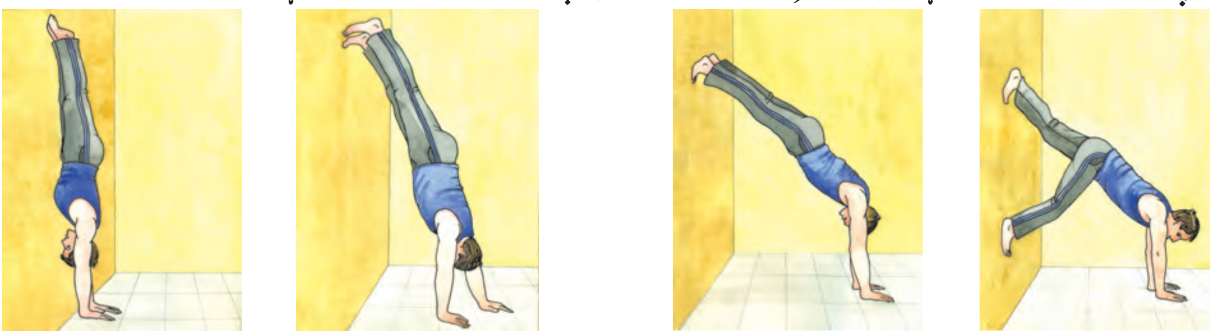
۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴ء۱ جمناسٹک

کسی مخصوص تال کے ساتھ کی جانے والی جسمانی حرکات وسکنات کو جمناسٹک کہا جاتا ہے۔ جمناسٹک کرنے کے لیے جسم کا لچک دار ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ذیل کی سرگرمیاں کرنے کے لیے پر جوش ورزش ضروری ہوتی ہے۔



ہینڈ اسٹینڈ وِتھ سپورٹ یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں پر جسم کا پورا وزن ڈال کر پاؤں دیوار سے ٹکا کر سر نیچے اور پاؤں اوپر کرنا۔

دوڑتے ہوئے آکر ہاتھ ٹیک کر قلابازی کھاتے ہوئے پیروں پر کھڑے ہونے کی مہارت کو ہینڈ اسپرنگ کہتے ہیں۔ ہینڈ اسپرنگ جمناسٹک میٹ یا گدیلے پر کرنا چاہیے۔ یہ سرگرمی کرتے وقت ابتدا میں تربیت کار آپ کی کمر کو سہارا دیتے ہوئے آپ کی مدد کرے گا۔ مشق کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آس پاس کوئی نوکدار چیز نہ پڑی ہو۔ دھیرے دھیرے آپ اس مہارت میں کامل ہو جائیں گے۔

- ممکن ہو تو جمناسٹک پر مبنی کوئی ویڈیو دِکھایا جائے۔ ہینڈ اسپرنگ کے لیے جمناسٹک میٹ یا گدیلے کا استعمال کریں۔
- ہینڈ اسٹینڈ اور ہینڈ اسپرنگ کرتے وقت ابتدا میں کمر، پیٹھ اور پیروں کو سہارا دے کر مناسب حالت میں آنے کے لیے مدد کریں۔

۲٫۴ اتھلیٹکس

میدانی کھیل کے مقابلوں کو اتھلیٹکس کہتے ہیں۔ دوڑ کا راستہ اور میدان پر ہونے والے مختلف مقابلوں کو مجموعی طور پر اتھلیٹکس کہا جاتا ہے۔ دوڑنا، چھلانگ لگانا اور پھینکنے کے مختلف مقابلے اتھلیٹکس میں شمار ہوتے ہیں۔

۱۰۰ میٹر، ۲۰۰ میٹر فاصلے کے لیے انتہائی تیز رفتاری سے دوڑنے کا مقابلہ۔

میری سرگرمی :

- دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کیجیے۔
- تصویر میں لڑکا کیا کر رہا ہے؟
- کیا اس کے ذریعے انجام دی گئی سرگرمی اتھلیٹکس میں شمار ہوگی؟

- کم فاصلے کے لیے تیز رفتاری سے دوڑنے، چھوٹی بڑی مختلف گیند پھینکنے اور جگہ پر یا دوڑتے ہوئے اونچی اور لمبی چھلانگ لگانے کے مقابلوں کا انعقاد کریں۔ طلبہ کے تحفظ کا مناسب خیال رکھیں۔ کھیلوں کے مقابلے دیکھنے کا انتظام کریں۔
- اتھلیٹکس کے مختلف مقابلوں کے ویڈیو دِکھائیں۔

۳ء۴ کھیلوں کی بنیادی مہارتیں

کوئی کھیل کھیلنے کے لیے درکار بنیادی مہارتوں کو اچھے طریقے سے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ الگ الگ قسم کے کھیلوں کی مختلف بنیادی مہارتیں ہوتی ہیں۔ ان مہارتوں کی مشق کرنا ضروری ہوتا ہے۔

کھیل اور اس کی مہارتیں

کبڈی

- دم سادھنا۔
- ہاتھ مار کر آؤٹ کرنا۔
- پیر مار کر آؤٹ کرنا۔
- کمر پکڑنا۔
- ٹخنا پکڑنا

کھوکھو

- کھو ملنے پر سیدھی لکیر میں اُٹھنا۔
- مسلسل اور متواتر رفتار سے کھو دینا۔
- پیچھا کر کے کھلاڑی کو آؤٹ کرنا۔
- بل کھاتے ہوئے دوڑنا۔
- جھک کر چکمہ دینا۔

ہینڈ بال

ڈربلنگ : گیند کو ٹپّے دینا، ٹپّے دیتے ہوئے دوڑنا۔

تھرونگ/ پاسنگ : اپنے ساتھی کھلاڑی کی طرف گیند پھینکنا۔

کیچنگ : دونوں ہاتھوں سے گیند لپکنا۔

شوٹنگ : چھلانگ لگا کر گول پوسٹ میں گیند ڈالنا۔

گول کیپنگ : گیند کو گول پوسٹ میں جانے سے روکنا۔

- کھیل کی مہارتوں کو اچھی طرح سمجھائیں۔ مختلف کھیلوں کی کھیل کی مہارتوں پر مباحثہ کریں۔ ممکن ہو تو ویڈیو دِکھائیں۔

۴٫۴ انسانی مینار

ایک دوسرے کی پیٹھ یا کندھوں پر چڑھ کر تہیں تیار کرنے کو انسانی مینار کہتے ہیں۔ انسانی مینار کے ذریعے توازن، ہم آہنگی اور جسمانی توازن و ہم آہنگی کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔ انسانی میناروں کی مشق میٹ یا گدی دار جگہ پر ہونی چاہیے۔ **انسانی مینار بناتے وقت استاد یا کسی بڑی عمر کے شخص کی مدد لینی چاہیے اور ان کی نگرانی میں ہی یہ عملی کام انجام دیجیے۔**

میری سرگرمی: ثقافتی پروگرام میں میوزک کی لے پر انسانی مینار کا مظاہرہ پیش کریں۔

- 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 کردیں۔ تحفظ کا خصوصی خیال رکھیں۔
- مینار کا مظاہرہ کسی مخصوص پروگرام کے دوران کروانے کے لیے ضروری مشق کروائیں۔ ممکن ہو تو موسیقی کی لے پر مظاہرہ کرائیں۔ اس سے دلکشی میں اضافہ ہوگا۔

۴.۵ میدان - کھیل کے وسائل

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ کس کھیل کے لیے کون سے وسائل درکار ہوتے ہیں۔ آئیے، مختلف کھیلوں کے لیے درکار وسائل کی فہرست بنائیں۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ دِکھائے ہوئے میدانوں میں کون سے کھیل کھیلے جاتے ہیں؟ کھیل کے ان میدانوں کی معلومات اور ان کھیلوں کے لیے درکار وسائل کی معلومات حاصل کیجیے۔

ٹینی کوئٹ

ہاکی

ٹینس

بال بیڈمنٹن

باسکیٹ بال

آٹیا پاٹیا

کھیل اور اس کے لیے درکار وسائل

سافٹ بال

ہاکی اسٹک

فٹ بال

اسپائیکس

باکسنگ گلوز

میری سرگرمی : کھیل (نام) اور اس کے لیے درکار وسائل (تصویر) کو جوڑنے کا کھیل کھیلیں۔

- کھیل کے میدان اور اس کے لیے درکار وسائل کے بارے میں معلومات دیں۔ اوپر دی ہوئی تصویروں میں اگر مخصوص کھیل کے وسائل نہ ہوں تو اپنے تصور سے متبادل کھیل کے وسائل کا استعمال کرتے ہوئے کھیل کی مہارت کے بارے میں معلومات دیں۔
- طلبہ کے دو گروہ بنا کر پہلے گروہ کو کھیل کا نام اور دوسرے گروہ کو کھیل کے لیے درکار وسائل کے نام بتانے کو کہیں۔ اس کے بعد دوسرا گروہ کھیل کا نام بتائے اور پہلا گروہ کھیل کے وسائل کے نام بتائے۔ اس طرح یہ سرگرمی کروائی جاسکتی ہے۔