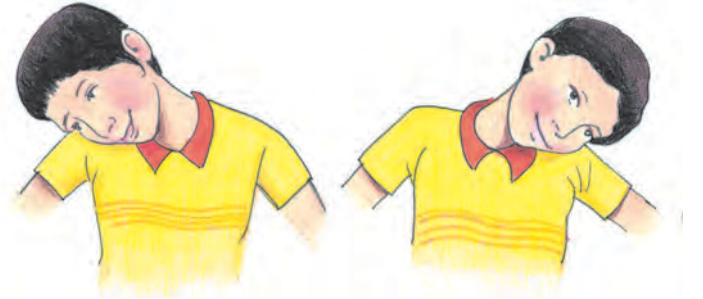


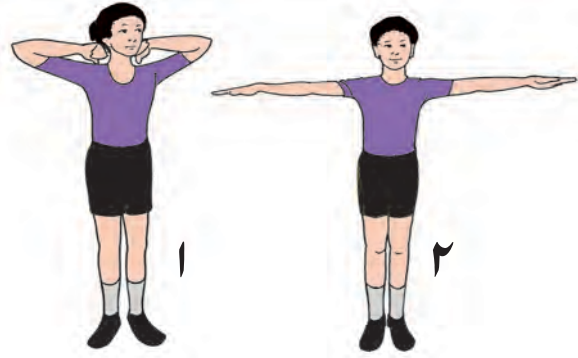
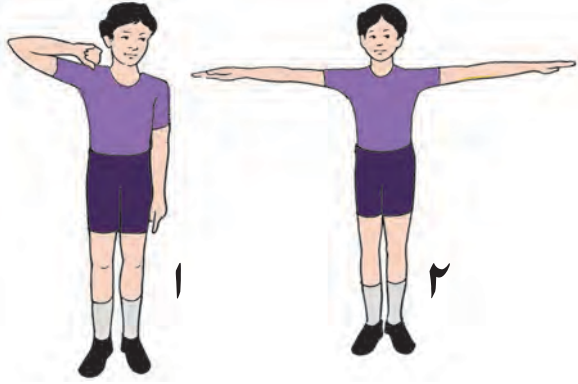
## ۵۔ رقص

۵۔ سر اور گردن ہلانا

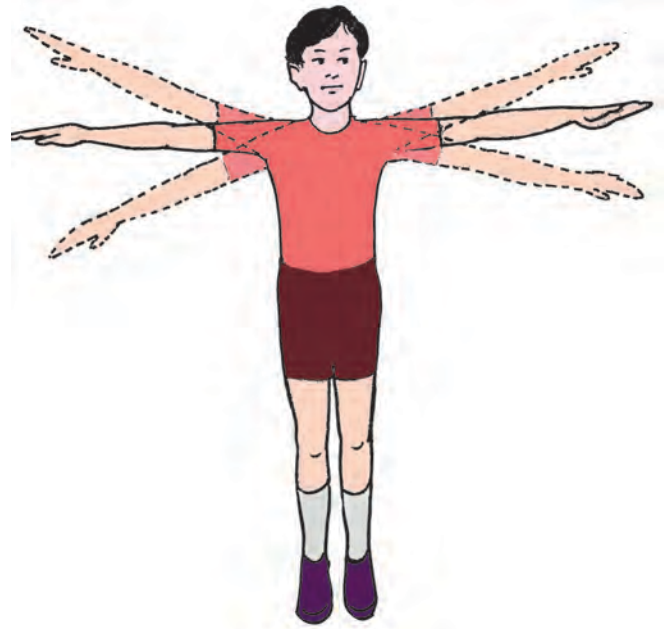
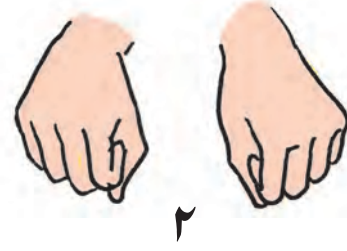
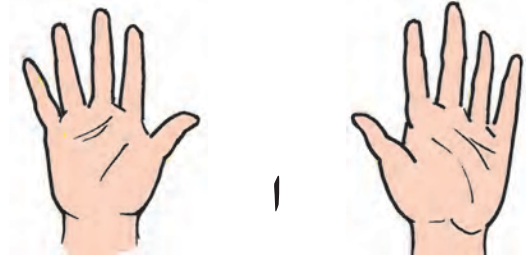


پرنڈوں کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔ (مثلاً چڑیا، طوطا، کوا)  
پرنڈے کیسے گردن ہلاتے ہیں، اس کا مشاہدہ کرائیں۔ (مثلاً بطخ، بگلا، مور)

## ۵۳ ہاتھوں کی حرکت

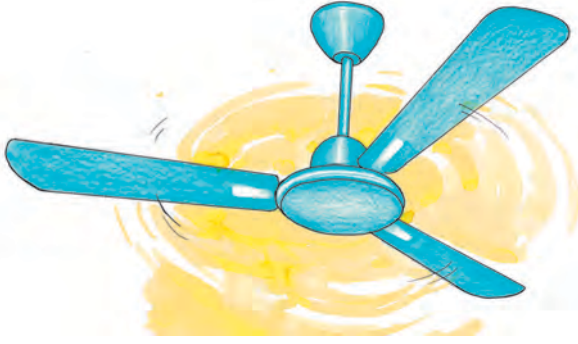


## ۵۲ پنچے اور مٹھی



**پنچے اور مٹھی:** ایک بولنے پر انگلیاں کھول کر پورا پنچا پھیلانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر انگلیاں بند کر کے مٹھی مضبوط بند کرنے کو کہا جائے۔ دونوں پنچے سامنے رکھ کر ایک بولنے پر دائیں جانب اور دو بولنے پر بائیں جانب نصف دائروی شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔ دونوں پنچے ایک بولنے پر اندر کی جانب اور دو بولنے پر باہر کی جانب نصف دائروی شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔

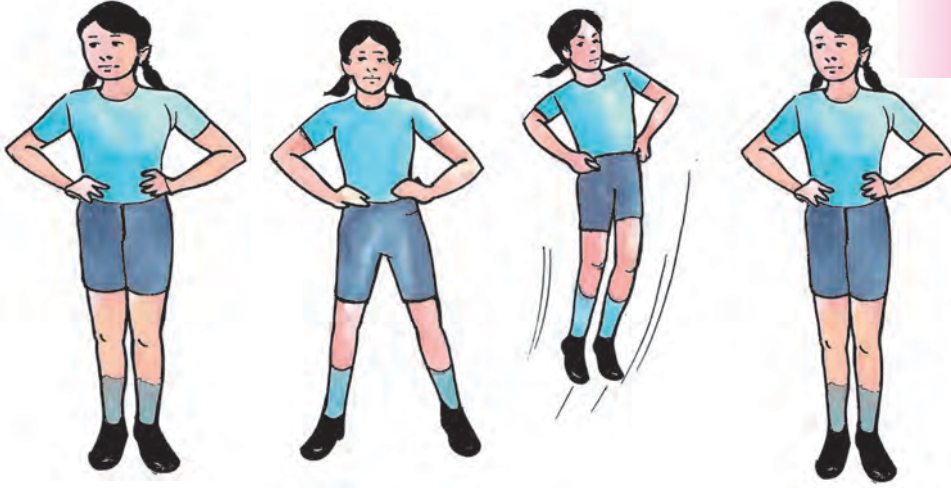
**ہاتھوں کی حرکت:** ایک بولنے پر ہاتھ کہنی سے موڑ کر کندھے کے پاس لانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر ہاتھ پھر سے سیدھا کرنے کے لیے کہا جائے۔ پہلے دائیں پھر بائیں ہاتھ سے یہی عمل کرائیں۔ ایک اور دو بولنے پر دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر بیک وقت ایک پر دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں کندھے کے پاس اور دو پر ہاتھ سیدھا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



پنکھا، پھر کی 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 پنچے کھلے رکھنے کے لیے کہیں۔



## ۵۵ چھلانگ لگانا



جگہ پر چھلانگ

خرگوش چھلانگ



مینڈک چھلانگ



## ۵۶ درخت کی طرح ڈولنا



**جگہ پر کودنا:** کمر پر ہاتھ رکھ کر دونوں پیر ایک ساتھ اٹھا کر جگہ پر کودنے 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 انگلیاں پھیلا کر ایک بولنے پر بائیں جانب اور دوسرے بولنے پر دائیں جانب کندھے کے پاس سے ہاتھ ہلانے کو کہا جائے۔



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

**آزادانہ تخلیق/ اظہار:** بڑی 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۔