدردی دکھانے اور ساجھا کرنے و اشتراک کرنے کی خواہش پر توجہ مرکوز کیجیے۔

## درسیاتی اہداف اور صلاحیتیں درج ذیل ہیں:

- سی جی-1 فن کے ذریعے انسانی تجربات کو دریافت کرنا، ان کا اظہار کرنے اور ان کا جشن منانے کا اعتماد پیدا کرنا؛
- سی جی-1.1 اپنے جانے پہچانے رقص اور حرکات و سکنات کی مختلف اقسام کی مشق کرنا اور پیش کرنے میں جوش و خروش کا اظہار کرنا۔
- سی جی-1.2 رقص اور حرکات میں باہمی اشتراک کے دوران خیالات اور تاثرات کا اظہار کرنا۔
- سی جی-2 فن میں اپنے تخیل اور تخلیقی صلاحیتوں کو آزادانہ طور پر استعمال کرنا۔
- سی جی-2.1 روزمرہ کے کاموں اور ذاتی تجربات کی بنیاد پر رقص اور حرکات کو ترتیب دینا اور مشق کرنا۔
- سی جی-2.2 کلاس میں سکھائے گئے مختلف رقص اور حرکات و سکنات کے انداز میں حرکات و سکنات، تال، موضوعات اور جذبات کا موازنہ اور فرق بیان کرنا۔
- سی جی-3 فنون میں بنیادی عمل، مواد اور تکنیکوں کا جائزہ لینا۔
- سی جی-3.1 رقص اور حرکات میں استعمال ہونے والے اسٹیپ، آلات، ملبوسات اور بندوبست کے ساتھ کام کرتے ہوئے انتخاب کرنا۔
- سی جی-3.2 باہمی مشق کے دوران رقص اور حرکات کی ترتیب کا انتخاب کرتے ہوئے اپنے خیالات کا اظہار کرنا۔
- سی جی-4 اپنے اردگرد کی خوبصورتی کا جائزہ لینا اور مقامی فنون اور ثقافتی روایات میں دل چسپی پیدا کرنا۔
- سی جی-4.1 فطرت میں رقص اور حرکات و سکنات کے عناصر کو پہچاننا اور ان کی فنی خصوصیات بیان کرنا۔
- سی جی-4.2 مقامی فنون اور ثقافت کے بارے میں تجسس کا مظاہرہ کرنا۔



رقص کیجیے

سرگرمی 15.1

آپ اپنی چھٹیوں سے واپس آرہے ہیں، ہے نا؟ تو سب کے لیے ایک استقبالیہ رقص کیسا رہے گا؟ ایسی موسیقی چلائیں جو آپ کو پسند ہو اور اپنی کلاس کے ساتھ رقص کریں۔ اس میں مناسب قدم، ہاتھ کے اشارے (ہسٹاس) اور وہ حرکات شامل کریں جو آپ نے پچھلی جماعتوں میں سیکھی ہیں۔

اس سرگرمی کو مکمل کرنے کے بعد آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ کیا یہ تجربہ آپ کے معمول کے دنوں سے مختلف تھا؟



امید ہے کہ اب رقص آپ کی زندگی کا حصہ بن چکا ہو گا اور ہر دن آپ کو کچھ نیا سیکھنے کی خوشی دیتا ہو گا۔ پچھلی جماعتوں میں آپ مختلف انداز سے رقص کا مطالعہ کر چکے ہیں، جہاں آپ نے رقص کی حرکات کو روزمرہ کی سرگرمیوں سے جوڑا تھا۔

استاد کے لیے نوٹ: طلباء کو رقص کروانے کے لیے ہندوستانی ساز والی موسیقی چلائیں۔





## مجسمہ کھیل

## سرگرمی 15.2

کیا آپ مجسمے (Statue) کا کھیل کھیلنے کے لیے تیار ہیں؟ حرکت، ساکت اور جذبات کو شامل کریں جن کی آپ نے پہلے مشق کی ہے۔

آپ موسیقی پر حرکت کریں گے اور جیسے ہی آپ کو استاد کی طرف سے کوئی آواز کا اشارہ ملے گا آپ ایک رقص کے پوز میں مجسمے (Statue) کی طرح کھڑے ہو جائیں گے۔

جو شخص رقص کا پوز نہیں بنا پائے گا اسے استاد سے ایک جذباتی (Emotion) پر چچی لینی ہوگی اور اس پر درج جذبے کو ظاہر کرنا ہوگا۔



## حرکت اور ساکت رہنا

آپ کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں کچھ ایسے کام ہوتے ہیں جن میں آپ حرکت کرتے ہیں اور کچھ ایسے جن میں آپ بالکل بھی حرکت نہیں کرتے۔ آپ کی حرکات ایک ساکت نقطے سے شروع ہوتی ہیں جہاں سے آپ حرکت میں آتے ہیں اور پھر دوبارہ رکنے کی ایک حالت میں آجاتے ہیں۔ آئیے کچھ دل چسپ سرگرمیوں سے آغاز کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ یہ رقص کی حرکات سے کس طرح جڑی ہوئی ہیں۔

استاد کے لیے نوٹ: اس کھیل میں استاد طلبا کو چار یا پانچ کے گروپوں میں تقسیم کر کے دوبارہ چار تھاپ کی تال قائم رکھیں گے۔





## روزمرہ کی سرگرمیوں میں ہاتھ کے اشارے

15.3 سرگرمی

جانے انجانے، آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں میں رقص سے متعلق ہاتھوں کے اشارے استعمال کرتے ہیں۔ آپ جانوروں سے متعلق ہاتھوں کے اشاروں سے پہلے ہی واقف ہیں۔ اب آئیے رقص میں استعمال ہونے والے ایسے دوسرے ہاتھوں کے اشاروں کو جانیں، جو روزمرہ زندگی میں عام طور پر دیکھی یا استعمال کی جانے والی مختلف چیزوں کی علامت ہوتے ہیں۔

ہاتھ کے اشارے							
	کیوٹ		انجلی		اردھپتاکا		تر پیتاکا
	سواستیک		کرکٹ		اردھ چندر		کرتری مکھ
	پُشپا پت		دولا		شُکا تُنڈ		ارلا
	شیو لنگ		اُتسنگ		کٹک مُکھ		شیکھر
	کرتری سواستیک		کٹک وردھن		پدم کوش		سوچی
	چکر		شنکھ		کنگولا		مرگ شرش
	ناگ بندھ		سمپوٹ		سمدنش		چٹر
	اواپتا		کھٹوا				تریشو

ساتھ کھیلیں یا روزمرہ کی سرگرمیوں میں تفریح کریں!  
ہاتھوں کے اشاروں کے استعمال کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے نیچے دی  
گئی مثالوں کو دیکھیں۔

پہلے دکھائے گئے ہاتھ کے اشاروں کو دیکھیں۔ رقص میں استعمال  
ہونے والے مختلف ہاتھوں کے اشارے بات چیت، جذبات کے اظہار اور  
کہانی سنانے کا ایک مؤثر ذریعہ ہوتے ہیں۔ اب ذرا سوچیں کہ آپ ان اشاروں  
کو کہاں استعمال کر سکتے ہیں؟ شاید جب آپ رقص کریں، اپنے دوستوں کے

### ہاتھ کے اشارے

سواستیک مگر مچھ کے طور پر	اٹسنگ گلے ملنے کے طور پر	دولا سیدھے کھڑے ہونے کی حالت میں	کرکٹ ہاتھ پاؤں پھیلانے (انگڑائی) کے طور پر	کٹک مکھ بایاں پنپنے کے طور پر	تريشول تین یا ترشول کے طور پر	کرتری مکھ قینچی کے طور پر	تريپتا کا جھنڈے کے طور پر
							

◆ پُشپاٹ  
◆ شیولنگ  
◆ چکر  
◆ شنکھ

اب، آپ میں سے ہر کوئی صرف ہاتھ کے اشاروں سے ایک جملہ  
بنائے اور اس میں کم از کم ایک اشارہ شامل کرے جو آپ نے سیکھا ہے۔ دیکھیں  
کہ کلاس یہ اندازہ لگا سکتی ہے کہ آپ کیا کہہ رہے ہیں۔

خالی جگہیں پُر کریں تاکہ یہ بتا سکیں کہ آپ روزمرہ کی زندگی میں ہاتھ کے ان  
اشاروں کو کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

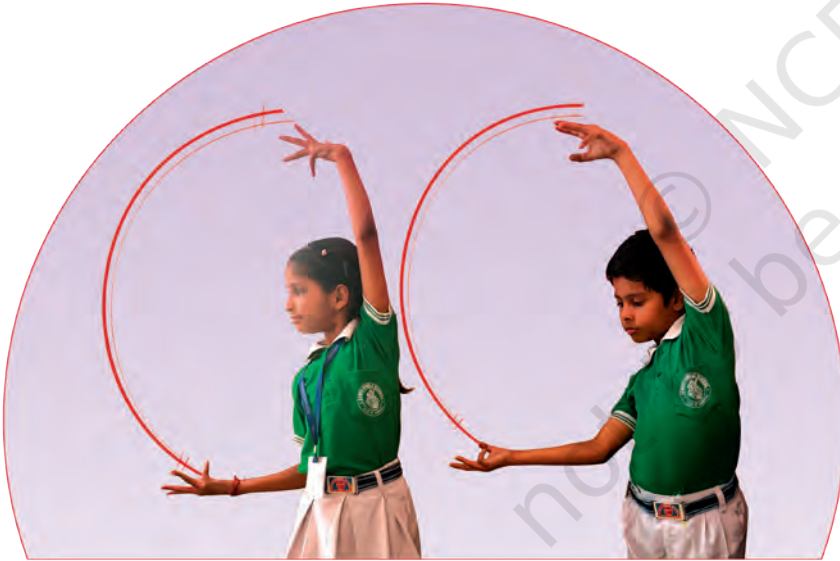
◆ شکھ  
◆ اردھ چندر  
◆ سوچی  
◆ چتر  
◆ سمپوٹ



کیا آپ نے غور کیا ہے کہ رقص میں بازو کتنے مختلف طریقوں سے حرکت کرتے ہیں؟ وہ افقی سطح، عمودی سطح، ترچھی سمت یا یہاں تک کہ نصف دائروں میں بھی حرکت کر سکتے ہیں۔

اب نیچے دیے گئے جیومیٹریائی شکلوں کے مطابق اپنے بازوؤں کو حرکت دینے کی کوشش کریں۔

- ◆ دائرہ نما حرکت: دونوں بازوؤں کو نیچے سے اوپر کی طرف اس طرح حرکت دیں کہ ایک دائرہ نما شکل بن جائے جیسے آپ ایک بڑا دائرہ بنا رہے ہوں۔
- ◆ نصف دائرہ نما حرکت: ایک بازو کو نیچے سے اوپر کی طرف دائرہ نما انداز میں اس طرح حرکت دیں جیسے آپ حرف C لکھ رہے ہوں۔





افقی حرکت

(i) اپنے بازوؤں کو سامنے سے  
اطراف کی جانب قوس بناتے  
ہوئے گھمائیں اور پھیلائیں۔

(ii) اپنے بازوؤں کو اطراف  
کی طرف سیدھی لکیر میں  
گھمائیں اور پھیلائیں۔



ترچھی حرکت

اپنے بازوؤں کو مخالف سمتوں میں پھیلائیں۔ ایک کو اوپر کی طرف اور دوسرے کو نیچے کی طرف تاکہ ایک  
ترچھی شکل بنے۔



عمودی حرکت

دونوں بازوؤں کو اوپر اور نیچے سیدھی لکیر میں حرکت دیں۔



کیا آپ رقص کے دوران بازو کو حرکت دینے کے کچھ اور تخلیقی انداز سوچ سکتے ہیں؟ اپنی منفرد بازوؤں کی حرکات بنائیں اور انہیں دکھا کر مزہ لیں!

## آنکھیں اور بھنوں

آنکھیں بھی رقص کرنے اور جذبات کے اظہار کے لیے یکساں طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ کیا آپ نے غور کیا ہے کہ جب آپ آنکھوں کا استعمال کرتے ہیں تو آپ بیک وقت گفتگو، رقص اور جذبات کے اظہار کے دوران بھنوں کا بھی استعمال کرتے ہیں؟

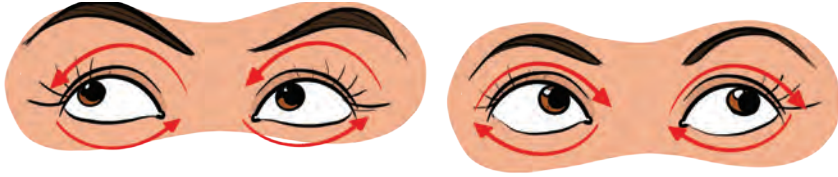
سرگرمی 15.5

رقص میں آنکھوں کی حرکتیں

◇ ترچھی (Diagonal)



◇ دائروی (Circular)



آنکھوں کی حرکات کی مشق آنکھوں کے عضلات کو بھی مضبوط بناتی ہے۔

سطح 1

اب، پہلے کی ہوئی بازوؤں کی حرکات کو آنکھوں کی حرکات کے ساتھ ملا کر کریں۔

سطح 2

اب آنکھوں، بازوؤں اور پیروں کو ملا کر حرکت کریں اور اسی سرگرم پر اپنی حرکات تخلیق کریں۔

آئیے ہم خیالی لکیروں کے مطابق آنکھوں کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

◇ متوازی (Parallel)



◇ افقی (Horizontal)



## تشکیلی جائزہ

## باب 15 - رقص کے انداز میں میری روزمرہ کی سرگرمیاں

خود	استاد	آموزشی ماہصل	سی	سی جی
		ردم (تال) کے ساتھ خوش دلی سے موسیقی پر رقص کرنا۔	1.1	1
		بازو کی حرکتوں سے جیومیٹری (ہندسی) شکلوں کو سمجھنا۔	1.1	1
		آنکھوں کی مختلف حرکتوں کے طریقے سمجھنا۔	1.1 اور 1.2	1 اور 2
		سکون سے حرکت پیدا ہونے کے تصور کو سمجھنا۔	2.1	2
		حرکات کے اظہار کے لیے خیالی انداز میں ہاتھوں کے اشارے استعمال کرنا۔	2.1	2



استاد کے مشاہدات:

دیگر تاثرات: