



## مبادل تعلیمی منصوبہ 2021 اور 2022 کے لیے {جماعت 9th} ماہ اکتوبر 2021

مضمون :- جسمانی تعلیم

نمبر شمار	ماہ/ہفتہ	اہم اکتسابی صلاحیتیں	اکتسابی سرگرمیاں	قدر پیمائی/تفصیل
1	اکتوبر پہلا ہفتہ	بیڈ منٹن (نظریاتی) Badminton کھیل کی تکنیک (تدابیر)	سبق- 6 صفحہ- 88 درسی کتاب میں بیڈ منٹن باب میں سہل کار کی نگرانی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کریں۔ 1- مشقی صفحہ پر بیڈ منٹن کھیل کی تدابیر لکھئے۔ 2- بیڈ منٹن کھلاڑی کی اہم خوبیوں کے متعلق قول صحیح ہے یا غلط نشاندہی کیجئے۔ 3- بیڈ منٹن کھیل کے مقابلوں پر اور اعزازات پر نوٹ لکھئے۔	اساتذہ طلباء کو مشقی صفحات دیکر مضمون کو سمجھنے میں مدد کریں۔ مشق حل کروائیں۔ مشقی صفحات کی جانچ کر کے داخلہ رکھیں۔
2	اکتوبر دوسرا ہفتہ	بیڈ منٹن (تجرباتی) بیڈ منٹن کھیل کے صلاحیتوں کی شناخت - جگہ بنانا - بیک ہینڈ سروس بیک ہینڈ ریورس آرٹرن اور اور ہیڈ فور ہیڈ آرٹرن	بیڈ منٹن سبق- 5 صفحہ- 21 مکمل پڑھ کر سمجھیں درسی کتاب میں موجود معلومات سہل کار (اساتذہ) کی مدد سے سمجھ کر ذیل کی سرگرمیوں کو مکمل کیجئے۔ 1- مندرجہ ذیل لنک کی مدد سے بیڈ منٹن کھیل کی مہارتوں کو سمجھئے <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R6RljHHRVQ4">https://www.youtube.com/watch?v=R6RljHHRVQ4</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HWdY4wyERS">https://www.youtube.com/watch?v=HWdY4wyERS</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eaoNgUsTLA">https://www.youtube.com/watch?v=eaoNgUsTLA</a> 2- مشقی صفحات میں تصویر دیکھ کر بیڈ منٹن کی صلاحیتوں کے متعلق لکھئے۔	اساتذہ مشقی صفحات طلباء کو دیکر سبق سمجھنے میں مدد کریں۔ اور مشقی صفحات کی جانچ کر کے داخلہ رکھیں۔
3	اکتوبر چوتھا	تجرباتی :- سبق- 6 تہری کود	سبق- 6 (تجرباتی) تہری کود صفحہ- 24 درسی کتاب میں تہری کود باب سہل کار (اساتذہ) کی رہبری میں سمجھ کر ذیل کی	طلباء کو سبق تہری کود سمجھنے میں رہبری کرنا۔

نمبر شمار	ماہ/ہفتہ	اہم اکتسابی صلاحیتیں	اکتسابی سرگرمیاں	قدر پیمائی/تختیص
	ہفتہ	<p>-چیک مارک کی پہچان کر لینا۔</p> <p>-تختے کی طرف دوڑنا اور ٹیک آف کرنا۔</p> <p>تہری کود کی تین مہارتیں</p> <p>1- پہلی کود ہاپ (لنگرنا)</p> <p>2- دوسری کود قدم لینا۔</p> <p>3- تیسری کود چمپ</p> <p>-گڑھے میں اترنا (لینڈنگ)</p>	<p>سرگرمیوں کو مکمل کرنا۔</p> <p>1- تصویر دیکھ کر تہری کود کی مختلف مہارتوں کو لکھنے۔</p> <p>چیک مارک کی پہچان کر لینا۔</p> <p>تختے کی طرف دوڑنا اور ٹیک آف کرنا۔</p> <p>-تہری کود کی تین مہارتیں</p> <p>1- پہلی کود ہاپ (لنگرنا)</p> <p>2- دوسری کود قدم لینا۔</p> <p>3- تیسری کود چمپ</p> <p>-گڑھے میں اترنا (لینڈنگ)</p>	<p>مشقی صفحات کی جانچ کر کے داخلہ رکھیں۔</p>
متبادل تعلیمی منصوبہ کا ترجمہ کرنے میں درجہ ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔				
محترم ایس۔ پی۔ باڈگنڈی ڈی ڈی پی آئی ترقیات، ڈائنٹ پرنسپال وجے پور		محترم این۔ وی ہوسور ڈی ڈی پی آئی انتظامیہ وجے پور		
محترم عبدالرحیم۔ ایم۔ ڈائنٹ لیکچرر وجے پور		محترم ضیاء الحق ساتار بکر اردو رابطہ کارڈی ڈی پی آئی آفس وجے پور		
<p>محترمہ مہرونساء بیگم مکاندار، گورنمنٹ اردو ہائی اسکول ہنچال۔ وجے پور، محترمہ شاہین اختر ماشا لکر گورنمنٹ اردو ہائی اسکول منگولی وجے پور،</p> <p>محترم آصف ناگھٹان یو۔ جی۔ ایچ۔ پی۔ ایس۔ شیونگی وجے پور</p>				

ماہ/ہفتہ :- اکتوبر پہلا ہفتہ  
تعلیم

جماعت :- نہم 9

طالب علم کا نام :-

رجسٹر نمبر :-

مضمون :- جسمانی

1- ورک شیڈ پر ہیڈ منٹن کھیل کی حکمتِ عملی پر ایک نوٹ لکھیں۔

A- مختصر سروس (شارٹ سروس) اور لمبی سروس (لانگ سروس) :-

B- ہائی سروس اور فلوٹنگ سروس :-

C- ڈراپنگ (ڈالنا) :-

D- ریسیونگ (حاصل کرنا) :-

2- بیڈ منٹن کھلاڑیوں کی خوبیوں کے بارے میں صحیح/غلط بیانات کی شناخت کریں۔

صحیح/غلط	بیانات	نمبر شمار
	بیڈ منٹن کوراکٹ اور شٹل کے صحیح ربط کے لئے آنکھ اور ہاتھ کا تال میل نہایت ضروری ہے۔	1
	پیروں کی موثر حرکت کے لئے قوت اور حوصلہ افزائی ضروری ہے اور پیروں کے پٹھوں کو زیادہ طاقت اور استحکام ہونا چاہئے۔	2
	مضبوط کندھوں کا ہونا ضروری ہے تاکہ شٹل کو مخالف ٹیم کے کورٹ میں پہنچانے کے لئے موزوں سماش ہو سکے	3
	نقل و حرکت اور شٹل کی واپسی کو کم سے کم کرنا ضروری ہے۔	4
	مخالف کے کورٹ کے اندر خالی جگہ پر شٹل اسکور کرنا بالکل ضروری ہے۔	5
	اگر ردِ عمل کی رفتار زیادہ ہو تو مخالف کا توڑ موثر طریقے سے جواب دے سکتا ہے۔	6

مشقی صفحہ

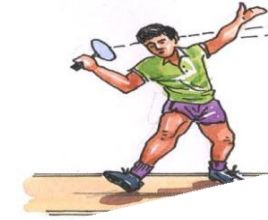
جماعت :- نہم 9

مضمون :- جسمانی تعلیم

ماہ/ہفتہ :- اکتوبر دوسرا ہفتہ

طالب علم کا نام :-

رجسٹر نمبر :-



پلےسنگ :-

2- بیک ہینڈ سروس

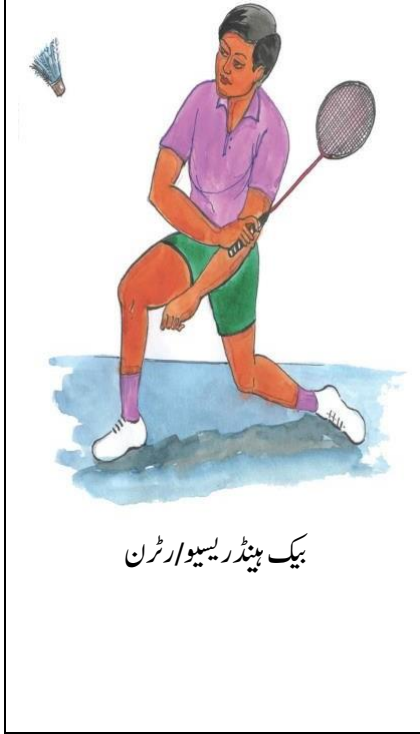
پکڑنا اور ٹھہرنا :-

انجام دینا :-

خاتمہ :-

بیک ہینڈریسیو ارٹرن

ہاتھ کے پچھلے حصہ سے حاصل کرنا اور واپس کرنا



ٹھہرنا

انجام

خاتمہ

4- اوور ہیڈ فور ہینڈریسیو ارٹرن

کھڑے ہو جاؤ:-

انجام:-

خاتمہ:-

مشقی صفحہ

جماعت :- نہم 9

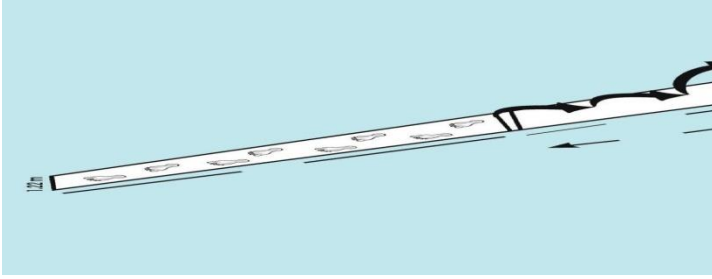
مضمون :- جسمانی تعلیم

ماہ/ہفتہ :- اکتوبر دوسرا ہفتہ

طالب علم کا نام :-

رجسٹر نمبر :-

1- شکل دیکھیں مختصر طور پر ٹریل جمپنگ کی درج ذیل مہارتوں کو بیان کریں۔



1- چیک مارک کی شناخت کریں

1- چیک مارک کے بارے میں اپنے خیالات لکھئے۔

2- بورڈ واکنگ اور ٹیک آف



تختے کی طرف دوڑنا اور ٹیک آف کرنا تفصیل سے لکھئے۔

3- تہری کود کے تین مراحل ملاحظہ کریں۔ نیچے دئے گئے جدول میں تفصیل سے لکھیں۔

تیسری کود (جمپنگ)	B- دوسری کود قدم بہ قدم	A- پہلی کود (ہاپ) لنگرنا
-------------------	-------------------------	--------------------------

4- لیڈنگ کی تفصیل لکھیں۔



لیڈنگ :-  
گڑھے