۳۔ کھیل اور مقابلے

۳ء۱ تفریحی کھیل

تھیلے کا مقابلہ

غبارہ اُچھالتے ہوئے لے جانا

گھومتی رسّی پر سے چھلانگ

لنگڑی سے آؤٹ کرنا

گیند سے چُھوا چھوی

- درج بالا کے مطابق مختلف تفریحی کھیل کھلائیں۔ تمام طلبہ پیریڈ میں فعال رہیں، اس کا خیال رکھیں۔
- طلبہ کی حفاظت کے پیشِ نظر میدان، وسائل اور دیگر امور کا خیال رکھیں۔ معذور اور بیمار طلبہ کو ان کی استعداد کے مطابق کھیل کھلائیں۔

۴٫۳ نشستی کھیل

بالٹی میں گیند ڈالنا

دُم لگانا

کاغذی کپ کے مینار

چڑیا پُھر

چیز پہچاننا

میری سرگرمی

درج ذیل کھیل کھیلو۔

لوڈو

شطرنج

سانپ سیڑھی

- میدان میں کھیلنے کا موقع نہ ہوتو نشستی کھیلوں کا اہتمام کیا جائے۔
- نشستی کھیلوں کے دوران مستعدی پر زور دیا جائے۔

۳ء۳ مقامی اور روایتی کھیل

جِھمّا

لیزم

ڈانڈیا

- آس پاس کے مقامی اور روایتی کھیلوں کی مشق کرائیں۔
- آسانی سے دستیاب ہونے والے وسائل سے مختلف کھیل تیار ترتیب دیں۔

۳ء۴ مختلف کھیل

عضلات کو مضبوط بنانے والے کھیل

سنگل بار پر لٹکنا

رسّی پکڑ کر جھولنا

برگد کی جٹاؤں سے لٹکنا

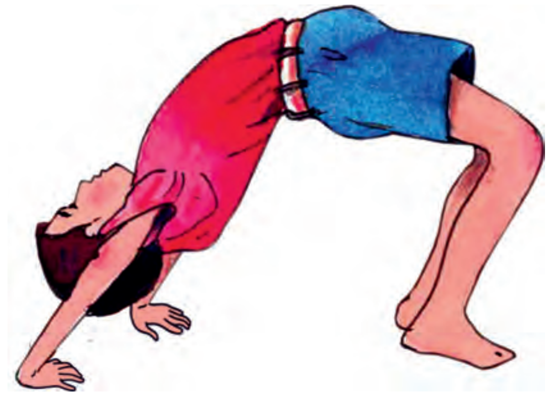
عضلات کی طاقت کے کھیل

گیند پھینکنا

لنگڑی

- درج بالا کھیلوں کے ذریعے عضلات کو مضبوطی اور قوت ملتی ہے۔ کھیلتے وقت حفاظت کا خیال رکھیں۔
- مقررہ وقت پر عضلات کی مضبوطی اور طاقت کے مختلف کھیل اپنی موجودگی میں کھلائیں۔
- کھیلوں کے ذریعے طلبہ کو ورزش کا عادی بنانے کی کوشش کریں۔

لچک میں اضافہ کرنے والے کھیل



پیٹھ کو کمان بنانا

پیروں کو پھیلانا

ہم آہنگی کے کھیل

پیچھے مڑ کر گیند دینا / لینا

گیند لپکنا / پھینکنا

- جسمانی لچک میں اضافے کے مقصد سے وسائل کے ساتھ اور وسائل کے بغیر ہم آہنگی کے مختلف نئے نئے کھیل ترتیب دیں اور سال بھر ان کی پابندی کے ساتھ مشق کرائیں۔

رفتار کے کھیل

دوڑ کا مقابلہ

توازن کے کھیل

سر پر کتاب رکھ کر چلنا

T بیلنس (ٹی نما جسمانی حالت)

- رفتار کے کھیل کھیلنے سے پہلے اطمینان کرلیں کہ میدان میں رکاوٹ نہیں ہے۔
- اطمینان کرلیں کہ میدان اور کھیلنے کی جگہ کُھلی اور محفوظ ہے۔ اسی طرح توازن کے کھیل کھیلتے وقت توازن کھو کر گرنے کی حالت میں کس طرح کی ہوشیاری برتنا ہے، اس کی معلومات طلبہ کو کھیل سے پہلے ہی دیں۔

۳ء۵ مختلف مقابلے

تیز چلنے کا مقابلہ

بطخ کی چال کا مقابلہ

۳ء۶ چھوٹے کھیل

فٹ بال

گیند دھکیلتے لے جانا

- گروہ بمقابلہ گروہ اور فرد بمقابلہ فرد، ایسے مختلف مقابلوں کا اہتمام کریں۔ پہلے ہی سے آغاز اور انتہا کے خطوط طے کرلیں۔
- خیال رکھیں کہ مقابلوں کے درمیان طلبہ اُصولوں کی خلاف ورزی نہ کریں۔ فاتح کھلاڑی اور گروہ کو تالیاں بجا کر اور لفظوں کے ذریعے مبارکباد دیں۔ ہارنے والے کھلاڑیوں کو بھی مقابلے میں شرکت پر مبارکباد دیں۔
- مخصوص صلاحیتوں کے حامل معذور طلبہ کو بھی کھیل اور مقابلوں میں ان کی صلاحیت کے اعتبار سے شامل کریں۔

میرے پسندیدہ کھیل

♦ اپنے پسندیدہ کھیل کے وسائل کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ مثال کے طور پر پسندیدہ کھیل کرکٹ ہے تو اس کے لیے ضروری چیزیں بلا، گیند، اسٹمپ وغیرہ۔

VSQYQA