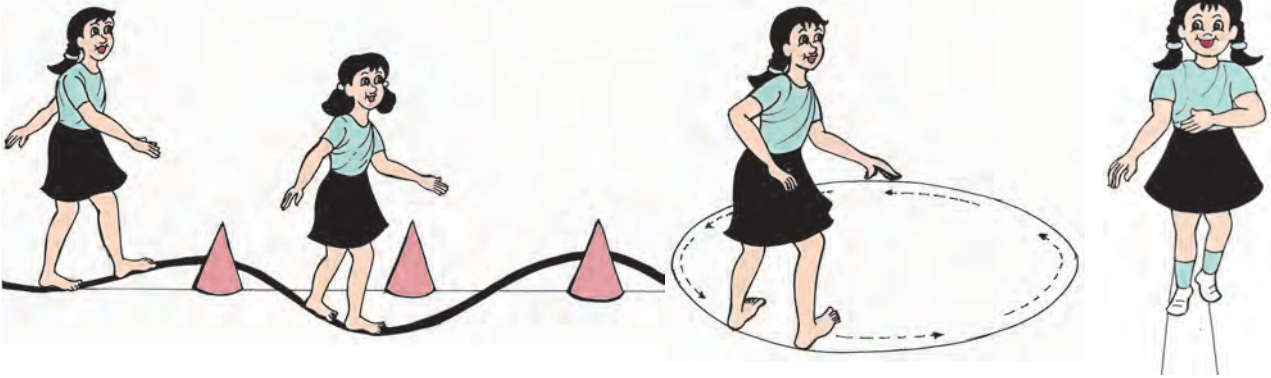


۲۔ مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت

۲۱ مختلف حرکات



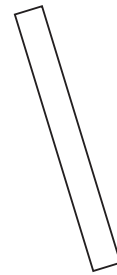
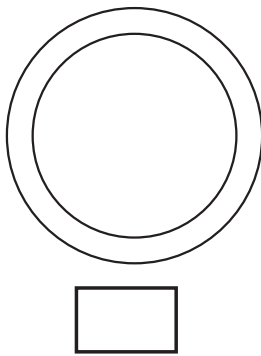
بل کھا کر چلنا

ایک سیدھ میں چلنا دائرے پر ایڑی کے بل چلنا



پیر کے بازو پر چلنا

میری سرگرمی



• کون سی حرکت تمہیں زیادہ پسند آئی؟ شکل کے نیچے کے چوکون میں ☒ بناؤ۔

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق چل کر دکھائیں۔ ان کے علاوہ بھی چال کی دیگر قسمیں دی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن برقرار رکھ کر چلنے کو کہیں۔ طلبہ کے گروہ بنا کر مندرجہ بالا چالوں کا مقابلہ کروایا جاسکتا ہے۔



پیر دائیں جانب



پیر بائیں جانب



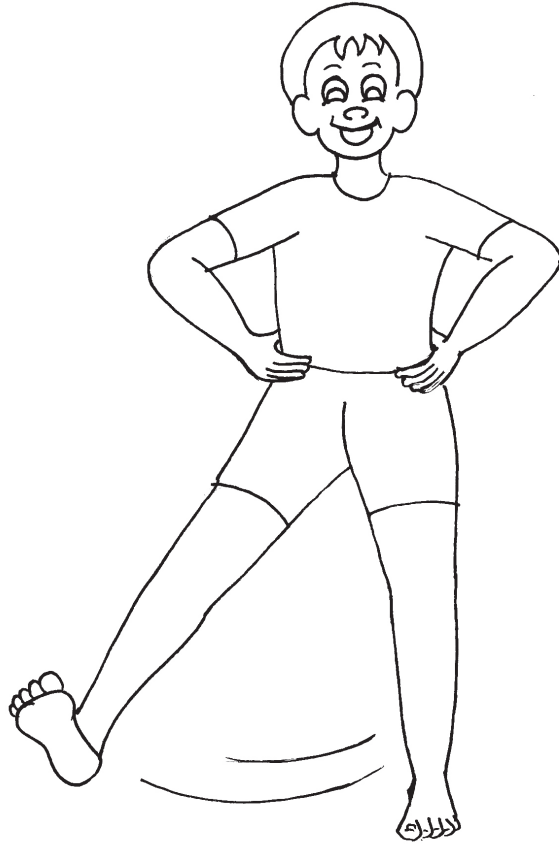
پیر پیچھے



پیر آگے

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کی پسندیدہ حرکت کرتے ہوئے جگہ بدلنے کو کہیں۔



۲۲ نقل اُتارتے ہوئے حرکات (جانوروں کی چال)



ہاتھی کی چال



مینڈک کی طرح پھدکنا



مور کی چال



اونٹ کی چال



گھوڑے کی چال

● تصویر میں دکھائے ہوئے جانوروں اور پرندوں جیسی حرکت (چال) کرو۔



مور



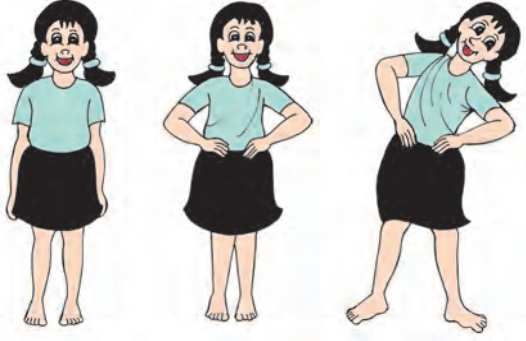
گھوڑا



خرگوش

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں میں کون کون سے جانوروں کی چال بتائی گئی ہے، پوچھا جائے۔ پوچھا جائے کہ ان میں سے کون سی چال تمہیں سب سے زیادہ پسند آئی؟

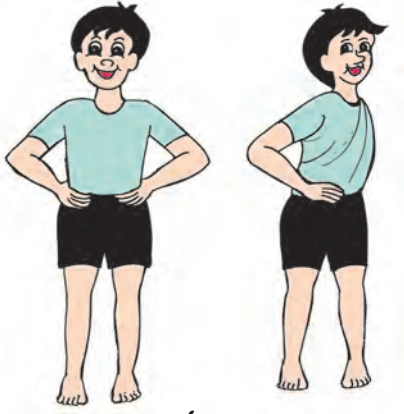
۲۳ حرکات (جگہ پر بنیادی حرکات)



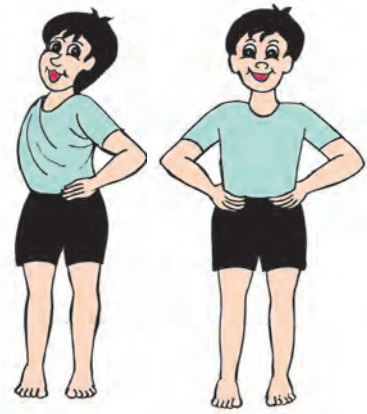
کمر پر ہاتھ رکھ کر بائیں جانب جھکنا



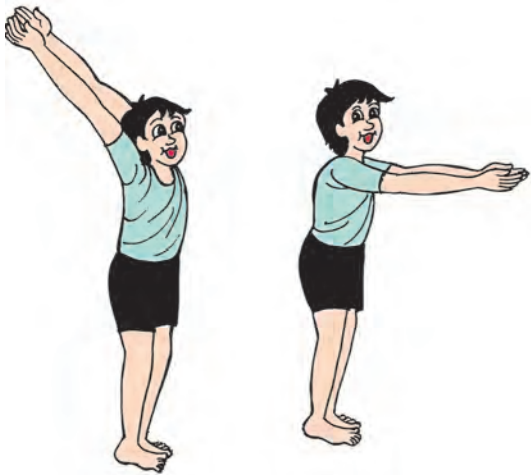
کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جھکنا



پیر سر کائے بغیر بائیں جانب مڑنا



پیر سر کائے بغیر دائیں جانب مڑنا



پچھے

آگے



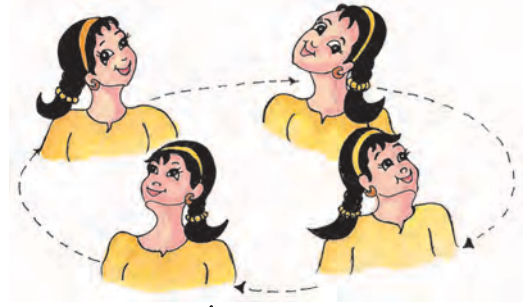
ہاتھ تاننا



اوپر



کمر کو گول گھمانا



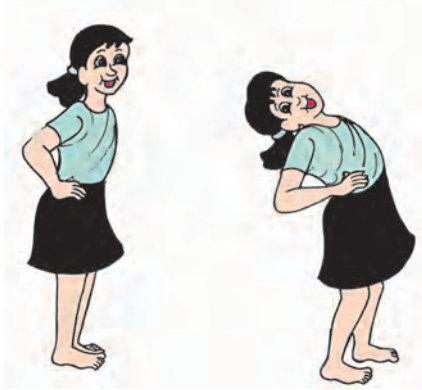
گردن کو گول گھمانا



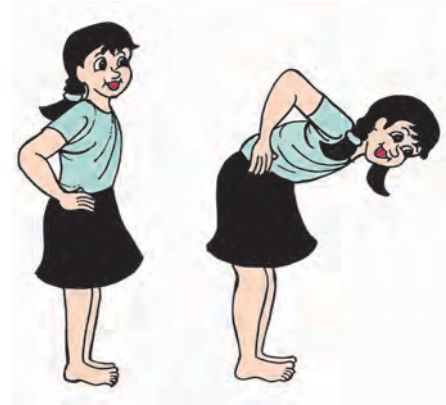
پیر کے پنجوں کو گول اور
دائیں بائیں گھمانا



کلائیوں سے ہاتھ کو گول گھمانا



کمر پر ہاتھ رکھ کر پیچھے جھکنا



کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے جھکنا

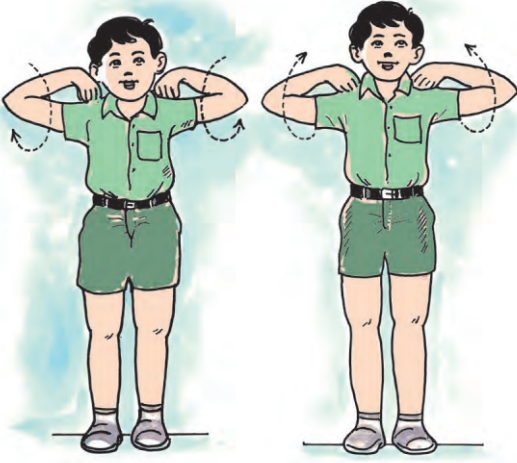
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کی وضاحت کروائیں۔ تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کرنے کو کہیں۔ اس طرح کی دیگر حرکات کرائیں۔ گردن کو زور سے جھٹکانہ دینے کی تلقین کریں۔ تصویروں میں دکھائی ہوئی سرگرمیاں گروہ میں کروائیں۔



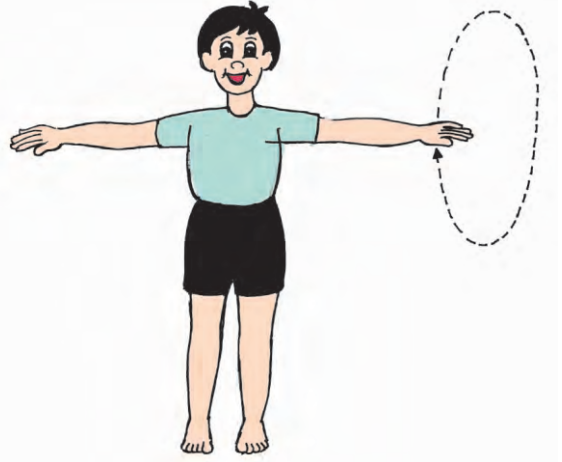
ایڑی کے بل توازن سنبھالنا



پنچوں کے بل توازن سنبھالنا



کندھے پر انگوٹھے رکھ کر ہاتھ گول گھمانا



ہاتھ بازو میں لے کر گول گھمانا



ٹخنہ سمیت پنچہ گھمانا



۲۶۴ وسائل اور ساتھیوں کے ساتھ کی جانے والی حرکات

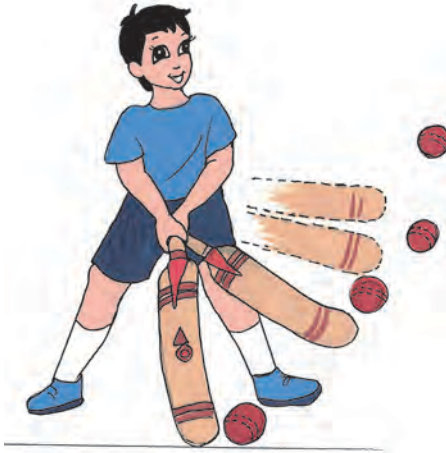


گیند ہاتھ سے لوٹانا



گیند پکڑنا

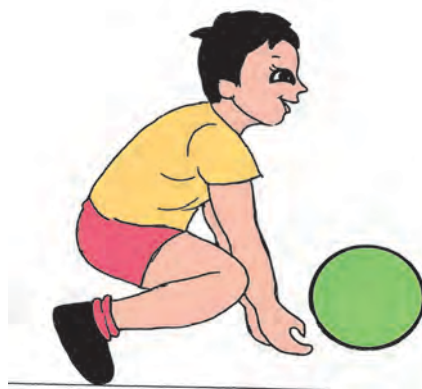
گیند پھینکنا



گیند اچھالنا

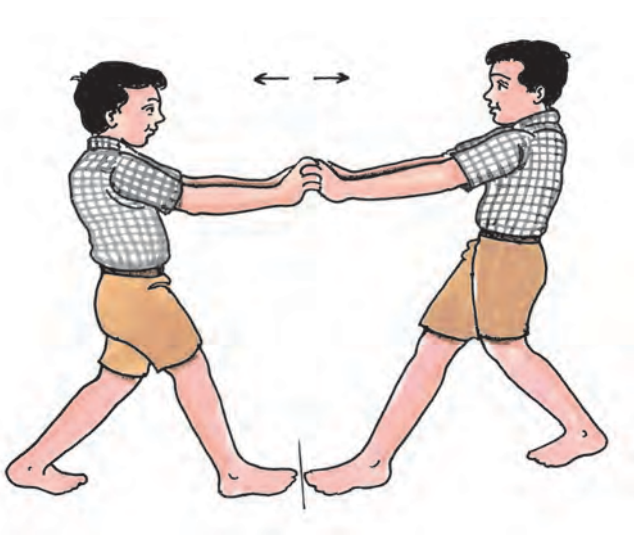
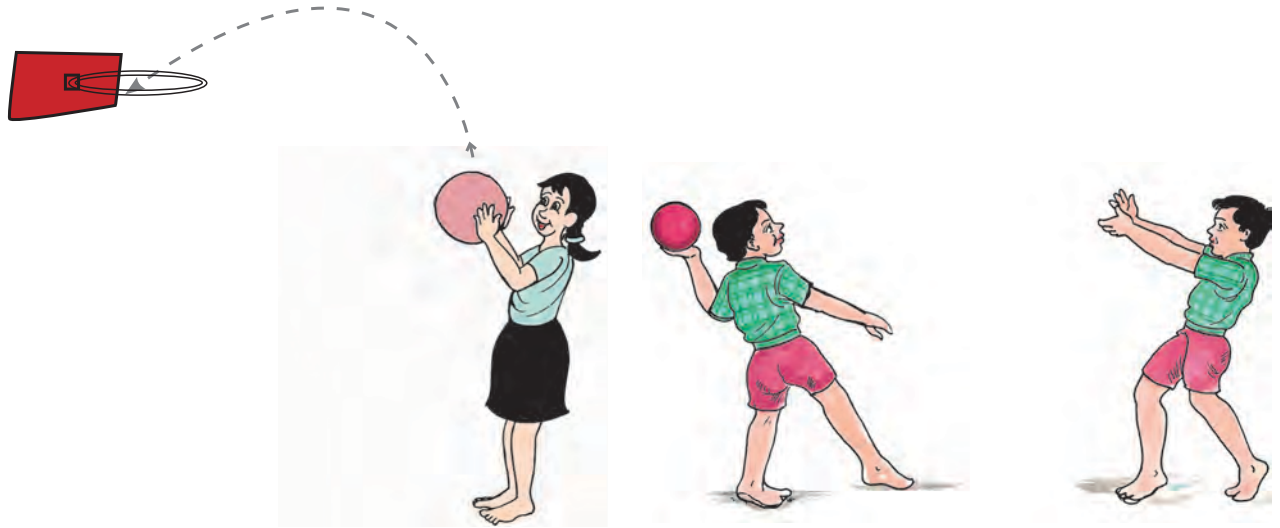


پیر سے ضرب لگانا (کک مارنا)



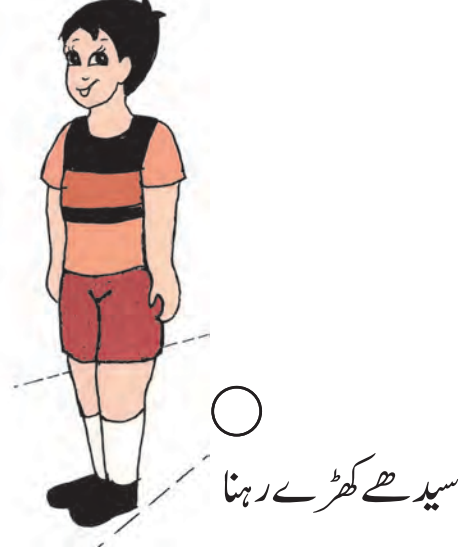
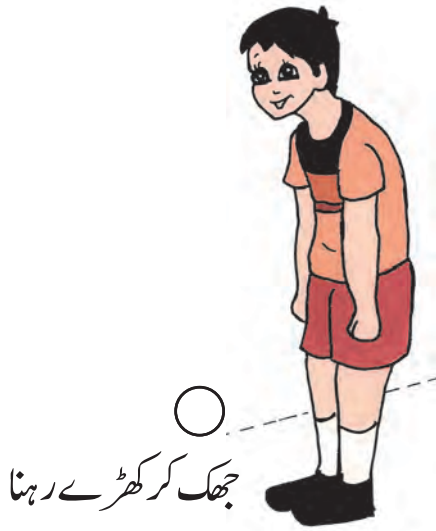
گیند روکنا

اس کے علاوہ وسائل کے ساتھ دیگر قسموں کی حرکات کروائی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن سنبھالتے ہوئے حرکت کرنے کے لیے کہیں۔



مختلف وسائل کی مدد سے مندرجہ بالا حرکات کرائیں۔ طلبہ کی قوت/ برداشت کے مطابق حرکتوں کا انتخاب کریں۔
مختلف مقابلے اور چھوٹے کھیل کھلائے جاسکتے ہیں۔ کھیلتے وقت چوٹ نہ پہنچے اس بات کا خیال رکھیں۔

صحیح جسمانی حالت کے سامنے (✓) اور غلط جسمانی حالت کے سامنے (x) کا نشان بناؤ۔



پیر کے گھٹنے موڑ کر
وزن اٹھانا

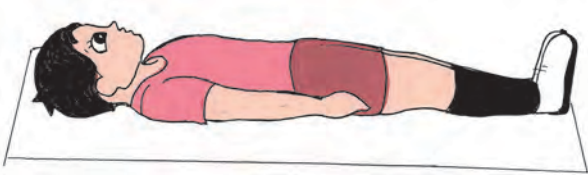




○
جھک کر چلنا



○
سیدھے چلنا



○
پیٹھ کے بل سونا



○
پیٹ کے بل سونا



○
بیٹھ کر جوتے
کافیٹہ (لیس) باندھنا



○
جھک کر جوتے
کافیٹہ (لیس) باندھنا

تصویروں کا معائنہ کر کے صحیح جسمانی حالت بتائیں۔ جماعت، گھر وغیرہ مقامات پر صحیح جسمانی حالت کی پابندی سے مشق کرائیں۔ کھڑے رہنا، بیٹھنا، چلنا، پڑھنا وغیرہ اعمال کرتے وقت جسمانی حالت کے بارے میں بات چیت کریں۔

۲۶ قواعد کی ترتیب



ساودھان



وشرام

ہم آہنگ قواعد



ہاتھ بازو میں



ہاتھ اوپر



ہاتھ سامنے



بنیادی حالت

تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کروائیں۔