

۲۔ مختلف حرکات و سکنات

۲.۱ مختلف حرکات و سکنات



چھلانگ لگانا



مختلف نوعیت کے راستوں پر چلنا



دیوار کے سہارے وزن سنبھالنا



دوڑنا، پکڑنا، پیچھا کرنا

♦ مختلف حرکات و سکنات کروائی جائیں۔ گول گھومنا یا اُچھلنا جیسی حرکات کرتے وقت حفاظت کی طرف توجہ مرکوز کرائیں۔ ان حرکات و سکنات کی مدد سے کھیل اور مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے کہا جائے۔



ٹک جمپ



آرچ جمپ



اسٹار جمپ

میری سرگرمی

کچھلی جماعت میں جو مختلف اُچھل کود اور جانوروں کی حرکات و سکنات سیکھی ہیں انھیں کر کے دیکھو۔

- ♦ اُچھل کود اور چال کے مناسب عملی مظاہرے دکھائیں۔ ان چالوں اور اُچھل کود پر مبنی انفرادی اور گروہی مقابلے منعقد کیے جاسکتے ہیں۔
- ♦ مناسب جسمانی حالت کے بارے میں ہدایات دی جائیں۔

۲۴۳ ساز و سامان اور ساتھی کی مدد سے کی جانے والی حرکات



رستی پر کودنا (گروہی)



رستی پر کودنا (انفرادی)



گلی ڈنڈا کھیلنا



لگوری کھیلنا

میری سرگرمی

اپنے دوستوں کے ساتھ تم کون سے کھیل کھیلتے ہو اور ان کھیلوں کے لیے تم کو کون سا ساز و سامان چاہیے، اس کی فہرست بناؤ۔

- ♦ طلبہ اپنے ساتھیوں کی مدد کرنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں۔ مشق کے ذریعے بہتر مہارت حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔ ان حرکات و سکنات کے ذریعے چھوٹے چھوٹے کھیلوں اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔
- ♦ جیتنے والے (فاتح) کھلاڑی کو تالیاں بجا کر مبارکباد دیں۔

۲۴۔ مناسب جسمانی حالت



چلنا



کھڑا رہنا



لکھنا



پڑھنا



کھانا کھانا



وزن اٹھانا

میری سرگرمی

تصویر میں دکھائی ہوئی سرگرمی کرتے وقت جسمانی حالت مناسب ہے یا غیر مناسب، اس کی جانچ کرو اور اگر نامناسب ہو تو اسے درست کرو۔

♦ مناسب جسمانی حالت کے بارے میں ہدایات دیں۔ لکھتے ہوئے، پڑھتے ہوئے، بیچ پر بیٹھتے ہوئے جسمانی حالت مناسب ہونی چاہیے، اس بات پر توجہ دیں۔