۲۔ مختلف حرکات وسکنات

۲ء۱ مختلف حرکات وسکنات

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

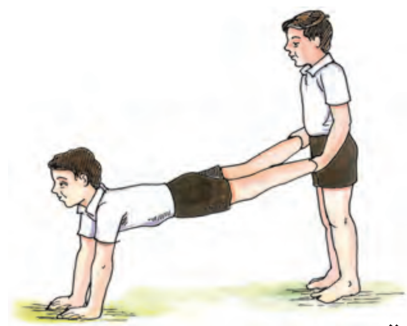
مُڑنا

کوُدنا

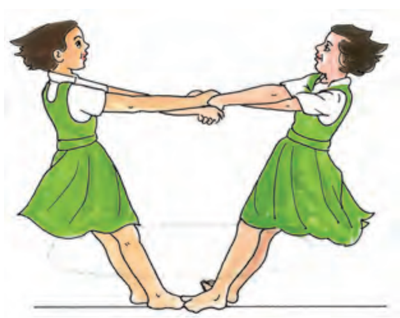
چلنا

جھکنا

توازن سنبھالنا



ساتھی سے پاؤں پکڑوا کر ہاتھوں کے بل چلنا



پھگڑی

میری سرگرمی :

- حرکات کو پہچان کر انھیں نمبر دیجیے۔ کیا کچھ حرکات کو دو تین نمبر دیے جاسکتے ہیں؟ بات چیت کیجیے۔

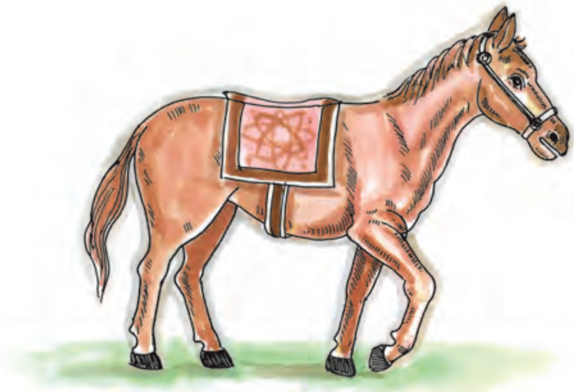
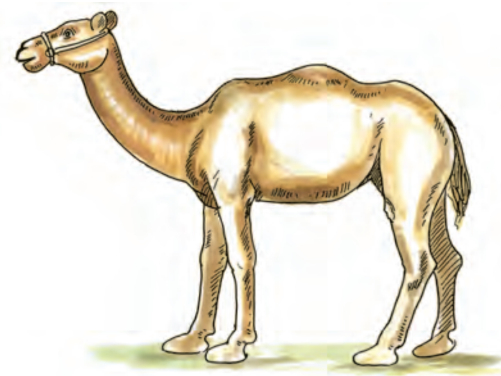
۱۔ ایک ہی جگہ پر کی جانے والی حرکات ۲۔ جگہ بدل کر ۳۔ وسائل کے ساتھ حرکات ۴۔ ساتھی کی مدد سے حرکات

کمر کو گول گھمانا		قلابازی کھانا	
پیٹھ پر لاد کر لے جانا		لنگڑی کھیلنا	
گیند پکڑنا / پھینکنا		رِنگ پھینکنا	
رسّی کھینچنا		دائرے میں ایڑی کے بل چلنا	

- مختلف حرکات وسکنات کی فہرست بنا کر ان پر مبنی کھیلوں اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔ کھیل اور مقابلوں کی شرائط اور اُصول بتا کر ان اصولوں کی پاسداری کرنے کے لیے کہیں۔

۲ء۲۔ نقالی والی حرکات

الگ الگ جانوروں اور پرندوں کی حرکات وسکنات کا مشاہدہ کر کے اسی طرح کی حرکات وسکنات 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۔

۲ء۳ ساز وسامان/ وسائل اور ساتھی کی مدد سے حرکات

گیندوں کی رنگ برنگی دنیا

فٹ بال

تھرو بال

والی بال

باسکیٹ بال

نیٹ بال

ڈاج بال

سافٹ بال

ہاکی بال

ٹینس بال

کرکٹ بال

گیند کے ساتھ کی جانے والی چند حرکات

ڈربلنگ : چکمہ دینا	**ہٹنگ** : مارنا	**فیلڈنگ** : گیند کو روکنا
شوٹنگ : گیند کو زور سے پھینکنا / مارنا	**اسٹاپنگ** : روکنا	**ککنگ** : پیر سے مارنا
کیچنگ : لپکنا/ تھامنا	**اسکوپنگ** : اونچا اُٹھانا	**ہیڈنگ** : سر سے مارنا
تھروئنگ : پھینکنا	**بیٹنگ** : گیند کو مارنا	**پاسنگ** : ساتھی کی طرف گیند بڑھانا

- 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۔

۲ء۴ 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۔

۲ء۵ فوجی پریڈ (فوجی مارچ)

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

- مختلف جسمانی حالتوں کے بارے میں مباحثہ کرکے 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 بایاں 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 کرکے کھڑے رہنے کے لیے 'پیچھے مڑ' کی ہدایت دی جاتی ہے۔

۳ ۲ ۱ بنیادی حالت

بائیں مڑ

۳ ۲ ۱ بنیادی حالت

قدم تال

۳ ۲ ۱ بنیادی حالت

پیچھے مڑ

۳ ۲ ۱ بنیادی حالت

داہنے مڑ

میری سرگرمی : پریڈ میں حصہ لیں۔

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