



Govt. of Karnataka

**Department of Public Instructions, Samagra Shikshana – Karnataka**  
**Department of State Educational Research and Training Bengaluru**

2021-22 Physical Education (Urdu Medium) 30 Days Bridge Course Plan for Grade - IX (09)

<b>Concept &amp; Guidance</b>		
<b>V. ANBUKUMAR</b> IAS Commissioner of Public Instruction	<b>DEEPA. M</b> IAS State Project Director (SSK)	<b>M. R. MARUTHI</b> KES Director DSERT
<b>S. P. BADAGANDI</b> Deputy Director ( Develop) DIET Vijayapura	<b>N. V. HOSUR</b> Deputy Director (Admin) Public Instruction Vijayapura	<b>ABDUL RAHIM. M</b> Nodal officer DIET Vijayapura
<b>Advisor &amp; Coordinators</b>		
<b>ZIA UL HAQ SATAREKAR</b> Urdu ECO O/o DDPI Office Vijayapura	<b>NAWAZ KHAN PATHAN</b> Urdu ECO O/o BEO Office Indi	
<b>Resource Translators</b>		
<b>Mr. S B Awati</b> AM GOVT URDU HIGH SCHOOL R.M.S.A MALGHAN DIST: VIJAYAPUR	<b>Md Umar Shaikh</b> GPT GOV'T UBHPS KOKATNUR DIST: VIJAYAPUR	
<b>Dr. Anjana Bai S M</b> AM Gov't UHS Daulakoti, Vijayapur City		

جسمانی تعلیم کی تشکیل سیتو بند - 22-2021

پل بند سرگرمی پروگرام

جماعت نہم

سرگرمیاں بحالی کے لئے ہدایات ہے	فلاحی سرگرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
طلبا کے گروہ بنائیں اور زمین پر ایک لکیر کھینچ کر ہر دو میٹر کر کی دوری پر زگ زیگ شکل میں ہپس رکھیں۔ سب سے اول کھلاڑی ہاتھ میں ہوپس پکڑ کر سر سے پاؤں تک لے جائے اور پھر ہوپس کو زمین پر رکھ کر واپس لوٹ آئے اس چرخ آخری کھلاڑی تک کھیل آگے بڑھایا جائے۔ سب سے پہلے ختم کرنے والا گروہ جیت کا حقدار ہوگا۔	سانپ کا کھیل کھیلنا	1 سانپ کا کھیل	دن 1 تفریحی کھیل جیسے سانپ کا کھیل، اعداد کا کھیل، 8 نمبر بنانے کا کھیل اور مرغی اور بندر کا کھیل سیکھیں گے۔
اساتذہ طلباء کی دو قطاریں بنائیں اور ہر قطار میں موجود طالب علم کو ایک نمبر دیں جیسے 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9 پھر معلم دونوں قطاروں کے درمیان کھڑے ہو کر کوئی ایک نمبر پکاریں جیسے 354 قطار میں موجود طلباء جن کا نمبر پکارے گئے نمبر میں ہے، دوڑتے ہوئے آئیں گے اور 354 عدد بنائیں گے صحیح عدد بنانے والے گروہ کو ایک بار کس دیا جائے اور جو گروہ غلط عدد یادیر سے بناتا ہے اس گروہ کو کوئی مارکس نہیں ہوگا۔	اعداد کا کھیل کھیلنا	2 اعداد کا کھیل	
8 سے 10 میٹر کی دوری پر بچوں کی دو قطاریں بنائی جائیں ہر قطار کے پہلے طالب علم کا چہرہ دوسری قطار کے پہلے طالب علم کے چہرہ کی طرف ہو، ہر اول طالب علم کے ہاتھ میں ایک چھوٹی سی لکڑی دی جائے استاد کے حکم دینے پر وہ طالب علم جس کے پاس لکڑی ہے دونوں قطار کے اطراف دائروں کی شکل میں دوڑتا ہوا 8 نمبر بنائے اور اپنی جگہ پر پہنچ کر اپنے پیچھے والے طالب علم کے ہاتھ میں لکڑی دے اسی طرح کھیل آگے بڑے گا۔ سب سے پہلے ختم کرنے والا گروہ جیت کا حقدار ہوگا۔	8 نمبر بنانے کا کھیل اور مرغی اور بندر کا کھیل	نمبر کا کھیل	دن 2
اساتذہ تختہ سیاہ پر میدان کا خاکہ کھینچ کر میدان کی لمبائی اور چوڑائی کی نشاندہی کر کے ہاکی کٹ جماعت میں	کھیل کا میدان	1 ہاکی میدان	دن 3

سر گرمیاں بحالی کے لئے ہدایات ہے	فلاحی سر گرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
بتائیں گے اور طلباء کو ہاکی کٹ کی فہرست بنانے کی ہدایت دیں گے		2 کھیل کے آلات	کھیل کے میدان اور آلات کے بارے میں جاننا
اساتذہ طلباء کو پہلے ہاکی اسٹک پکڑنے کا طریقہ بتا کر طلباء کو ہاکی اسٹک پکڑنے کی مشق کرائیں اور ہاکی اسٹک پکڑ کر کھڑے رہنے کا طریقہ بتائیں	1 ہاکی اسٹک پکڑنے کا طریقہ 2 موقف	1 ہاکی اسٹک پکڑنا ☆ ہاتھ کی گرفت	4 دن ہاکی اسٹک پکڑنا سیکھیں گے
اساتذہ طلباء ہاکی اسٹک سے گیند کو کیسے راکا جائے بتاتے ہوئے گیند کو روکن کی مشق کرائیں۔ نیچے دیئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WHvO2kyxUW">https://www.youtube.com/watch?v=WHvO2kyxUW</a>	بال / گیند کو روکنا	ہاکی گیند کو روکنا اور آگے بڑھانا	5 دن
کوئز مقابلے کے تحت پینڈ بال کی تاریخ کی جانکاری فراہم کریں۔ تخت سیاہ پر پینڈ بال کا خاکہ نکال کر طلباء کو لمبائی اور چوڑائی مارک کرنے کی ہدایت دیں اور طلباء کو میدان کا خاکہ بنانے کی ہدایت دیں	1 کوئز 2 پینڈ بال کھیل کا کالم تشکیل دینا	1 پینڈ بال کی تاریخ 2 پینڈ بال کالم کا تعارف	6 دن پینڈ بال کا میدان اور اس کی تاریخ کے متعلق معلومات حاصل کریں گے
اساتذہ خود ڈرائبلنگ کر کے دکھائیں اور طلباء کو مشق کرنے کی ہدایت دیں	ڈرائبلنگ	پینڈ بال ڈرائبلنگ	7 دن پینڈ بال کی تاریخ اور ڈرائبلنگ کو جانیں گے

سرگرمیاں سجالی کے لئے ہدایات ہے	فلاجی سرگرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
اساتذہ ہیند بال پاس کر کے، شوٹ کر کے بتائیں اور طلباء سے مشق کروائیں	پاس، سوٹ، چھلانگ سوٹ	1 پاس 2 سوٹ 3 چھلانگ لگانا	دن 8
اساتذہ تختہ سیاہ پر میدان کا خاکہ کھینچ کر طلباء کو بھی میدان کا خاکہ بنانے کی ہدایت دیں۔ نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?9cdc.DdUoxsn">https://www.youtube.com/watch?9cdc.DdUoxsn</a>	خاکے کی ساخت اور پیمائش	میدان کی کی پیمائش کی شناخت	دن 9 باسکٹ بال کے میدان کے بارے میں جانیں گے
اساتذہ باسکٹ بال کو پکڑنے، ڈرائبلنگ کرنے اور پاس کرنے کا طریقہ بتائیں۔ طلباء کو مشق کرنے کی ہدایت دیں، نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?c=6ntwsSOwTds">https://www.youtube.com/watch?c=6ntwsSOwTds</a>	☆ پاس ☆ باؤس پاس ☆ اوور ہیڈ پاس ☆ باؤس پاس	1 باسکٹ بال پکڑنا 2 ڈرائبلنگ 3 پاس ☆ باؤس پاس ☆ اوور ہیڈ پاس	دن 10 باسکٹ بال ڈرائبلنگ سیکھے سیکھیں گے
اساتذہ راکٹ پکڑنا اور سروس کرنا بتائیں گے اور طلباء کو مشق کرنے کی ہدایت دیں گے، بیڈمنٹننگ راکٹ اور کاک کے رنگ اور ناپ کے متعلق طلباء سے پوچھیں گے	1 راکٹ پکڑنا 2 سروس کرنا ☆ پرو ہینڈ ☆ بیک ہینڈ	1 راکٹ پکڑنا 2 سروس کرنا ☆ پرو ہینڈ ☆ بیک ہینڈ	دن 11 بیڈمنٹن میں راکٹ پکڑنا اور سروس کرنا سیکھیں گے
اساتذہ کاک رسیونگ کرنا اور ریٹرن کرنے کا طریقہ بتاتے ہوئے طلباء کو مشق کروائیں اور مشاہدہ کریں نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n1oDoTLV3ry">https://www.youtube.com/watch?v=n1oDoTLV3ry</a> بچوں سے بیڈمنٹن کھلاڑیوں کی تعداد پوچھیں	کاک واپس کرنا کاک واپس کرنا	3 بیڈمنٹن کاک حاصل کرنا 3 واپس کرنا	دن 12

سر گرمیاں بحالی کے لئے ہدایات ہے	فلاجی سر گرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
اساتذہ انڈر ہینڈ پاس اور ہیر ہینڈ پاس کرنے کا طریقہ بتائیں گے اور مشق کرنے کی ہدایتیں دیں گے اور اس کے متعلق سوالات کریں گے	1 انڈر ہینڈ پاس 2 اپر ہینڈ پاس کی مشق کرنا	1 انڈر ہینڈ پاس 2 اپر ہینڈ پاس	دن 13 والی بال میں انڈر ہینڈ پاس سیکھیں گے
طلباء کو دوڑ کے مقابلے میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کے نام اور ان کے حاصل کردہ درجہ کی فہرست بنانے کی ہدایت دیں گے اسٹیٹ لیول اور نیشنل لیول کھلاڑیوں کی فہرست تیار کرنا اسٹیٹ لیول: دانور گوڈا، سینٹ نارائن، ارون ڈسوج۔ نیشنل لیول: شری رام سنگ، بہادر پرسد، سوریندر سنگ	☆ 800 میٹر ☆ 1500 میٹر ☆ 3000 میٹر	درمانے فاصلے کی ریس ☆ 800 میٹر ☆ 1500 میٹر ☆ 3000 میٹر	دن 14 ریاستی اور قومی سطح کے کھلاڑیوں کے بارے میں جانیں گے
شروعاتی لکیر سے 30 میٹر کی دوری پر ایک لکیر کھینچیں، شروعاتی لکیر میں ایک دوڑ کی لکیر بنائیں۔ اساتذہ دوڑ کی شروعات کا اشارہ کرنے پر شروعاتی لکیر پر کھڑے رہیں، اساتذہ جب سمیٹھی بجائیں گے تو دوڑ شروع کریں دوڑ کے اختتام پر رن ٹھرو پر غور کریں۔	1 شامی کروس آغاز 2 رن ٹھرو طریقہ	1 شامی کروس اسٹارٹ اپ 2 رن ٹھرو کرنا	دن 15 درمانی فاصلے کی ریس کا آغاز دوڑ کا طریقہ سیکھیں گے
اساتذہ پہلے طلباء کو شٹ پوٹ پکڑنے اور پھینکنے کے طریقہ بتائیں گے اور مشق کرنے کی ہدایت دیں گے۔ نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/Watch?v=oFo-n6jEppu">https://www.youtube.com/Watch?v=oFo-n6jEppu</a>	شٹ پوٹ پھینکنے کا طریقہ	شٹ پوٹ پھینکنے کا طریقہ	دن 16 شٹ پوٹ پھینکنے کی تکنیک سیکھیں گے
اونچی چھلانگ ( High jump ) کے اصولوں کی فہرست تیار کرنے کی ہدایت دیں اور شکل میں دیئے گئے آلات کی شناخت کرنے کی ہدایت دیں۔	اونچی چھلانگ کے آلات کی تصاویر	1 اونچی چھلانگ کے اصول کی اور آلات	دن 17 اونچی چھلانگ ( High Jump ) کے آلات کے بارے میں جانیں گے

سرگرمیاں بحالی کے لئے ہدایات ہے	فلاحی سرگرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
اساتذہ اہل وچ کرنے اور ٹیک آف کرنے کے طریقے کو بتائیں اور طلباء کو مشق کرنے کی ہدایت دیں نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.com.youtube.com/watch?v=zw87tvnDklU">https://www.com.youtube.com/watch?v=zw87tvnDklU</a>	1 اہل وچ 2 ٹیک آف	اہل وچ اور ٹیک آف کرنے	دن 18 اہل وچ اور ٹیک آف کرنے کے طریقے کو سیکھیں گے
اساتذہ طلباء کو، کھڑے ہو کر، بیٹھ کر اور لیٹ کر کیئے جانے والے آسن بتائیں اور انہیں مشق کرنے کی ہدایت دیں	1 پھلیاں	1 کھڑے ہو کر کئے جانے والے آسن ☆ تراسن ☆ درخت 2 بیٹھنے کر کئے جانے والے آسن ☆ پدم آسن ☆ وجر آسن	دن 19 یوگا سنوں کے نام جائیں گے
مہریں چنمو دار چنمایا کی مہر، ناک کی مہر، شان موخی کی مہر	ہدایات 1 بائیں سے دائیں لکھنا 2 اوپر سے نیچے تک تحریر 3 بائیں سے دائیں لکھنا 4 بائیں دائیں لکھنا 5 اوپر سے نیچے لکھنا 6 بائیں سے دائیں لکھنا 2 مہروں کو دستی طور پر شکل	☆ شل بھاشا ☆ پسمانی طور پر 4 مہریں چنمو دار، چنمایا کی مہر، ناک کی مہر، مسدس کی مہر، پتہ چل جائے گا	

سرگرمیاں بحالی کے لئے ہدایات ہے	فلاجی سرگرمیاں	مود دیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
	دیں اور سیل کریں		
بتائے گئے آسن کو کر کے دکھائیں اور طلباء کو آسن کی مشق کرنے کی ہدایت دیں نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XSpkDLog3Q">https://www.youtube.com/watch?v=XSpkDLog3Q</a> تاڈ آسن اور روکش آسن کرنے سے ہسنے والے فوائد بتائیں۔	☆ تڈاسن ☆ درخت	☆ تڈاسن ☆ درخت	دن 20 یوگاسن میں تڈاسنا، ورکھنا پدماسنا کرنا سیکھیں گے
بتائے گئے آسن کو کر کے دکھائیں اور طلباء کو آسن کی مشق کرنے کی ہدایت دیں نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xspkDlo93Q">https://www.youtube.com/watch?v=xspkDlo93Q</a> بچوں کو پدماسن اور شلاسن کے فوائد سے آگاہ کریں۔	☆ پدماسن ☆ اچھی قسمت	☆ پدماسن ☆ اچھی قسمت	دن 21
اساتذہ مراقبہ (دھیان)، انلوم، ولوم (سانس اندر باہر) کرنے کے طریقہ کو بتائیں گے اور طلباء کو مشق کرنے کی ہدایت دیں گے۔		1 مراقبہ	دن 22 مراقبہ انلوم، ولوم سیکھیں گے
اساتذہ گیت کا کرتائیں گے اور مشق کروائیں گے۔ نیچے دئے گئے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ویڈیو دیکھیں <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lpk9wyxwvww">https://www.youtube.com/watch?v=lpk9wyxwvww</a>	گیت	گیت	دن 23 گیت گانا سیکھیں گے

سرگرمیاں سجالی کے لئے ہدایات ہے	فلاحی سرگرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
طلباء اساتذہ کی جانب سے دی جانے والی ہدایات کو غور سے سن کر عمل پیرا ہوں گے۔ قد کے اعتبار سے ایک قطار بنائیں قطار کے کھلاڑی داہنے سے گنتی کریں، (گنتی کرنے کے بعد) نمبر ایک ایک قدم آگے آئے اور نمبر دو، ایک قدم پیچھے، پوری کلاس آگے پیچھے چل، نمبر ایک داہنے، نمبر دو بائیں مڑ اور تیز چل۔ داہنی جانب کا طالب علم کھڑا رہے باقی تین لائیں بن کر تیز چلیں گے	☆ قطار کی تقسیم ☆ قطار کی تقسیم	☆ قطار کی تقسیم ☆ قطار کی تقسیم	دن 24 قطار بنانا اور ہدایات پر عمل کرنا سیکھیں گے
ایک کہنے پر بایاں پیر آگے رکھ کر دایاں ہاتھ کندھے کے برابر رکھ کر آگے لائیں گے اور بایاں ہاتھ کو پیچھے لے کر جائیں گے پھر حرکت کریں گے۔ دو کہنے پر دایاں پیر آگے رکھ کر بایاں ہاتھ کندھے کے برابر رکھ کر آگے پیچھے حرکت دیں اور بایاں ہاتھ پیچھے لے کر جائیں (اس طرح ساودھان، دشراں کی مشق کرائیں)	☆ تین لائن میں تیز چل ☆ تین لائن میں تھام	☆ تین لائن میں تیز چل ☆ تین لائن میں تھام	دن 25
اساتذہ پہلے لیزم کی سرگرمی کو انجام دیں گے پھر طلباء کو مشق کرنے کے لئے ہدایت دیں گے۔	☆ آٹھ ٹھوک ☆ تال سے قدم	☆ آٹھ ٹھوک تال سے قدم	دن 26 لیزم کا استعمال سیکھیں گے
لیزم کی سرگرمی کو انجام دیں گے	☆ پیچھے پاؤں اور آگے پاؤں کرانے کی مشق کرائیں گی	☆ پیچھے پاؤں اور آگے پاؤں	دن 27
اساتذہ، بتائے گئے کھیل کے آلات کی جماعتی کمرہ میں نمائش کے لئے رکھیں گے اور ان کے نام بتائیں گے پھر ان آلات کے ناموں کی فہرست بنانے کی ہدایت دیں گے	☆ کھیل کے آلات کا تعارف	1 ہاکی اسٹک، ہاکی گیند، ولی بال، تھر و بال، کرکٹ، باسکٹ بال، شٹل کاک، راکٹ، شٹ، پوٹ، دسک جو لینگ، کرکٹ بیٹ، ہائینڈ بال	دن 28 ☆ کھیل کے آلات کا تعارف کرائیں گے



سر گرمیاں بحالی کے لئے ہدایات ہے	فلاجی سر گرمیاں	موددیکھنا	مطلوبہ سیکھنے کے نتائج
<p>مثبت سوچ اور منفی سوچ کی فہرست بنانے کی ہدایت دیں</p> <p>☆ مثبت جذبات: محبت، دوستی، خوشی، ہمت</p> <p>☆ منفی جذبات: خوف، حقارت، شرم، غصہ، حسد تکلیف</p>	<p>مثبت جذبات اور منفی</p> <p>جذبات کی فہرست بنائیں</p>	<p>☆ مثبت اور منفی جذبات</p>	<p>دن 29</p> <p>مثبت اور منفی جذبات کے بارے میں جانیں گے</p>
<p>☆ معلمہ ہواخوری، آرام اور نیند سے ہونے والے فائدے کے بارے میں بچوں کے ساتھ گفتگو کر کے</p> <p>سوالات پوچھیں گی اور جوابات حاصل کریں گی</p>	<p>☆ ہواخوری، آرام، نیند</p> <p>کے فائدے کی فہرست</p>	<p>☆ ہواخوری، آرام، نیند کے</p> <p>فائدے</p>	<p>دن 30</p> <p>صحت کے لئے اچھی عادات، ہواخوری، آرام، نیند سے صحت پر ہونے والے فائدے سمجھیں گے</p>