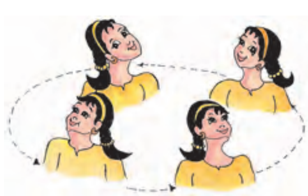
۵۔ ورزش

۵ء۱ جوشیلی ورزش

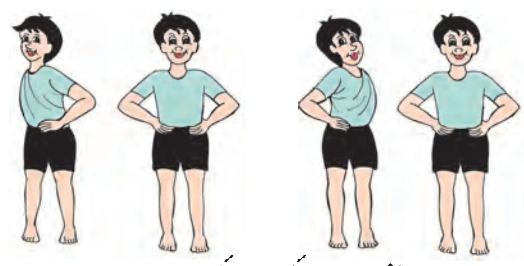
ورزش کرنے سے پہلے جسم کے عضلات اور جوڑوں کو مضبوط اور تیز رفتار سرگرمیوں کی تیاری کے لیے جو ورزش کی جاتی ہے اسے جوشیلی ورزش کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا جسم کھیلنے، مختلف حرکات اور ورزش کے لیے تیار ہوتا ہے۔ جوشیلی ورزش کی وجہ سے کھیلنے کے دوران ہونے والی تکلیف اور ایذا سے بچا جاسکتا ہے۔

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 ہوجاتی ہے۔ تیزی سے زینے چڑھنے اُترنے، 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 ہوجاتا ہے۔



گردن کو گول شکل میں گھمانا



پیر بغیر ہلائے دائیں اور بائیں جانب مڑنا

کندھوں پر اُنگلی 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۔

۵ء۲ سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش)

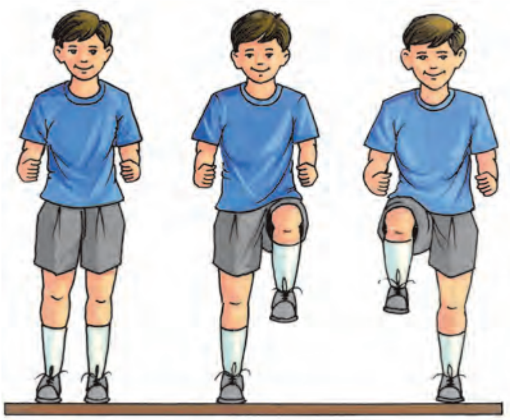
سوریہ نمسکار نہایت کم جگہ میں بغیر وسائل کے انجام دی جانے والی ورزش کی ایک قسم ہے۔طلوعِ آفتاب یا غروبِ آفتاب کے وقت یہ ورزش فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔اس ورزش کے لیے جگہ صاف ستھری اور محفوظ ہونی چاہیے۔

- خیال رکھیں کہ سوریہ نمسکار ورزش کے لیے درکار جسمانی حالت موزوں ہو۔ روزانہ اس ورزش کو کرنے کی عادت ڈالنے کی ترغیب دیں۔'سوریہ نمسکار دن' کی نسبت سے اجتماعی سوریہ نمسکار کا انعقاد کیا جا سکتا ہے۔

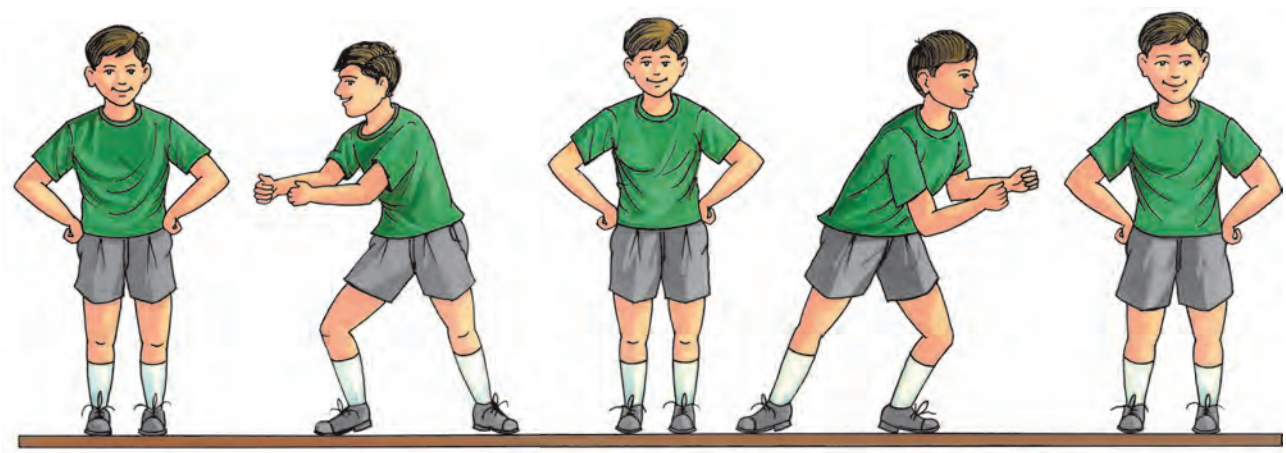
۳ء۵ ایروبِکس

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 ۱ ۲



بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

♦ ایروبکس ورزش کی وضاحت کرکے اس کے فائدے بتائیں۔ ممکن ہو تو وِیڈیو دِکھا کر سمجھائیں۔

۴ء۵ لَے بند ورزش/ پریڈ

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۔

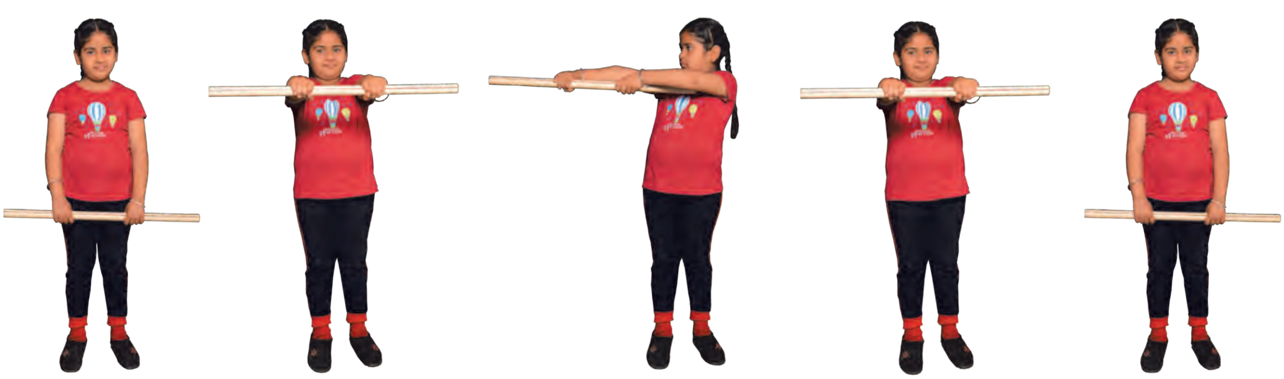
ڈمبلس ، جوڑی، گھنگھرو والی لاٹھی جیسے وسائل کے ساتھ بھی مختلف ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔ آپ کون کون سی ورزش کرسکتے ہیں؟

گیند، رومال، غبارے جیسے الگ الگ وسائل استعمال کرکے بھی آپ نئی ورزش تیار کرسکتے 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

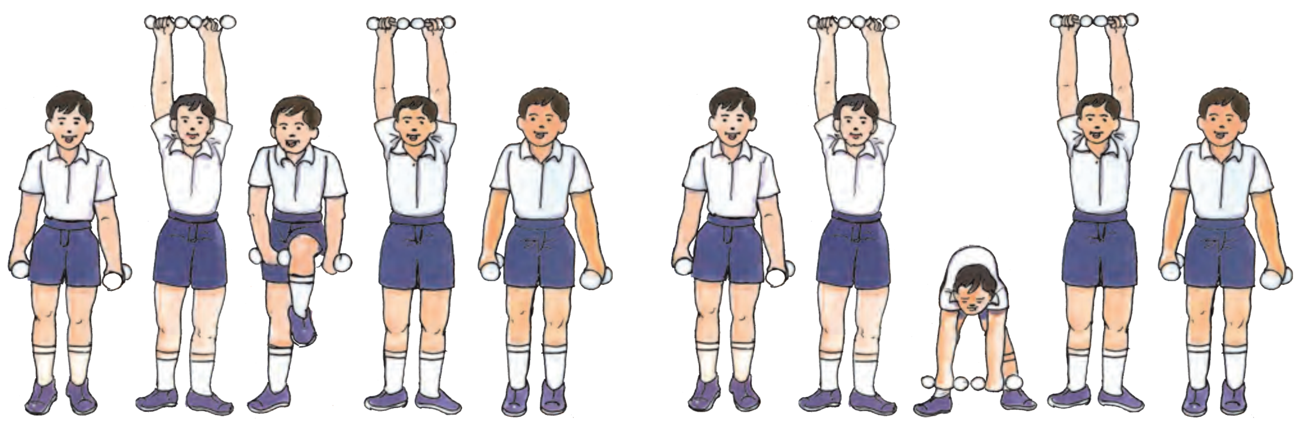


بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

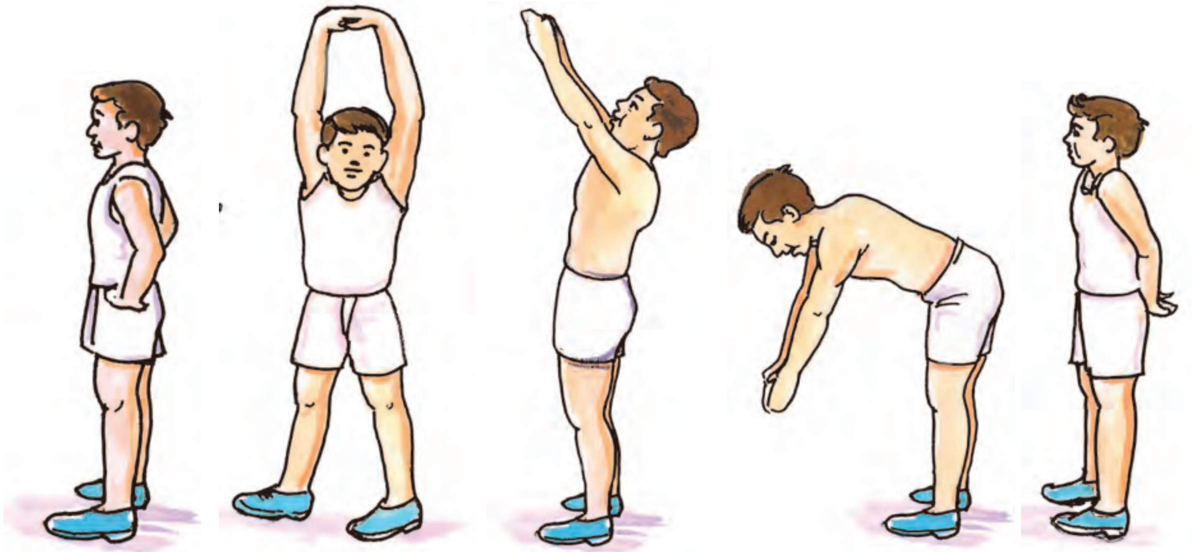


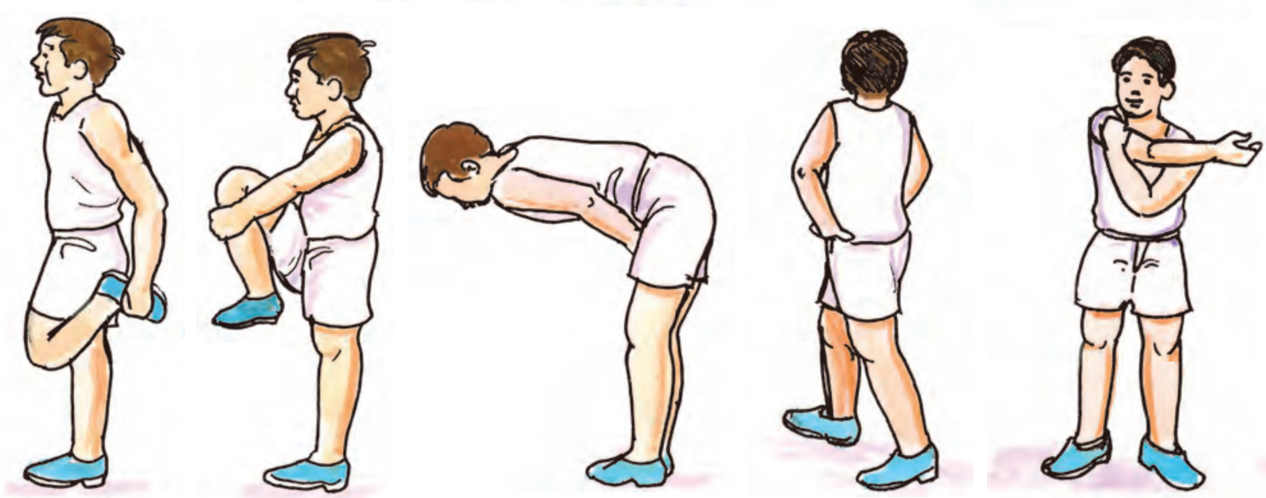
بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴ بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

- 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 یومِ جمہوریہ میں پیش کرنے کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔

۵ء۵ آسنوں کی پیشگی تیاری

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 لچک 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 جوڑ تناؤ برداشت کرنے کے لیے تیار ہوجاتے ہیں۔





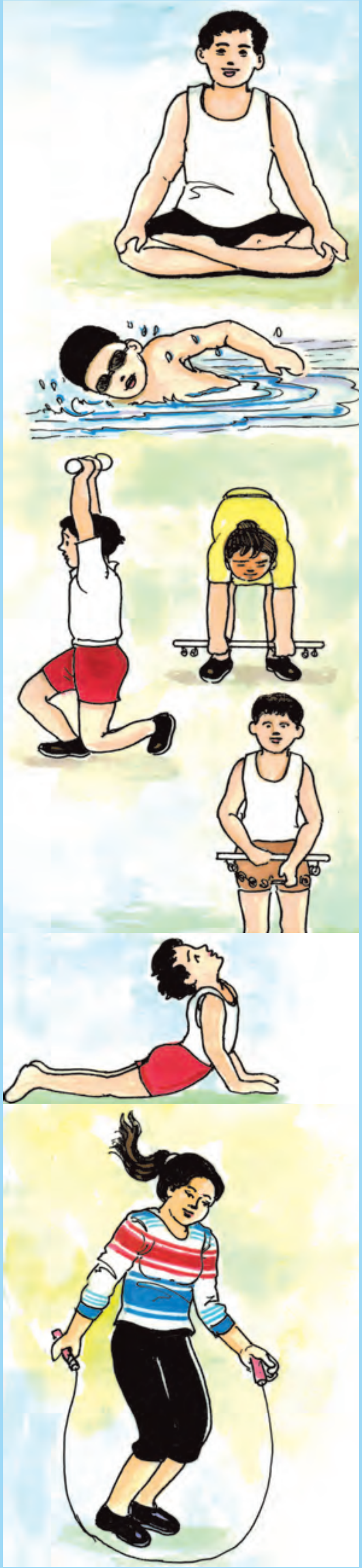
میری سرگرمی :

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۔

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

۶ء۵ ورزش کی مختلف قسمیں



صحت مند جسم کے لیے، آؤ ورزش کریں
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
سویرے چلنے، میدان پر دوڑنے
یوگاسن، پرانایام، سوریہ نمسکار کرنے
صحت منداور مسرت بخش زندگی گزارنے
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
رسّی 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 کرکے ایروبکس کرنے
زینے کی ورزش اور کسی سے مقابلہ کرنے
میدان پر گروہی کھیل سے لطف اندوز ہونے
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں
لیزم، 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