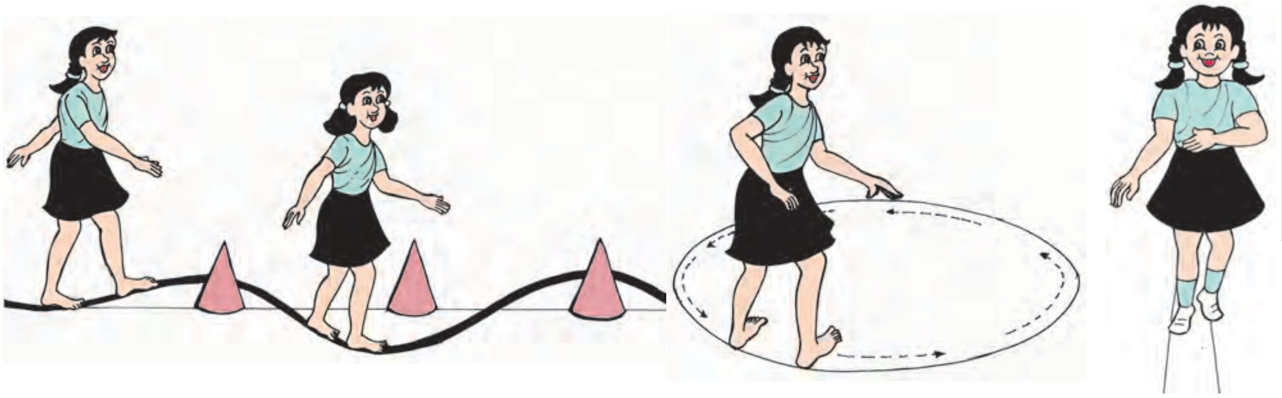
۲۔ مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت

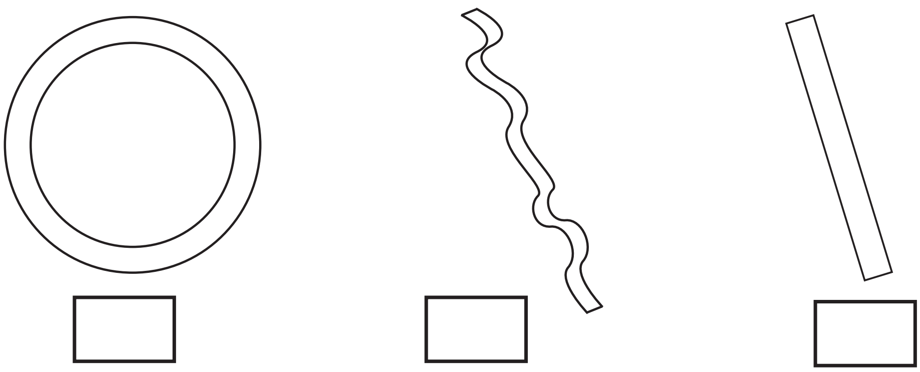
۲ء۱ مختلف حرکات



ایک سیدھ میں چلنا   دائرے پر ایڑی کے بل چلنا   بل کھا کر چلنا

پیر کے بازو پر چلنا

میری سرگرمی



- کون سی حرکت تمھیں زیادہ پسند آئی؟ شکل کے نیچے کے چوکون میں ✓ بناؤ۔

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق چل کر دکھائیں۔ ان کے علاوہ بھی چال کی دیگر قسمیں دی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن برقرار رکھ کر چلنے کو کہیں۔ طلبہ کے گروہ بنا کر مندرجہ بالا چالوں کا مقابلہ کروایا جاسکتا ہے۔

پیر آگے

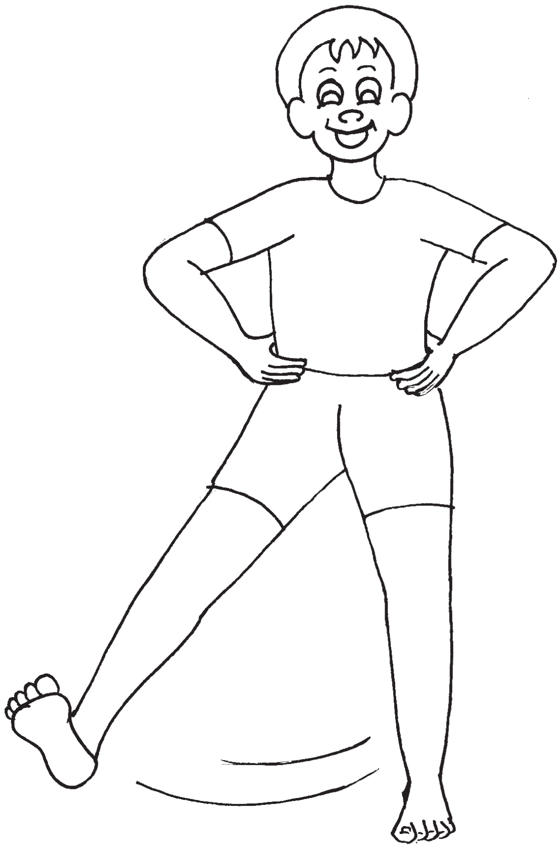
پیر پیچھے

پیر بائیں جانب

پیر دائیں جانب

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کی پسندیدہ حرکت کرتے ہوئے جگہ بدلنے کو کہیں۔

۲ء۲ نقل اُتارتے ہوئے حرکات (جانوروں کی چال)

مینڈک کی طرح پھدکنا

ہاتھی کی چال

گھوڑے کی چال

اونٹ کی چال

مور کی چال

- تصویر میں دِکھائے ہوئے جانوروں اور پرندوں جیسی حرکت (چال) کرو۔

خرگوش

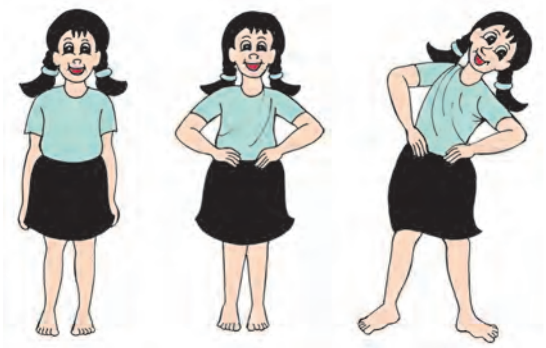
گھوڑا

مور

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں میں کون کون سے جانوروں کی چال بتائی گئی ہے، پوچھا جائے۔ پوچھا جائے کہ ان میں سے کون سی چال تمھیں سب سے زیادہ پسند آئی؟

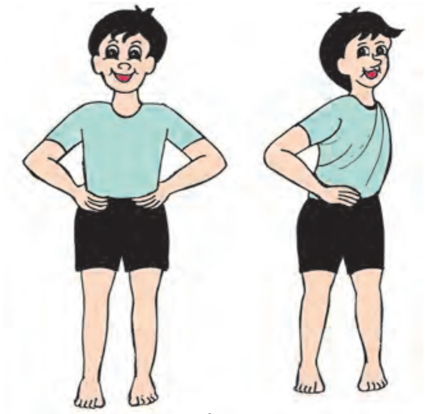
۲ء۳ حرکات (جگہ پر بنیادی حرکات)

کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جُھکنا



کمر پر ہاتھ رکھ کر بائیں جانب جُھکنا

پیر سرکائے بغیر دائیں جانب مڑنا



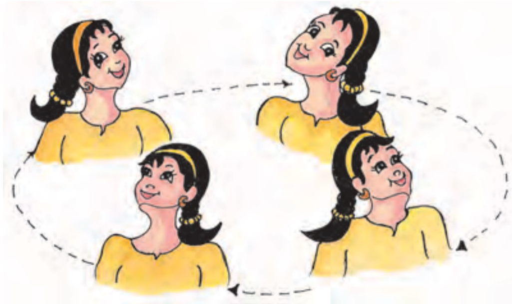
پیر سرکائے بغیر بائیں جانب مڑنا

اوپر

ہاتھ تاننا

آگے

پیچھے

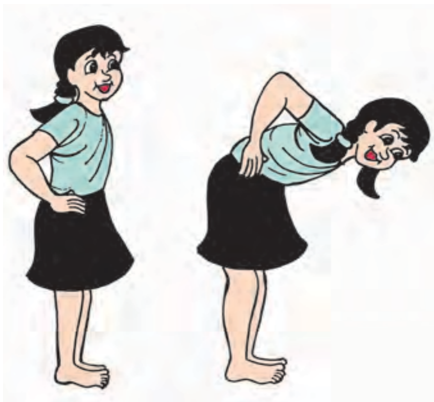


گردن کو گول گھُمانا

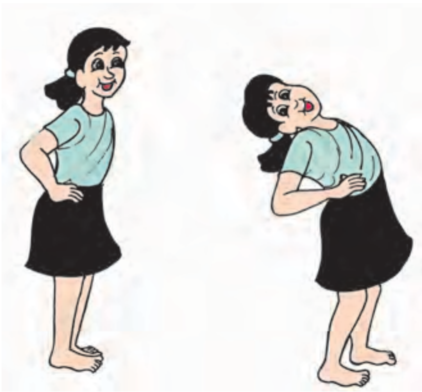
کمر کو گول گھُمانا

کلائیوں سے ہاتھ کو گول گھُمانا

پیر کے پنجوں کو گول اور
دائیں بائیں گھُمانا



کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے جھُکنا

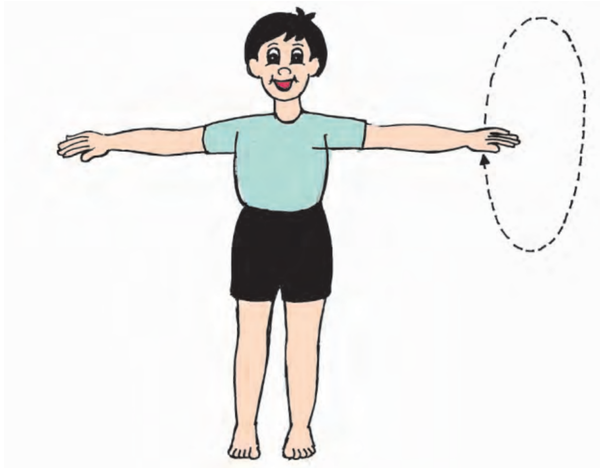


کمر پر ہاتھ رکھ کر پیچھے جھُکنا

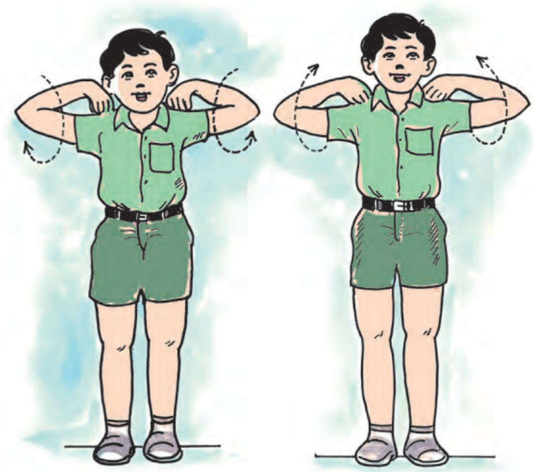
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کی وضاحت کروائیں۔ تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کرنے کو کہیں۔ اس طرح کی دیگر حرکات کرائیں۔ گردن کو زور سے جھٹکا نہ دینے کی تلقین کریں۔ تصویروں میں دِکھائی ہوئی سرگرمیاں گروہ میں کروائیں۔

پنجوں کے بل توازن سنبھالنا

ایڑی کے بل توازن سنبھالنا



ہاتھ بازو میں لے کر گول گھمانا



کندھے پر انگوٹھے رکھ کر ہاتھ گول گھمانا

ٹخنے سمیت پنجہ گھمانا

S1BYZE

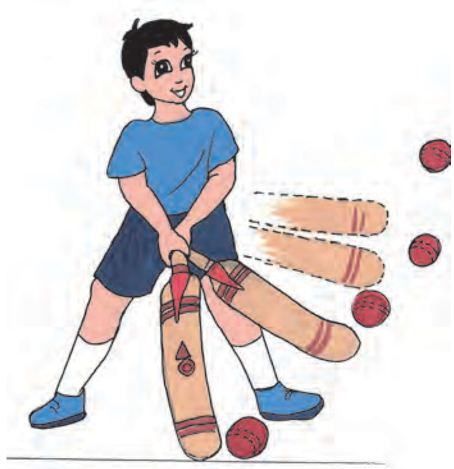
۲ء۴ وسائل اور ساتھیوں کے ساتھ کی جانے والی حرکات

گیند پھینکنا

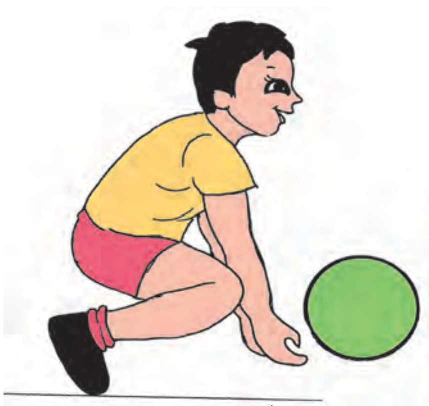
گیند پکڑنا

گیند ہاتھ سے لوٹانا

پیر سے ضرب لگانا (کک مارنا)

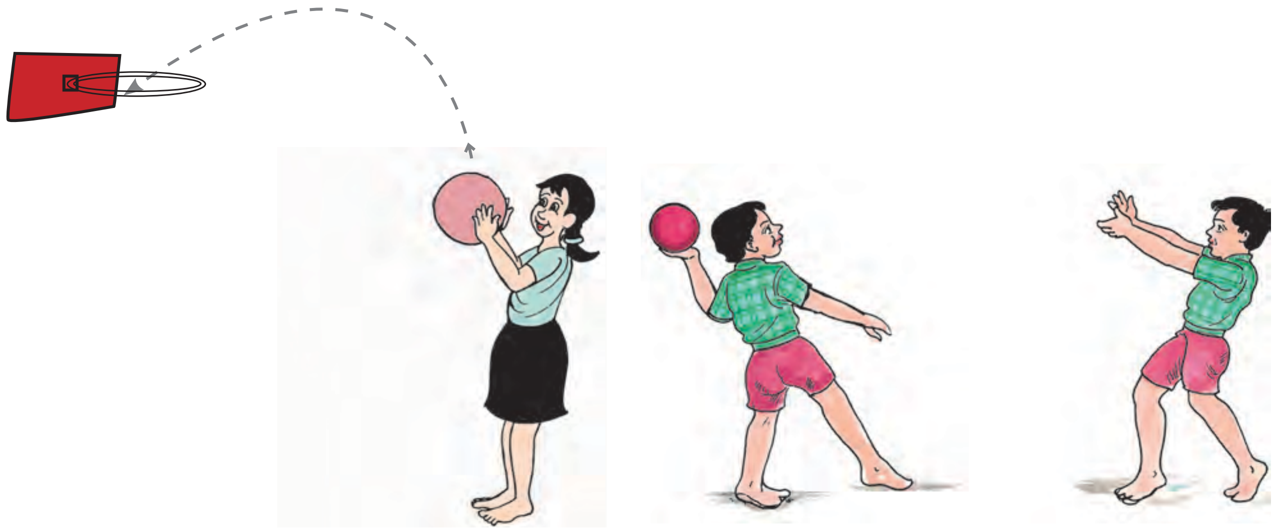


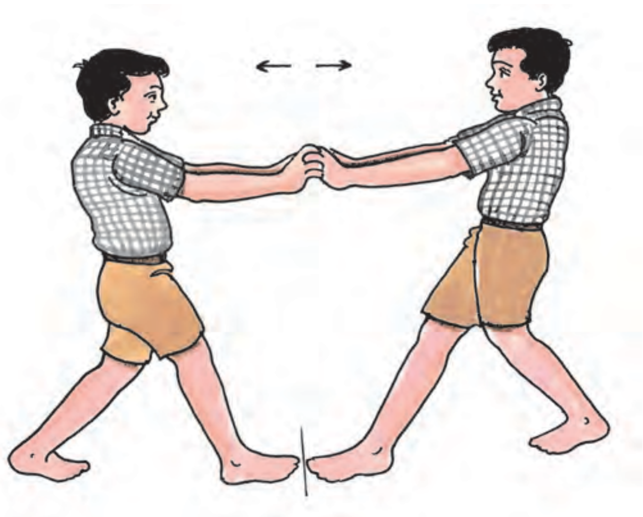
گیند اُچھالنا



گیند روکنا

اس کے علاوہ وسائل کے ساتھ دیگر قسموں کی حرکات کروائی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن سنبھالتے ہوئے حرکت کرنے کے لیے کہیں۔





مختلف وسائل کی مدد سے مندرجہ بالا حرکات کرائیں۔ طلبہ کی قوت/ برداشت کے مطابق حرکتوں کا انتخاب کریں۔
مختلف مقابلے اور چھوٹے کھیل کھلائے جا سکتے ہیں۔ کھیلتے وقت چوٹ نہ پہنچے اس بات کا خیال رکھیں۔

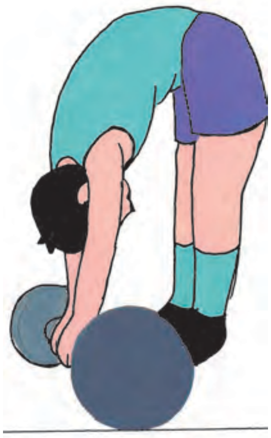
۲ء۵ صحیح جسمانی حالت

صحیح جسمانی حالت کے سامنے (✓) اور غلط جسمانی حالت کے سامنے (×) کا نشان بناؤ۔

سیدھے کھڑے رہنا

جھک کر کھڑے رہنا

پیر کے گھٹنے موڑ کر
وزن اُٹھانا



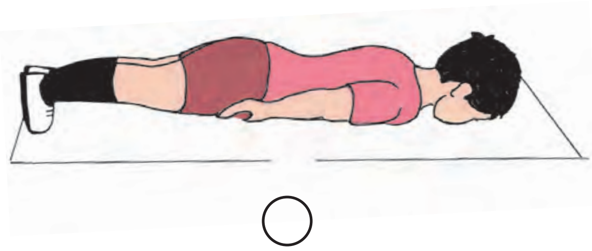
کمر تک جسم کو جھکا کر
وزن اُٹھانا

ایک کندھے پر
بستہ اُٹھانا

دونوں کندھوں پر
بستہ اُٹھانا

سیدھے چلنا

جھک کر چلنا



پیٹ کے بل سونا

پیٹھ کے بل سونا

جھک کر جوتے
کا فیتہ (لیس) باندھنا

بیٹھ کر جوتے
کا فیتہ (لیس) باندھنا

تصویروں کا معائنہ کر کے صحیح جسمانی حالت بتائیں۔ جماعت، گھر وغیرہ مقامات پر صحیح جسمانی حالت کی پابندی سے مشق کرائیں۔ کھڑے رہنا، بیٹھنا، چلنا، پڑھنا وغیرہ اعمال کرتے وقت جسمانی حالت کے بارے میں بات چیت کریں۔

٦ء٢ قواعد کی ترتیب

ساودھان

وِشرام

ہم آہنگ قواعد

بنیادی حالت

ہاتھ سامنے

ہاتھ اوپر

ہاتھ بازو میں

تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کروائیں۔