یونٹ 1

جسمآنی تآلیم تہٕ تندرستی ہنٛز اہمیت

یِتھ یونٹس منٛز، کروٚ أسۍ دریافت زِ باقآعد جسمآنی سرگرمی کِتھ کُنی ہیٚکہِ اَسہِ اصل محسوٗس کُرِتھ تہٕ بأقین سِتۍ رلنٕس منٛز مدد کُرتھ۔

ورک ہأیک ٕس أ زِ ہ ی ھُچِ ہ ی

1 کھیل تہٕ تفریحی سرگرمیہٕ: أسۍ گِنٛدَو واریاہ تفریحی کھیل تہٕ کرودلچسپ بحث۔

2 اکھ أکِس سٕنٛز خُدمتھ: أسۍ ہیٚچھو یِکوٹہٕ روزُن، یِکوٹہٕ بڑُن تہٕ اکھ أکِس خأطرٕ خوٚش روزُن۔ أسۍ ہیٚکَو یہِ تہٕ ہیٚچِھتھ تہٕ دریافت کُرِتھ زِ یہِ سورُے کِتھ کُنی ہیٚکہِ اَسہِ خوٚش، جسمآنی تہٕ ذہنی طور مضبوٗط تہٕ زیادٕ کامیاب بنأوِتھ۔

3 گوڈٕ حفاظت: أسۍ ژھانٛڈو یِتھی طریقہٕ: گِنٛدنہٕ وِز روٗزِو محفوٗظ زخمَو نِشہٕ بچُن پرٛتھ أکِس خأطرٕ صحتمنٛد ماحول بناوُن۔

کینٛہہ رِوآیتی کھیل چھِ یِم مُختٔلِف اقدار تہٕ ثقافتی تفہیم پأدٕ کرنہٕ خأطرٕ بہتٔرین چھِ۔ اَمہِ علاوٕ چھِ تِم کأنٛسہِ کھلأڑِس تندرُست تہٕ ہوشیار بناونس منٛز مدد کرأن۔ وٕلو دریافت کرو!

© NCERT not to be republished

شِنہٕ وٲنی

شِنہٕ وٲنی چُھ یِکوٹہٕ آسنُک اکھ روٲیتی کھیل۔ یَتھ کھیلَس منٛز، مزٕ کرنہٕ وِزِبچاوُکھ تُہی ٹیمکی سٲتھی تہٕ تیار آسنہٕ باوۆجوٗدکُرِو اکھ أکِس مدد۔گِنٛدِو تہٕ لُطف تُلِو۔

سرکل ٹایم	کولی-ڈاون	ایکٹیوٹی	وارم-اپ
یِکوٹہٕ آسُن	فلور ٹچ کاف سٹریچ سایڈ لنگز سٹریچ	شِنہٕ وٲنی	ٹورسو ٹویسٹ سکواٹ کواڑریسیپس سٹریچ

کتھ کُنی گَنٛدِو؟

- اکھ "ڈینر" ژارِو یُس گیمہِ منٛز بٲقین کھلاڑٕہِن ہُنٛد تعاقب کرِ۔
- اگر کانٛسہِ کھلاڑِس ڈینر سِنٛدِ ذُریعہٕ 'شِین' ٹیگ کرنہٕ یِیہِ، تیٚلہِ پَزِ تُمِس کھلاڑِس تَتھ جایہِ فوراً منجمد گژھُن (کھڑا روزُن)۔
- کانٛسہِ کھلاڑِس منجمد کرنہٕ خاطرِ چھُ بیٚیِس کھلاڑِس تُمِس کھلاڑِس (منجمد کھلاڑِس) اَتھٕ لاگُن تہٕ 'آب' وَنُن۔
- یہِ کھیل ہیٚکہِ توٚتام جاری روٗزِتھ یوٚتتھ تام تمام کھلاڑی منجمد گژھن یا گِنٛدنُک وق موکلہِ۔
- اگر أکِس کھلاڑِس ترٛیٚیہِ کھوتہٕ زِیادٕ 'شِین' ٹیگ یِیہِ کرنہٕ تیٚلہِ بَنہِ سُہ کھلاڑی ڈینر۔

© NCERT not to be republished

سرکل ٹایِم –یِکوٹہٕ آسُن

پننِٮ ہم جمأژن سِتی کُرِو کَتھ باتھ، توٚہہِ کِتھ کُنی گژھِ محسوٗس اگر نہٕ توٚہہِ یِنہٕ والِٮ ستن دوٚہَن یِیہِ گِنٛدنُک اِجازت دِنہٕ تہٕ کیٛاز؟

> **یِکوٹہٕ گِنٛدنہٕ سِتی چُھو توٚہہِ اصل محسوٗس گژھان تہٕ تُہی**
> **چِھو خوشی محسوٗس کران۔**

© NCERT not to be republished

ستھ کنہٕ

ستن کنبِن چھُ اکھ مقآمی کھیل یُس پوٚرٕ ہندوستانَس منٛز مُختٕلِف ناوَو سِتۍ گِنٛدنہٕ چُھ یِوان یتھ کُنی زَن ساٹولیا، لاگوری، پتھو، نورگولوئی بیترِ۔ یہِ چُھ چُستی، حکمتِ عملٕی تہٕ ٹیم ورک کیٛن عنآصرن یکجا کران، ییٚمہِ سِتۍ یہٕ اکھ مقبوٗل بیروٗنی سرگرمی چھِ بنان یُس شُرین تہٕ بالغن دوٕشونی خآطرٕ لطف اندوز چُھ۔ پُکِو گِنٛدو تہٕ یِکوٹھم بڑوخوشی سان۔!

سرکل ٹایم	کوٗل ڈاون	سرگرمی	وارم۔اپ
خوشی سان بڑان	ویسٹرنیزیشن	ستھ کنہِ	سایڈ واک بیک واک جاگنگ ڈرلز

کتھ کُنی گِنٛدو؟

- زٕ ٹیمہٕ بنآوِو۔
- اَکھ أکِس پیٹھ تھآوِو کنبِن ہُنٛد ڈیر تہٕ اسٹیک پیٹھ تقریباً 15 فٕ [illegible] لآن نشان زد ۔
- گوڈٕنِچ ٹیم سوزِ اکھ کھلآڑِ ترٛبِن موقعن پیٹھ سٹیک مارنہٕ خآطرٕ۔
- فیلڈنگ ٹیم چھِ اکھ کھلآڑِ سٹیک کِس بیٚیس طرفہٕ تھاوان تہٕ اگر یہِ کھلآڑِ گوڈٕنِچہِ ٹیمہِ ہنٛدی کھلآڑِ سِنٛدِ طرفہٕ سیوٚدُے بال رٹان چھُ، تیٚلہِ گژھِ سُہ کھلآڑِ آؤٹ۔
- گوڈٕنِچہِ ٹیمہِ ہُنٛد کھلآڑِ کرِ سٹیکَس ٹاس تہٕ تِہنٛدِ ٹیمہِ ہُنٛد سآتھی چھِ سٹیک واپس تھاونہٕ خآطرٕ دورٕ کران تہٕ چھِ لگوری، سیٹولیہ یا پتھو یا کھیلُک کانٛہہ تہِ ناو کران یُس اتھ علاقَس منٛز مشہوٗر چھُ۔

© NCERT not to be republished

- اگر کانٛہہ تہِ کھلاڑی فیلڈنگ ٹیٖمہِ طرفہٕ بالہِ منٛز نٖبر یِیہِ کرنہٕ، تیٚلہِ گَژھِ سُہ کھلاڑی آؤٹ تہٕ کھیل گژھِ بیٚیہِ شروٗع
- اگر ٹیٖم تمام کنہِ تھاونہٕ برٛونٛہہ کرٛیکہٕ دِیہِ، تیٚلہِ گَژھِ پوٗرٕ ٹیٖم آوُٹ۔

تہٕ اگر ہڑتالی ٹیٖم سٹیک واپس تھاوِتھ تہٕ کانٛہہ آؤٹ گژھنہٕ برٛونٛہہ کرٛیکہٕ دِوان تہٕ تِمَن میلہِ امہِ خاطرٕ

- اکھ پوائنٹ۔

سرکل ٹائِم - بُڑِوخوشی سان

ستن کنٛین ہُنٛد کھیل گٛندنہٕ وِزِ کُرِو چیٖزن ہُنٛد فہرِس تیار یاکُرِوچیٖز درٕج - تُہِی چھو سارِوٕے کھوتہٕ زیادٕ پسنٛد یا سارِوٕے کھوتہٕ زیادٕ لُطُف تُلان تہٕ تِم چیٖزِمہٕ نہٕ توہہِ زانٛہہ آسن کُرِو مِتی۔

گٛندِنہٕ سِتی چھو تُہِی فعال تہٕ تناوٕ نِش
پاک روزنس منٛز مدد میلان۔

ایروبک ورزِش

ایروبک ورزش چھےٚ تِم حرکژٕ یِم دِلچ شرح بڑاوان چھ تہٕ واریاہس کالس شہہ ہیوان چُھ ۔ یِمَن سرگرمیَن منٛز ہیٚچھَو أسی ورزش کرنہٕ وِزِ مزٕ تُلُن۔ پُکِو تفریحی مشقن ہٕنٛدِ مُختُلِف امتزاج ژھانٛڈو!

سرکل ٹایم	کولی-ڈاون	سرگرمی	وارم-اپ
مضبوٗط بڑھان	آرم سوِنگِنگ شولڈر شرگ	ایروبک ورزِش	ووٚڈھ لاینہٕ تہٕ تراونہٕ سِتۍ چھ کوہلہٕ تہٕ یڈ ہٕنٛدِس پھٹس منٛز ہُریر سپدان۔

کتھ کُنی گَنٛدو؟

- ایروبک ورزش چِھ تال دار رقصٕچ حرکژٕ توانأیی موسیٖقی سِتۍ جوڑان تاکہ اکھ متحرک تہٕ دل لگی ایروبک ورزش بناونہٕ یتھ منٛز طویل عرصس تام آکسیجنچ ضروٗرت چِھ آسان تہٕ اَمہِ موجوٗب چھ دِلچ صحت، برداشت تہٕ عام فٹنسس فروغ دِوان۔ پٔنٕنِس ووستاد سٕنٛدِ مدتہٕ سِتۍ کُرِو مُختُلِف ایروبک ورزِش دریافت ۔

© NCERT not to be republished

سرکل ٹایِم - مضبوَط بڑُن

اکھ نوٹ لیکھِو زِ باقآعدٕگی سان کِتھٕ چھ ایروبک ورزش یِوان کم کرنٕہٕ؟

آڑجہٕ تہٕ مژھٕ چھ مضبوَط گژھان اگر تُہی باقآعدٕگی سان ورزش کُرِو تہٕ صحت بخش کھین کھیٚوَ۔

© NCERT not to be republished

تھآیِوسا ظوٗن

یا د تھآیِوٚ زِ أسی کِتھ کُنی چھِ کُنہِ کردار یا شخصِچ نقل کرنس منٛز مزِ یوان؟ حرکتن سِتی تہِ کرُن چھُ مزِ۔ فالو می چُھ نقل کرنُک اکھ کھیل۔ چلو اَکھ أکِس سِنٛزِ حرکتچ شیشہِ تصویر بنآوِو تہِ مزٕ کرِو!

وارم۔اپ	سرگرمی	کولی۔ڈاون	سرکل ٹایم
سلائیڈینگ تہٕ گیلوپینگ نی ہگ تہٕ کواڑریسیپس سٹریچ ایکٹیوٹی	مےٚ کُرِو پأروی	برونہہ شوٗنش تہِ پتھ شوٗنش	اکھ أکس مدد کران

کتھ کُنیِ گنٛدو؟

- اکھ رُکُن ژأرِو یُس مُختٔلِف تحریٖکُک مُظآہِر کرِ تہِ باقٕے کرِن پأروی ۔
- ووٕنی کُرِو حرکژن یا سمتَن ہِنٛز نقل ، تُہِی وُچِھو ووٕنی مثال:- جانورَن ہُنٛد پَکُن، جسمِچ رول، ووٕٹھ تُلِنی، پُھلِنی، أکِس زنٛگہِ پیٕٹھ توازن۔
- تبدیل کْریو رول أکس سیٹ ٹایم پتہٕ۔ پرٛیتھ کانٛہہ چُھ مُختٔلِف حرکتن ہُنٛد مُظآہِر کرُنک

سرکل ٹایِم۔ اکھ أکِس کُرِو مدد

پننِٕ ہم جمأژن سِتۍ کُرِو اَکھ مِثال شیٚیر ییٚتہٕ تُہۍ کأنسہٕ ہِنٛدِ مدتہٕ خأطرٕ وتہٕ نِبر گیوٚ، حالانٛکہِٕ یہِ اوس نہٕ توٚہہِ خأطرٕ آسان مگر توٚہہِ گوٚو توتہِ اَتھ مُتعلِق اصل محسوٗس، کیازِ؟

یِکوٹہٕ گِنٛدُن چُھ جذبأتی تہٕ سمأجی رِشتہٕ پأدٕ کرنس منٛز مدد کران۔ تُہۍ چھِو منصفانہٕ کھیل، اصوٗلَن پٹھ عمل کرُن تہٕ اکھ أکی سِنٛزِ کارکردٕگی ہُنٛد احترام کرُن ہِش اقدارُک اشتراک کران۔

نمبر گیم

نمبر گیم چھُ مقٲمی کھیل رومانلہِ جھاپاٹا پیٹھٕ اپناونہٕ آمُت۔ یاد کُرِو ییٚلہِ توٚہہِ پننٮ۪ن دوستن سِتۍ کھیل گِنٛدمُت اوس۔

سرکل ٹایم	کوٗل-ڈاون	سرگرمی	وارم-اپ
اکھ أکِس اصل پٲٹھۍ علاج کرُن	اوور ہیڈ ٹریسیپس سٹریچ سایڈ لنگز کراس لیگ ٹو ٹچ	نمبر گیم	سکواٹ فلور ٹچ کیلر سٹریچ

© NCERT not to be republished

کتھ کُنی گِنٛدو؟

- اکھ دائرٕ بنٲوِو۔ زٕ ٹیمہٕ بنٲیِو۔
- مرکزس منز تھٲوِو اکھ کون یا مارکر۔
- دۄشونی ٹیمَن ہِنٛدِ کھلاڑِ یِن ہِوی نمبرَو سِتۍ تفویض کرنہٕ۔ مثالہٕ پٲٹھۍ: ٹیم اے خٲطرٕ 1 پیٹھ 10 تہٕ ٹیم بی خٲطرٕ 1 پیٹھ 10۔
- ووستادٕ سِنٛدِ ہِدایتہٕ مُطٲبِق کُرِو دٲیرس منٛز پَکُن شُروٗع، یِتھ کُنی زَن کُلاک وایِز جاگِنٛگ، جاگِنٛگ اینٹی کُلاک وایِز، مِنہِ ووٕٹھ۔
- حرکت کرنہٕ وِزِ ونہِ ووستادٕ اَکھ نمبر۔ اَکی نمبرَ سِتۍ تفویض کرنہٕ آمتۍ کانٛہہ تہِ زٕ کھلاڑی کرَن مارکرَس نِش۔ یُس مارکرس لَگان چُھ تُمِس چُھ اکھ پوائنٹ میلان۔
- زِیادٕ کھوتہٕ زِیادٕ پوِینٹ وٲلۍ ٹیم زینَن۔

[redacted]

سرکل ٹایِم - اکھ أکِس سِتی کُرِو اصل پأٹھی سلوٗک

پٕننی راے کُرِو شیئر، تُہی کیٛاہ کُرِو اگر تُہی وُچھِو زِ کأنسہِ سِتی چھُ کھیلہٕ کِس وقتس دوران خراب سلوٗک یِوان کرنہٕ؟

بأقین سِتی کُرِو تیُتھ سلوٗک یُتھ تُہی یژھان چھِو۔

© NCERT not to be republished

دروکُن تہٕ ووٹُن

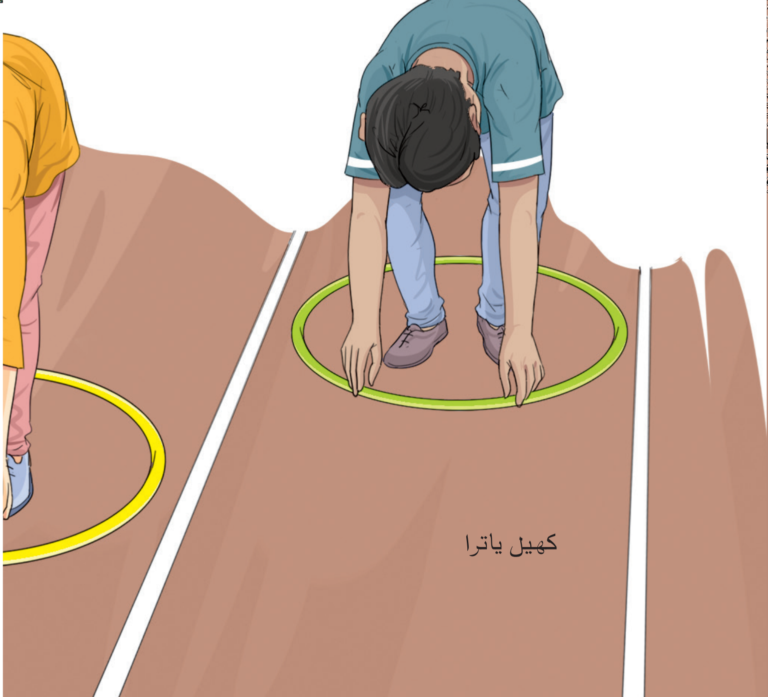
دروکُن تہٕ ووٹُن چھُ اکھ کھیل یُس رِنگو سِتی گٔنٛدنہٕ چھُ یِوان۔ ووٹھ تُلٕنی، جوڑ توڑ کرُن تہٕ پنُن جِسم رِنگہِ سِتی ہم آہنگ کرُن ہیٚچھِو تہٕ اَکھ اَکِس خاطرِ روٗزِو خوش

سرکل ٹایم	کوَل ڈاوُن	سرگرمی	وارم-اپ
ہیٚچھِو اَکھ اَکِس خاطرِ خوش روزُن	ٹورسو ٹویسٹ فلور ٹچ ہیمسٹرنگ سٹریچ	دروکُن تہٕ ووٹُن	شولڈر سرکل گروئن سٹریچ ہپ سرکل

کتھ کُنی گٔنٛدِو؟

- واریاہ ٹیمہٕ بنأیِو۔
- پرٛیتھ لینَس منٛز گوڈ۪نکِس کھلأڑِس مِلہِو ہولا ہوپ۔ پرٛیتھ لینَس منٛز آسہِ اکھ ہولا ہوپ، پرٛیتھ اَکِس کھلأڑِس سٔنٛدِ خاطرِ۔

کوٗشِشچہِ ہٕنٛدی تأریف کُرِو نہ کہِ کھیلہِ ہٕنٛدِس نٔتیٖجس متعلِق۔



© NCERT not to be republished

- ہوپس یِن توہہِ برٛونٛہہ کنہِ زُمیٖنَس پیٹھ تھاونہٕ۔
- ریسہِ ہُنٛد آغاز کُرِو پنہٕ نیو دوٚشوٕیو زنٛگو سِتیٖ ہُلا ہوپس انٛدر ووٚٹھ ترٲوِتھ ۔
- ہوپ تُلِو زُمیٖنہٕ پیٹھ تہٕ تھٲوِو پانس برٛونٛہہ کنہِ۔ پتہٕ ترٲیِووٚٹھ دوٚشوٕے کھور رلٲوِتھ۔
- .یہِ عمل دُہرٲیِو یوٚتتھ تام نہٕ تُہیِ آخری مُقامس تام وٲتِو۔
- شُروٗعاتی لٲنہِ کُن پُکِو واپس تہٕ کُرِو ہوٗپ پنٛنہِ ٹیٖمہِ سِتیٖ ۔
- سُہ ٹیٖم یُس گوڈٕ مُکمل کرِ سُہ زینہِ کھیل۔

سرکل ٹائِم - بٲقین باپتھ ہیٚچھِو خوش روزُن

- تصوٗر کُرِو، توہہِ زیٛوٗن اکھ کھیل تہٕ پرٛیتھ کانٛہہ اوس توہہِ خٲطرِ حوصلہٕ اَفزٲیی کران، پنُن ردِعمل کُرِو نظمہِ ہنٛدِس شکلہِ منٛز بیان ۔
- کیٛاہ توہہِ چھا زانٛہہ مُخٲلِف ٹیٖمکہِ کھلاڑین تِہنٛزِ کارکرٕدگی خٲطرِ تٲریٖف کُرِ مِتیٖ۔