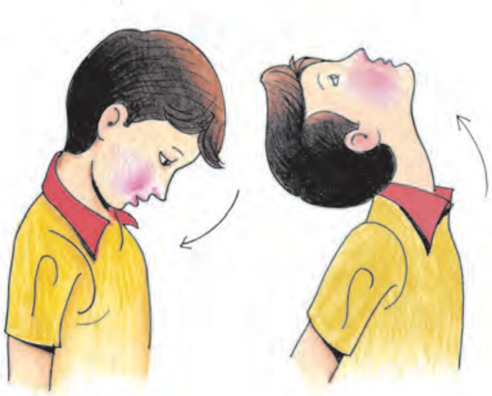
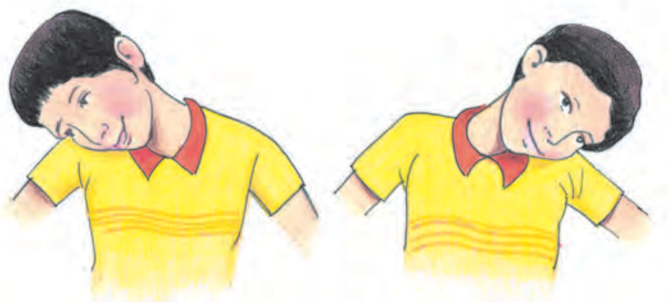
۵۔ رقص

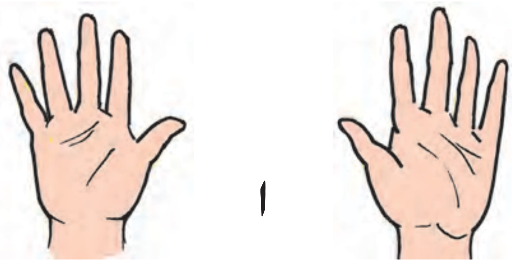
۵ء۱ سر اور گردن ہلانا

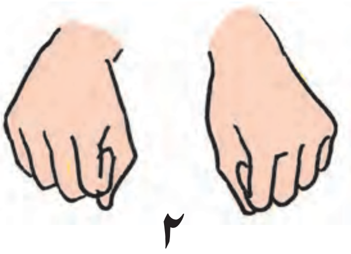


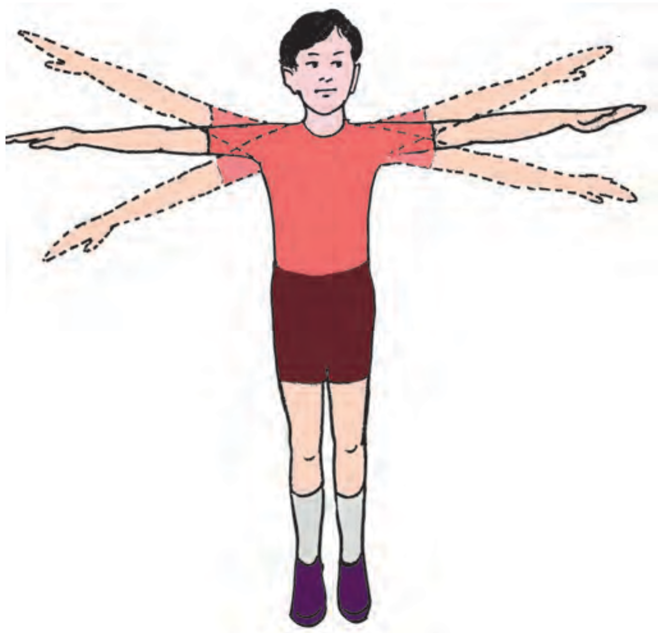


پرندوں کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔ (مثلاً چڑیا، طوطا، کوا)
پرندے کیسے گردن ہلاتے ہیں، اس کا مشاہدہ کرائیں۔ (مثلاً بطخ، بگلا، مور)

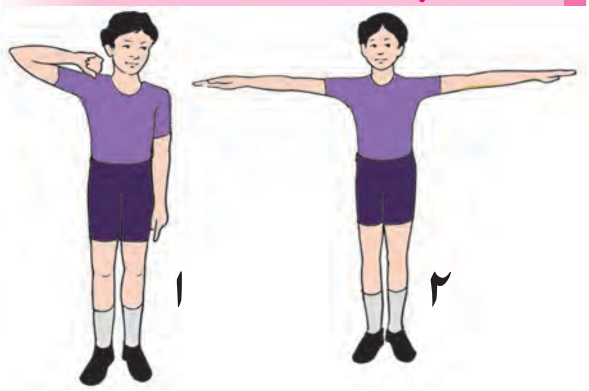
۵ء۲ پنجے اور مٹھی

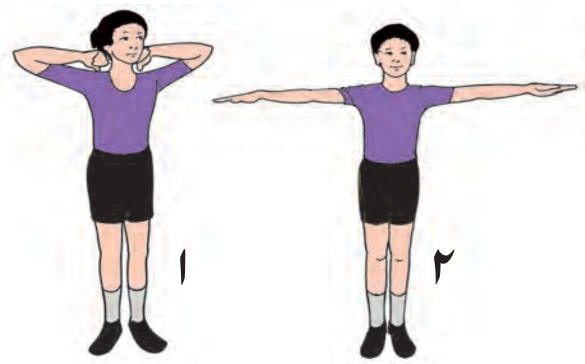






۵ء۳ ہاتھوں کی حرکت



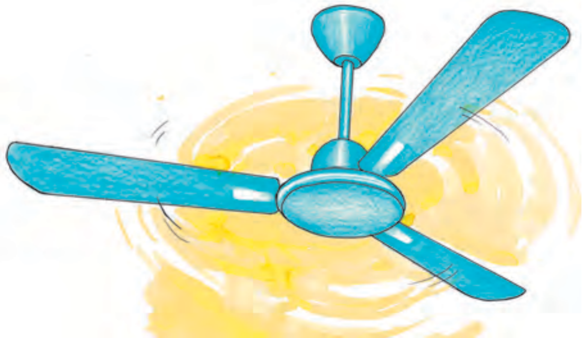


پنجے اور مٹھی : ایک بولنے پر اُنگلیاں کھول کر پورا پنجا پھیلانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر اُنگلیاں بند کر کے مٹھی مضبوط بند کرنے کو کہا جائے۔ دونوں پنجے سامنے رکھ کر ایک بولنے پر دائیں جانب اور دو بولنے پر بائیں جانب نصف دائروی شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔

دونوں پنجے ایک بولنے پر اندر کی جانب اور دو بولنے پر باہر کی جانب نصف دائروی شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔

ہاتھوں کی حرکت : ایک بولنے پر ہاتھ کہنی سے موڑ کر کندھے کے پاس لانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر ہاتھ پھر سے سیدھا کرنے کے لیے کہا جائے۔ پہلے دائیں پھر بائیں ہاتھ سے یہی عمل کرائیں۔ ایک اور دو بولنے پر دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر بیک وقت ایک پر دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں کندھے کے پاس اور دو پر ہاتھ سیدھا کرنے کا عمل کرائیں۔ دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر پرندوں کے پنکھ کی طرح کندھے سے اوپر نیچے ہلانے کے لیے کہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے کہنی سے ہاتھ موڑے نہیں۔

۴ء۵ گول گھومنا



پنکھا، پھرکی اور بھونرا کس طرح گھومتا ہے، اس کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہا جائے۔ دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر خود کے گرد آہستہ آہستہ گھمانے کے لیے کہیں۔ اس وقت ہاتھوں کے پنجے کھلے رکھنے کے لیے کہیں۔

۵ء۵ چھلانگ لگانا

جگہ پر چھلانگ

خرگوش چھلانگ

مینڈک چھلانگ

۵ء۶ درخت کی طرح ڈولنا

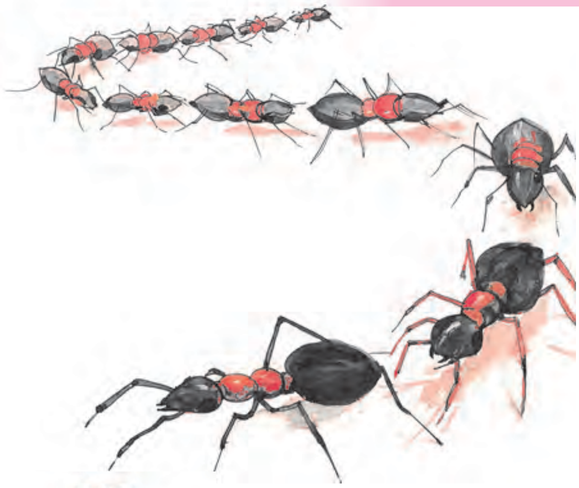
جگہ پر کودنا : کمر پر ہاتھ رکھ کر دونوں پیر ایک ساتھ اُٹھا کر جگہ پر کُودنے کے لیے کہا جائے۔ کودتے وقت پیروں کے بیچ فاصلہ رکھ کر کھڑے رہنے کے لیے کہیں۔ پھر سے چھلانگ لگا کر پیروں کو قریب لانے کے لیے کہیں۔

مینڈک چھلانگ : مینڈک کی طرح بیٹھ کر زمین پر ہاتھ کے پنجے ٹیک کر چھلانگ مارنے کے لیے کہا جائے۔

خرگوش چھلانگ : کان کے قریب ہاتھ رکھ کر پیر کے پنجوں پر کودنے کے لیے کہا جائے۔

درخت کی طرح ڈولنا : ہوا سے جھولتے درختوں کا معائنہ کرنے کے لیے کہیں۔ اس طریقے سے دونوں ہاتھ اوپر کر کے اُنگلیاں پھیلا کر ایک بولنے پر بائیں جانب اور دو بولنے پر دائیں جانب کندھے کے پاس سے ہاتھ ہلانے کو کہا جائے۔

۷ء۵ ساتھی کی مدد سے حرکات



S4QGLT

مربوط کام کی اہمیت : ہدایت دیں کہ طلبہ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر پہلے دائیں جانب اور پھر بائیں جانب گول گھوئیں۔ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر ایک بولنے پر اوپر اور دو بولنے پر ہاتھ نیچے کرلیں۔ ایک پر خود تالی بجائیں، دو پر ساتھی کے ہاتھ پر تالی ماریں۔

آزادانہ تخلیق/ اظہار : بڑبڑ گیت پر یا بچوں کے گیت پر آزادانہ حرکت کرنے کی ترغیب دیں۔ درسی کتاب میں درج نظموں اور گیتوں پر رقص کرنے کے لیے کہا جائے۔