اکائی 1
بنیادی حرکی سرگرمیاں

اکائی کے بارے میں

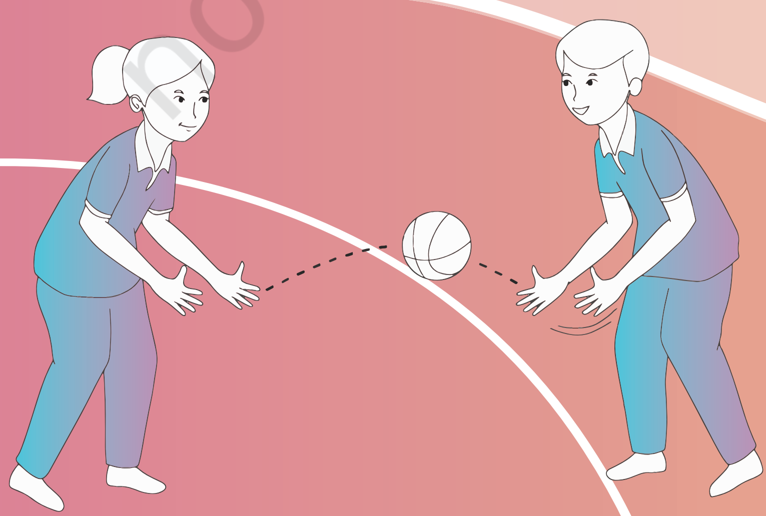
حرکت کی دل چسپ دنیا میں خوش آمدید!

کیا آپ جانتے ہیں کہ ہم اپنے بڑے پٹھوں کی مدد سے چھلانگ لگانے، پھینکنے، لپکنے، ٹھوکر مارنے اور ضرب لگانے جیسی سرگرمیاں انجام دینے کے قابل ہیں؟ ان کو مجموعی حرکی مہارتیں بھی کہا جاتا ہے، جو روزمرہ کے کام، کھیل اور جسمانی تندرستی کے لیے ضروری ہیں۔

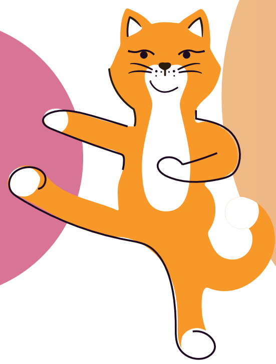
جب ہم چھوٹے پٹھوں کا خاص طور پر ہاتھوں اور انگلیوں کا استعمال درست اور نازک کاموں کے لیے کرتے ہیں تو ہم حرکت کے لطیف مہارتوں کا استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ ان مہارتوں میں لکھنے، خاکہ بنانے، ڈرائنگ کرنے، چھوٹی چیزوں کو اٹھانے، گرفت میں لینے اور چٹکی بھرنے کے لیے چھوٹے پٹھوں کا استعمال شامل ہیں۔

بنیادی حرکی سرگرمیوں میں مجموعی اور لطیف حرکی مہارتیں شامل ہیں۔

ہمارا سفر پانچ بنیادی حرکی سرگرمیوں کے نشوونما سے شروع ہوتا ہے — پھینکنا، لپکنا، ٹھوکر مارنا، حاصل کرنا اور مارنا۔ ہمارا بنیادی مقصد مختلف سائز، وزن اور ساخت کی اشیا کی مدد سے ان حرکات کا زیادہ مشغول کرنے والی سرگرمیوں میں اطلاق کرنا ہے۔



© NCERT not to be republished



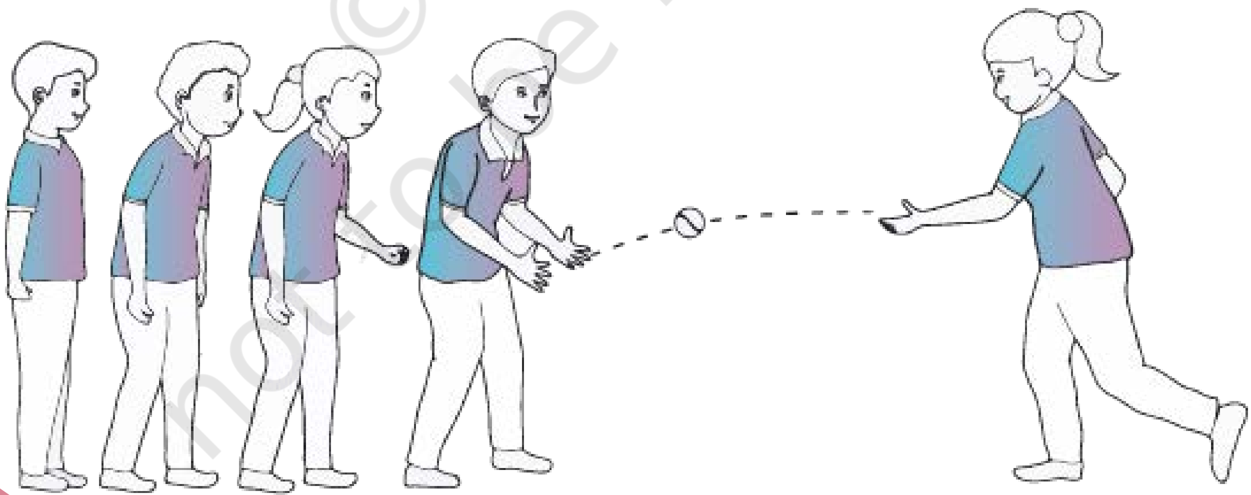
باب 1
پھینکنا اور لپکنا
(Throwing and Catching)

4339CH01

تعارف

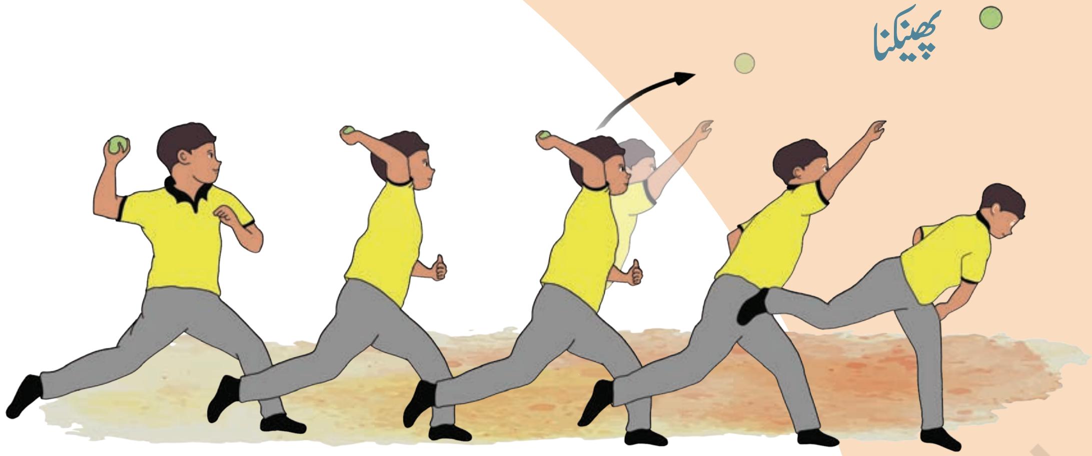
ہمارا پہلا حرکی عمل، پھینکنا ہے، جو بازو، کندھے اور جسم کے درمیانی حصے (جسم کا اوپری حصہ، سر اور بازو کے علاوہ) سے انجام پاتا ہے۔ تاہم کسی شے کو پکڑنے کے لیے اور چھوڑنے کے لیے ہاتھوں کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

آیئے کچھ دل چسپ کھیلوں کی مدد سے پھینکنا اور لپکنا سیکھتے ہیں۔



© NCERT not to be republished

پھینکنا



1
انگلیوں کو پھیلا کر گیند کو مضبوطی سے پکڑیں اور تھوڑا سا گھٹنا موڑ کر کھڑے ہوں۔

2
جسم کے اوپری حصے کو موڑتے ہوئے پھینکنے میں استعمال کیے جانے والے ہاتھ کو پیچھے کی جانب لے جائیں۔

3
ایک قدم آگے بڑھتے ہوئے جسم کا توازن بنائیں ڈگمگائیں نہیں۔

4
ہاتھ کو آگے لاتے ہوئے زور لگا کر گیند کو پھینکیے۔

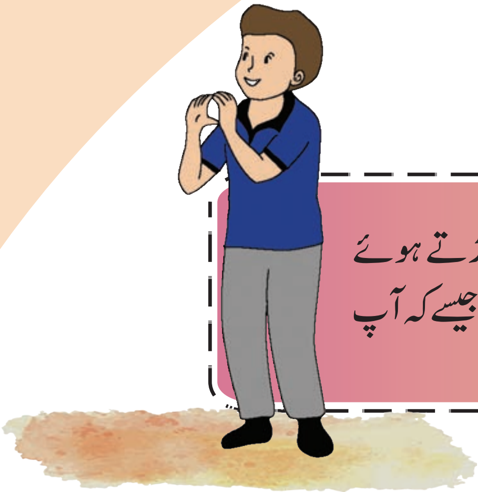
© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

بچے جب گیند پھینکنے کی مشق کر رہے ہوں تو استاد مندرجہ ذیل چیزوں کا دھیان رکھیں—

1. گرفت (Grip): پھیلی ہوئی انگلیوں سے بچوں کو گیند مضبوطی سے پکڑنی ہے۔
2. وضع (Stance): کھلاڑیوں کی آنکھیں نشانے کی جانب رہیں، گھٹنے ہلکے سے مڑے ہوئے اور اتنے کھلے ہوں کہ زمین پر توازن بنایا جا سکے۔
3. پھینکنا (Throw): جسم کے اوپری حصے کو بے ساختگی (سادگی) سے موڑتے ہوئے پھینکنے والے ہاتھ کو پیچھے سے آگے کی جانب لاتے ہوئے گیند کو پھینکنا ہے۔
4. فالو تھرو (Follow through): کھلاڑی پھینکنے کے بعد ایک قدم بڑھاتے ہوئے جسم کا توازن بنانے کی کوشش کریں گے۔
5. پھینکنے کے لیے نرم گیند کا استعمال کیا جائے اور مشکلات کی سطح کو آہستہ آہستہ بڑھایا جائے۔

لپکنا

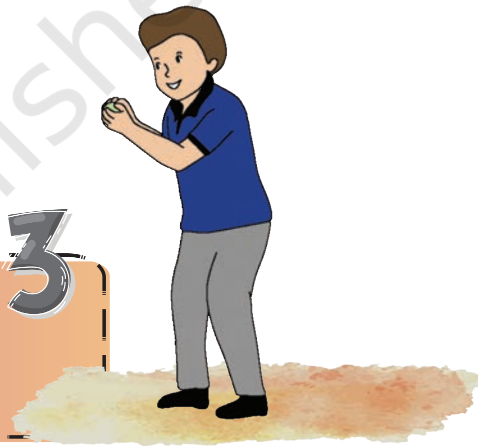


1

گھٹنوں کو تھوڑا سا موڑتے ہوئے اس طرح کھڑے ہوں جیسے کہ آپ کودنے کو تیار ہوں۔

2

دونوں ہتھیلیوں کو پیالے کی طرح سے جوڑیں اور اپنی آنکھوں کو گیند پر مرکوز کریں۔



3

آنکھوں کی برابری پر گیند کو ہلکے ہاتھوں سے لپکیں۔

4

گیند کو مضبوطی سے پکڑیں اور کہنیوں کو جسم کی جانب کھینچیں۔

استاد کے لیے نوٹ

بچوں کو لپکنے کی مشق کراتے وقت درج ذیل چیزوں کا دھیان رکھیں۔

1. وضع: پیر کندھے کے برابر کھلے ہوئے ہوں گے۔ گھٹنے تھوڑے سے مڑے ہوئے ہوں گے۔
2. لپکنا: جسم گیند کی سمت میں پیچھے کی جانب ہوگا، دونوں ہتھیلیاں جڑی ہوئی اوپر کی جانب کھلی ہوں گی۔ ہاتھ ڈھیلے ہوں گے اور نظر گیند پر مرکوز ہوگی۔
3. فالوتھرو: گیند کے اثر کو کم کرنے کے لیے گھٹنے تھوڑے سے مڑیں گے اور ہاتھ اندر کی جانب کھینچیں گے۔
4. لپکنے کے لیے نرم گیند کا استعمال کرنا ہے اور مشکلات کی سطح کو آہستہ آہستہ بڑھانا ہے۔

© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 1
لپکنااور پھینکنا

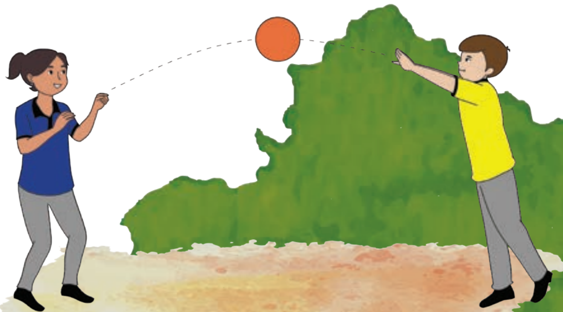
ضروری سامان
مختلف سائز کی گیندیں

کھیلنے کا طریقہ

گیند کو نیچے گرائے بغیر لپکنااور پھینکناایک پُرلطف عمل ہے۔ہم جماعت کے ساتھ جوڑا بناتے ہوئے مختلف طریقے سے گیند پھینکنے اور لپکنے کی مشق کریں جیسا کہ ذیل کی تصویر میں دکھایا گیاہے:

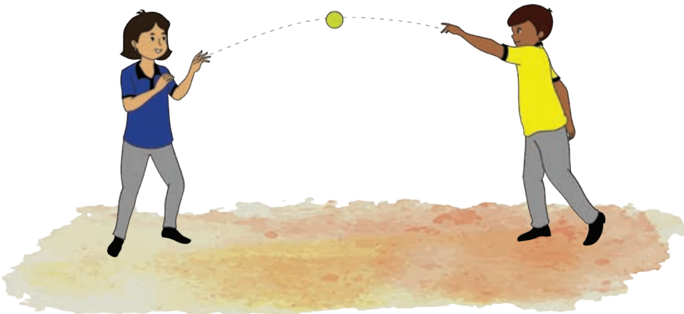
- دونوں ہاتھوں کو بانہوں سے نیچے کر کے پھینکنے کی مشق۔

- ایک ہاتھ کی بانہہ کو نیچے کر کے پھینکنے کی مشق۔

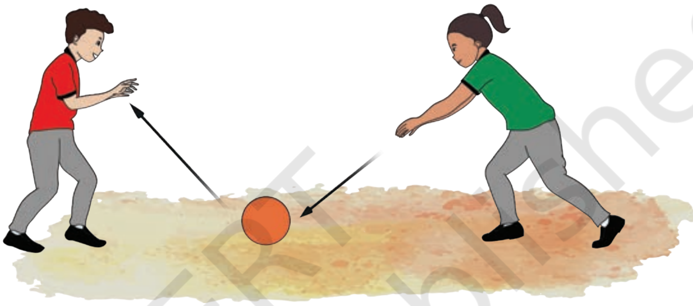


- دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جاکر پھینکنے کی مشق۔

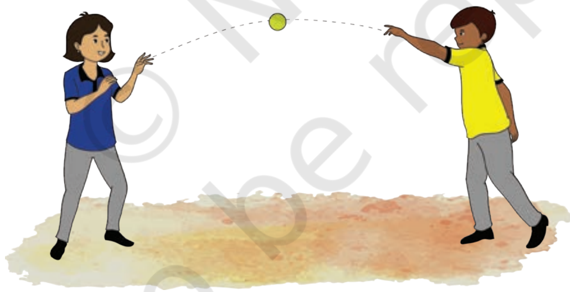
© NCERT not to be republished



- ایک ہاتھ کی بانہہ کو سر کے اوپر لے جا کر پھینکنے کی مشق۔



- ایک ٹپّہ کھلا کر اپنے ساتھی تک گیند بھیجنے کی مشق۔



- گیند کو بغیر گرائے زیادہ سے زیادہ بار ایک دوسرے کی جانب پھینکنے اور لپکنے کی مشق۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

آنکھ کی ہم آہنگی کے ساتھ ہاتھ سے پھینکنے اور پکڑنے کی صلاحیت کو فروغ دینا۔

تغیرات

- جوڑوں کے درمیان فاصلہ بڑھائیں۔
- پھینکنے کی اشیا کو تبدیل کریں اور اشیا کو پھینکنے کے لیے بائیں اور دائیں دونوں ہاتھوں کو باہم بدلتے رہیں۔

حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش

بنیادی حرکت 2

اٹھانا اور پھینکنا

ضروری سامان

پرانا اخبار
مارکنگ پاؤڈر

کھیلنے کا طریقہ

- دو ٹیمیں بنائیں اور ایک کورٹ تیار کریں جس میں سینٹر لائن ہو اور کھیل کے لیے دو برابر حصے ہوں۔
- کاغذ کی گیندیں بنائیں اور انہیں کورٹ کے ہر حصے میں برابر بکھیر دیں۔
- سیٹی کی آواز پر کورٹ کے مخالفین کی طرف گیندیں پھینکنا شروع کریں۔
- سیٹی دوبارہ بجنے پر رک جائیں۔
- جس ٹیم کے پاس کم گیندیں ہوں وہ جیت جائے گی۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

اٹھانے اور پھینکنے کی صلاحیت کو فروغ دینا اور بہتر حرکی مہارتوں کو تیار کرنا۔

تغیرات

- ہر راؤنڈ کے بعد اپنے پھینکنے والے بازو کو تبدیل کریں۔
- پھینکنے کے عمل کو اوور ہیڈ اور انڈر آرم کے درمیان مسلسل بدلتے رہیں۔

حلقے کا وقت

جسمانی چوٹ کی شناخت کیسے کی جائے، مثلاً چلنے پھرنے میں تکلیف، خراشیں اور خارش، گھاؤ، شدید درد، وغیرہ۔

بنیادی حرکت 3

نشانے پر مارنا

ضروری سامان

چاک

جرابوں سے بنی گیند یا

نرم اسپنج گیند

کھیلنے کا طریقہ

- پانچ پانچ کھلاڑیوں کی ٹیمیں بنائیں۔ نرم اسپنج یا جرابوں سے بنی گیندیں لیں۔
- دیوار پر ایک دائرہ بنائیں اور دیوار سے کچھ دوری پر ایک پھینکنے والی لکیر کھینچیں۔
- ٹیم کا ہر کھلاڑی گیند کو دائرے کے اندر پھینکنے کی کوشش کرے گا۔
- دائرے میں زیادہ سے زیادہ ضرب لگانے والی ٹیم جیتے گی۔
- یہ یقینی بنائیں کہ گیند پھینکتے وقت زمین پر کھینچی گئی لکیر کو پار نہ کریں۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

نشانہ بنانے، توازن بنانے اور جسمانی فٹنس میں درستگی پیدا کرنا۔

تغیرات

- دشواری کی سطح کو بڑھانے کے لیے دیوار سے فاصلہ بڑھائیں۔
- زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور وہی کھیل کھیلیں۔

حلقے کا وقت

اچھی وضع، گرفت، رہائی اور توجہ سمیت پھینکنے کے طریقہ پر تبادلۂ خیال کریں۔

© NCERT not to be published

بنیادی حرکت 4

مخروطوں کو مار گرانا

ضروری سامان

نرم گیند

مخروط یا مقامی طور پر دست یاب سامان

کھیلنے کا طریقہ

- کلاس میں طلبا کی تعداد کے لحاظ سے ٹیمیں بنائیں۔
- مخروطوں کی ایک طاق تعداد کو بیچ میں قطار بنا کر رکھیں اور دو مخالف ٹیمیں مخروطوں کی قطار کے دونوں طرف برابر فاصلے پر کھڑی ہوں۔
- سیٹی کی آواز پر کھیل شروع کریں۔ نرم گیندوں سے مخروطوں کا نشانہ بنائیں۔
- جو ٹیم ایک مقررہ مدت کے اندر زیادہ مخروطوں کو گرا دیتی ہے وہ فاتح قرار پائے گی۔

مقصد

قدموں کی جماوٹ، توجہ اور سماجی تعامل کو فروغ دینا۔

تغیرات

- پھینکنے کے لیے کمزور ہاتھ کا استعمال کریں۔
- مخروطوں کو کرکٹ اسٹمپ سے بدلیں اور کھیلیں۔

حلقے کا وقت

کھیل کے بارے میں اپنے ساتھیوں کو ایک اچھے اور ایک برے احساس میں شریک کریں۔

© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 5

ریلے کیچنگ

ضروری سامان

نرم گیند یا
ٹینس گیند

کھیلنے کا طریقہ

- چند ٹیمیں بنائیں اور ہر ایک ٹیم پانچ ممبران اور ایک قائد پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ٹیم کے ممبران ایک لائن میں کھڑے ہوں گے اور ان کا لیڈر ٹیم کے سامنے کچھ فاصلے پر کھڑا ہو گا۔
- سیٹی بجنے پر ہر ایک ٹیم کا لیڈر گیند کو لائن میں کھڑے پہلے کھلاڑی کی طرف پھینکے گا۔
- پہلا کھلاڑی گیند کو پکڑے گا، اسے لیڈر کو لوٹائے گا اور قطار کے آخر تک بھاگے گا اور رک جائے گا۔
- لیڈر اگلے کھلاڑی کو گیند پھینکے گا اور اسی طرح کھیل جاری رہے گا۔
- سب کی باری مکمل ہونے کے بعد، زیادہ کیچز پکڑنے والی ٹیم کھیل جیت جائے گی۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
وقوفی پہلوؤں، تنظیم، تیاری اور اشتیاق کو فروغ دینا۔

تغیرات
- دوری کو بدلیں اور کھیلیں۔
- لیڈر کو تبدیل کریں۔ زیر بازو یا اوپر تھرو کا استعمال کر کے کھیلیں۔

حلقے کا وقت
ستارہ اور خواہش

بنیادی حرکت 6

دیوار پر گیند

ضروری سامان

ہینڈ بال یا
ٹینس گیند

کھیلنے کا طریقہ

- دو ٹیمیں بنائیں اور ایک قطار میں کھڑے ہو جائیں۔
- ٹیم کا ہر ایک ممبر گیند کو دیوار پر پھینکے گا اور گیند واپس آنے پر اسے لپکے گا۔
- جو ٹیم زیادہ کیچز پکڑے گی، وہ جیت جائے گی۔

مقصد

اشتیاق کے ساتھ اعتماد اور تنظیم کو فروغ دینا۔

تغیرات

- دیوار اور کھلاڑی کے درمیان دوری بڑھائیں۔
- نئے طریقے سے کھیلیں جس میں قطار میں کھڑا دوسرا کھلاڑی گیند لپکے۔

حلقے کا وقت

بات چیت کریں کہ پکڑتے وقت کن چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

© NCERT not to be republished