

۲۔ مختلف حرکات و سکنات



۲۱ مختلف حرکات و سکنات

تصویروں میں دکھائی ہوئی مختلف حرکات کو پہچان کر ان کے مطابق حرکات کیجیے۔



جھکنا



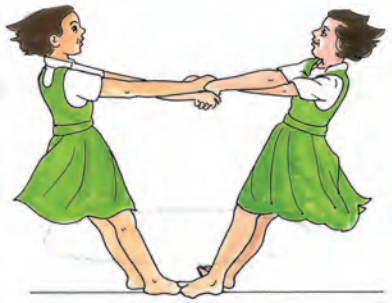
چلنا



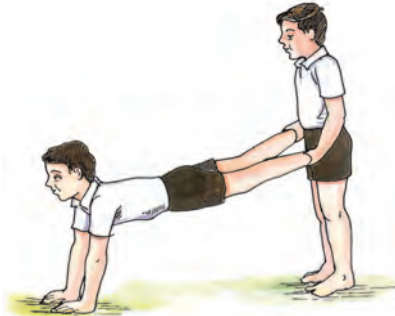
کودنا



مُڑنا



پھکڑی



ساتھی سے پاؤں پکڑوا کر ہاتھوں کے بل چلنا



توازن سنبھالنا

میری سرگرمی :

- حرکات کو پہچان کر انھیں نمبر دیجیے۔ کیا کچھ حرکات کو دو تین نمبر دیے جاسکتے ہیں؟ بات چیت کیجیے۔
- ۱۔ ایک ہی جگہ پر کی جانے والی حرکات ۲۔ جگہ بدل کر ۳۔ وسائل کے ساتھ حرکات ۴۔ ساتھی کی مدد سے حرکات



قلا بازی کھانا



کمر کو گول گھمانا



لنگڑی کھیلنا



پیڈھ پر لا کر لے جانا



رنگ پھینکنا



گیند پکڑنا / پھینکنا



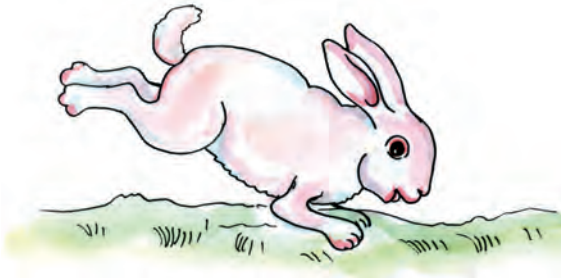
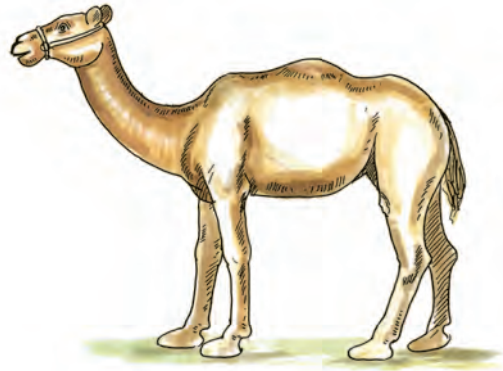
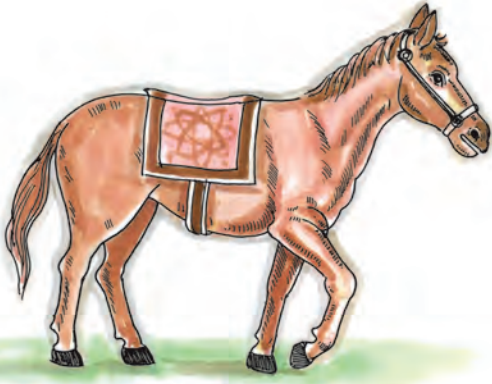
دائرے میں ایڑی کے بل چلنا



رسی کھینچنا

♦ مختلف حرکات و سکنات کی فہرست بنا کر ان پر مبنی کھیلوں اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔ کھیل اور مقابلوں کی شرائط اور اصول بتا کر ان اصولوں کی پاسداری کرنے کے لیے کہیں۔

الگ الگ جانوروں اور پرندوں کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ کر کے اسی طرح کی حرکات و سکنات انجام دینے کو نقالی والی حرکات کہا جاتا ہے۔



میری سرگرمی: کسی جانور کی چال کی نقالی کر کے اپنے ساتھیوں سے اسے پہچاننے کو کہیے۔

♦ مختلف جانوروں کی چال اور ان کی چھلانگ کی نقالی کرنے کی کوشش کروائیں۔ ان کی چال اور اس کے مقابلوں کا انعقاد کریں۔



گیندوں کی رنگ برنگی دنیا



والی بال



تھرو بال



فٹ بال



ڈاج بال



نیٹ بال



باسکٹ بال



کرکٹ بال



ٹینس بال



ہاکی بال



سافٹ بال

گیند کے ساتھ کی جانے والی چند حرکات

فیلڈنگ : گیند کو روکنا	ہٹنگ : مارنا	ڈربلنگ : چکمہ دینا
کلنگ : پیر سے مارنا	اسٹاپنگ : روکنا	شوٹنگ : گیند کو زور سے پھینکنا / مارنا
ہیڈنگ : سر سے مارنا	اسکوپنگ : اونچا اٹھانا	کچنگ : لپکنا / تھامنا
پاسنگ : ساتھی کی طرف گیند بڑھانا	بیٹنگ : گیند کو مارنا	تھرونگ : پھینکنا

♦ الگ الگ کھیلوں کی گیندوں کے ساتھ کی جانے والی حرکات اور بنیادی مہارتیں سکھائیں۔ ان مہارتوں پر مبنی مقابلوں اور چھوٹے کھیلوں کا انعقاد کریں۔



۲۴ مناسب جسمانی حالت



مختلف کام کرتے وقت ہمارے جسم کا مناسب حالت میں ہونا نہایت اہم ہوتا ہے۔ مناسب جسمانی حالت کی وجہ سے انجام دیے جانے والے کام بھی مناسب طریقے سے مکمل ہوتے ہیں اور جسم اور مختلف اعضا کو کم سے کم تکلیف ہوتی ہے۔ مختلف کام انجام دیتے وقت غلط یا نامناسب جسمانی حالت کی وجہ سے اعصاب اور جوڑوں پر برے اثرات پڑتے ہیں۔ جسمانی حالت کے مسلسل غلط اور نامناسب حالت میں رہنے کی وجہ سے ہمارا جسم ہمیشہ کے لیے اسی غلط حالت میں رہنے کا عادی بن سکتا ہے۔



۲۵ فوجی پریڈ (فوجی مارچ)



فوجی دستوں کی پریڈ بہت منظم ہوتی ہے۔ ان کی ہر حرکت پریڈ کی کوئی نہ کوئی قسم ہوتی ہے۔ پریڈ کی وجہ سے نظم و ضبط، ہم آہنگی اور حکم کی تعمیل جیسی خصوصیات پروان چڑھتی ہیں۔

- ◆ مختلف جسمانی حالتوں کے بارے میں مباحثہ کر کے مناسب جسمانی حالت کے بارے میں معلومات دیں اور ہمیشہ مناسب جسمانی حالت کا خیال رکھنے کی ترغیب دیں۔
- ◆ فوجی پریڈ کی ترتیب کے موضوع پر مباحثہ کریں۔

پریڈ کی کچھ قسمیں (۱) قدم تال:

جگہ پر ہی ایک تال میں پہلے بائیں اور پھر دایاں پیر متواتر اوپر نیچے کرنے کو قدم تال کہتے ہیں۔ قدم تال روکنے کے لیے 'اسکواڈ تھم' کی ہدایت دی جاتی ہے۔

(۲) داہنے مڑ:

'داہنے مڑ' کی ہدایت دائیں جانب مڑنے کے لیے دی جاتی ہے۔

(۳) بائیں مڑ:

بائیں جانب مڑنے کے لیے 'بائیں مڑ' کی ہدایت دی جاتی ہے۔

(۴) پیچھے مڑ:

پیچھے کی طرف منہ کر کے کھڑے رہنے کے لیے 'پیچھے مڑ' کی ہدایت دی جاتی ہے۔



بنیادی حالت

۱

۲ قدم تال

۳

بنیادی حالت

۱

۲ بائیں مڑ

۳



بنیادی حالت

۱

۲ داہنے مڑ

۳



بنیادی حالت

۱

۲ پیچھے مڑ

۳



میری سرگرمی: پریڈ میں حصہ لیں۔

♦ پریڈ سے پہلے پریڈ کی مختلف اقسام کی مشق کروائیں۔ ساودھان، وشرام، آرام سے جیسی حالتیں مناسب طور پر ہو رہی ہیں یا نہیں اس طرف توجہ دیں۔