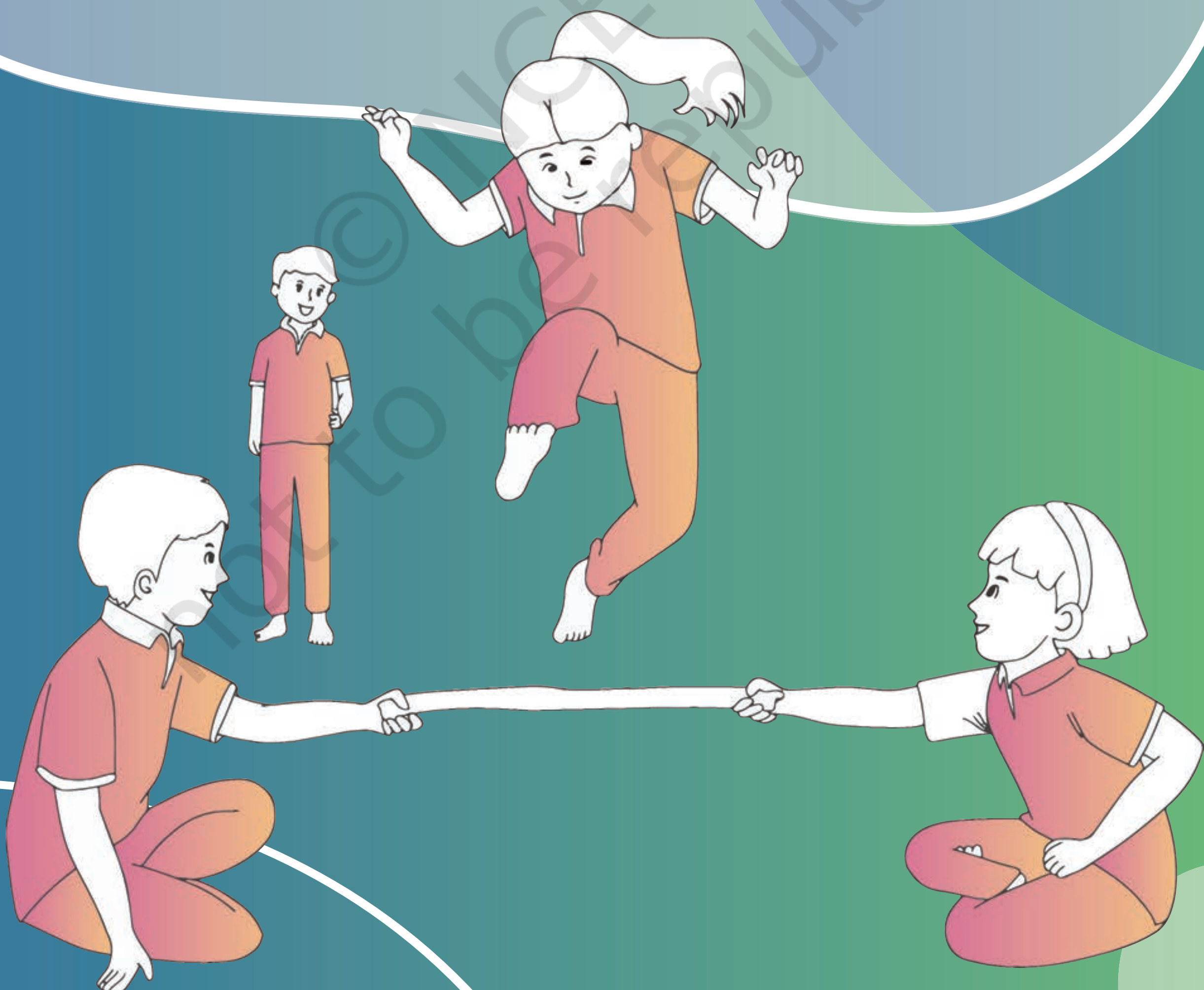
اکائی 2
ہمارے کھیل

اکائی کے بارے میں

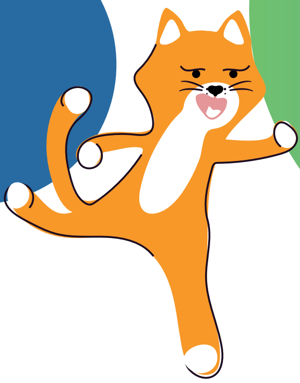
کھیلنا ایک فطری عمل ہے اور جب ہم سبھی ساتھ ہوتے ہیں تو کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ کھیل ہم آہنگی کے جذبے کی تعمیر کرتے ہیں اور باہمی طور پر ایک دوسرے کو سمجھنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہم اِن کھیلوں کو کھیلتے ہوئے ایک دوسرے کے لیے حسّاس اور محتاط ہونے کو بھی یقینی بناتے ہیں۔

آیئے ہم ان کھیلوں کو اپنے دوستوں، اساتذہ اور گھر کے دیگر افراد کے ساتھ کھیلیں۔



© NCERT not to be republished

باب 5
مقامی اور روایتی کھیل
(Local and Traditional Games)



تعارف

ہم سب اپنے پڑوس کے دوستوں کے ساتھ بہت سارے کھیل کھیلتے ہیں۔ ہمارے ملک کے ہر علاقے میں بعض ایسے کھیل ہوتے ہیں جو اُس علاقے کے مخصوص کھیل ہیں۔ اس باب میں ہم کچھ کھیل کھیلنا سیکھیں گے اور اِن سے لطف اندوز ہوں گے جو پورے ملک میں کھیلے جاتے ہیں۔ اِن کھیلوں کو کھیلتے اور ان سے لطف اندوز ہوتے ہوئے ہم ایک دوسرے سے اچھا سلوک کرنا اور بہتر انسان بننا سیکھیں گے۔

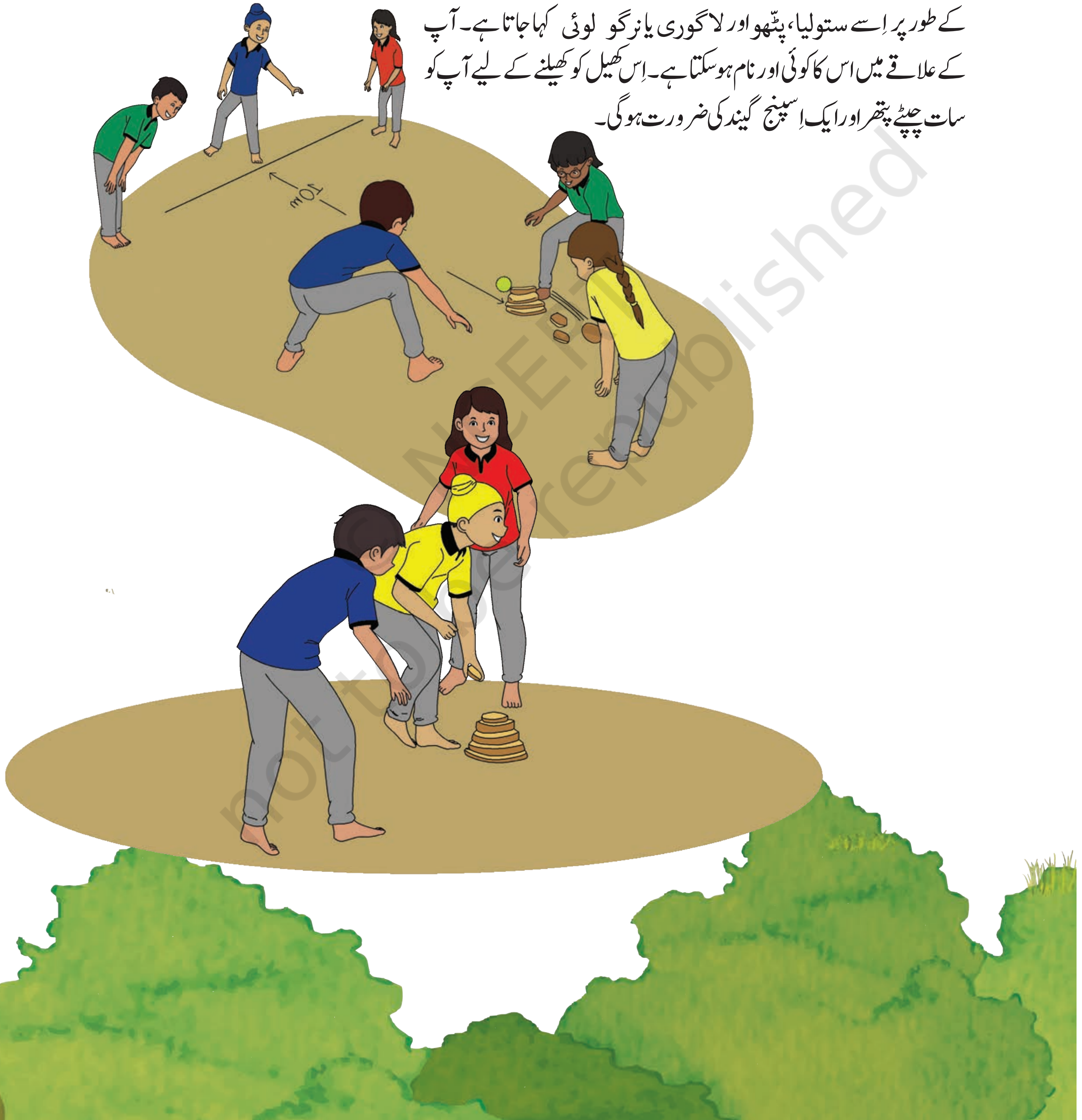
4339CH05

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 1

ستولیا

ہمارے ملک میں سات پتھروں کے کھیل کو کئی ناموں سے جانا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اِسے ستولیا، پِٹّھو اور لاگوری یا نرگو لوئی کہا جاتا ہے۔ آپ کے علاقے میں اس کا کوئی اور نام ہو سکتا ہے۔ اِس کھیل کو کھیلنے کے لیے آپ کو سات چپٹے پتھر اور ایک اِسپنج گیند کی ضرورت ہوگی۔



© NCERT not to be republished

کھیلنے کا طریقہ

- کھلاڑیوں کو دو حصوں(ٹیم) میں تقسیم کریں۔ ایک **حملہ آور دستہ**(Throwers) اور دوسرا **محافظ دستہ**(Defenders)۔
- پتھروں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر ایک چھوٹا سا مینار بنائیے۔ سب سے اوپر چھوٹا پتھر رکھیے اور اُس کے نیچے بالترتیب بڑے پتھر رکھتے جائیں۔
- حملہ آور دستے کا ایک کھلاڑی ایک مخصوص فاصلے سے گیند کے ذریعے پتھروں کے مینار کو گرانے کی کوشش کرے گا۔
- اگر حملہ آور دستے کے کھلاڑی کی گیند پتھروں میں لگنے سے چوک جاتی ہے تو محافظ دستے کی طرف سے گیند کو پکڑنے کی کوشش کی جائے گی۔ اگر محافظ دستے کا کھلاڑی گیند کو پکڑنے میں کامیاب ہو جائے گا تو حملہ آور دستے کا کھلاڑی آؤٹ قرار دے دیا جائے گا۔
- اگر کھلاڑی پتھروں کے مینار کو گرا دیں گے تو کھیل کا لطف دوبالا ہو جائے گا۔
- محافظ دستہ گیند کو اُٹھائے گا اور حملہ آور دستے کے کھلاڑی کو مارنے کی کوشش کرے گا۔
- حملہ آور دستے کے کھلاڑی گیند کو چکما دیں گے اور پتھر سے دوبارہ مینار بنانے کی کوشش کریں گے۔
- اگر حملہ آور دستے کے کسی بھی کھلاڑی کو گیند لگتی ہے تو پوری ٹیم آؤٹ ہو جائے گی۔
- اگر حملہ آور دستہ سبھی پتھر واپس لگانے میں کامیاب ہو جائے گا تو 'ستولیا' یا 'لاگوری' کی آواز بلند کریں گے اور ایک نمبر حاصل کرلیں گے۔
- اِس کے بعد دونوں ٹیموں کے کردار آپس میں بدل جائیں گے۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
یک سوئی، چُستی، درستگی، تعاون اور صبر کو فروغ دینا۔

تغیرات
- مشکلات کے معیار کو تبدیل کرنے کے لیے مینار کے پتھروں کی تعداد میں کمی یا اِضافہ کرنا۔

حلقے کا وقت
باہمی طور پر گفتگو کریں کہ کھیل کے دوران جسمانی چوٹوں سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

ہمارے کھیل 2

گولاپ ٹو گور

’گولاپ‘ کے معنی گلاب اور ’ٹو گور‘ کا معنی ہے سفید پھول۔ اس کھیل کا استعمال مختلف پھلوں، سبزیوں اور مقامات کے متعلق جاننے کے لیے کیا جاسکتا ہے۔

© NCERT not to be republished

کھیلنے کا طریقہ

- دو ٹیم بنائیے— ٹیم 'الف' اور ٹیم 'ب'— ہر ٹیم کے لیے ایک لیڈر کا انتخاب کریں۔
- کھیل کے میدان کے بیچ میں ایک لائن کھینچیے۔ دونوں ٹیمیں ایک دوسرے کے سامنے درمیانی لائن سے برابر کی دوری پر کھڑی ہوں گی۔
- لیڈر پوشیدہ طور پر اپنے کھلاڑیوں کا پھلوں یا سبزیوں کی بنیاد پر نام رکھے گا۔
- ٹیم 'الف' کا لیڈر ٹیم کے ایک کھلاڑی کی آنکھوں پر پٹی باندھے گا اور ٹیم 'ب' کے ایک کھلاڑی کو دیے گئے نام سے پکارے گا۔ مثال کے طور پر۔ ''جنابِ آم تشریف لائیں'' یا ''جناب بیگن تشریف لائیں۔''
- ٹیم 'ب' سے مدعو کھلاڑی ٹیم 'الف' کی آنکھوں پر پٹّی باندھے ہوئے کھلاڑی کے پاس آئے گا اور اُس کی پشت پر دھیمے سے تھپ تھپائے گا۔
- آنکھوں پر پٹّی باندھے کھلاڑی کو پشت پر تھپ تھپانے والے کھلاڑی کا اصل نام کا اندازہ لگانا ہوگا۔ ہر صحیح اندازے کے لیے ایک نمبر دیا جائے گا۔
- اب ٹیم 'ب' کا لیڈر بھی ایسا ہی کرے گا۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

پیش بینی، ٹیم کی تعمیر، جذباتی مفاہمت، یادداشت اور ہمدردی کو فروغ دینا۔

تغیرات

- کھلاڑیوں کو دوسرے کھلاڑیوں کو پہچاننے میں مدد کرنے کے لیے جسم کے مختلف اوپری حصوں کو چھونے کی اجازت دینا۔

حلقے کا وقت

پھلوں اور سبزیوں کے تغذیائی فوائد پر تبادلۂ خیال کریں۔

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 3

پکڑم۔ پکڑائی

یہ عموماً ہندوستان کے تمام علاقوں میں کھیلا جانے والا کھیل ہے۔ آپ کے علاقے میں اسے کسی دوسرے نام سے بھی جانا جاتا ہوگا۔

کھیلنے کا طریقہ

- ایک کھلاڑی کا داؤں دینے کے لیے یا پکڑنے والے کے طور پر انتخاب کریں۔ دیگر کھلاڑی بچنے کے لیے دوڑیں گے۔
- کھیل کے میدان کے حدود کا تعیّن کریں تا کہ دوڑنے والے اندازہ لگا سکیں کہ وہ کہاں تک بھاگ سکتے ہیں۔
- پکڑنے والا کھیل کے میدان کے درمیان میں کھڑا ہوتا ہے جب کہ بچنے والوں کو میدان کے حدوں کے دائروں میں پھیلا دیا جاتا ہے۔
- پکڑنے والا بچنے والوں کا تعاقب کرتا ہے اور انھیں چھونے کی کوشش کرتا ہے۔
- جب داؤں دینے والا بچنے والوں میں سے کسی کو چھو لے گا تو جس کو 'چھُوا گیا' ہے وہ اسی وقت داؤں دینے والا بن جائے گا اور کھیل مسلسل جاری رہے گا۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
چستی، رفتار، فوری ردِ عمل، مصمم ارادہ اور تحمّل کو فروغ دینا۔

تغیرات
- دوڑنے کے بجائے آپ اچھل کود کر سکتے ہیں۔
- مشکلات کے معیار کو تبدیل کرنے کے لیے کھیل کے میدان کے دائرے کو کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔

حلقے کا وقت
گفتگو کریں کہ کھیلتے وقت جسمانی چوٹ سے بچنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 4

زنجیر (سانکلی)

یہ ایک آسان کھیل ہے، جسے مختلف طریقوں سے کھیلا جاسکتا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- ایک کھلاڑی کو داؤں دینے والے کے طور پر چنیں۔ دیگر کھلاڑی بچنے کے لیے دوڑیں گے۔
- کھیل کے میدان کے حدود کا تعین کریں تا کہ ہر کسی کو اندازہ ہو سکے کہ وہ کہاں تک دوڑ سکتے ہیں۔
- داؤں دینے والا کھلاڑی بچنے والوں کا پیچھا کرے گا اور انھیں چھونے کی کوشش کرے گا۔
- جب کسی دوڑنے والے کھلاڑی کو چھولیا جائے گا تو وہ پکڑنے والے سے ہاتھ ملا کر ایک زنجیر بنائے گا۔
- پکڑنے والا، نئے شامل ہوئے کھلاڑیوں کے ساتھ مل کر ایک زنجیر بنائے گا۔ وہ ایک ساتھ دیگر بچنے والے کھلاڑیوں کا پیچھا کریں گے۔ رفتہ رفتہ نئے کھلاڑی شامل ہوتے جائیں گے اور زنجیر میں مزید اضافہ ہوتا جائے گا۔
- کھیل تب تک جاری رہے گا جب تک تمام بچنے والے چین میں شامل نہیں ہو جائیں گے۔ بچے ہوئے آخری کھلاڑی کو کامیاب قرار دیا جائے گا۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
چُستی، طاقت، قوتِ ارادی، باہمی ربط ضبط اور یک جہتی کو فروغ دینا۔

تغیرات
- مشکلات کی سطح میں اضافہ کرنے یا کم کرنے کے لیے کھیل کے دائرے کو گھٹانا یا بڑھانا۔

حلقے کا وقت
اپنی ٹیم کے کسی ایک رکن یا دوسری ٹیم کے کسی ایک رکن کی اہم خصوصیات کا بیان کرنا۔

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 5

آنکھ مچولی

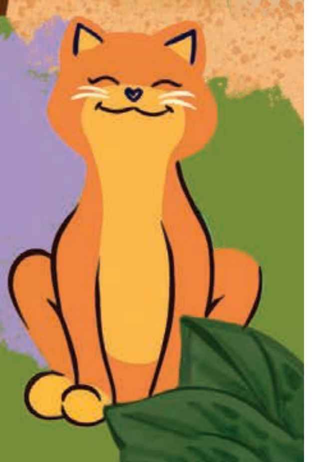
یہ کھیل ہندوستان میں بہت مقبول ہے اور مختلف صوبوں جیسے بنگال، آسام، اڈیسہ اور تری پورہ میں اسے الگ الگ ناموں سے کھیلا جاتا ہے۔ آنکھ مچولی کا معنی ہے، آنکھ میچنا (بند کرنا) آپ کے علاقے میں اس کھیل کو کیا کہتے ہیں؟

کھیلنے کا طریقہ

- کھیل کے میدان کے حدود کا تعین کریں۔ سبھی کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ وہ کہاں تک بھاگ سکتے ہیں اور کہاں چھُپ سکتے ہیں۔ داؤں دینے کے لیے ایک کھلاڑی کو منتخب کریں۔
- ایک کھلاڑی آنکھوں پر پٹّی باندھ کر میدان کے درمیان میں کھڑا ہو جائے گا۔
- دیگر کھلاڑی میدان میں پھیل جائیں گے اور گاتے رہیں گے۔ ''آؤ کھیلیں! آنکھ مچولی''۔
- آنکھوں پر پٹّی بندھا ہوا کھلاڑی، جس سمت سے آواز آ رہی ہوگی، اس سمت میں کھلاڑیوں کا پیچھا کرے گا اور انھیں چھونے کی کوشش کرے گا۔
- آنکھوں پر پٹّی بندھا ہوا کھلاڑی، جس کو چھوے گا یا پکڑے گا، اُس کو پہچاننے کی کوشش کرے گا۔ اگر وہ صحیح پہچان لے گا تو وہ کھلاڑی نیا داؤں دینے والا بن جائے گا اور کھیل جاری رہے گا۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ



مقصد

سننے، پیش گوئی کرنے، باہمی تعاون اور صبر کے جذبے کو فروغ دینا۔

تغیرات

- پکڑنے والے ایک کے بجائے دو بھی ہو سکتے ہیں۔

حلقے کا وقت

اس پر گفتگو کریں کہ جب آپ سبھی ایک ساتھ کھیلتے ہیں یا جب آپ کے دوست نہیں ہوتے، تب آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

ہمارے کھیل 6

بِتّا کود

بِتّا کے معنی ہیں کھلی اور پھیلی ہوئی ہتھیلی اور کود کے معنی ہیں کودنا۔ یہ کھیل ہاتھ یا کپڑے یا لکڑی کی چھڑی کا استعمال کرتے ہوئے کھیلا جاتا ہے، جیسا کہ درج ذیل تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- دو دو کھلاڑیوں کی ٹیم بنائیں۔
- ایک جوڑے کو رسّی، کپڑا یا چھڑی پکڑنے والے کے طور پر چنا جاتا ہے۔ وہ زمین پر ایک رسّی کپڑا یا چھڑی پکڑ کر بیٹھتے ہیں۔ جیسا کہ نیچے تصویر میں دکھایا گیا ہے۔
- سبھی کھلاڑیوں کو اُس کے اوپر سے کودنا ہوگا۔
- اگر کسی ٹیم کے دونوں کھلاڑی رسّی پر چھلانگ لگانے میں ناکام ہوں گے تو وہ رسّی پکڑنے والے بن جائیں گے۔
- اگر سبھی ٹیمیں رسّی کے اوپر کودنے میں کامیاب ہو جائیں گی تو رسّی یا چھڑی کی اونچائی رفتہ رفتہ بڑھا دی جائے گی۔ کھیل اس وقت تک مسلسل چلتا رہے گا جب تک تمام کھلاڑی تھک نہیں جائیں گے۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
درستگی، خود اعتمادی اور استحکام کی تربیت اور رکاوٹوں پر قابو پانے کے لیے حوصلہ افزائی کرنا۔

تغیرات
- مختلف اونچائی کی شکلیں بنانے کے لیے ہاتھوں کا استعمال کریں۔

حلقے کا وقت
گفتگو کریں کہ آپ ان کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کیسے کریں گے جو رکاوٹوں پر قابو پانے سے قاصر ہیں۔

ہمارے کھیل 7

گٹّی (ہاپ اسکاچ)

اس کھیل کو ہمارے ملک کے مختلف حصوں میں اسٹاپو، ایکھت۔ دکھت اور گٹّی وغیرہ ناموں سے جانا جاتا ہے۔

not to be republished © NCERT

کھیلنے کا طریقہ

- پچھلے صفحے پر دکھائی گئی تصویر کے مطابق زمین پر آٹھ چوکور خانے بنائیں۔
- پہلا کھلاڑی شروعاتی لائن کے پیچھے کھڑا ہوگا اور مارکر (ایک چھوٹا اور چپٹا پتّھر) کو مربع-1 میں پھینکے گا۔ یہ بغیر اچھلے اور بنا لائنوں کو چھوئے مربع کے اندر جانا چاہیے۔
- کھلاڑی مربع-1 سے مربع 8 تک کودتے ہوئے جائے گا اور واپس آئے گا۔ اس مربع کو چھوڑ دے گا جس میں مارکر رکھا گیا ہے۔ کھلاڑی ایک مربع پر ایک پیر سے اور دوسرے مربع پر دونوں پیروں سے کودے گا۔
- واپس لوٹتے وقت کھلاڑی دوسرے مربع پر رکے گا، مارکر اٹھائے گا اور باہر آنے کے لیے پہلے مربع پر پیر رکھتے ہوئے کودے گا۔ کھلاڑی مارکر کو دوسرے، تیسرے، چوتھے، پانچویں، چھٹے، ساتویں اور آٹھویں مربع پر پھینک کر کھیل کو آگے بڑھائے گا۔
- اگر مارکر صحیح مربع میں نہیں جائے گا یا کوئی کھلاڑی کسی لائن پر قدم رکھے گا یا غلط مربع میں کود جائے گا یا توازن کھو دے گا تو اس کی باری ختم ہو جائے گی۔ اگلی دفعہ کھلاڑی اُس مربع سے شروعات کرے گا جہاں اس کی باری ختم ہوئی تھی۔
- جو کھلاڑی پہلے سبھی مربع کو پورا کرے گا، وہ کھیل جیت جائے گا۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

پیروں کی طاقت، توازن میں استحکام، صبر اور قوت ارادی کو فروغ دینا۔

تغیرات

- مشکلات کی سطح میں تبدیلی کے لیے خانوں کے سائز یا تعداد میں کمی کریں یا اضافہ کریں۔

حلقے کا وقت

اِس بات پر غور کریں کہ ہر کھلاڑی نے کھیلتے وقت اپنا توازن برقرار رکھا۔

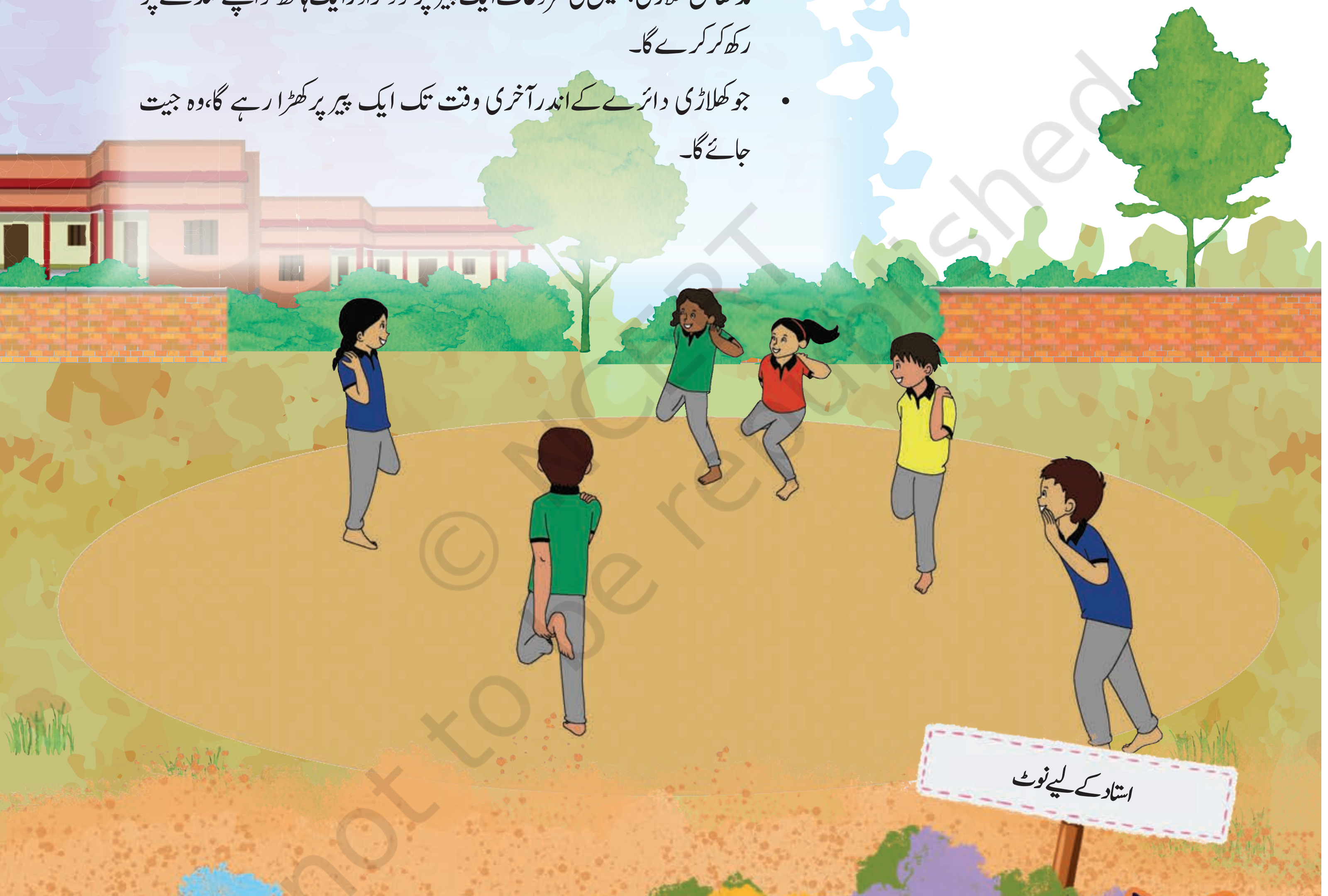
ہمارے کھیل 8

کاک فائٹنگ

یہ لنگڑی نامی مقبول کھیل کی ترمیم شدہ شکل ہے (ایک پیر سے کودنا)۔

کھیلنے کا طریقہ

- کھلاڑیوں کی تعداد کے مطابق میدان میں ایک دائرہ بنائیے۔
- ہر کھلاڑی کو اس دائرے میں ہونا لازمی ہے۔
- کھیل کا مقصد دوسرے کھلاڑیوں کو دھکّا دے کر دائرے سے باہر کرنا یا اس طرح دھکّا دینا کہ وہ دونوں پیروں پر کھڑے ہونے پر مجبور ہو جائیں۔
- مدمقابل کھلاڑی، کھیل کی شروعات ایک پیر پر کود کر اور ایک ہاتھ کو اپنے کندھے پر رکھ کر کرے گا۔
- جو کھلاڑی دائرے کے اندر آخری وقت تک ایک پیر پر کھڑا رہے گا، وہ جیت جائے گا۔



مقصد

توازن، مکمل جسمانی ہم آہنگی، پاؤں، کندھے کی طاقت اور لچیلے پن کو فروغ دینا۔

تغیرات

- دائرے کا حلقہ گھٹایا یا بڑھایا جاسکتا ہے۔

حلقے کا وقت

کھیل میں ترمیم یا تبدیلی کے طریقوں پر تبادلۂ خیال کیجیے۔

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 9

کمیر ڈینگا

کمیر کا مطلب ہے ’مگر مچھ‘ اور ڈینگا کے معنی ہیں ’دریا کا کنارہ‘۔ یہ کھیل ملک کے کئی علاقوں کا مقبول کھیل ہے اور اسے مختلف ناموں سے جانا جاتا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- ذیل کی تصویر کے مطابق چاک پاؤڈر کے ذریعے زمین پر مختلف مقامات پر ’پانی‘ اور ’زمین‘ کی تصویر بنائیں۔
- ایک کھلاڑی ’مگر مچھ‘ (کمیر) بنے گا اور بقیہ دوڑنے والے ہوں گے۔
- دوڑنے والے زمینی حلقوں میں محفوظ رہیں گے لیکن آبی حلقوں میں مگر مچھ حملہ کر سکتا ہے۔
- مگر مچھ کھلاڑی کو تنگ کرتے ہوئے دوڑنے والوں کو زمین کے ایک حلقے سے دوسرے حلقے تک مسلسل آتے جاتے رہنا چاہیے۔
- اگر مگر مچھ کھلاڑی آبی حلقے میں کسی دوڑنے والے کو پکڑ لے گا تو پکڑا گیا کھلاڑی نیا مگر مچھ بن جائے گا۔ اس طرح کھیل چلتا رہے گا۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
مستعدی، فوری ردِّ عمل، جامد اور متحرک توازن کے ساتھ پیروں کی طاقت کو فروغ دینا۔

تغیرات
- زمین سے پانی کو پار کرتے وقت اچھلنے یا کودنے جیسی مختلف سرگرمیوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

حلقے کا وقت
کمیر (مگر مچھ) سے بچنے کے لیے آپ نے کیا کیا، اس پر تبادلۂ خیال کیجیے۔

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 10

ہم پھولوں کی سڑک پر چلتے ہیں

یہ کھیل مقامی زبانوں میں مختلف نعروں کے ذریعے کھیلا جاتا ہے۔ اس کھیل کو بامقصد بنانے کے لیے مختلف نعرے آپ کے اسکول کے لیے تیار کیے جاسکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

کھیلنے کا طریقہ

- میدان پر ایک سیدھی لائن کھینچیے۔
- دو گروپ بنائیے جو لائن کے دونوں طرف کچھ فاصلے پر کھڑے ہوں گے۔
- پہلا گروپ لائن کی طرف چلتا ہے اور کہتا ہے۔ ’’ہم پھولوں کی سڑک پر چلتے ہیں۔‘‘
- دوسرا گروپ بھی لائن کے قریب پہنچتا ہے اور جواب دیتا ہے۔ ’’ہم ٹھنڈی ہوا میں چلتے ہیں۔‘‘
- پھر پہلا گروپ پوچھتا ہے۔ ’’آپ کسے لے جانا چاہتے ہیں؟‘‘
- دوسرا گروپ پہلے گروپ کے ایک کھلاڑی کا نام لے کر جواب دیتا ہے۔ مثال کے طور پر ’’گوری کو‘‘
- پہلا گروپ پھر پوچھتا ہے۔ ’’لیکن کس کے ساتھ؟‘‘
- پھر دوسرا گروپ اپنے ہی گروپ کے کسی کھلاڑی کا نام لیتا ہے مثلاً ’’رادھا کے ساتھ۔‘‘
- پہلا گروپ چیلنج قبول کرتا ہے اور جواب دیتا ہے۔ ’’اگر آپ لے جا سکتے ہیں تو اُسے لے جائیں۔‘‘
- اب یہ دونوں چُنے ہوئے کھلاڑی لائن کے آمنے سامنے کھڑے ہو کر ایک دوسرے کو اپنی طرف کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- ان میں سے جو بھی دوسری طرف کھینچ لیا جاتا ہے۔ وہی مخالف گروپ کا رکن بن جاتا ہے اور کھیل دو نئے کھلاڑیوں کے ساتھ جاری رہتا ہے۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

پوشیدہ صلاحیت کی تلاش، جسم کی اجتماعی طاقت اور مل جل کر کام کرنے کے جذبے کو فروغ دینا۔

تغیرات

- ہر گروپ سے دو کھلاڑیوں کو چیلنج میں شرکت کرا سکتے ہیں۔

حلقے کا وقت

گفتگو کریں کہ ہمیشہ سب سے کمزور کھلاڑیوں کو چُننے کی بجائے مساوی طاقت والے کھلاڑیوں کو چُننا کیوں اہم ہوتا ہے۔

ہمارے کھیل 11

چکما گیند

یہ ہمارے ملک کے تمام علاقوں میں کھیلے جانے والا ایک مقبول کھیل ہے۔ اس میں چوٹ سے بچنے کے لیے نرم گیند کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- ایک کھلاڑی کو **داؤں** دینے والے کے طور پر چنیں۔ دیگر کھلاڑی **چکما** دینے والے ہو سکتے ہیں۔
- زمین پر ایک بڑا دائرہ بنائیں۔ داؤں دینے والا دائرے کے مرکز میں کھڑا ہوگا، جب کہ چکما دینے والے دائرے کی سرحد پر کھڑے ہوں گے۔
- داؤں دینے والا ایک نرم گیند کا استعمال کرتے ہوئے، چکما دینے والوں کو مارنے کی کوشش کرے گا۔
- چکما دینے والا جب نشانہ بنایا جاتا ہے تو وہ نیا داؤں دینے والا بن جاتا ہے اور کھیل چلتا رہتا ہے۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
چستی، انہماک، درستگی اور خود دفاعی کی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔

تغیرات
- کھیل دو داؤں دینے والے کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلا جاسکتا ہے۔

حلقے کا وقت
ان حرکتوں پر گفتگو کریں جو گیند کو چکما دینے میں زیادہ مفید ہیں۔

© NCERT not to be republished

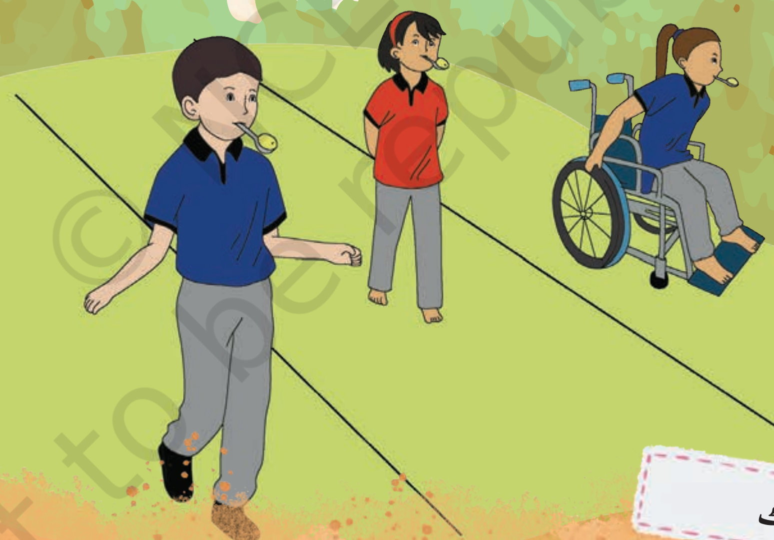
ہمارے کھیل 12

چمچ دوڑ

یہ ہر عمر کے لوگوں کے ذریعے کھیلا جانے والا ایک مقبول کھیل ہے۔ اسے ایک چمچ، ایک لیموں یا ایک کنچے کے ذریعے کھیلا جاتا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- کھلاڑیوں کے دوڑنے کے لیے ایک شروعاتی لائن، ایک آخری لائن اور دوڑنے کا راستہ بنائیں۔
- سبھی کھلاڑی شروعاتی لائن کے پیچھے منہ میں چمچ (جس پر لیموں یا کنچا رکھا ہو) رکھ کر کھڑے رہیں۔
- سیٹی بجنے پر کھلاڑی شروعاتی لائن سے آخری لائن کی طرف چلنا شروع کر دیں گے۔
- جو کھلاڑی لیموں یا کنچا گرائے بغیر سب سے پہلے آخری لائن تک پہنچ جائے گا وہی کامیاب قرار دیا جائے گا۔



© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
انہماک، توازن، قوت فیصلہ اور گردن کے پٹھوں کی طاقت کو بڑھانا۔

تغیرات
- اِسے اپنے بازوؤں کو آگے یا پیچھے کی طرف پھیلا کر یا باندھ کر کھیلیں۔

حلقے کا وقت
گفتگو کریں کہ یک سوئی نے کھیل میں کیا کردار ادا کیا۔
تبادلۂ خیال کریں کہ کیا ہوتا ہے جب اس کھیل کو بازوؤں کو آگے یا پیچھے کر کے کھیلتے ہیں۔

ہمارے کھیل 13

گدّامار

یہ سبھی علاقوں میں کھیلا جانے والا ایک مقبول کھیل ہے۔ چوٹ سے بچنے کے لیے اس کھیل میں ایک نرم گیند کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- کپڑے کی ایک گیند بنائیں اور کھیل کی جگہ کا تعین کریں۔
- کھیل کو شروع کرنے کے لیے ایک کھلاڑی گیند کو ہاتھ میں لے کر پوچھتا ہے۔ ''کیا آپ سبھی تیار ہیں''؟ دیگر کھلاڑی کہتے ہیں 'ہاں' اور آس پاس دوڑنا شروع کر دیتے ہیں۔
- نرم گیند لیے کھڑا کھلاڑی دیگر کھلاڑیوں کو گیند سے مارنے کی کوشش کرتا ہے۔
- جسے بھی گیند ملتی ہے، وہ قریب کے کھلاڑیوں کو گیند مارتا ہے۔
- یہ کھیل تب تک چلتا رہتا ہے، جب تک سبھی تھک نہیں جاتے۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
چُستی، درستگی، انہماک، خود دفاعی اور فوری ردِّ عمل کی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔

تغیرات
- جسم کے خاص حصے کا تعین کیجیے جس پر گیند لگے۔ مثال کے طور پر کمر کے نیچے کے حصّے کے لیے پانچ نمبر اور دیگر حصّوں کے لیے دو نمبر۔

حلقے کا وقت
ایسی چوٹوں کے مختلف قسموں پر تبادلۂ خیال کیجیے جو کھیل کے دوران لگ سکتی ہوں۔ ان سے بچنے کے لیے کیا احتیاط کر سکتے ہیں۔

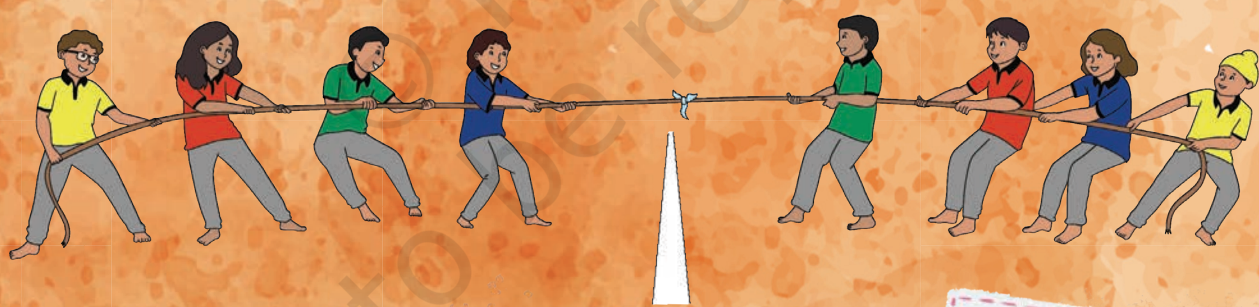
ہمارے کھیل 14

رسّہ کشی

رسّہ کشی ایک قدیم کھیل ہے جو پوری دنیا میں کھیلا جاتا ہے۔ہندوستان کے کچھ حصّوں میں اِسے رسّہ کشی یا ودم-ولی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ مختلف مقامی میلوں میں خصوصی توجہ کا مرکز ہوتا ہے۔ چوٹ سے بچنے کے لیے اِسے احتیاط سے کھیلنا چاہیے۔

کھیلنے کا طریقہ

- کھیل کے میدان کے درمیانی حصّے میں ایک لائن کھینچ کر دونوں ٹیموں کو لائن کے آمنے سامنے کھڑا کریں۔
- ایک بڑی رسّی لیں اور سبھی کھلاڑی اسے مضبوطی سے پکڑیں جیسا کہ ذیل کی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔
- سیٹی بجنے پر کھیل شروع ہوتا ہے۔دونوں ٹیمیں رسّی کو اپنی طرف کھینچتی ہیں۔
- فاتح ٹیم وہ ہوگی جو مخالف ٹیم کو مرکزی لائن سے باہر کھینچ لے گی۔



© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

اجتماعی طاقت، پختہ ارادہ، حکمتِ عملی اور مل جل کر کام کرنے کے جذبے کو فروغ دینا۔

تغیرات

- رسّی کو اپنی کمر کے ٹھیک پیچھے پکڑیں۔

حلقے کا وقت

کھلاڑیوں کو صحیح جگہ کھڑا کرنے کے لیے کیا حکمتِ عملی اختیار کی جائے، اس پر تبادلۂ خیال کریں۔

تین پیروں کی دوڑ

یہ پورے ملک میں کھیلا جانے والا ایک عام کھیل ہے۔ اِس کا ایک روپ کچھ تبدیلیوں اور جدّت کے ساتھ پیرا اولمپک میں بھی کھیلا جاتا ہے۔

کھیلنے کا طریقہ

- دو دو کھلاڑیوں کی ٹیم بنائیں۔
- ایک کھلاڑی کے دائیں پیر کو دوسرے کھلاڑی کے بائیں پیر سے ایک کپڑے کے ٹکڑے سے باندھ کر تین پیر بنائیں۔
- ہر ٹیم خاتمے کی لائن تک دوڑتی رہے گی۔ جو ٹیم اختتامی لائن تک سب سے پہلے پہنچے گی اسے فاتح قرار دیا جائے گا۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

مقصد

اشتراکِ عمل، توازن، پختہ ارادہ اور احترام کے جذبے کو فروغ دینا۔

تغیرات

- ایک کھلاڑی کی آنکھوں پر پٹّی باندھ دی جائے اور دونوں کھلاڑیوں کی کلائی ایک دوسرے سے بندھے ہوں۔

حلقے کا وقت

دوسروں کے ساتھ دوڑتے ہوئے جن مختلف دقتوں کا سامنا کرنا پڑا، ان پر اور باہمی تعاون سے کیسے کام کر سکتے ہیں اس پر تبادلۂ خیال کیجیے۔

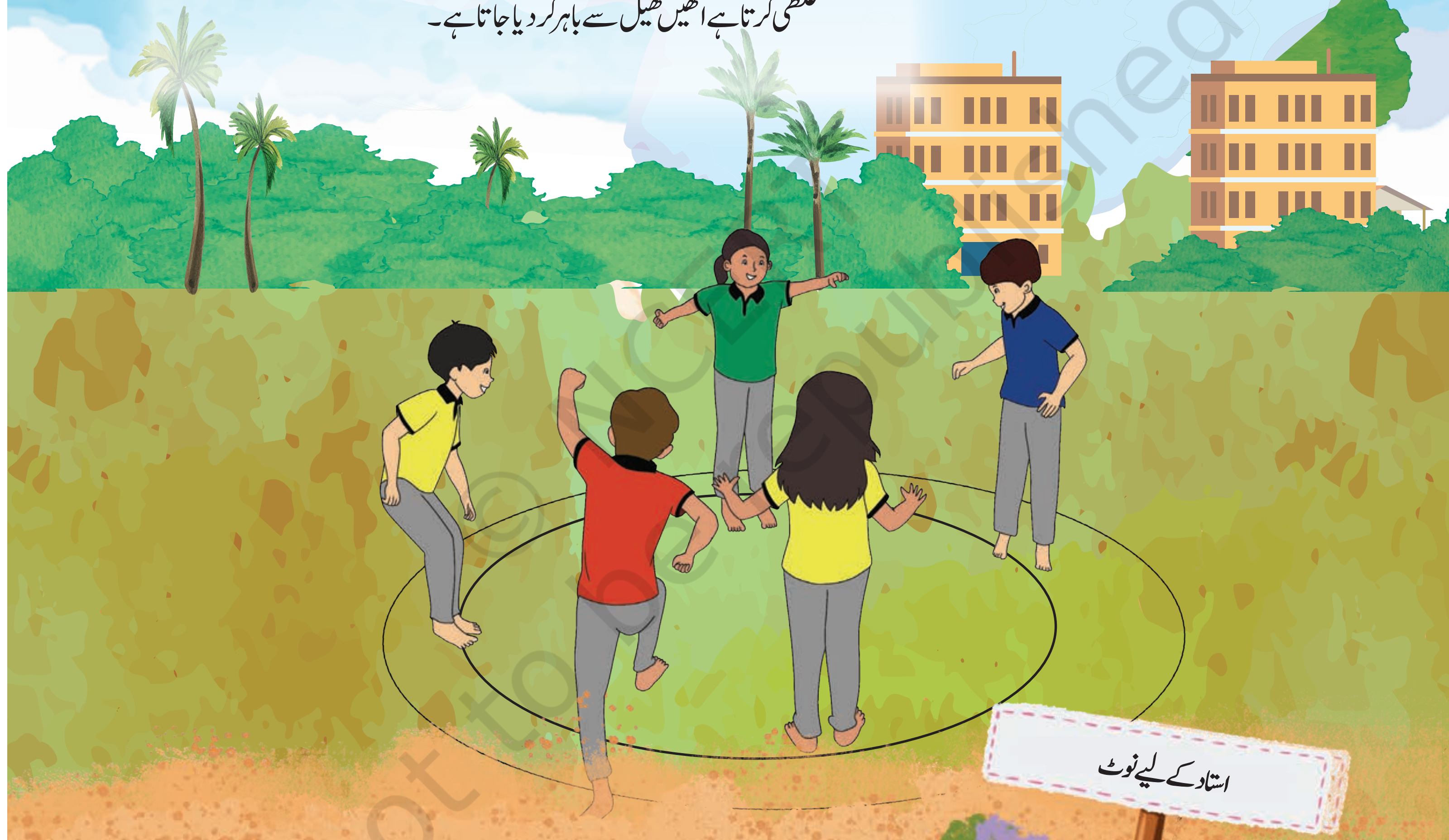
ہمارے کھیل 16

اندر اور باہر

اِس کھیل کا مختلف علاقوں میں الگ الگ نام ہے۔ جیسے جل تھل، تلیات۔ملیات اور کُلّم کارا وغیرہ۔

کھیلنے کا طریقہ

- ایک بڑا دائرہ بنائیں۔ تمام کھلاڑی دائرے کے ٹھیک باہر کھڑے ہو جائیں اور استاد کی ہدایتوں پر عمل کریں۔
- جب استاد کُلّم (تالاب) کہتا ہے، تب کھلاڑی دائرے کے اندر کودتے ہیں اور جب استاد کارا (کنارہ) کہتا ہے تب کھلاڑی دائرے سے باہر کی طرف کودتے ہیں۔
- استاد کُلّم اور کارا کی بے ترتیب ہدایت دیتا ہے جو کھلاڑی ہدایات پر عمل کرنے میں غلطی کرتا ہے انھیں کھیل سے باہر کر دیا جاتا ہے۔



استاد کے لیے نوٹ

مقصد

پیروں کی طاقت، توجہ اور فوری ردِّعمل کے وقت میں اضافہ کرنا۔

تغیرات

- ہدایتوں کی رفتار کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

حلقے کا وقت

استاد کے ہدایتوں پر توجہ کیسے مرکوز کی جائے، اِس پر تبادلۂ خیال کیجیے۔

© NCERT not to be republished

ہمارے کھیل 17

روشنی اور سایہ

اسے مختلف ناموں سے جانا جاتا ہے جیسے دھوپ چھاؤں، اندھیاری انجوری وغیرہ۔ اندھیاری سے مراد ہے سایہ اور انجوری کا مطلب ہے روشنی۔

کھیلنے کا طریقہ

- دو ٹیم بنائیں۔ ایک روشنی کی ٹیم اور ایک سائے کی ٹیم۔
- سائے والی ٹیم سائے میں رہے گی اور روشنی والی ٹیم روشنی میں رہے گی۔
- اس کے بعد دونوں ٹیمیں مخالف ٹیم کے علاقے میں جانے کی کوشش کریں گی۔ اگر روشنی والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی سائے والی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو روشنی میں چھولیتا ہے تو وہ کھلاڑی روشنی والی ٹیم کا کھلاڑی بن جاتا ہے۔ اور یہی طریقہ مخالف ٹیم کے ساتھ بھی ہوگا۔
- یہ کھیل تب تک چلتا رہے گا جب تک کسی ایک ٹیم کے تمام کھلاڑی ختم نہ ہو جائیں۔

استاد کے لیے نوٹ

مقصد
چستی پھرتی، وقت پر فوری ردِّ عمل اور مل جل کر کام کرنے کے جذبے کو فروغ دینا۔

تغیرات
- روشنی یا سائے کے نکات کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

حلقے کا وقت
کھیل کے مشکلات کی سطح کو مزید بڑھانے کے بعض خیالات کا اظہار کریں۔

© NCERT not to be republished

نوٹ

© NCERT
not to be republished