नाच ऐं अंग हलाइण

मास्तरनि जे लाइ

- हर हिक गतिविधीअ जे लाइ नाच सां गतीअ खे डे़खारियो ऐं इनजो करे प्रदर्शन करियो।
- हर हिक किलास जे लाइ धार धार सवला गीत, लय ऐं ताल सहितु रिकॉर्ड कयलु संगीतु रखो।
- गा़ल्हि -बो़ल्हि जी शुरुआति करियो ऐं हर हिक गतिविधीअ खे गा़ल्हि -बो़ल्हि। सां शुरू कयो, इन सां बा़र हर हिक गतिविधीअ जे बारे में पंहिंजी हिमथ सां सोच वीचार करे सघंदा।
- बा़रनि जी ज़वाब दारीअ जे मुताबिक पाठ्य-पुस्तक में डि़नल गतिविधिनि खे अगि़ते वधाइण जे लाइ तव्हां आज़ादु आहियो, अगर उहे कंहिं गतिविधीअ में वधीक रूचि डे़खारिनि था त उहे उन खे बि़यनि तरीकनि सां गडु़ वर्जायो वञे थो सघिजे।

© Not to be republished

छा तव्हां नाच या डांस लफ्ज़ु बुधो आहे?
असां इनजो वाधारो इन तरहं करे सघूं था -

D — करण A — कमु करण N — वर्णननि C — संचालन करण E — मज़ो वठण

जीअं ई तव्हां हीउ लफ्ज़ बुधंदा, तव्हांखे नचण जी चाह थींदी।

किम्बोई ऐं विमला नचनि पयूं

तव्हां जो राजेश सर बि शाय़दु छड़ी/डंडो खणी नची रहियो आहे।

ऋषि ऐं सोना गडु में नची रहिया आहिनि।

छा तव्हां (आनंद) मौज़ महसूसि करे रहिया आहियो?

अचो, हीउ वक़्तु 'मौज़' करण जो आहे।

© NCERT not to be republished

11 अचो नाच करियूं

0337CH11

सरगर्मी 1 अचो झुमिरियूं पायूं (झूमें)

पंहिंजे खेत्र जे कंहिं मशहूर गीत ते बदन खे हलाईंदे नाच करियो। मिसाल जे लाइ बा॒रनि खे कंहिं लोकप्रिय गीत या लोकगीत ते आज़ाद रूप सां नचनि।

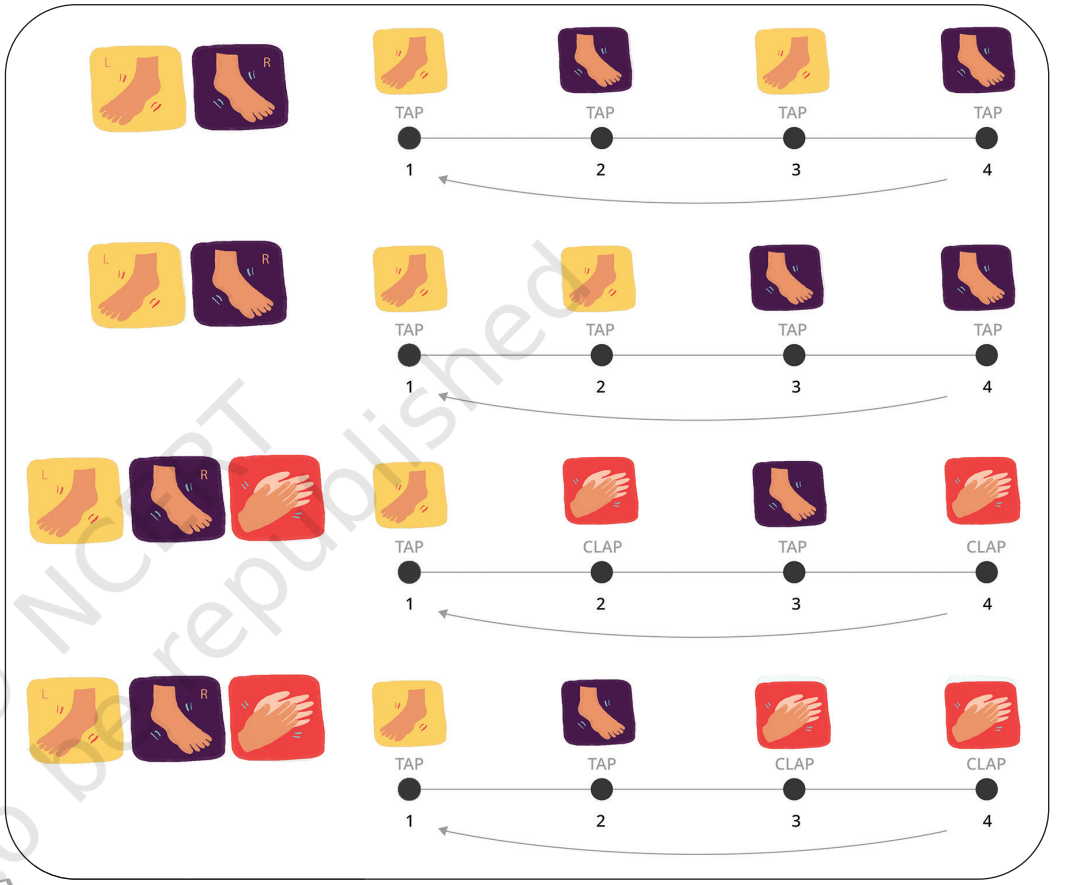
मास्तरनि लाइ
बा॒रनि जी का कविता या रिवाजी गीतु वजा॒यो

सरगर्मी 2 ताल ते नाच करियो

- कंहिं गीत ते या ड्रम सां गड्डु नचण जी तयारी करियो। संगीत में घणेई तरहं जा लय वारा प्रारूप थींदा आहिनि। इन अलगु अलगु प्रारूपनि (पैटर्न) खे बुधण सां बा॒रनि खे ख़ुदि ई नचण में मदद मिलंदी आहे।
- पेर सां थाप लगा॒यो।
- पेर सां थाप लगा॒यो।

मिसाल जे लाइ -

- पेर जे आंङूठे ऐं तिरीअ या खुड़ी ऐं तिरीअ जो इस्तेमालु करियो।
- गोलो बणायो।
- हथ सां ताड़ी वजा॒ए ऐं पेर सां थाप लगा॒ए नाच करियो।
- चित्रनि खे डि॒सी उन्हनि जी नक़ल करियो।
- डा॒ए ऐं साजे॒ बि॒निनि पेरनि जो इस्तेमालु करियो।
- हथ सां चारि मात्रा जी लय या ताल वजा॒यो।



मास्तरनि लाइ

पेर जे आंङूठे ऐं खुड़ीअ जो मेलु -जोलु बणाइण ऐं सथ बणाइण में बा॒रनि जी मदद करियो।

जडु॒हिं बि॒नि या बि॒नि खां वधीक सथ में माण्हूं नची रहिया हुजनि त मेलु -जोलु बणाए करे गड्डु नचण ख़ासि आहे। छा तव्हां खे मज़ो आहियो? पंहिंजे पढ़ण वारनि सां गड्डु पंहिंजी खुशी ज़ाहिरु करियो।

© NCERT not to be republished

सरगर्मी 3 अंगनि जे हलण खे सुञाणो

छा तव्हां इन्हनि जे अंग हलण जी तरीकनि खे सुञाणे सघो था? हीउ सभु छा करे रहिया आहिनि? लिखो-

1

2

5

6

3

4

© NCERT not to be republished

सरगर्मी 4 चारि मात्रा ते अंग हलाइण

मास्तरनि लाइ
चारि ठेकनि जे लाइ
गतिविधि -2 ड़िसो

चारि मात्रा जे समूहनि खे अलगु अलगु मिलाप जो इस्तेमालु करियो।

- मुद्राउनि सां गड़ु अंग हलाइण जा सवला तरीका बणायो।
- पंहिंजे सथ सां गड़ु हथनि जूं मुद्राऊं बणायो।

इन्हनि सां गड़ु ई सुञातल बो़ल बि बो़लींदा वञो।
ताल सां गड़ु मिसाल

ना धिन धिन ना

या

तक धिमि तक झुनु

या

ता थई थई तत्

ऐं इन्हींअ तरहं अगि़ते वधो

© not to be republished

सरगर्मी 5 हथनि जूं मुद्राऊं

पसुनि जी गतिविधिनि जो अवलोकन करियो ऐं उन्हनि जी नक़लु/अनुकरण करियो। हेठि हथनि ऐं आंङुरियुनि जी कुझु मुद्राऊं* ड़िनल आहिनि जेके अलगु अलगु तरीक़नि जे गुलनि ऐं पसूं-पखिनि खे ड़ेखारनि थियूं।

गुल

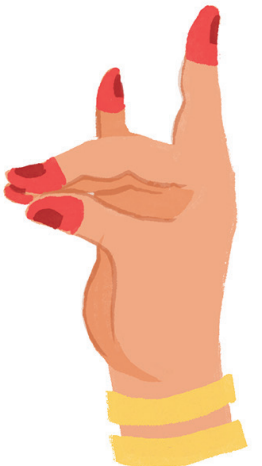
नांग

उड़ंदड़ पखी

हथ ऐं आंङुरियुनि खे हलाइण जी अभ्यास/कोशिश करियो। पखिनि, माण्हुनि पसुनि ऐं वणनि जी स्थिति वगैरह खे ड़िसो ऐं हथनि - आंङुरियुनि सां इन्हनि जूं मुद्राऊं बणायो।

मछी

तोतो



पसूं

© NCERT not to be republished

सरगर्मी 6 हथनि ऐं पेरनि जो मेलापु

कंहिं गीत जी हिक लाइन /लकीर या नंढी आखाणीअ ते पंहिंजे दोस्तनि सां गडु नचो। चारि मात्रा में बोल चवंदे हथनि ऐं आंङुरियुनि जी अलगु अलगु मुद्राऊं सां गडु मेलु -जोलु करियो।

छा तव्हां चारि या अठ मात्राउनि जी लय खे सुञाणे सघो था?

छा तव्हां इन्हनि छंदनि ते पूरे जोश सां नाच करे सघो था?

पंहिंजे हथनि सां पसूं -पखी, गुल, प्रकृति वगैरह खे ड़ेखारण लाइ हथनि जूं मुद्राऊं बणायो-

हा, नचंदा रहियो

मास्तरनि लाइ

चारि मात्रा जे सवले गीत जो मशविरो ड़ियो।

© Publisher