

۲۔ مختلف حرکات اور جسم کی مناسب حالت

۲۶۱ مختلف حرکات



پچھے کی جانب جھکنا

بازو کی سمت جھکنا

سامنے کی جانب جھکنا



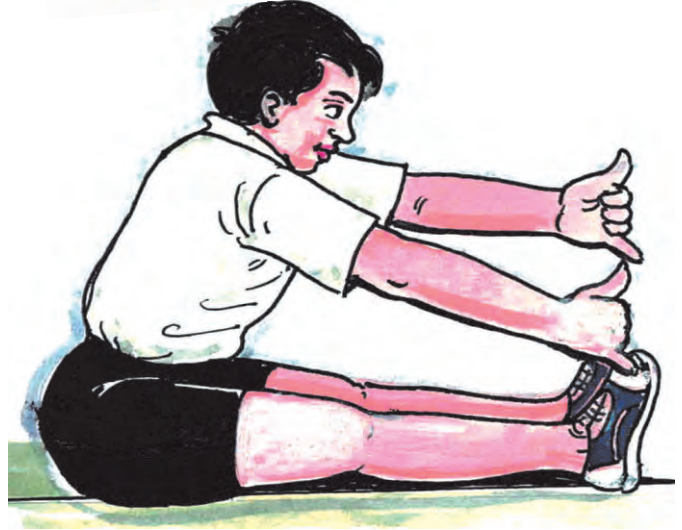
پنجوں کے بل گھومنا



بل کھا کر چلنا



ایڑی کے بل گھومنا



- ♦ درج بالا حرکات کروائیں۔ گھومنے اور چھلانگ لگانے کی سرگرمی کے وقت حفاظت کو ملحوظ رکھنے پر توجہ دیں۔
- ♦ طلبہ کو ان حرکاتی سرگرمیوں کی مدد سے کھیل اور مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے کہیں۔



بلخ کی چال



خرگوش چھلانگ



کنگارو چھلانگ



بندر چھلانگ



کیکڑے کی چال

میری سرگرمی

مختلف چھلانگیں لگا کر اور مختلف طریقے سے چل کر دیکھو۔



♦ عملی طور پر چھلانگ لگا کر اور چل کر دکھائیں۔ ان چھلانگوں اور چلنے کے طریقوں کے انفرادی اور گروہی مقابلے منعقد کیے جاسکتے ہیں۔

♦ مناسب جسمانی حالت کے متعلق ہدایات دیں۔

گیند کا پٹا لینا



زمین پر



پٹا پاس



دیوار پر



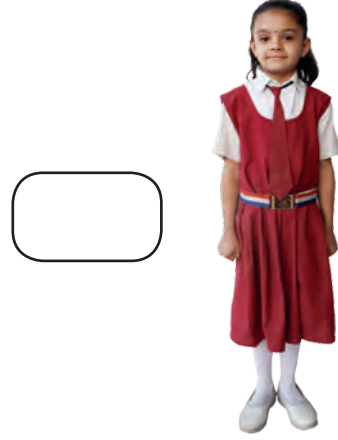
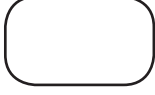
گیند کو پیروں سے زور سے مارنا



گیند کو پیروں سے دھکیل کر لے جاتے ہوئے

- ♦ درج بالا سرگرمی کروائیں۔ ساتھی کی مدد کرنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں۔ مشق کے ذریعے مزید بہتر مہارت حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔ ان حرکات کی بنیاد پر چھوٹے چھوٹے کھیل اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔
- ♦ جیتنے والے کھلاڑیوں کو تالیاں بجا کر شاباشی دیں/ مبارکباد دیں۔

نیچے دی ہوئی جسمانی حالت کا مشاہدہ کرو۔ صحیح حالت پر (✓) اور غلط حالت پر (X) نشان لگاؤ۔



کھڑے رہنا



چارزانو بیٹھنا

میری سرگرمی



جسمانی حالت صحیح رکھیں۔

پڑھنا



لکھنا



پینچ پر بیٹھنا



سونا

♦ مناسب جسمانی حالتوں کے متعلق ہدایات دیں۔ لکھتے، پڑھتے اور پینچ پر بیٹھتے وقت جسمانی حالت درست رکھنے کی جانب توجہ دیں۔

وِشرام



پچھے سے حالت



سامنے سے حالت

ساودھان



پچھے سے حالت



سامنے سے حالت



آرام سے



♦ ساودھان، وِشرام کی حالتوں کی باریکیاں مناسب طریقے سے سمجھائیں۔ آرام سے، میں جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کے لیے کہیں۔

♦ ساودھان، وِشرام کرتے وقت خیال رہے کہ طلبہ بائیں پیر ہی کو حرکت دیں۔ قیادت کے اہل طلبہ کو جماعتی / گروہی قواعد کے وقت حکم دے کر قواعد کروانے کی ترغیب دلائیں۔