



متبادل تعلیمی منصوبہ برائے سال 22 – 2021 ماہ نومبر

مضمون: جسمانی تعلیم

جماعت: ہفتم

نوٹ: ماہ اکتوبر کا متبادل تعلیمی منصوبہ مکمل طور پر تیار کر کے DSERT کے ویب سائٹ پر اپلوڈ کیا جا چکا تھا لیکن درمیانی تعطیلات کی وجہ سے چند اسباق مکمل نہ ہو پائے ہیں جس کی وجہ سے بقیہ اسباق کے ساتھ دو اسباق شامل کر کے ماہ نومبر 2021 کا متبادل تعلیمی منصوبہ تیار کیا گیا ہے۔

شمار نمبر	مہینہ / ہفتہ	کلیدی سیکھنے کی صلاحیتیں۔	سیکھنے کی سرگرمیاں	قدر پیمائی		
.1	نومبر کا پہلا ہفتہ	(سبق-5 شوٹنگ) عملی	درسی کتاب کے عملی سبق-5 میں، آپ سہولت کاروں کی رہنمائی میں شوٹر کی مہارتیں سیکھیں گے اور مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو ہدایات کے علیحدہ شیٹ پر مکمل کریں گے۔ https://www.youtube.com/watch?v=KARWsgsZvYo (1)	اساتذہ طلباء کو مشقی صفحات دیتے ہیں، ان کے مکمل کیے گئے جوابات کا جائزہ لیتے ہیں، اور سیکھنے کو ریکارڈ کرتے ہیں۔		
			1.1	1.1	1.1	1.1
			1.2	1.2	1.2	1.2
			1.3	1.3	1.3	1.3
.2	نومبر کا دوسرا ہفتہ	(سبق-5 شوٹنگ) عملی	درسی کتاب کے عملی سبق-5 میں، آپ سہولت کاروں کی رہنمائی میں شوٹر کی مہارتیں سیکھیں گے اور مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو ہدایات کے علیحدہ شیٹ پر مکمل کریں گے۔	اساتذہ طلباء کو مشقی صفحات دیتے ہیں، ان کے مکمل کیے گئے جوابات کا جائزہ لیتے ہیں، اور سیکھنے کو ریکارڈ کرتے ہیں۔		
			1.4	1.4	1.4	1.4

کرتے ہیں۔	2. خالی شیٹ میں گولی کے اجراء اور توازن کے انتظام کی تکنیکوں کی تفصیل لکھیں۔	5. جاری کریں اور توازن برقرار رکھیں		
	3. مشقی صفحہ پر بلٹ پروف کھیل کے میدان کی شاندار تصویر دیکھیں۔	6. بلٹ پروف کھیل کا میدان		
اساتذہ طلباء کو مشقی صفحہ دیتے ہیں، ان کے مکمل کیے گئے جوابات کا جائزہ لیتے ہیں، اور سیکھنے کو ریکارڈ کرتے ہیں۔	سبق-13 ریاستی تہوار اور قومی تہوار (فلسفیانہ) نصابی کتاب میں سبق طلباء کو سہولت کاروں کی رہنمائی میں مشق کرنی چاہیے اور ہدایات کے علیحدہ شیٹ پر درج ذیل سرگرمیوں کو مکمل کرنا چاہیے۔	سبق-13 ریاستی تہوار اور قومی تہوار ریاستی تہوار دسرہ* کرناٹک راجیو تسوا۔*	3	3
	1. مشقی صفحہ پر ایک جملے کے سوال کا جواب دیں۔	2		
	3. مشقی صفحہ پر ریاستی تہواروں کے بارے میں لکھیں۔			
درسی کتاب کے عملی سبق-5 میں، آپ سہولت کاروں کی رہنمائی میں شوٹر کی مہارتیں سیکھیں گے اور مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو ہدایات کے علیحدہ شیٹ پر مکمل کریں گے۔ https://www.youtube.com/watch?v=KARWsgsZvYo (1)	1. مشقی صفحہ پر ایک جملے کے سوال کا جواب دیں۔	(سبق-5 شوٹنگ) عملی بین الاقوامی تہوار۔	4	نومبر - چوتھا ہفتہ
	2. مشقی صفحہ پر ہندوستانی پرچم کی صاف ستھری تصویر لکھیں۔	2. یوم آزادی* یوم جمہوریہ* سالگرہ*		
مبادلہ تعلیمی منصوبہ تیار کرنے میں درج ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔				
محترم این۔ وی۔ ہوسو سوزی۔ ڈی۔ پی۔ آئی انتظامیہ و بے پور۔		محترم ایس۔ پی۔ باڈگنڈی ڈی۔ ڈی۔ پی۔ آئی ترقیات ڈائنٹ پرنسپل و بے پور۔		
محترم ضیا الحق ستار میکر۔ اُردو رابطہ کارڈی ڈی پی آئی آفس و بے پور۔		محترم عبدالرحیم۔ ایم ڈائنٹ پچھرا و بے پور۔		
فیض احمد تھڈی جی یو ایچ پی ایس اینا پور ناہدہ اختر نداف جی یو ایچ ایس کار جول ضمیر احمد ناگر بوڈی یو بی ایس نمبر 15				

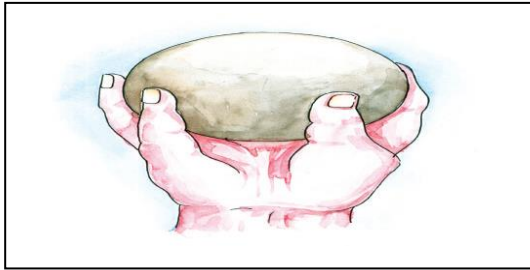
2021-22 کے لیے متبادل تعلیمی منصوبہ

مشقی صفحہ

مہینہ / ہفتہ : نومبر / یکم ہفتہ	موضوع : جسمانی تعلیم	گولڈ واو : 7
حاضری نمبر :		طالب علم کا نام :

ان سوالوں کا جواب دوو

1. شوٹر کی سٹاٹ گن کی مہارت کی تصویر دیکھیں اور تفصیل لکھیں۔



: جواب

2. سٹائٹلن کے موقف کی تصویر دیکھیں اور تفصیل لکھیں۔

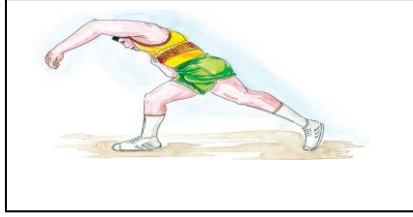


: جواب

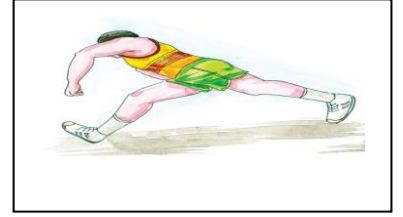
5. ولی کے ٹی اسٹیٹس اور کراؤچنگ کی صلاحیت کی تصویر دیکھیں تفصیل لکھیں (پیری-او-برائن کے انداز میں پھینکنا)



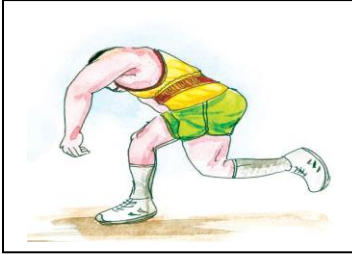
تصویر - 1



تصویر - 2
تصویر



3 -



تصویر - 4



تصویر - 5



6 -



تصویر - 7



تصویر - 8



تصویر - 9

سائل میں پھینکنا) نوٹ کریں اس مہارت کے لیے نیچے کی جگہ میں Crouch (Perry-O-Brian) اور T Status مندرجہ بالا تصویر
جواب لکھیں۔

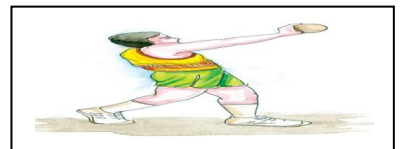
: جواب

متبادل تعلیمی منصوبہ برائے سال 2021-22
مشقی صفحہ

مہینہ/ہفتہ: نومبر/ہفتہ 2	موضوع: جسمانی تعلیم	گولڈ واو: 7
حاضری نمبر:		طالب علم کا نام:

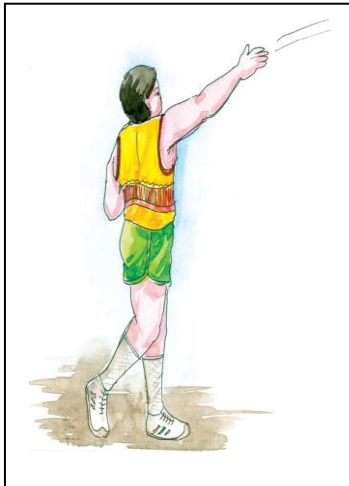
ان سوالوں کا جواب دوو

1. گولی کی گلائڈنگ فورس کی تصویر دیکھیں، اور تفصیل لکھیں۔



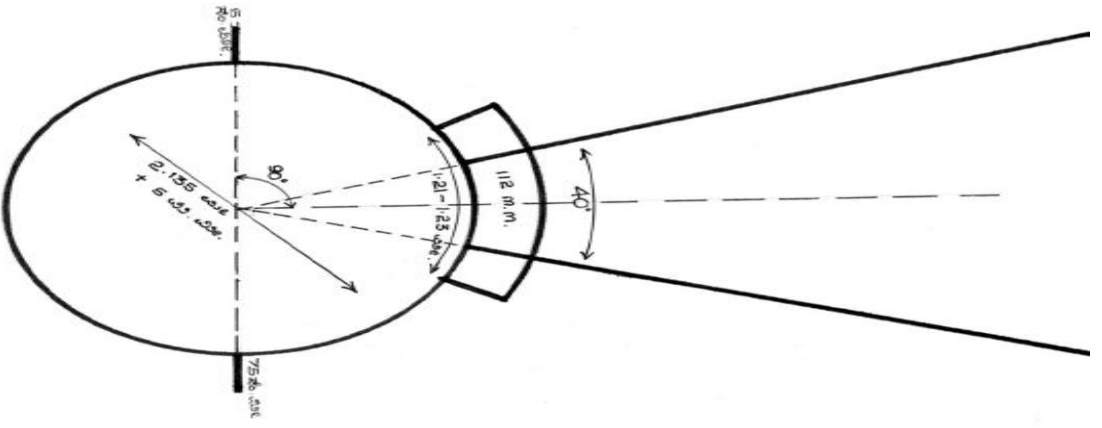
جواب:

2. شاٹلن کی رہائی کی تصویر اور بیلس کو سنبھالنے کی تکنیک کو دیکھیں، اور تفصیل لکھیں۔

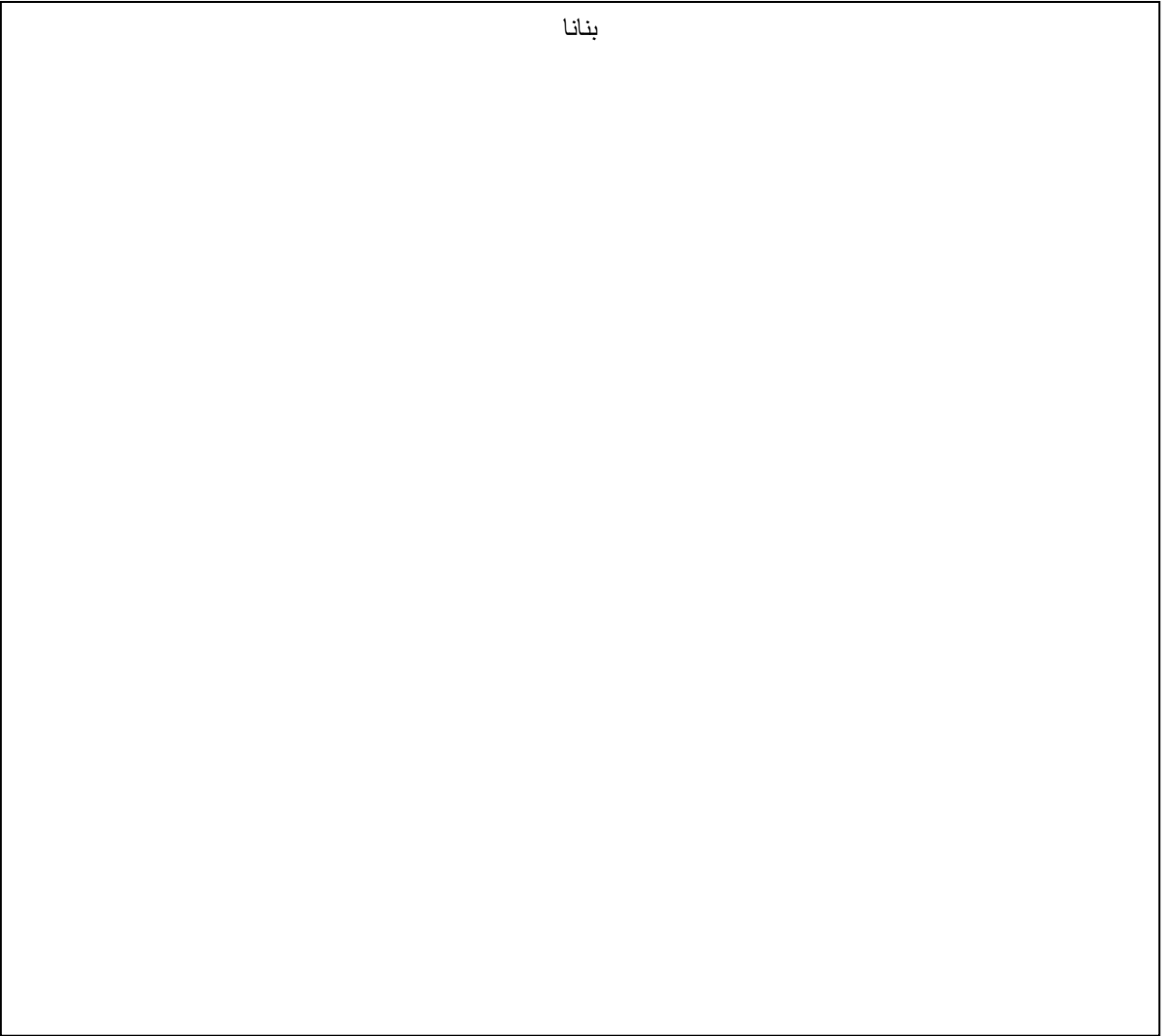


جواب:

3. دیے گئے بیلسن کھیل کے میدان کی شاندار تصویر کو دیکھیں، خالی جگہ پر ایک تصویر بنائیں، اور پیمائش لکھیں۔



بنانا



متبادل تعلیمی منصوبہ برائے سال 2021-22
مشقی صفہ

گولڈ واو: 7	موضوع: جسمانی تعلیم	مہینہ/ہفتہ: نومبر/3 ہفتہ
طالب علم کا نام:	حاضری نمبر:	

درج ذیل سوالات کے جواب ایک جملے میں دیں۔

1. ریاستی تہوار کیا ہیں؟

جواب :

2. دسہرہ کیا ہے؟

جواب :

3. کن حکمرانوں نے دسہرہ کا تہوار منایا؟

جواب :

4. کرناتک راجپوتوں کو کس دن منایا جاتا ہے؟

جواب :

5. میسور ریاست کس سال میں وجود میں آئی؟

جواب :

6. کرناتک کا عرفی نام کس سال بنایا گیا؟

جواب :

دیے گئے سوال میں ریاست کرناتک کی صاف ستھری تصویر لکھیں۔

جواب :

متبادل تعلیمی منصوبہ برائے سال 2021-22
مشقی صفحہ

گولڈ واڈ: 7	موضوع: جسمانی تعلیم	مہینہ/ہفتہ: نومبر/4 ہفتہ
طالب علم کا نام:	حاضری نمبر:	

درج ذیل سوالات کے جواب ایک جملے میں دیں۔

1. قومی تہوار کیا ہے؟

2. ہندوستان کس سال آزاد ہوا؟

3. ہندوستان کے آئین کی ڈرافٹنگ کمیٹی کا چیئرمین کون ہے؟

4. ہندوستان کے آئین کی ڈرافٹنگ کمیٹی کا چیئرمین کون ہے؟

5. ہندوستان کا یوم جمہوریہ کس سال سے شروع ہوا؟

6. آپ مہاتما گاندھی اور لال بہادر شاستری جی کا جنم دن کس دن منائیں گے؟

7. بابائے قوم کسے کہا جاتا ہے؟

8. آزاد ہندوستان کے پہلے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو نے اپنی سالگرہ کس دن منائی؟

9. ڈاکٹر ایس۔ رادھا کرشنن کی سالگرہ کس دن منائی جاتی ہے؟

10. یوم اساتذہ کس کے نام پر منایا جاتا ہے؟

