

متبادل تعلیمی منصوبہ برائے سال 2021-22

جماعت :- ہفتم مضمون :- جسمانی تعلیم ماہ :- فروری 2022

نمبر شمار	ماہ/ہفتہ	اہم انسانی نکات	اکتسابی سرگرمی	قدر پیمائی
01	فروری پہلا ہفتہ	<p>اعادہ مشق</p> <p>مندرجہ ذیل کبڑی کھیل کے حملہ وار مہارتیں سمجھیں گے۔</p> <p>* لہراتے ہاتھ سے چھونا۔</p> <p>* اتصالی حملہ (ملا جلا حملہ)</p> <p>* زنجیر کے نیچے سے نکالنا۔</p> <p>* دھکم دھکے سے پچنا۔</p>	<p>درس کتاب میں کبڑی (تجرباتی) باب کو سہولت کار کی نگرانی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کرنا۔</p> <p>(1) تصویر کو دیکھ کر حملہ وار مہارت کی تفصیل لکھئے۔</p> <p>* لہراتے ہاتھ سے چھونا</p> <p>* اتصالی (ملا جلا حملہ)</p> <p>* زنجیر کے نیچے سے نکالنا</p> <p>* دھکم دھکے سے پچنا۔</p>	<p>استاد مشقی صفحات طالب علم کو دینگے۔ مشق کو سمجھنے میں طلبہ کی مناسب رہنمائی کریں گے۔</p> <p>مشقی صفحات کی جانچ کر کے اکتسابی عمل کو درج کریں گے۔</p>
02	فروری دوسرا ہفتہ	<p>اعادہ مشق</p> <p>مندرجہ ذیل کبڑی کھیل کے حفاظتی مہارتوں کو سمجھیں گے۔</p> <p>* ڈھکیٹا (پشنگ)</p> <p>* حکمت عملی (ٹینیک)</p> <p>* زنجیر پکڑ</p>	<p>درس کتاب میں کبڑی (تجرباتی) باب کو سہولت کار کی نگرانی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کریں۔</p> <p>(1) کبڑی کھیل کے حفاظتی مہارتوں کی تفصیل لکھئے۔</p> <p>* ڈھکیٹا (پشنگ)</p> <p>* حکمت عملی</p> <p>* زنجیری پکڑ</p>	<p>استاد مشقی صفحات طالب علم کو دینگے۔ مشق کو سمجھنے میں طلبہ کی مناسب رہنمائی کریں گے۔</p> <p>مشقی صفحات کی جانچ کر کے اکتسابی عمل کو درج کریں گے۔</p>

<p>استاد مشقی صفحات طالب علم کو دیکھے۔ مشق کو سمجھنے میں طلبہ کی مناسب رہنمائی کریں گے۔</p> <p>مشقی صفحات کی جانچ کر کے اکتسابی عمل کو درج کریں گے۔</p>	<p>درسی کتاب میں کبڑی (تجرباتی) باب کو سہولت کار کی نگرانی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کریں۔</p> <p>(1) تصویر دیکھ کر کبڑی کے ہم آہنگ کھیل کی تفصیل لکھئے۔</p> <p>* دائرہ بند کبڑی</p> <p>* بیک ورڈ ریپے کبڑی</p>	<p>اعادہ مشق</p> <p>مندرجہ ذیل کبڑی کھیل کے ہم آہنگ کھیل سمجھیں گے۔</p> <p>* دائرہ بند کبڑی</p> <p>* بیک ورڈ ریپے کبڑی</p>	<p>03</p> <p>فروری</p> <p>تیسرا ہفتہ</p>
---	---	---	--

<p>استاد مشقی صفحات طالب علم کو دیکھے۔ مشق کو سمجھنے میں طلبہ کی مناسب رہنمائی کریں گے۔</p> <p>مشقی صفحات کی جانچ کر کے اکتسابی عمل کو درج کریں گے۔</p>	<p>کووڈ 19 حفاظتی اقدامات سہولت کار کی نگرانی میں سمجھ کر انفرادی طور پر دیے گئے مشقی صفحات میں مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کریں۔</p> <p>(1) مشقی صفحات میں کووڈ 19 حفاظتی اقدامات کے تعلق سے لکھئے۔</p> <p>(2) SMS (سامی دوری، ماسک، سینٹائزر) کے اصولوں کے تصویر بنائیں۔</p>	<p>کووڈ 19</p> <p>(1) کووڈ 19 کے حفاظتی اقدامات</p>	<p>04</p> <p>فروری</p> <p>چوتھا ہفتہ</p>
---	--	--	--

مقابلہ تعلیمی منصوبہ تیار کرنے میں درج ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔

محترم این۔وی۔ہو سوری۔ڈی۔پی۔آئی اکتھاب۔وجہ پور۔

محترم ایس۔پی۔باڈگنڈی۔ڈی۔پی۔آئی ترقیات ڈائن، نیل۔وجہ پور۔

محترم ضیاء الحق ستار۔یکم۔اردو ایڈ کارڈی ڈی پی آئی آفس۔وجہ پور۔

محترم عبدالرحیم۔ایم ڈائن لیجر۔وجہ پور۔

محترم حضرت امام عطار
سرکاری اردو ہائیر پرائمری اسکول ہڈگی
تعلقہ / ضلع :- وجہ پور

محترمہ ناہیدہ اختر نداف (پی۔ای۔ٹی)
سرکاری ہائی اسکول کارجول
تعلقہ / ضلع :- وجہ پور

محترم فیض احمد۔ایم۔تمڈی (پی۔ای۔ٹی)
یو جی ایم پی ایس نمبر-4
تعلقہ / ضلع :- وجہ پور

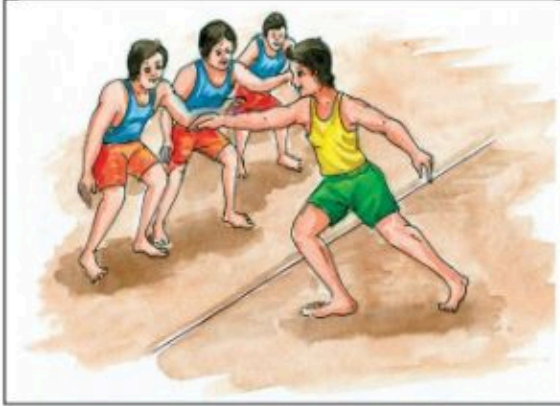
سال 2021-22 کا متبادل تعلیمی منصوبہ

مشقی صفحہ

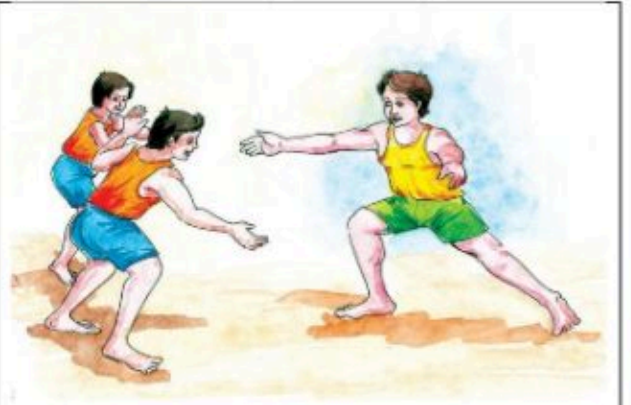
جماعت :- ہفتم	مضمون :- جسمانی تعلیم	ماہ/ہفتہ :- فروری/پہلا ہفتہ
طالب علم کا نام :-	رول نمبر :-	

تصویر کو دیکھ کر حملہ در مہارتیں کی تفصیل لکھئے۔

1. لہراتے ہاتھ سے چھونا۔



2. اتصالی حملہ (ملا جلا حملہ)
(Combination ride)



3. زنجیر کے نیچے سے نکالنا۔



4. دھم دھکے سے بچنا۔



سال 2021-22 کا تبادل تعلیمی منصوبہ

مشقی صفحہ

جماعت :- ہفتم	مضمون :- جسمانی تعلیم	ماہ/ہفتہ :- فروری/دوسرا ہفتہ
طالب علم کا نام :-	رول نمبر :-	

کبڑی کھیل کے حفاظتی مہارتیں کی تفصیل لکھئے۔

1. دھکیلنا (پشنگ)



2. ٹیکنیک (حکمت عملی)

کبڑی کھیل طاقت، ہوش مندی، چستی پھرتی اور حکمت عملی مہارتوں سے بنا کھیل

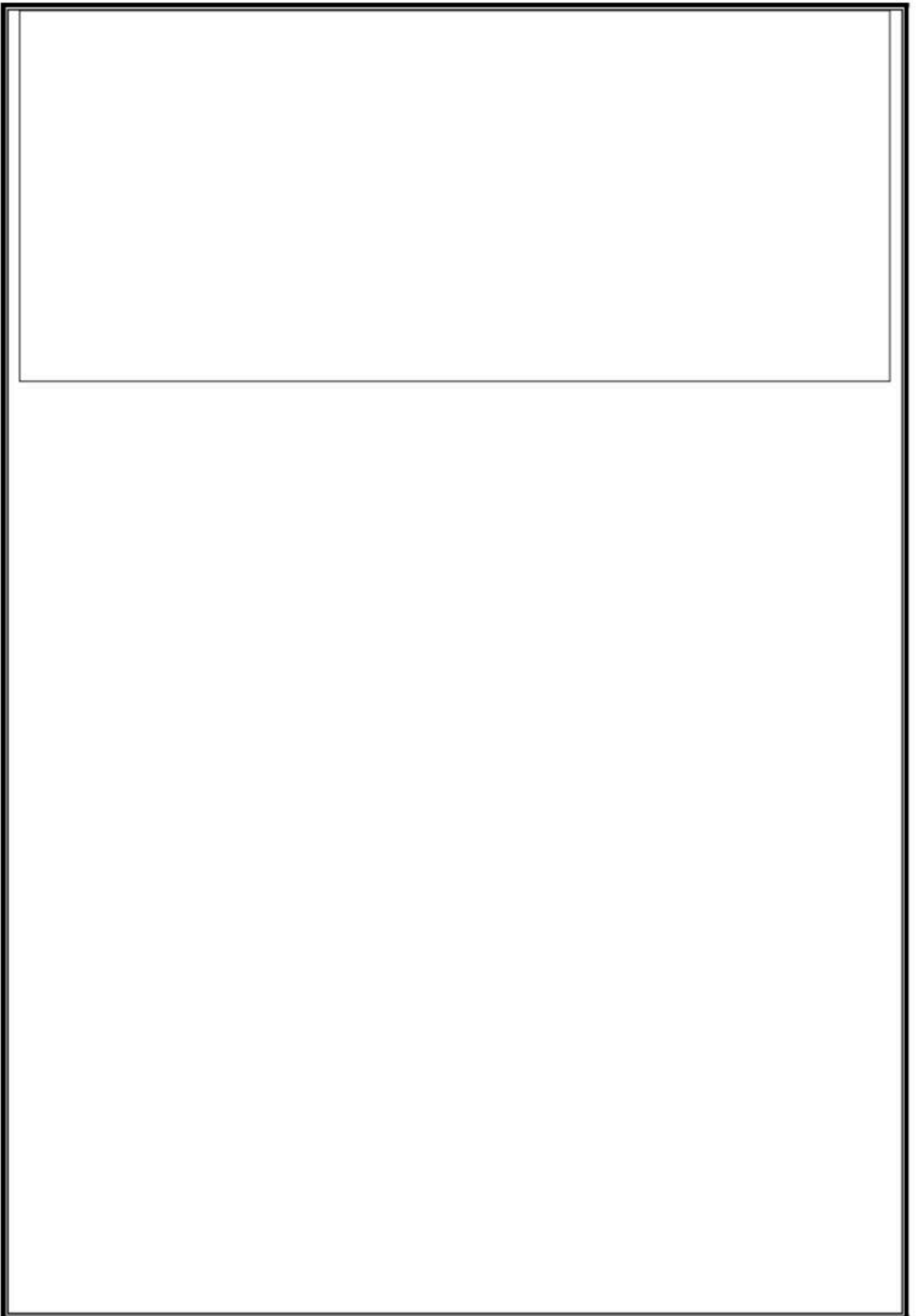
اس حکمت عملی میں دو قسمیں ہیں۔

(a) حملہ داری کی حکمت عملی

(b) دفائی حکمت عملی

3. زنجیری پکڑ

زنجیری پکڑ

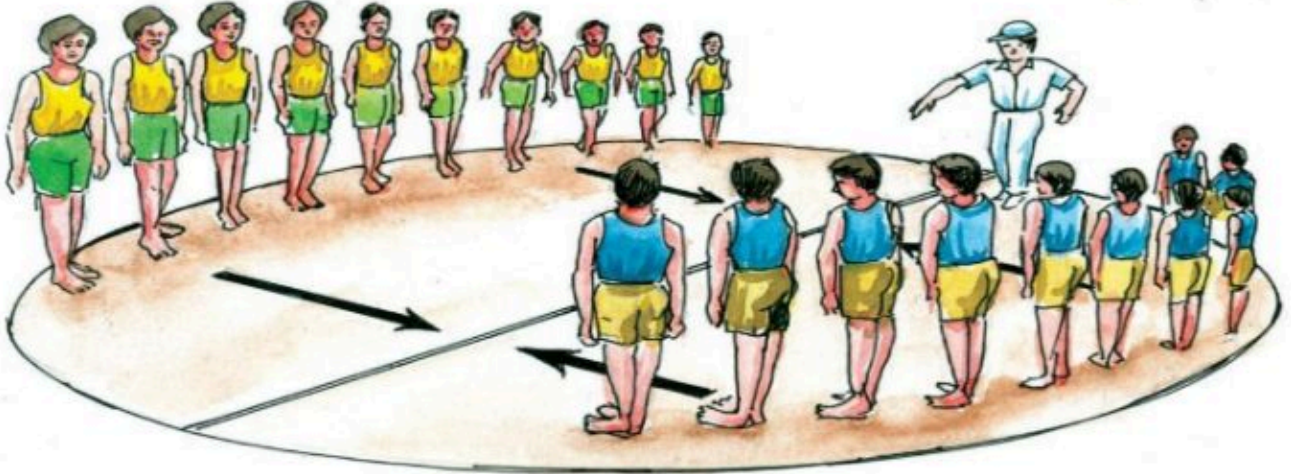


سال 2021-22 کا متبادل تعلیمی منصوبہ

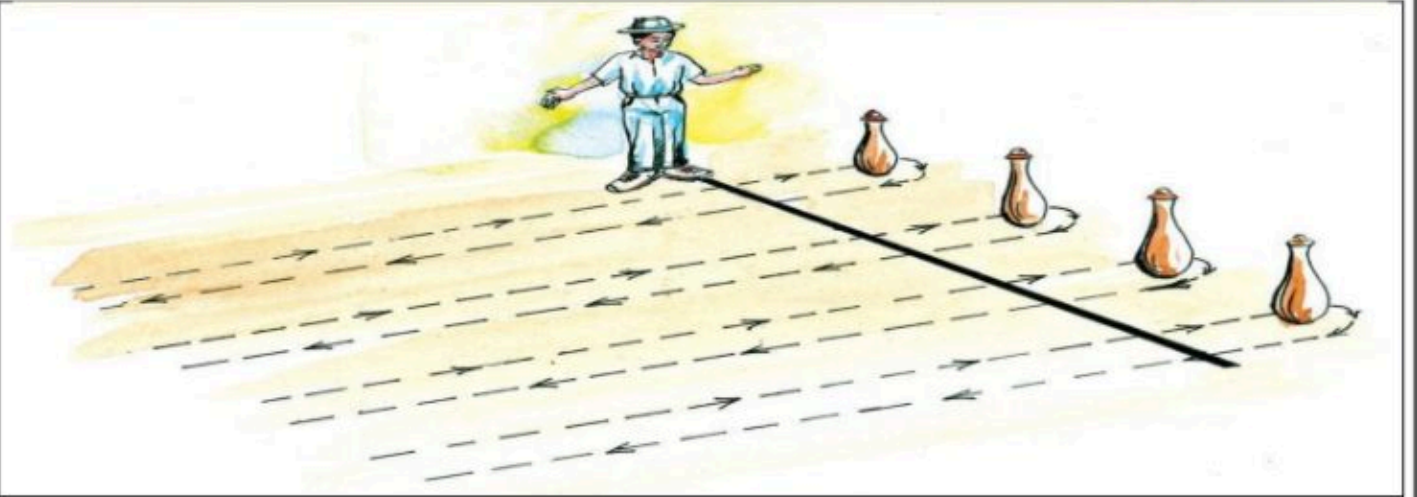
مشقی صفحہ

جماعت :- ہفتم	مضمون :- جسمانی تعلیم	ماہ/ہفتہ :- فروری/تیسرا ہفتہ
طالب علم کا نام :-	رول نمبر :-	

1. تصویر کو دیکھ کر کبڈی کے ہم آہنگ کھیل کی تفصیل لکھئے۔
دڑھ بند کبڈی



بیک ورڈ ریپے کبڈی



2. SMS (سماجی دوری ، ماسک اور سینٹائزر) کے اصولوں کے تصویر کو دیکھ کر تصویر بنائیں۔

SMS as **NEW NORMAL**

S
SANITIZE
your hands frequently

M
Wear a **MASK**
when outside

S
Maintain
SOCIAL DISTANCING

dreamstime.com ID 198791588 © Adnanharysatrie