

## ۳۔ کھیل اور مقابلے

۳۶۔ تفریحی کھیل



غبارہ اُچھالتے ہوئے لے جانا



تھیلے کا مقابلہ



گھومتی رسی پر سے چھلانگ

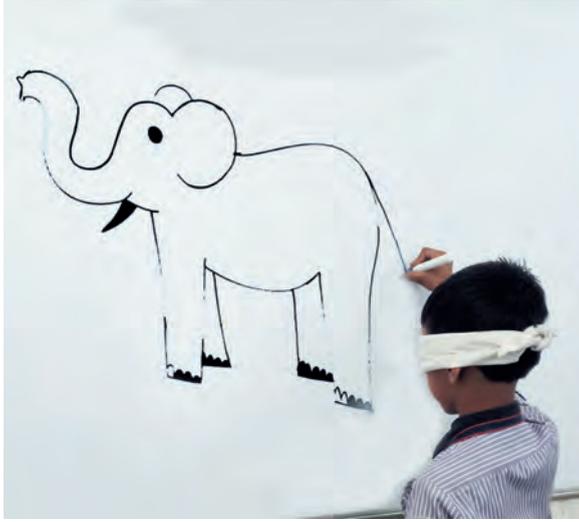


گیند سے چھوا چھوی



لنگڑی سے آؤٹ کرنا

- ♦ درج بالا کے مطابق مختلف تفریحی کھیل کھلائیں۔ تمام طلبہ پیڑ میں فعال رہیں، اس کا خیال رکھیں۔
- ♦ طلبہ کی حفاظت کے پیش نظر میدان، وسائل اور دیگر امور کا خیال رکھیں۔ معذور اور بیمار طلبہ کو ان کی استعداد کے مطابق کھیل کھلائیں۔



دُم لگانا



باٹی میں گیند ڈالنا



چیز پہچاننا



چڑیا پھڑ



کاغذی کپ کے مینار

## میری سرگرمی

### درج ذیل کھیل کھیلو۔



سانپ سیڑھی



شطرنج



لوڈو

♦ میدان میں کھیلنے کا موقع نہ ہو تو نشست کھیلوں کا اہتمام کیا جائے۔

♦ نشست کھیلوں کے دوران مستعدی پر زور دیا جائے۔



جھما



لیزم



ڈانڈیا

- ◆ آس پاس کے مقامی اور روایتی کھیلوں کی مشق کرائیں۔
- ◆ آسانی سے دستیاب ہونے والے وسائل سے مختلف کھیل تیار ترتیب دیں۔

عضلات کو مضبوط بنانے والے کھیل



برگد کی جٹاؤں سے لٹکنا



رسی پکڑ کر جھولنا



سنگل بار پر لٹکنا

عضلات کی طاقت کے کھیل



لنگڑی



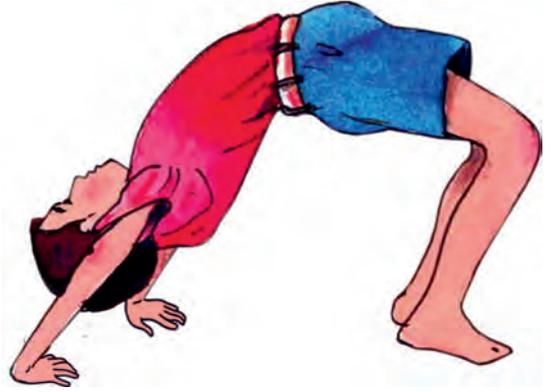
گیند پھینکنا

- ◆ درج بالا کھیلوں کے ذریعے عضلات کو مضبوطی اور قوت ملتی ہے۔ کھیلتے وقت حفاظت کا خیال رکھیں۔
- ◆ مقررہ وقت پر عضلات کی مضبوطی اور طاقت کے مختلف کھیل اپنی موجودگی میں کھلائیں۔
- ◆ کھیلوں کے ذریعے طلبہ کو ورزش کا عادی بنانے کی کوشش کریں۔

## لچک میں اضافہ کرنے والے کھیل



پروں کو پھیلانا



پٹھ کو کمان بنانا

## ہم آہنگی کے کھیل



گیند لپکنا / پھینکنا



پچھے مڑ کر گیند دینا / لینا

♦ جسمانی لچک میں اضافے کے مقصد سے وسائل کے ساتھ اور وسائل کے بغیر ہم آہنگی کے مختلف نئے نئے کھیل ترتیب دیں اور سال بھر ان کی پابندی کے ساتھ مشق کرائیں۔

## رفار کے کھیل

دوڑ کا مقابلہ



## توازن کے کھیل



سر پر کتاب رکھ کر چلنا



T پینس (ٹی نما جسمانی حالت)

- ♦ رفر کے کھیل کھیلنے سے پہلے اطمینان کر لیں کہ میدان میں رکاوٹ نہیں ہے۔
- ♦ اطمینان کر لیں کہ میدان اور کھیلنے کی جگہ کھلی اور محفوظ ہے۔ اسی طرح توازن کے کھیل کھیلنے وقت توازن کھو کر گرنے کی حالت میں کس طرح کی ہوشیاری برتنا ہے، اس کی معلومات طلبہ کو کھیل سے پہلے ہی دیں۔



بٹخ کی چال کا مقابلہ



تیز چلنے کا مقابلہ



گیند دھکیلتے لے جانا



فٹ بال

- ◆ گروہ بمقابلہ گروہ اور فرد بمقابلہ فرد، ایسے مختلف مقابلوں کا اہتمام کریں۔ پہلے ہی سے آغاز اور انتہا کے خطوط طے کر لیں۔
- ◆ خیال رکھیں کہ مقابلوں کے درمیان طلبہ اصولوں کی خلاف ورزی نہ کریں۔ فاتح کھلاڑی اور گروہ کو تالیاں بجا کر اور لفظوں کے ذریعے مبارکباد دیں۔ ہارنے والے کھلاڑیوں کو بھی مقابلے میں شرکت پر مبارکباد دیں۔
- ◆ مخصوص صلاحیتوں کے حامل معذور طلبہ کو بھی کھیل اور مقابلوں میں ان کی صلاحیت کے اعتبار سے شامل کریں۔

## میرے پسندیدہ کھیل



♦ اپنے پسندیدہ کھیل کے وسائل کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ مثال کے طور پر پسندیدہ کھیل کرکٹ ہے تو اس کے لیے ضروری چیزیں بلا، گیند، اسٹمپ وغیرہ۔