



متبادل تعلیمی منصوبہ برائے سال 22 – 2021 ماہ نومبر

مضمون: جسمانی تعلیم

جماعت: نہم

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 طبعیات 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۔

13	ماہ/ہفتہ	اہم اکتسابی صلاحیتیں	اکتسابی سرگرمی	قدرتی پائے
01	نومبر پہلا ہفتہ	(نظریاتی) ٹریل کود/تھری کود (Triple jump) کورٹ کی تشکیل اور رقبہ مقابلے کے بنیادی قوانین تھری کود کی غلطیاں ریاستی قومی اور بین الاقوامی کھلاڑیوں کا تعارف	درسی کتاب میں تھری کود (نظریاتی) باب 1 ساتھ کی مدد سے سمجھ کر ذیل کی مشقی صفحہ حل کریں۔ تھری کود کا کورٹ کی تشکیل کرنا۔ تھری کود کے مقابلے کے بنیادی قوانین لکھئے۔ تھری کود میں غلطیاں کیا ہیں لکھیں۔ ریاستی قومی اور بین الاقوامی کھلاڑیوں کے بارے میں لکھئے۔	اساتذہ طلباء کو مشقی صفحہ مہیا کریں۔ تھری کود باب کو سمجھنے میں مدد کریں۔ مشقی صفحات مکمل کرائیں اور جانچ کر کے ریکارڈ رکھیں۔
02	دوسرا ہفتہ	(نظریاتی حصہ سے) جاولین پھینک کا تاریخ پس منظر جاولین پھینک کھیل کے قوانین اور غلطیاں جاولین پھینک کھیل کے کھلاڑیوں کا تعارف	درسی کتاب میں جاولین پھینک (نظریاتی) باب اساتذہ کی رہنمائی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل مشقی صفحہ میں حل کریں۔ مشقی صفحہ میں جاولین پھینک کا تاریخ پس منظر لکھئے۔ جاولین پھینک کھیل کے قوانین مقابلے کے بنیادی قوانین اور غلطیاں لکھئے۔ جاولین پھینک کھیل کے کھلاڑیوں کے متعلق نوٹ لکھئے۔	اساتذہ مشقی صفحہ طلباء کو دیکر جاؤ لین کے متعلق معلومات فراہم کر کے مشقی صفحہ کے سوالات حل کروانا اور جانچ کر کے اصلاح کر کے ریکارڈ رکھئے
03	تیسرا ہفتہ	(نظریاتی حصہ سے) جاولین پھینک کا تاریخ پس منظر جاولین پھینک کھیل کے قوانین اور غلطیاں جاولین پھینک کھیل کے کھلاڑیوں کا تعارف	درسی کتاب میں جاولین پھینک (نظریاتی) باب اساتذہ کی رہنمائی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل مشقی صفحہ میں حل کریں۔ مشقی صفحہ میں جاولین پھینک کا تاریخ پس منظر لکھئے۔ جاولین پھینک کھیل کے قوانین اور مقابلے کے بنیادی قوانین اور غلطیاں لکھئے۔	اساتذہ مشقی صفحہ طلباء کو دے کر جاؤ لین کے متعلق معلومات فراہم کر کے مشقی صفحہ کے سوالات حل کروانا اور جانچ کر کے اصلاح کر کے ریکارڈ رکھئے

13	ماہ / ہفتہ	اہم اکتسابی صلاحیتیں	اکتسابی سرگرمی	قدر پیمائی
			جاولین پھینک کے کھلاڑیوں کے متعلق لکھو۔	
03	تیسرا ہفتہ	جاولین پھینک تجرباتی جاولین پھینک کی مہارتیں چیک مارک کی پہچان کر لینا ابتدائی نشان جاولین پکڑنا ابتدائی دور اور جاولین لے جانا پانچ قدموں کا چلنا	درسی کتاب میں جاولین پھینک Tavelin Throw جذباتی باب اساتذہ کی رہنمائی میں سمجھ کر ذیل کی مشق مشقی صفحات میں مکمل کیجئے۔ مندرجہ ذیل لنک کا استعمال کر کے جاولین کی مہارتیں ویڈیو میں دیکھ کر سمجھیں۔ https://www.youtube.com/watch?v=e2eVbAiX5g2 https://www.youtube.com/watch?v=vy6-BiY-5bvi https://www.youtube.com/watch?v=XcaAmWlTghw مشقی صفحہ پر درسی کتاب میں دی گئی تصویر دیکھ کر جاولین کی مہارتیں لکھئے۔ 1:- چک مارک کی پہچان کر لینا ابتدائی نشانیاں 2:- جاولین پکڑنا 3:- جاولین لینے جانا 4:- پانچ قدموں کا چلنا 5:- پانچ قدموں کا چلنا	اساتذہ مشقی صفحہ طلباء کو دے کر جاولین کے متعلق معلومات فراہم کر کے مشقی صفحہ کے سوالات حل کروانا اور جانچ کر کے اصلاح کر کے ریکارڈ رکھئے
04	چوتھا ہفتہ	باب 10 صحت تعلیم Social health سماجی صحت نظریات سماجی صحت کے معنی اور اس کی اہمیت	درسی کتاب میں سماجی صحت نظریاتی باب اساتذہ کی رہنمائی میں سمجھے اور دیے گئے مشقی صفحات مکمل کیجئے۔ 1:- سماجی صحت کے معنی لکھئے۔ 2:- سماجی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے روزمرہ کی عادتیں اور اس کی اہمیت کے متعلق لکھئے	اساتذہ کو چاہیے کہ وہ اپنے طلباء کو مشقی صفحات مہیا کریں اور سماجی صحت کی معلومات دے کر مشقی صفحات مکمل کروا کر انکی جانچ کر کے ریکارڈ رکھیں
متبادل تعلیمی منصوبہ تیار کرنے میں درج ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔				
محترم ایس۔ پی۔ باڈگنڈی ڈی۔ ڈی۔ پی۔ آئی ترقیات ڈائنٹ پرنسپل و جے پور۔				
محترم این۔ وی۔ ہو سوری ڈی۔ ڈی۔ پی۔ آئی انتظامیہ و جے پور۔				
محترم عبدالرحیم۔ ایم ڈائنٹ بھجرار و جے پور				
محترم ضیا الحق ستار بیکر۔ اُردو رابطہ کار ڈی ڈی پی آئی آفس و جے پور۔				
محترمہ مہروالہ نسیم بیگم۔ کے۔ مکانات گورنمنٹ اُردو ہائی اسکول ہنچال علاقہ سندگی ضلع و جے پور محترمہ شاہین اختر۔ اے۔ ماشا لکر گورنمنٹ اُردو ہائی اسکول منگولی علاقہ بسون باجوڑی ضلع و جے پور محترمہ بی۔ ایچ۔ جانا بیکر گورنمنٹ اُردو لڑکوں کا مدرسہ گندال دیہی و جے پور				

مشقی صفحہ نمبر 01

جماعت :- نہم مضمون :- جسمانی تعلیم ماہ نومبر 2021

1:- مشقی صفحہ میں تہری کود کے کورٹ کی تشکیل اور رقبہ لکھیں۔

1:-

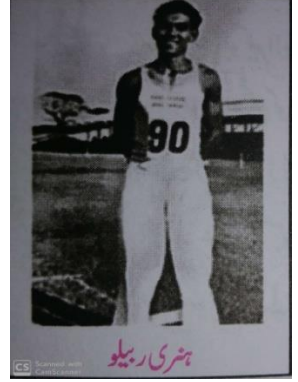
2:- تہری کود کے بنیادی قوانین لکھئے۔

1
2
3

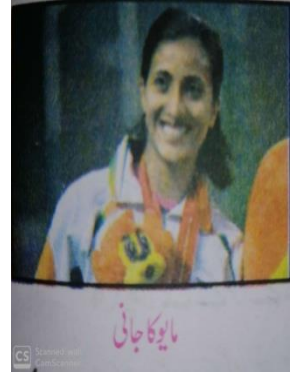
3:- درجہ ذیل جملوں کو صحیح یا غلط کی پہچان کرو۔

نمبر شمار	کہاوت	صحیح / غلط
1	کود کا طریقہ کار کے بعد دیگرے نہ ہوں تو غیر صلاحیت کار قرار دیا جائے گا۔	
2	ٹیک آف لین پر پیر نہ رکھیں -	
3	ٹیک آف تختی کے قریب، ادھر ادھر سے نہیں کودنا چاہئے۔	
4	ٹیک آف کو زیادہ دور نہ کرو۔	
5	چھلانگ کے گھڑے میں خود لگانا ضروری ہے -	
6	چھلانگ کے گڑھے میں چھلانگ کے بعد بچے چہل قدمی نہ کریں -	
7	ٹرپل دور کو قوانین کا استعمال کرنا چاہئے۔	

:- ٹریپل کود / تہری کود (Triple jump) ریاستی، قومی اور بین الاقوامی کھلاڑی



ریاستی ورزشی کھلاڑی ہنری رہیلو



ریاستی ورزشی کھلاڑی مایو کاجانی



ریاستی ورزشی کھلاڑی سریش بابو

1:- ذیل میں دیئے گئے جاولین پھینک کا تاریخی پس منظر کا خلاصہ جانئے۔

"جاولین پھینک مقابلہ ایک اہم ترین کھیل ہے۔ قدیم زمانے سے ہی جاولین پھینک کھیل کی شروعات ہوئی۔ تاریخ گواہ ہے قدیم دور میں ایک لمبی لکڑی پر تیز ترین پتھر باندھا جاتا تھا جسکو ایک ہتھیار کی طرح استعمال کر کے جنگی جانوروں کا شکار کیا جاتا ہے۔ یہ جاولین پھینک کھیل کا اولین نقش ہے۔ قدیم کی یونان میں یونانی لوگ جاولین کو ایک ہتھیار کی طرح جنگ میں استعمال کرتے تھے۔ یہ ایک تیز لکڑی ہوتی ہے جو پھینک کے لیے کافی مددگار ہوتی ہے۔ جدید جاولین کھیل میں بہت ساری تبدیلیاں اس لئے وزن اور لمبائی میں دیکھی جاسکتی ہیں۔ اس کھیل کے قوانین جو اولمپک ایشیائی کھیل، ملکی اور ریاستی سطح پر بہت ساری ترمیمات ہوتی ہیں۔ مگر یہ کھیل ورزشی کھیلوں میں اہمیت رکھنے والا پھینک کھیل ہے۔

اولمپک کی تاریخ:- قدیم اولمپکس میں جاولین پھینک سب سے اہم کھیل ہے۔ دوبارہ اس کو جدید اولمپکس میں 1908ء میں شامل کیا گیا ہے۔ اور 1932ء میں عورتوں کے لئے بھی شامل کیا گیا۔ یہ کھیل اولمپکس میں دیکھنے کے لیے مزید شوق پیدا کرتا ہوا ایک خاص مقام حاصل کر چکا ہے۔ دور قدیم میں اس کھیل سے شکار کر کے غذا حاصل کی جاتی تھی مگر اب جاولین پھینک کر تمغوں کا شکار کیا جاتا ہے۔

جاولین کی تعمیر:- جاولین میں اہم حصے ہوتے ہیں۔ سر جسم اور پکڑ جاولین کا سر کافی تیز یا نوکدار ہوتا ہے۔ جو کسی دھات کی پرت سے ڈھانپنا جاتا ہے۔

جاولین:- پکڑ یا گروپ جاولین کا لٹش ثقل کے مرکز میں ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل بالا خلاصہ پڑھ کر ذیل کی خانہ پوری کرو۔

1:- قدیم دور میں جاولین کا استعمال _____ کیا جاتا تھا۔

2:- قدیم یونانی لوگ جاولین کو _____ کو جنگ میں استعمال کرتے تھے۔

3:- جدید جاولین کھیل میں بہت ساری تبدیلیاں _____ اور _____ میں دیکھی جاسکتی ہیں۔

4:- جدید اولمپکس میں _____ میں شامل کیا گیا ہے۔ 5:- اور _____ میں عورتوں کے لئے بھی شامل کیا گیا۔

6:- جاولین میں اہم حصے _____ اور _____ ہوتے ہیں۔

7:- جاولین کا سر کافی تیز یا نوکدار ہوتا ہے۔ جو کسی _____ سے ڈھانپنا جاتا ہے۔

2:- جاولین پھینک کے مقابلے کے قوانین لکھئے۔

1-: _____

2-: _____

3-: _____

4-: _____

5-: _____

6-: _____

7-: _____

8-: _____

9-: _____

3- جاولين پھينڪ کھيل ڪے قوانين صحيح / غلط کي نشاندهي ڪرو۔

1-: ڪو جاولين پھينڪ ڪو دوڙ ڪے راستے ڪے اندرہي رھ ڪر پھينڪا جائے گا۔

2-: جاولين يقيني طور پر گرپ پر پکڙے رھنا ضروري هے تاکه هتھيلي اُپر ڪارخ ڪرے۔

3-: جاولين پھينڪ ڪو ڪندھے ڪے اوپر پکڙے رکھنا چاهيے اور پھينڪ ديں ڪلائي آگے جانب بڙھنا ضروري هے۔

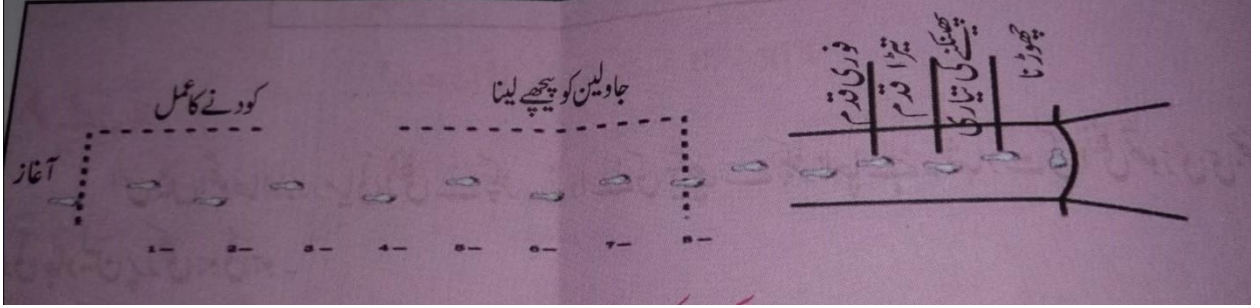
4-: پھينڪا هوا نشان جاولين سڪڙے ڪيرون ڪے اندر هو۔

5-: جاولين زمين پر جمنے تک جاولين پھينڪ ڪھلاڙي دوڙ ڪے راستے سے هٽنا نهين چاهيے ۔

6-: جاولين ڪے پھينڪنے ڪے بعد ڪھلاڙي روڙ ڪا راسته چھوڙ ڪر سفيدا سڪرچ سين ڪو نه چھوتے هوءے باهر قدم رکھين۔

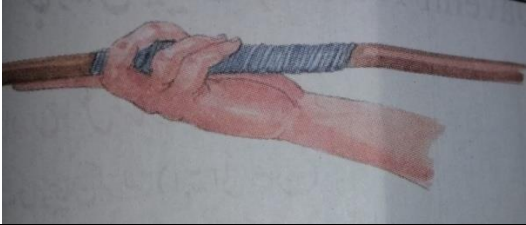
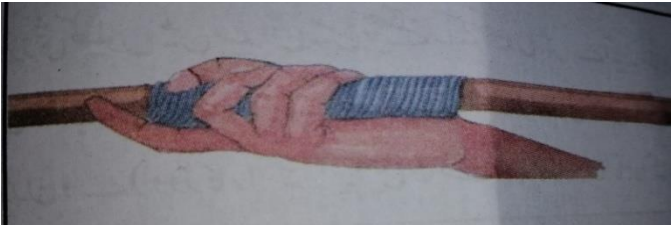
1:- شکل میں دیکھ کر ورزش کھیل کی مہارتیں لکھیں۔

(A) چیک مارک کی ابتدائی نشان



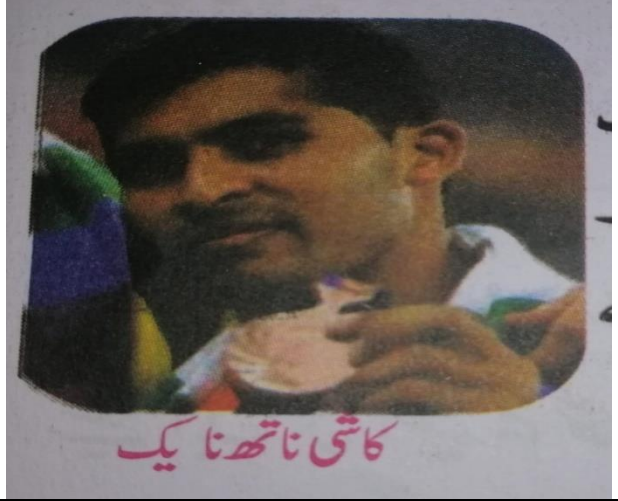
(B) چیک مارک کی (ابتدائی نشان) کے بارے میں لکھو۔

2:- جاولین پھینک Javelin throw

درمیانی انگلی سے پکڑنے کے متعلق لکھیں۔	درمیانی انگلی سے پکڑنا۔ 
انگھوٹے کی پکڑ	انگھوٹے کی پکڑ کے متعلق لکھیں۔ 

3:- جاوین پھینکنے میں مشہور کھلاڑیوں کے لئے نوٹ لکھیں۔

ریاستی کھلاڑی



کاشی ناتھ نایک :-

بھارت کے اولمپک کھلاڑی



نیر زچوپرا :-

نیر زچوپرا

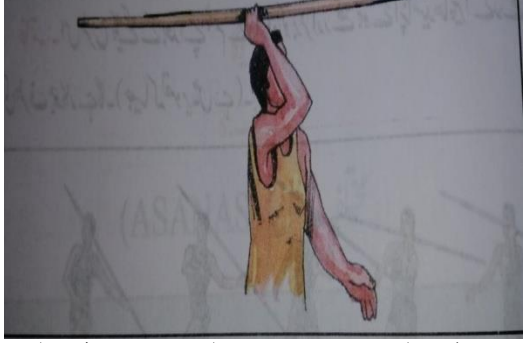
1:- سماجی صحت کے معنی اور اس کی اہمیت۔

ڈاکٹر نو سلو کے تحت سماجی صحت معنی و مفہوم لکھیں۔	ڈاکٹر ٹرکز گین کے تحت سماجی صحت کے معنی و مفہوم لکھیں۔
سماجی صحت کے معنی کیا ہیں؟	

2:- سماجی صحت کی اہمیت اور حفاظت کے متعلق کیا اقدامات ہیں لکھیں۔

(A) سماجی صحت کی اہمیت اور حفاظت کے متعلق لکھیں۔	
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7

B:- جاولين لے جانا

<p>جاولين لے جانے کے متعلق لکھیں۔</p>	<p>جاولين لے جانے کے تين طريقے ہیں۔</p>  <p>1:- نچلی سطح سے 2:- درميانی سطح سے 3:- اونچی سطح سے</p>
---------------------------------------	---

C:- پانچ قدموں پہ چلنا۔

پانچ قدموں پہ چلنا کے متعلق لکھیں۔	
	1
	2
	3
	4
	5

3:- سماجی صحت کی ضرورت کے متعلق لکھیں۔

	1
	2
	3
	4

4:- خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

1:- ہر شہری کو _____ کام علم ہو جو صحت مند سماج پیدا کر سکے۔

جواب _____

2:- سماجی صحت وقت برقرار رکھنے کے لئے سماج کا ہر فرد _____ ہونا بہت ضروری ہے۔

جواب _____

3:- ایک علم کا حصول اور اسے بروئے کار لانا _____ سماجی صحت ہے۔

جواب _____

5:- جوڑ لگاؤ (A) _____ (B) جواب

1 بیماری سے پاک _____ a- ہر کوئی معلوم کرے _____

2 امن محبت اور اعتماد _____ b- عوامی بیت الخلاء _____

3 پیشاب و پانخانہ سے فارغ ہونا _____ c- فروغ دینا _____

4 صحت کے متعلق سے _____ d- سماج تشکیل کا مقصد _____