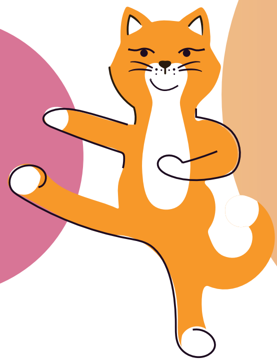
تعارف



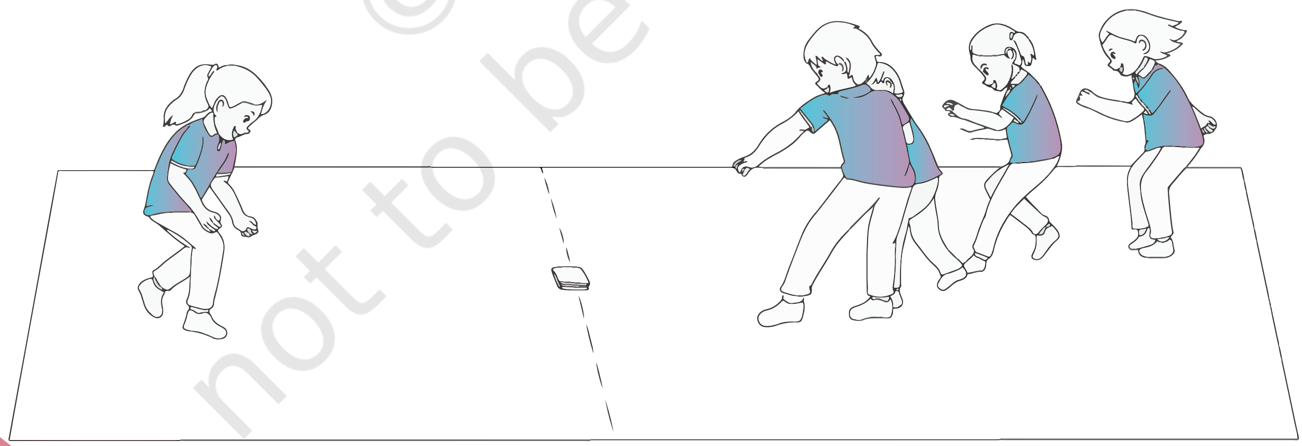
باب 4

چھوٹے قدم

(Little Steps)

4339CH04

مقصد کا تعین اور اسے حاصل کرنا ہی کامیابی کی چابی ہے۔ مثال کے طور پر تختی کو 10 سیکنڈ کے لیے پکڑنا، ایک پاؤں پر 2-5 سیکنڈ تک توازن بنائے رکھنا، ایک منٹ کے لیے اچھلنا۔ ہر فرد کے اپنی ضروریات کی بنیاد پر مختلف مقاصد ہوتے ہیں، لیکن کچھ مقاصد ایسے ہوتے ہیں جن کو حاصل کرنے کے لیے ہم سب کو کوشش کرنی چاہیے۔ اس باب میں ہم ذاتی طور پر توازن بنانے اور طاقتور بننے کا مقصد طے کریں گے اور اسے حاصل کریں گے۔



© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 19

چھڑی کو متوازن رکھنا

ضروری سامان

چھڑی

کھیلنے کا طریقہ

- کھیل کے میدان میں محفوظ مقام کی تلاش کیجیے۔
- اپنے استاد سے چھڑی لے کر اپنا مقصد متعین کیجیے۔
- چھڑی کو اپنی ہتھیلی پر کھڑی کریں اور اسے بغیر گرے کھڑی ہونے کے لیے متوازن بنائے رکھیں۔
- جب تک آپ چھڑی کا توازن بنا سکتے ہیں اس مدت کو درج کریں۔ ہر بار اپنے ہدف کے وقت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

توازن کی صلاحیت، حکمت عملی پر مبنی سوچ، کشش ثقل کے ساتھ یا اس کے خلاف وزن میں تبدیلی اور فیصلہ سازی۔

تغیرات

- اسے ہم جماعت کے ساتھ ایک کھیل کے طور پر کھیلیں۔ جو طالب علم سب سے طویل مدت تک چھڑی کو توازن میں رکھتا ہے وہ جیت جاتا ہے۔

حلقے کا وقت

تبادلۂ خیال کریں کہ ہر کھلاڑی نے چھڑی کو متوازن کرنے کے لیے کیا کیا۔

© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 20

چلتے رہنا

کھیلنے کا طریقہ

- کھیل کی جگہ میں ایک شروعاتی اور ایک اختتامی لائن بنائیے۔
- چار چار بچوں کی ٹیم بنائیں۔ تین کھلاڑی ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑیں گے اور چوتھا کھلاڑی درمیان میں ہوگا۔
- اس کھیل کا مقصد درمیانی کھلاڑی کو چھوئے بغیر پوری ٹیم کا شروعاتی لائن سے اختتامی لائن تک منتقل ہونا ہے۔
- جو ٹیم سب سے پہلے اختتامی لائن پر پہنچے گی وہ جیت جائے گی۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

ہم آہنگی، وقوفی صلاحیتوں اور یکسوئی کو فروغ دینا۔

تغیرات

- بیچ میں دو کھلاڑیوں کے ساتھ کھیل کھیلیں۔
- ٹیم کے ساتھیوں کے کندھے پکڑ کر کھیل کھیلیں۔

حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش۔

not to be republished © NCERT

بنیادی حرکت 21

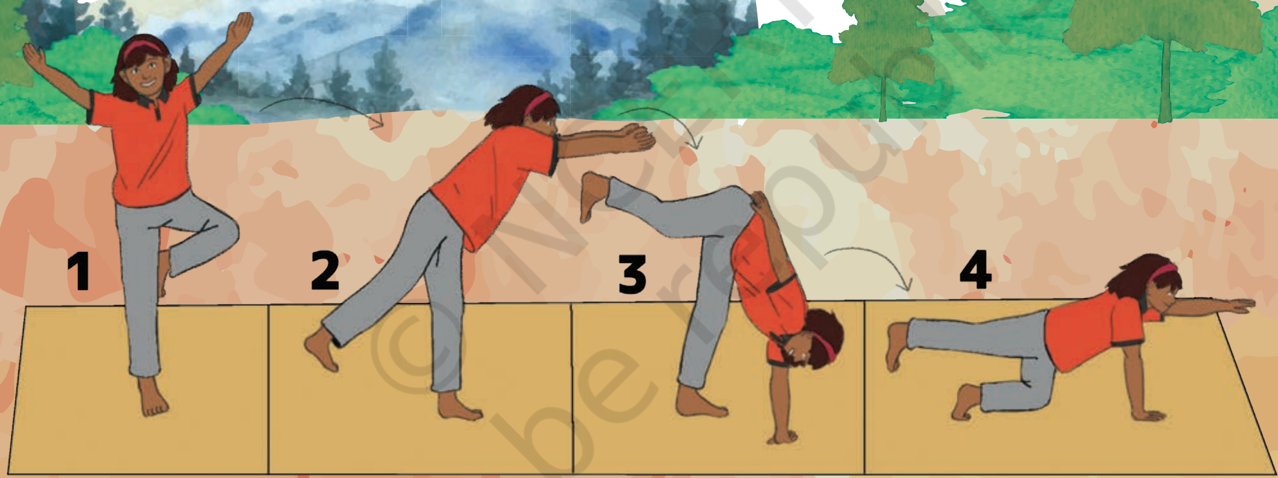
اپنا توازن برقرار رکھنا

ضروری سامان

مارکنگ پاؤڈر
میوزک پلیئر

کھیلنے کا طریقہ

- زمین پر چار باکس بنائیں۔ استاد کے مطابق ہر خانہ ایک خاص ورزش کی نمائندگی کرے گا۔
- استاد جب تک موسیقی بجاتا رہے تب تک کھلاڑی خانے کے اردگرد اچھلتے، کودتے اور دوڑتے رہیں گے۔
- جیسے ہی موسیقی رکے ہر کھلاڑی ایک ایک خانہ میں رک جائے اور پہلے سے طے شدہ خانہ کے مطابق ورزش کرنے لگے۔ جو کھلاڑی دس سیکنڈ سے زیادہ مشق کرنے میں کامیاب رہا وہ اگلے راؤنڈ میں چلا جائے گا۔



استاد کے لیے نوٹ

مقصد

بدلتے ہوئے حالات میں اعضاء کی مدد سے مستحکم رہنے کی صلاحیت کو بہتر بنانا۔

تغیرات

- دو اسٹیشنوں سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ اسٹیشنوں کی تعداد میں اضافہ کریں۔
- مقررہ مدت کو 10 سکنڈ سے زیادہ دیر تک بڑھانے کی کوشش کریں۔

حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش۔

© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 22

پلینکس (جسم کو پٹرا بنانا)

ضروری سامان

چٹائی

کھیلنے کا طریقہ

- چٹائی پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔
- اپنی کہنی کی مدد سے جسم کو اس طرح اوپر اٹھائیں کہ جسم زمین کے متوازی ہو، گھٹنے سیدھے اور جسم کا نچلا حصہ انگوٹھوں پر ہوں۔
- جتنی دیر ممکن ہو جسم کو اسی پوزیشن میں رکھنے کی کوشش کریں۔ وقت کا ریکارڈ رکھیں۔

مقصد

بنیادی پٹھوں کی ذہنی طاقت اور قوت ارادی کو مضبوط بنانا۔

تغیرات

- گھٹنوں سے شروع کریں، زمین پر جھکیں اور آہستہ آہستہ آگے کے مرحلے پر جائیں۔
- وقت میں اضافہ کریں، 2 سیکنڈ سے شروع ہو کر 10 سیکنڈ تک بڑھیں۔

حلقے کا وقت

جسم کے ان حصوں کی نشاندہی کریں جہاں آپ نے کھنچاؤ محسوس کیا۔

© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 23

گھر کی تلاش

ضروری سامان

چھلّے

کھیلنے کا طریقہ

- ایک بڑا دائرہ نشان زد کریں اور اس کے اندر چھلّے رکھیں۔ چھلّوں کی تعداد کھلاڑیوں کی تعداد سے کم ہونی چاہیے۔
- سیٹی بجنے پر کھیل شروع ہوتا ہے۔ طلبا بڑے دائرے کے ارد گرد بھاگنا یا اچھلنا شروع کر دیتے ہیں۔
- دوسری بار سیٹی بجنے پر طالب علموں کو دائرے کے اندر رکھے چھلّے میں چھلانگ لگانی ہے۔
- جسے چھلّوں میں جگہ نہیں ملے گی وہ کھیل سے باہر ہو جائے گا۔
- اب دوسرے راؤنڈ کے لیے چھلّوں کو کم کریں اور کھیل دوبارہ شروع کریں۔ یہ سلسلہ تب تک جاری رہے گا جب تک کہ صرف ایک کھلاڑی باقی رہ جائے۔

not to be republished © NCERT

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

ذہنی نفاست کو پروان چڑھانا، فیصلہ سازی اور فوری ردعمل کو فروغ دینا۔

تغیرات

- دائرے کے ارد گرد دوڑتے ہوئے مختلف جانوروں کی حرکات کو نقل کریں۔
- ایک دائرے کے ارد گرد کھلاڑیوں کی تعداد اور چھلّوں کی تعداد مختلف ہو سکتی ہے۔

حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش۔

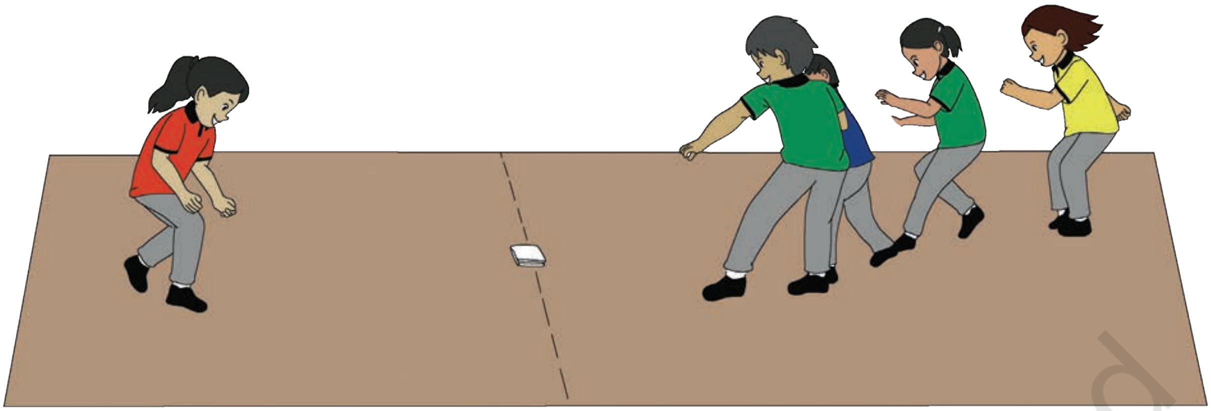
بنیادی حرکت 24

چور-پولیس

ضروری سامان

مارکنگ پاؤڈر
گیند یا کوئی اور شے

© NCERT not to be republished



کھیلنے کا طریقہ

- کھیل کی جگہ کو دو حصوں میں تقسیم کریں اور میدان کے بیچ میں کوئی چیز رکھیں۔
- ایک طالب علم پولس گارڈ ہوگا اور دوسرے چور ہوں گے جو درمیان میں رکھی چیز کو لینے کی کوشش کریں گے۔
- چور ایک لائن میں درمیان میں رکھی چیز کی طرف منہ کر کے کھڑے ہوں گے۔ گارڈ درمیان میں رکھی چیز کے دوسری طرف منہ کر کے کھڑا ہو گا۔
- جب گارڈ دور کہیں دیکھ رہا ہو گا تو چور اس چیز کی طرف بڑھے گا۔ جب گارڈ ٹیم کی طرف مڑے گا تو کھلاڑی مجسمے کی طرح کھڑے ہو جائیں گے۔
- جو بھی چلتا ہوا پکڑا جائے گا باہر ہو جائے گا۔ کھیل اس وقت تک جاری رہے گا جب تک سامان کی کوئی چوری نہ کر لے۔ پھر وہ شخص اگلا گارڈ بن جائے گا۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
وقوفی صلاحیتوں، توازن اور ہم آہنگی کو بہتر بنانا اور دماغی افعال میں اضافہ کرنا۔

تغیرات
- مختلف جانوروں کی طرح حرکت کرنے کی کوشش کریں۔
- اشیا اور محافظوں کی تعداد میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

حلقے کا وقت
ستارہ اور خواہش۔

بنیادی حرکت 25

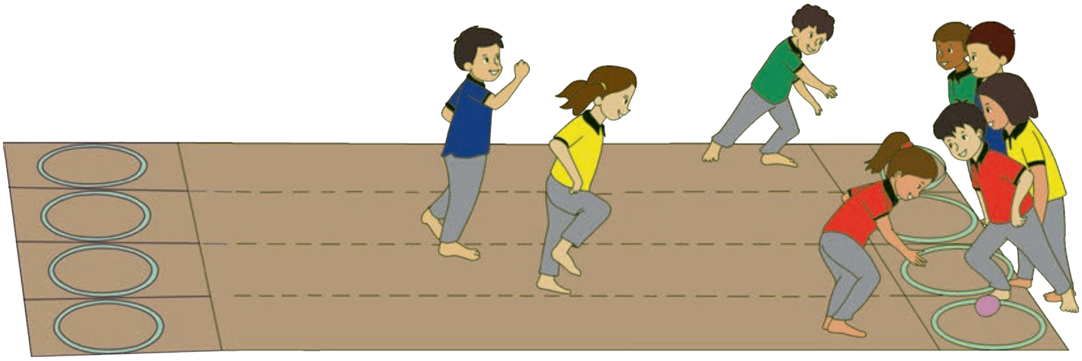
شٹل رَن

ضروری سامان

چھلّے

نرم گیندیں

© NCERT not to be republished



کھیلنے کا طریقہ

- کچھ فاصلہ رکھتے ہوئے دونوں جانب کے کنارے پر لائن کھینچیں اور دونوں سروں پر چار چار چھلّے رکھ دیں۔ دور رکھے ہوئے چھلّوں میں چار گیندیں بھی رکھ دیں۔
- چار چار کھلاڑیوں کی ٹیمیں بنائیں۔ ٹیمیں خالی چھلّوں کے پیچھے قطار میں کھڑی ہوں گی، اسے نقطہ آغاز کے طور پر نشان زد کرلیں۔
- سیٹی بجنے پر کھیل شروع ہوتا ہے۔ ہر گروپ کا پہلا کھلاڑی بھاگتے ہوئے (گھوڑے کی طرح حرکت کرتا ہوا) دوسرے کنارے پر گیند لانے جاتا ہے۔
- چھلّے سے گیند اٹھانے کے بعد کھلاڑی واپس ابتدائی لائن پر واپس آتا ہے اور گیند کو اپنی ٹیم کے خالی چھلّے میں گراتا ہے۔
- جیسے ہی کھلاڑی گیند کو چھلّے میں گراتا ہے اس گروپ کا اگلا کھلاڑی اچھلنا شروع کر دیتا ہے۔ کھیل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ چاروں کھلاڑی اچھل کر گیند کو دور والے چھلّے سے نہ لے آئے۔
- جو ٹیم سب سے پہلے کھیل مکمل کرتی ہے وہ جیت جاتی ہے۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

پھرتیلا پن اور ہم آہنگی کی صلاحیت کو فروغ دینا۔

تغیرات

- واپس آنے کے لیے الٹا چلنے کی کوشش کریں۔
- کھیل کے میدان میں کئی رکاوٹیں شامل کی جاسکتی ہیں۔

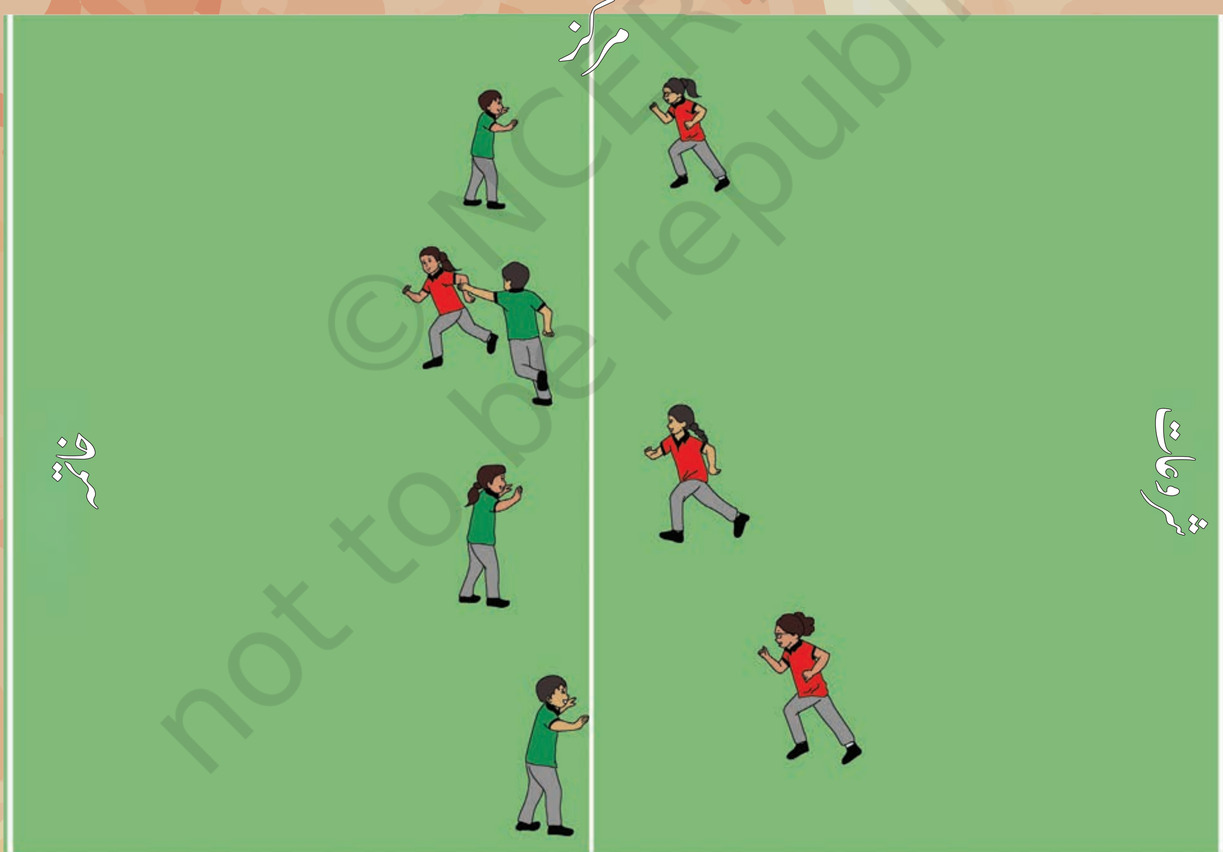
حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش۔

بنیادی حرکت 26

چکمہ دینا

محفوظ جگہ کی تلاش



کھیلنے کا طریقہ

- دو ٹیم بنائیں۔ زمین پر تین لکیریں نشان زد کریں۔ شروعاتی یا ابتدائی لکیر، وسط یعنی درمیانی لکیر اور اختتامی لکیر۔
- ایک ٹیم رَنر ہوگی جو ابتدائی لکیر پر کھڑی ہوگی اور دوسری ٹیم چیسر ہوگی جو درمیانی لکیر پر کھڑی ہوگی۔
- رَنر کو چیسر کو چکمہ دیتے ہوئے اور بغیر چھوائے اختتامی لکیر تک جانا ہوگا۔
- اختتامی لکیر تک پہنچنے والے لوگوں کی تعداد اس ٹیم کے پوائنٹس کی تعداد ہوگی۔
- دونوں ٹیمیں اپنا کردار بدل کر پھر کھیلیں۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

وقت پر فوری ردعمل، چستی، ہم آہنگی کی صلاحیت اور لچک میں بہتری۔

تغیرات

- ابتدائی لکیر سے دوڑتے ہوئے عمل کو تبدیل کریں۔

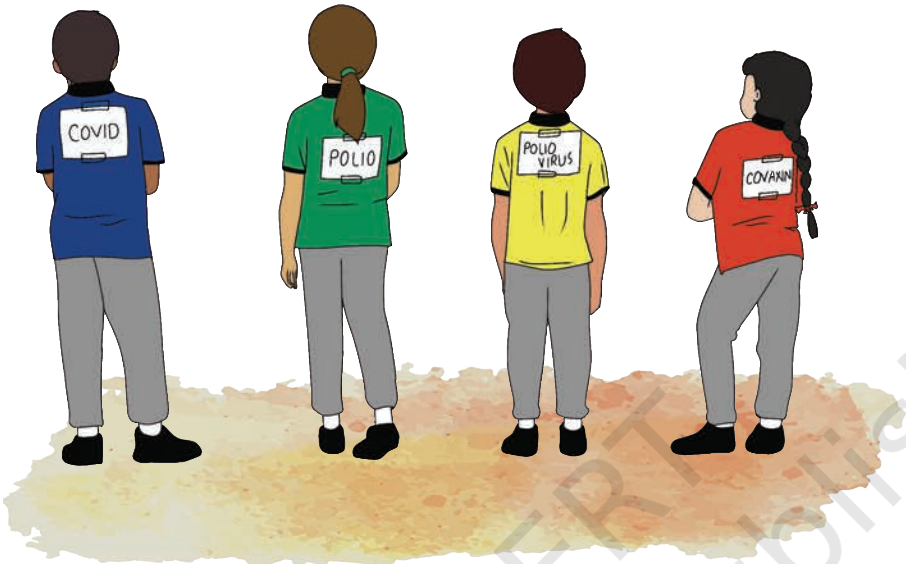
حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش۔

© NCERT not to be republished

بنیادی حرکت 27

ویکسین
وِجیتا



ضروری سامان

بیماری اور
ٹیکے کی نشانیاں

© NCERT not to be republished

کھیلنے کا طریقہ

- کلاس کو دو ٹیموں میں تقسیم کریں۔ ایک بیماری گروپ کے نام سے اور دوسرا ویکسین گروپ کے نام سے جانی جائے گی۔
- کاغذ پر کچھ بیماریوں کے نام لکھیں اور بیماری گروپ کے کھلاڑیوں کی پشت پر لگا دیں۔
- کاغذ پر کچھ ویکسین کے نام لکھیں اور ویکسین گروپ کے کھلاڑیوں کی پشت پر لگا دیں۔
- سیٹی بجنے پر کھیل شروع ہوگا۔ ویکسین گروپ کے کھلاڑی اپنی ویکسین سے ٹھیک ہونے والی متعلقہ بیماریوں کو پکڑنے کی کوشش کریں گے۔
- اس وقت کو نوٹ کریں جس میں بیماری گروپ کے تمام کھلاڑی ویکسین گروپ کے ذریعہ پکڑے جاتے ہیں۔
- ٹیموں کا کردار بدل دیں۔ بیماری گروپ کے کھلاڑی متعلقہ ویکسین گروپ کے کھلاڑیوں کو پکڑیں۔
- بیماری گروپ کی طرف سے ویکسین گروپ کے تمام ممبران کو پکڑنے میں لگنے والے وقت کو نوٹ کریں۔ اب دونوں ٹیموں میں سے جس نے کم وقت لیا ہے وہ ٹیم جیت جائے گی۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
مامونیت اور ٹیکہ کاری کے تئیں واقفیت یا بیداری پیدا کرنا، سوئی چبھنے کے خوف کو دور کرنا۔

حلقے کا وقت
بیماریوں کی مختلف اقسام اور ان کے ٹیکوں پر بات چیت کریں۔

نوٹ

© NCERT
not to be republished