۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۱ء۴۔ جمناسٹک

چکردار (گول گھوم کر) اُچھلنا

۲ء۴۔ اتھلیٹکس

ہائی جمپ (اونچا اُچھلنا)

یاد رکھیں:

اپنی صلاحیتوں اور استطاعت کو پہچان کر اوپر دی ہوئی مہارتوں سے متعلق رہنمائی حاصل کر کے ان کی مشق کریں۔ ان میں سے ہر مہارت کی سائنسی معلومات حاصل کریں۔ بے صبری اور عجلت سے کام نہ لیں۔ ہائی جمپ (بلند اُچھال) کے بارے میں صرف معلومات حاصل کرنا متوقع ہے۔ (کم اونچائی سے اُچھلنے کی مشق کی جائے)

- اوپر دی ہوئی سرگرمیاں انجام دینے سے پہلے وارم اَپ کروالیں۔ قلابازی کھانے سے پہلے طلبہ کو سامنے یا پیچھے کی قلابازی کی مشق کروائیں۔ ہاتھوں اور پیروں کی مناسب کیفیت کی طرف توجہ دیں۔ طویل اور بلند اُچھال کے وقت طلبہ کی حفاظت کا مناسب خیال رکھیں۔

۴ء۳۔ کھیلوں کی بنیادی مہارتیں

کبڈّی (ہُوتُوتُو)

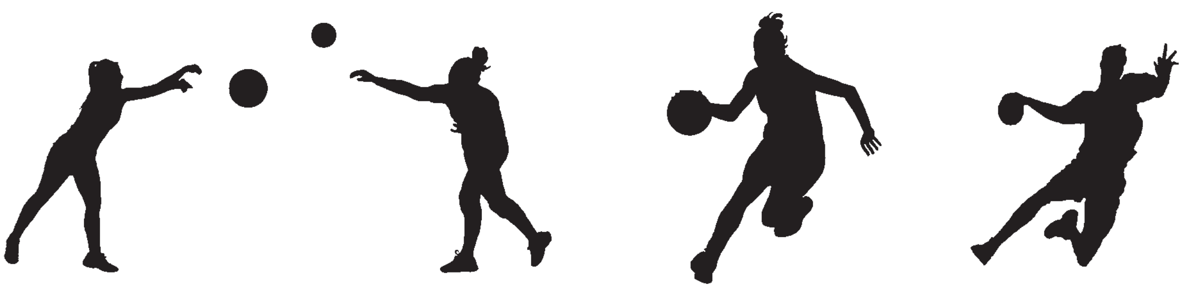
کراٹے

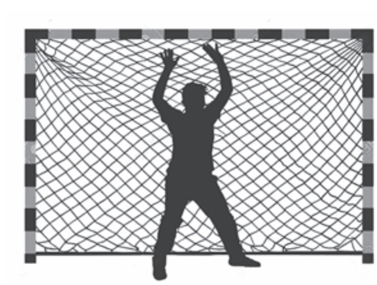
میری سرگرمی

اخبارات اور رسائل سے کبڈی اور کراٹے کے کھیلوں کی تصویریں جمع کرو۔

- کبڈی اور کراٹے کے کھیلوں میں درکار مہارتوں کا تعارف کروائیں مثلاً **کبڈی:** دم لینا، ہاتھ مارنا، پیر پکڑنا، کمر پکڑنا، پیر مارنا، ہاتھ پکڑنا وغیرہ۔ **کراٹے:** بو (آداب بجالانے کے لیے جھکنا)، پنچ (مُکّہ مارنا)، جسمانی حالت، کیکو (لات مارنا)، بلاک (روکنا) وغیرہ۔

ہینڈ بال





میری سرگرمی

ہینڈ بال یا اسی شکل اور حجم کی گیند جو ہاتھ میں پکڑی جا سکے، سے مشق کرو۔

- درج بالا کھیلوں کی بنیادی مہارتوں سے متعلق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کو کھیلوں کے اصول سمجھائیں۔ ان کی مہارت کا اندازہ لگا کر اسی کے مطابق مشق کروائیں۔ مثلاً ٹپّے لینا (گیند اُچھالنا)، ٹپّے لیتے (گیند اُچھالتے) ہوئے دوڑنا، گیند جھیلنا، گیند پھینکنا، گول روکنا وغیرہ۔

سافٹ بال

میری سرگرمی

سافٹ بال کی بنیادی مہارتوں سے متعلق درست سرگرمی انجام دینے کی کوشش کرو۔

- ربر کی گیند کی مدد سے سکھائیں۔ مشق کے دوران بنیادی مہارتوں اور صلاحیتوں کے فروغ پر توجہ دیں۔ مناسب جسمانی حالت اور طلبہ کی حفاظت کی جانب بھی توجہ دیں۔ بیٹنگ، فیلڈنگ، تھروئنگ، پِچنگ، کیچنگ اور بیس رننگ وغیرہ۔

۴ء۴۔ انسانی مینار

مینار سے مراد ایک کے اوپر ایک رکھی ہوئی چیزوں کا دلکش ڈھانچا۔ یہ ڈھانچا اشیا یا انسانوں کی مدد سے بنایا جاتا ہے۔ انسانوں کو ایک کے اوپر ایک کھڑا کر کے جو مینار تیار کیا جاتا ہے، اسے 'انسانی مینار' کہا جاتا ہے۔

میری سرگرمی

کسی بڑے شخص کی رہنمائی میں مینار تیار کرنے کی مشق کرو۔

- طلبہ کی عمر، صلاحیت اور ان کی آمادگی کا خیال رکھتے ہوئے مینار تیار کروائیں۔ پہلے تصویر یا فوٹو دِکھا کر مینار کی تہوں کے بارے میں معلومات دیں۔ موزوں حالت کی وضاحت کر دیں۔ تحفظ کا خصوصی خیال رکھیں۔
- مینار کا مظاہرہ کسی مخصوص پروگرام کے دوران کروانے کے لیے ضروری مشق کروائیں۔ ممکن ہو تو میوزک کی تال پر مظاہرہ کریں۔ اس سے دلکشی میں اضافہ ہوگا۔

۵ء۴۔ بھارت کے مشہور کھلاڑی

سچن تنڈولکر (کرکٹ)

پی.ٹی.اوشا (دوڑ)

پی.وی.سندھو (بیڈمنٹن)

کھاشابا جادھو (کشتی)

میری سرگرمی

اپنے آس پاس کے کھلاڑیوں کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اسے اپنی کلاس میں بتاؤ۔ ماہانہ رسائل یا اخبارات میں شائع ہونے والی کھلاڑیوں اور کھیل کی تصاویر کا ذخیرہ کرو۔

- فلم کی مدد سے سکھائیں۔ معروف کھلاڑیوں کے بارے میں معلومات دریافت کریں۔ غیر معروف کھلاڑیوں کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔

۷ء۴۔ مختلف کھیلوں کے میدان

کرکٹ

کھوکھو

ٹینس

والی بال

میری سرگرمی

مختلف کھیلوں کے میدانوں کا مشاہدہ کرو۔

♦ طلبہ پر مختلف کھیلوں کے میدانوں کی انفرادیت واضح کریں۔ بڑی جماعتوں کے طلبہ جب میدان میں کھیل رہے ہوں تو اِن طلبہ کو ان کا کھیل دکھانے کے لیے میدان پر لے جائیں۔

میری سرگرمی

میرے پسندیدہ کھیل:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

تصویریں/فوٹو:

♦ طلبہ سے ان کے پسندیدہ کھیلوں کے نام لکھنے اور ان کھیلوں میں استعمال ہونے والے سازوسامان کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ یہ بھی پوچھیں کہ انھیں یہ کھیل کیوں پسند ہے۔