

۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴۱ جمنا سٹک



سامنے کی طرف قلابازی کھانا



پچھے کی طرف قلابازی کھانا

میری سرگرمی

پیروں کے درمیان فاصلہ رکھ کر سامنے کی طرف قلابازی کھانا



- ♦ درج بالا سرگرمیاں کرتے وقت مناسب جسمانی حالت برقرار رکھنے میں مدد کریں۔ توازن سنبھالنے اور مناسب طریقے سے ہاتھ پاؤں جمانے میں مدد کریں۔ صحیح طریقے سے سرگرمی انجام دینے والے طلبہ کی ستائش کریں۔
- ♦ تمام طلبہ درج بالا امور مناسب طریقے سے انجام دے سکیں، اس کے لیے ان کی مشق کروائیں۔



جگہ پر اچھلنا



چھلانگ لگاتے ہوئے آگے جانا



ہاتھوں کو پھیلا کر اچھلنا



پیروں کو پیچھے کی طرف موڑ کر دوڑنا

میری سرگرمی

مشق کرو اور کا نشان لگاؤ

لمبے ڈگ بھرتے ہوئے آگے نکلنا

پیروں کو پیچھے کی طرف موڑ کر دوڑنا

جگہ پر اچھلنا

ہاتھوں کو پھیلا کر اچھلنا

♦ پیروں کی مختلف حرکات کروائیں۔

♦ درج بالا امور تمام طلبہ مناسب طریقے سے انجام دے سکیں، اس کے لیے ان کی مشق کروائیں۔ رفتار کے مختلف کھیلوں کا اہتمام کریں۔



اُچھالی ہوئی گیند جھیلنا



دیوار پر پٹا مار کر گیند جھیلنا



رنگ پھینکنا / جھیلنا



گیند پھینکنا اور جھیلنا

- ◆ گیند پھینکنا، لپکنا، روکنا، تیزی سے پھینکنا جیسی کھیل کی مہارتیں کرتے وقت جسمانی حالت مناسب اور درست رکھی جائے۔
- ◆ درج بالا کھیل کی مہارتیں مناسب طریقے سے انجام دینے کے لیے ان کی مشق کروائیں۔



♦ اپنی سمجھ کے مطابق مختلف انسانی مینار تیار کریں۔ پہلے یہ دیکھ لیں کہ اس مینار کے سب سے نیچے والے طلبہ ان پر پڑنے والا بوجھ سہہ سکتے ہیں یا نہیں۔ اپنی موجودگی میں مشق کروائیں۔ انسانی میناروں کو موسیقی کی تال اور لے کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔