

۵۔ ورزش

۵ء جوشیلی ورزش



ورزش کرنے سے پہلے جسم کے عضلات اور جوڑوں کو مضبوط اور تیز رفتار سرگرمیوں کی تیاری کے لیے جو ورزش کی جاتی ہے اسے جوشیلی ورزش کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا جسم کھیلنے، مختلف حرکات اور ورزش کے لیے تیار ہوتا ہے۔ جوشیلی ورزش کی وجہ سے کھیلنے کے دوران ہونے والی تکلیف اور ایذا سے بچا جاسکتا ہے۔

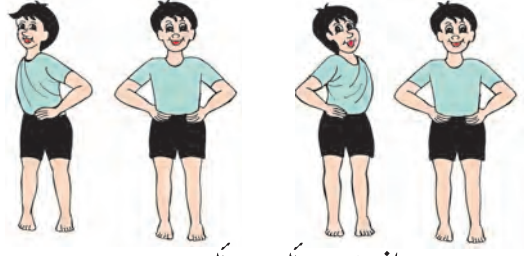
روایتی جوشیلی ورزش کا طریقہ :

روایتی جوشیلی ورزش کرتے وقت سر سے پیر تک تمام اعضا کو تاننا، جھکنا، مڑنا، گھمانا وغیرہ جیسی حرکات کی جاتی ہیں۔ آخر میں جگہ پر کھڑے رہ کر دوڑنے کی الگ الگ قسمیں اور حرکات انجام دی جاتی ہیں۔ بھاگنے دوڑنے والے تیز رفتار کھیلوں کے ذریعے بھی جوشیلی ورزش ہو جاتی ہے۔ تیزی سے زینے چڑھنے اترنے، چھلانگ لگانے اور تیز رفتار حرکات کے ذریعے بھی جوشیلی ورزش کی جاسکتی ہے۔

آپ محسوس کریں گے کہ جوشیلی ورزش کرتے وقت دل کی دھڑکن اور تنفس کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



گردن کو گول شکل میں گھمانا



پیر بغیر ہلائے دائیں اور بائیں جانب مڑنا



کندھوں پر اُنکلی رکھ کر ہاتھ گول گھمانا



کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے پیچھے جھکنا

♦ جوشیلی ورزش کی تعریف بتا کر اس کے فائدے بتائیں۔ طلبہ کو روزانہ جوشیلی ورزش کرنے کی ترغیب دیں۔ ورزش کی نئی نئی قسمیں سیکھ کر معلومات میں اضافہ کرنے کی تاکید کریں۔



سورہ نمسکار نہایت کم جگہ میں بغیر وسائل کے انجام دی جانے والی ورزش کی ایک قسم ہے۔ طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کے وقت یہ ورزش فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ اس ورزش کے لیے جگہ صاف ستھری اور محفوظ ہونی چاہیے۔



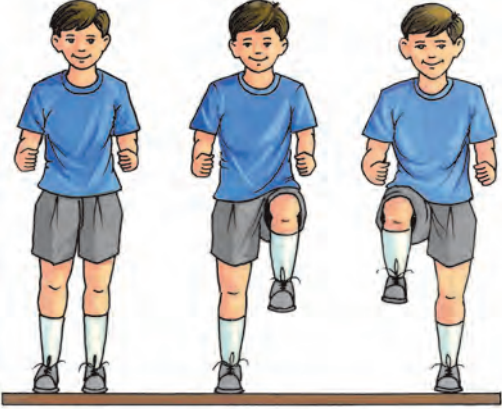
بنیادی حالت

♦ خیال رکھیں کہ سورہ نمسکار ورزش کے لیے درکار جسمانی حالت موزوں ہو۔ روزانہ اس ورزش کو کرنے کی عادت ڈالنے کی ترغیب دیں۔ سورہ نمسکار دن کی نسبت سے اجتماعی سورہ نمسکار کا انعقاد کیا جاسکتا ہے۔



موسیقی کی لے پر کی جانے والی مختلف تیز رفتار جسمانی حرکات اور سرگرمیوں کو ایروبکس کہا جاتا ہے۔

ایروبکس کی چند عام قسمیں



بنیادی حالت



بنیادی حالت



۲



۳



۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

ایروبکس ورزش کی وضاحت کر کے اس کے فائدے بتائیں۔ ممکن ہو تو ویڈیو دکھا کر سمجھائیں۔



موسیقی کی لے یا تھاپ پر کی جانے والی جسمانی ورزش کو لے بند ورزش کہا جاتا ہے۔ یہ ورزش بغیر وسائل کے یا پھر مختلف وسائل کے ساتھ انجام دی جاسکتی ہے۔

ڈمبل، جوڑی، گھنگھرو والی لاٹھی جیسے وسائل کے ساتھ بھی مختلف ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔ آپ کون کون سی ورزش کر سکتے ہیں؟

گیند، رومال، غبارے جیسے الگ الگ وسائل استعمال کر کے بھی آپ نئی ورزش تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے دوستوں کی مدد سے اس طرح کی نئی نئی ورزشیں تیار کیجیے۔

مختلف ورزشیں



بنیادی حالت



۱



۲



۳



۴



بنیادی حالت



۱



۲



۳



۴



بنیادی حالت



۱



۲



۳



۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



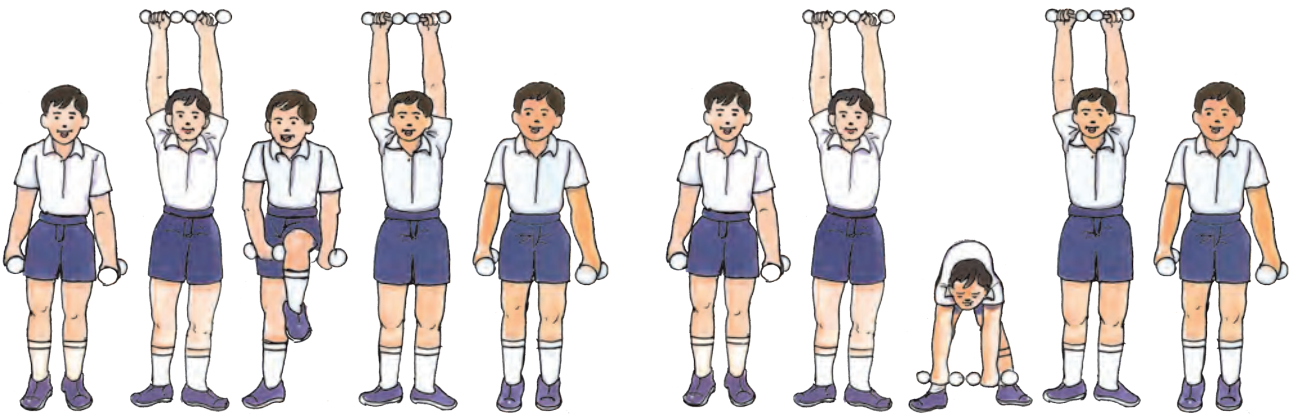
بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴

بنیادی حالت

۱

۲

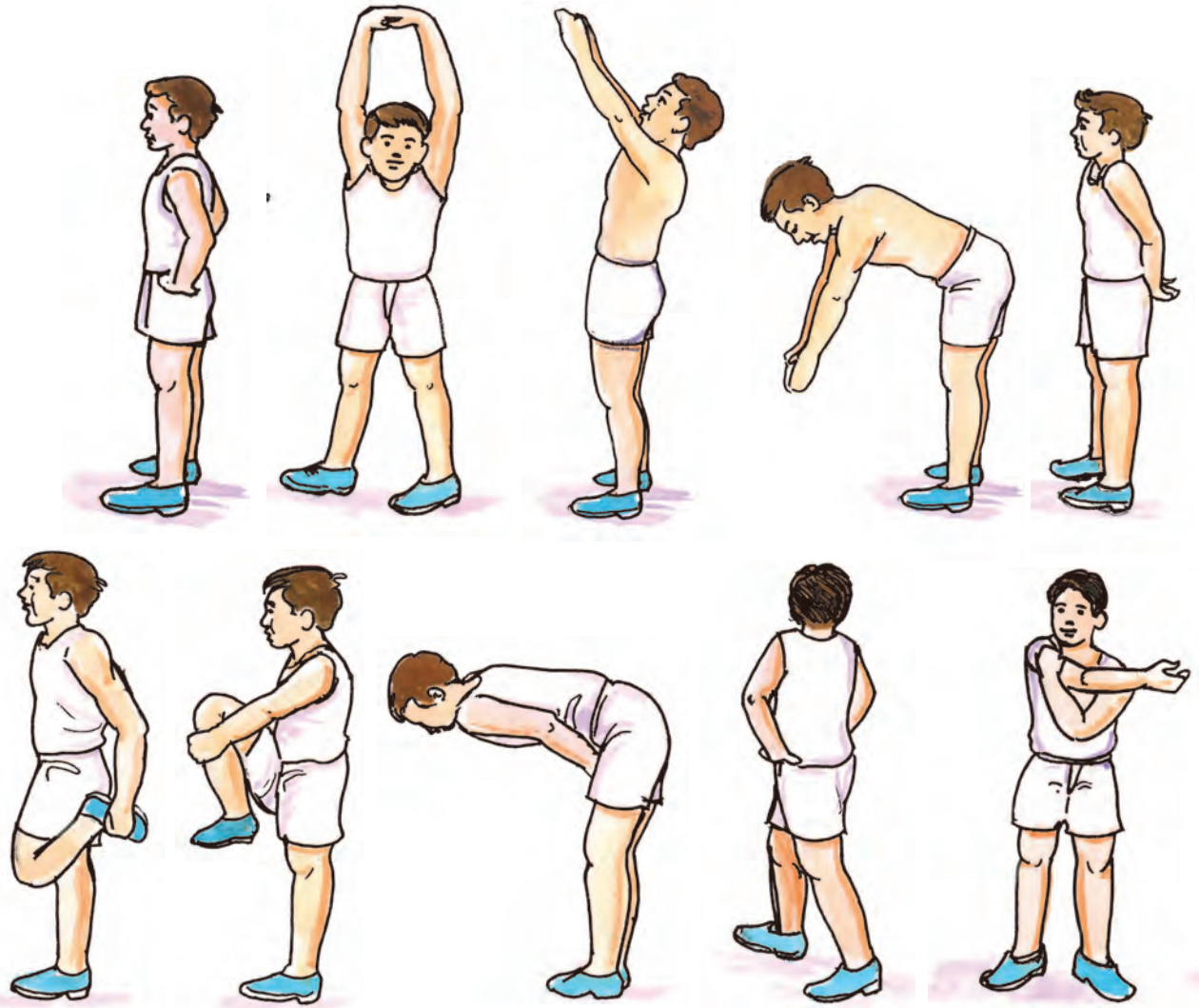
۳

۴

- ♦ درج بالا تصویروں میں لے بند ورزش / پریڈ کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسمیں کروائیں۔
- ♦ اپنے تصور کی مدد سے مختلف قسمیں سیکھ کر ان کا استعمال یوم جمہوریہ میں پیش کرنے کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔



جسم کی کسی مخصوص حالت کو 'آسن' کہتے ہیں۔ ہمیں مختلف آسن کرنے سے پہلے ان کی پیشگی تیاری کرنا ہے۔ کھڑے رہ کر، بیٹھ کر، پیٹھ کے بل لیٹ کر، پیٹ کے بل لیٹ کر جسم کو مختلف حالت دی جاسکتی ہے۔ ان آسنوں کے ذریعے پیٹھ، کمر، عضلات اور جوڑوں کی مضبوطی اور پک میں اضافہ ہوتا ہے۔ مسلسل مشق سے توازن، طاقت، تول، مضبوطی وغیرہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ مختلف جسمانی حالتوں سے پہلے جسم کی جوشیلی ورزش کرنا اہم ہوتا ہے۔ جوشیلی ورزش میں تیز دوڑنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہاتھ پیر ہلانا، جوڑوں کو گھمانا، جھکنا، تننا، مروڑنا (بل دینا) وغیرہ کے بعد ہی مختلف آسن کرنے چاہئیں۔ اس سے جسم کے عضلات، اعضا اور جوڑے تیار و برداشت کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔



میری سرگرمی :

آپ نے کون کون سی جسمانی حالت کا مطالعہ کیا ہے؟ آپ کون کون سی جسمانی حالت نہیں کر پائے؟



♦ اوپر کی تصویروں میں چند جسمانی حالتوں کے نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت / پسند / صلاحیت کے مطابق مختلف قسمیں کروائیں۔

♦ تنفسی ورزش اور آسنوں کی مشق کروائیں۔ طلبہ کی جسمانی صلاحیت کے لحاظ سے مختلف آسنوں کا انتخاب کریں۔



صحت مند جسم کے لیے، آؤ ورزش کریں
 آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
 سویرے چلنے، میدان پر دوڑنے
 یوگاسن، پرانا یام، سور یہ نمسکار کرنے
 صحت مند اور مسرت بخش زندگی گزارنے
 آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
 رسی پر کودنے اور سائیکل چلانے
 تیرنے، ناچنے، کوہ پیمائی کرنے
 صحت مند جسم حاصل کرنے
 آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
 ورزش گاہ میں مشقت کر کے ایروبکس کرنے
 زینے کی ورزش اور کسی سے مقابلہ کرنے
 میدان پر گروہی کھیل سے لطف اندوز ہونے
 آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
 لیزیم، ڈمبلس کھیلنے، لاٹھی چلانے
 کھیل کی تربیت لے کر نئے نئے کھیل کھیلنے
 رفتار، ہم آہنگی، لچک، رفتار بڑھانے
 آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
 صحت مند جسم کے لیے، آؤ ورزش کریں
 آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں

