



متبادل تعلیمی منصوبہ 2021-22 کے لئے {جماعت ہفتم: } ماہ۔ فروری مضمون: جسمانیات۔

مضمون :- جسمانی تعلیم

ماہ: فروری 2022

نمبر شمار	ماہ/ہفتہ	اہم اکتسابی صلاحیتیں	اکتسابی سرگرمیاں	قدر پیمائی
01	فروری پہلا ہفتہ	1- متعدی بیماریاں اور { تجرباتی } مندرجہ ذیل نفعات * الگ الگ متعدی بیماریوں کے وجوہات اور علامتیں * پھیلنے کے طریقے روک تھام اور احتیاطی تدابیر کو سیکھیں گے۔	1- درسی کتاب میں متعدی بیماریوں کے باب { تجرباتی } سہولت کار کی نگرانی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کریں گے۔ ملیریا، کالرا و تپ دق، میادی بخار اور انفلوئز بیماریاں پھیلنے کے مقاصد اور علامتیں، پھیلنے کے طریقے اور روک تھام اور احتیاطی تدابیر کو سمجھ کر سرگرمیوں کو مکمل کریں۔	1- استاد طلباء کو کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھ کر مناسب رہنمائی دے کر جوابی مشقی صفحات کو جانچ ریکارڈ رکھیں گے۔
02	دوسرا ہفتہ	2- ایروبکس { تجرباتی } مندرجہ ذیل مہارتیں سیکھیں گے - * اپنی ہی جگہ ہر کھڑے ہو کر کم دباؤ والے قدم رکھنا۔ * آگے پیچھے قدم رکھنا۔ * قدم بازو رکھنا۔ * لیڑیوں کے بل قدم رکھنا۔ * L کی شکل میں قدم رکھنا۔ * V کی شکل میں قدم رکھنا۔ * آگے قدم رکھتے ہوئے چھونا۔	2- سہولت کار کی نگرانی میں تدریسی کتاب میں سے ایروبکس { تجرباتی } باب مشق کرنے کے بعد مندرجہ ذیل لنک کا استعمال کر کے ایروبکس ویڈیو دیکھ کر مہارتوں کی تفصیل لکھیں۔ * اپنی ہی جگہ کھڑے ہو کر کم دباؤ والے قدم رکھنا۔ * پیچھے آگے قدم رکھنا۔ * قدم بازو رکھنا۔ * لیڑیوں کے بل قدم رکھنا۔ * L کی شکل میں قدم رکھنا۔ * V کی شکل میں قدم رکھنا۔ * آگے قدم رکھتے ہوئے چھونا۔	2- استاد طلباء کو کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھ کر مناسب رہنمائی دے کر جوابی مشقی صفحات کو جانچ ریکارڈ رکھیں گے۔
03	تیسرا ہفتہ	3- ایروبکس { تجرباتی } مندر	سہولت کار کی نگرانی میں درسی کتاب میں	استاد طلبہ کو مشقی صفحات دے کر

<p>باب کو سمجھنے کے لئے مناسب رہنمائی کریں گے</p> <p>جواب مشقی صفحات کو جانچ کر اکتسا بی عمل کو درج کریں۔</p>	<p>ایرو بکس { تجرباتی } باب مشق کرنے کے بعد مندرجہ ذیل دیئے گئے لنک کا استعمال کر کے ویڈیو دیکھ کر سر گرمیوں کو مکمل کریں</p> <p>پیچھے قدم رکھتے ہوئے چھوٹا۔</p> <p>گرپریپ واٹن (GRAPE WINE)</p> <p>گرپریپ واٹن پہلاوٹ کے ساتھ</p> <p>مامبو پیوٹ کے ساتھ بائیں پیر پر</p> <p>چھا، چھا، چھا</p> <p>گھٹنوں کو اٹھانا</p> <p>ہاتھوں کو اٹھانا</p>	<p>جی ذیل مہارت سیکھیں گے۔</p> <p>* پیچھے قدم رکھتے ہوئے چھوٹا۔</p> <p>* گرپریپ واٹن</p> <p>(GRAPE WINE)</p> <p>* گرپریپ واٹن پہلاوٹ کے ساتھ</p> <p>تھ</p> <p>* مامبو { بائیں پیر پر }</p> <p>* مامبو پیوٹ کے ساتھ بائیں پیر پر</p> <p>* چھا، چھا، چھا</p> <p>* گھٹنوں کو اٹھانا۔</p> <p>* ہاتھوں کو اٹھانا۔</p>	
<p>استاد طلبہ کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھنے کے لئے مناسب رہنمائی کریں گے</p> <p>جواب مشقی صفحات کو جانچ کر اکتسا بی عمل کو درج کریں۔</p>	<p>درسی کتاب میں طرز زندگی کی بیماریاں { تجرباتی } باب کو سہولت کار کی نگرانی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سر گرمیوں کو مکمل کریں</p> <p>-</p> <p>1- طرز زندگی کی بیماریوں کے وجوہات اور احتیاطی تدابیر لکھیں -</p> <p>2- جون کا دناؤ { بلڈ پریشر } کے تدابیر کو لکھو -</p> <p>3- دل کی بیماریوں کو روک تھام یا احتیاطی تدابیر کی فہرست بنائیں۔</p> <p>4- شکر کی بیماری کے اثرات اقسام کی تفصیل لکھئے۔</p>	<p>طرز زندگی کی بیماریاں { تجرباتی } مندرجہ ذیل نفعات سمجھیں گے طرز زندگی کی بیماریاں</p> <p>خون کا دباؤ</p> <p>دل کی بیماریاں اور شکر کی بیماری کے وجوہات اور افعال اقدامات تدابیر سیکھیں گے۔</p>	<p>04</p> <p>چوتھا ہفتہ</p>
<p>متبادل تعلیمی منصوبہ تیار کرنے میں درج ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔</p>			
<p>محترم ایس۔ پی۔ باؤگنڈی ڈی۔ ڈی۔ بی۔ آئی ترقیات ڈائنٹ پرنسپل وجے پور۔ محترم این۔ وی۔ ہوسور ڈی۔ ڈی۔ بی۔ آئی انتظامیہ وجے پور۔</p>			
<p>محترم عبدالرحیم۔ ایم ڈائنٹ لیکچرار وجے پور۔ محترم ضیا الحق ستاریکمر۔ اردو رابطہ کار ڈی ڈی بی آئی آفس وجے پور۔</p>			
<p>محترم:۔ فیض احمد۔ ایم۔ تھڈی گورنمنٹ اردو ماڈل پرائمری ماڈل اسکول نمبر 4 وجے پور۔ محترمہ:۔ ناہیدہ اختر نداف گورنمنٹ ہائی اسکول کاربول دیہی وجے پور۔ محترمہ:۔ بی۔ ایچ۔ جانو بیکر گورنمنٹ اردو ہائر اسکول گندال دیہی وجے پور۔</p>			

متبادل تعلیمی منصوبہ برائے جماعت :- دہم

ماہ: فروری 2022 مشقی صفحہ نمبر 1 مضمون :- جسمانی تعلیم

1:- الگ متعدد بیماریاں پھیلنے کی صورت میں علامتیں، پھیلنے کے ذرائع اور احتیاطی تدابیر کی روک تھام کے لئے تدابیر کے تعلق سے تفصیل لکھیں۔

1:- ملیریہ

3- اسباب	2- علامتیں	1- پھیلنے کی صورتیں

4- ملیریہ بیماری کے روک تھام اور احتیاطی تدابیر کا کارکردگی کو لکھیں۔

2:- کالرا

3- اسباب	2- علامتیں	1- پھیلنے کی صورتیں

کالرا بیماری کے روک تھام اور احتیاطی تدابیر کا کارکردگی کو لکھیں۔

3:- تپ دق

3- اسباب	2- علامتیں	1- پھیلنے کی صورتیں

تپ دق بیماری کے روک تھام اور احتیاطی تدابیر کا کارکردگی کو لکھیں۔

4:- معیادی بخار

3- اسباب	2- علامتیں	1- پھیلنے کی صورتیں

معیادی بخار بیماری کے روک تھام اور احتیاطی تدابیر کا کارکردگی کو لکھیں۔

5۔ انفلوئنزا

3۔ اسباب	2۔ علامتیں	1۔ پھیلنے کی صورتیں

انفلوئنزا بیماری کے روک تھام اور احتیاطی تدابیر کا کارکردگی کو لکھیں۔

متبادل تعلیمی منصوبہ برائے جماعت :- دہم

ماہ: فروری 2022 مشقی صفحہ نمبر 2 مضمون :- جسمانی تعلیم

1:- ایروبکس ویڈیو دیکھ کر مہارتوں کی تفصیل لکھیں -

1:- اپنی ہی جگہ کھڑے ہو کر کم دباؤ والے قدم رکھنا۔
اسی طرح یہ ورزش 16 تک گنتی کرتے ہوئے آگے بڑھائیں -

*2:- آگے پیچھے قدم رکھنا۔	
اس میں چار گنتیاں ہوتی ہیں۔ اس طرح یہ ورزش 16 تک گنتی کرنا ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
اسی طرح یہ ورزش دائیں پیر سے شروع کرنا ہے۔	

3:- قدم بازو رکھنا۔	
:- اس میں چار گنتیاں ہوتی ہیں۔ اس طرح یہ ورزش 16 تک گنتی کرنا ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
اسی طرح یہ کثرت سیدھے پیر سے شروع کیجئے۔	

4:- !بڑپوں کے بل قدم رکھنا۔	
یہ آٹھ والی کثرت ہوتی ہے۔۔ اس طرح اس ورزش کو 16 تک آگے بڑھائیں۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
آگے کے چار گنتی کو سیدھے پیر کو دائیں پیر کو عضو استعمال کیا جائیں۔	

5:- L کی شکل میں قدم رکھنا۔	
یہ 16 گنتی والی کثرت ہوتی ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
آگے کے آٹھ گنتی دائیں بازو کو قدم رکھنا ہے۔	

6:- v کی شکل میں قدم رکھنا۔	
یہ چار گنتی والی کثرت ہوتی ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
اسی طرح یہ ورزش دائیں پیر سے شروع کرنا ہے۔	

7:- آگے قدم رکھتے ہوئے چھونا۔	
یہ چار گنتی والے قدم ہوتے ہیں۔ یہی ورزش سدھے پیر سے شروع کرتے ہوئے کی جائے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	

تبادل تعلیمی منصوبہ برائے جماعت :- دہم

ماہ: فروری 2022 مشقی صفحہ نمبر 3 مضمون :- جسمانی تعلیم

8:- پیچھے قدم رکھتے ہوئے چھونا۔	
یہ چار گنتی والی قدم ورزش ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
اسی طرح یہ ورزش دائیں پیر سے شروع کرنا ہے۔	

9:- گریپ وائن (GRAPE WINE)	
یہ چار گنتی والا ورزش ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
آگے کے چار گنتی کو سیدھے پیر کو دائیں پیر کو عضو استعمال کیا جائیں۔	

10:- گریپ وائن پہلاوٹ کے ساتھ	
یہ چار گنتی والا ورزش ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
پانچ سے آٹھ بائیں پیر اور دائیں پیر کے بدلے بائیں پیر تبدیلی کرتا ہے۔	

11 :- مامبو (Mam boo)	
یہ چار گنتی والا ورزش ہے۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
بانیاں پیر کے اُپر پیروں کو تبدیل کرنا ہے۔	

12 :- مامبو پہلا وٹ کے ساتھ	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
دایان پیر کے اُپر ایک سے چار اُپر کی طرح لیکن پیروں کو تبدیل کرنا۔	
13 :- چھا، چھا، چھا	
یہ پانچ گنتی والا پابند تال ورزش ہوتی ہے۔ تیسری، چوتھی اور پانچویں گنتی تیز رفتار کے ساتھ انجام دینا پڑتا ہے۔ { 1، 2، 3، 4، 5 }	
{ 1، 2 } چھا، چھا، چھا کے اندر پر	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
یہی ورزش کو دائیں پیر سے شروع کر کے آگے کے پانچ گنتی تک کرنا ہے۔	

14 :- * کھٹنوں کو اٹھانا۔	
گنتی 1	
گنتی 2	
گنتی 3	
گنتی 4	
ہاتھوں کو اٹھانا۔	

تناول تعلیمی منصوبہ برائے جماعت :- دہم

ماہ: فروری 2022 مشقی صفحہ نمبر 3 مضمون :- جسمانی تعلیم

1:- طرز زندگی کی بیماریوں کے نام لکھو۔

	2		1
	4		3
	6		5
	8		7

2:- طرز زندگی کی بیماریوں کے وجوہات اور تدابیر لکھو۔

نمبر شمار	طرز زندگی کی بیماریوں کے وجوہات
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

احتیاتی تدابیر

نمبر شمار	احتیاتی تدابیر
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

3:- جون کے دباؤ کو وجوہات اور روک تھام کے تدابیر لکھئے۔

نمبر شمار	جون کے دباؤ کو وجوہات	جون کے دباؤ کو وجوہات اور روک تھام کے تدابیر
1		
2		
3		
4		
5		

4:- دل کی بیماریوں کا سدباب {روک تھام} کی فہرست بنائیں۔ دل کی بیماریوں کا سدباب {روک تھام} کے تدابیر

نمبر شمار	دل کی بیماریوں کا سدباب {روک تھام} کے تدابیر
1	
2	
3	
4	
5	

5:- دیا بطس کے نتیجے اور اقسام لکھئے۔

نمبر شمار	دیا بطس کے نتیجے
1	
2	
3	
4	
5	

دیا بطس بیماریوں کے اقسام

	شکر بیماری کا پہلا نمونہ
	شکر بیماری کا دوسرا نمونہ