

سبقی منصوبہ بندی: 1	مضمون: واقفیتِ عامہ	جماعت: اوّل	دوسری سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 1	اُستاد کا نام: _____
سبق کا نام: کھیل اور ورزش			

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ◆ اپنے پسندیدہ کھیلوں کے نام بتا سکیں۔
- ◆ کھیلوں اور گروہی سرگرمیوں میں شرکت کر کے مل جل کر کام کرنے کی اہمیت جان سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ واقفیتِ عامہ کی کتاب۔ ورک شیٹ

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ طلبہ کو بتائیں کھیل انسانی زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ یہ بچوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے لیے بھی ضروری ہیں۔ کھیل سے نہ صرف ہمارے جسم اور دماغ کو سکون ملتا ہے بلکہ ہمارا جسم بھی تندرست رہتا ہے اور ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو کتاب کا صفحہ نمبر 18 کھولنے کی ہدایت دیں اور صفحے پر موجود متن پڑھائیں مشکل الفاظ کے معانی بھی بتائیں۔
- طلبہ کو بتائیں دنیا میں بہت سے کھیل کھیلے جاتے ہیں تختہ تحریر پر مختلف کھیلوں کے نام لکھیں:

ہاکی	کرکٹ	فٹ بال	بیڈ منٹن	والی بال
------	------	--------	----------	----------

- طلبہ سے پوچھیں انھیں کون سے کھیل پسند ہیں؟
- انھیں بولنے کا موقع دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- طلبہ کو مل جل کر کھیل کھیلنے کی اہمیت بتائیں جیسے:
- * مل جل کر کھیل کھیلنے سے آپس میں لڑائی جھگڑا نہیں ہوتا۔ * ایک دوسرے کے لیے احترام بڑھتا ہے۔
- * مل جل کر کھیلنے سے ہمارے اندر اچھے اخلاق پیدا ہوتے ہیں۔

مشکل الفاظ اور ان کو پڑھانے کا طریقہ:

5 منٹ

معانی	پڑھانے کا طریقہ	الفاظ
فائدہ دینے والا	م۔ فید	مفید
پھرتیلا	س۔ ت	چُست
مستعد، تازہ دم	ت۔ و۔ تازہ	تروتازہ
کوشش	س۔ گرمی	سرگرمی

2 منٹ

اعادہ:

پڑھایا گیا سبق دہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

سرگرمی کا سوال (الف) سے طلبہ سے پوچھیں اور جواب کاپی پر لکھوائیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

سرگرمی برائے طلبہ:

کمزور جماعت میں ساتھیوں سے اپنے پسندیدہ کھیل کے بارے میں گفتگو کریں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

سبق: کھیل اور ورزش

مضمون: واقفیت عامہ

نام: _____

سوال نمبر 1: تصویروں کو متعلقہ کھیلوں سے ملائیں۔



کرکٹ



فٹ بال



ہاکی



والی بال



بیڈمنٹن



ٹیبل ٹینس

سبقی منصوبہ بندی: 2	مضمون: واقفیتِ عامہ	جماعت: اول	دوسری سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 1	اُستاد کا نام: _____
سبق کا نام: کھیل اور ورزش			

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ◆ کھیل کے قوانین کی تعریف کر سکیں اور ان پر عمل کرنے کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- ◆ کھیلتے وقت کھیل کے قوانین کو جان سکیں اور ان پر عمل کر سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ واقفیتِ عامہ کی کتاب۔ ورک شیٹ

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ سبق میں طلبہ کی آمادگی کے لیے ان سے پوچھیں:

الف: آپ کو کون سا کھیل پسند ہے؟

ب: مل جل کر کھیل کھیلنے کے کیا فائدے ہیں؟

طلبہ کو بتائیں کھیل کے بغیر ہماری زندگی ادھوری ہے کھیل ہمارے جسم میں چُستی اور پُھرتی پیدا کرتے ہیں۔ انھیں بتائیں کہ کھیل کے دوران جن باتوں پر عمل کیا جاتا ہے وہ کھیل کے قوانین کہلاتے ہیں۔

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو کتاب کے صفحہ نمبر 19 کی سطریں ”کھیلتے وقت بہت سی باتوں۔۔۔۔۔ لڑائی جھگڑے سے بچا جا سکتا ہے“ پڑھوائیں۔ پڑھائی میں طلبہ کی راہ نمائی کریں۔ اور مشکل الفاظ کے معانی بتائیں۔
- انھیں بتائیں کھیل نہ صرف تفریح کا ذریعہ ہیں بلکہ یہ ہمارے اندر نظم و ضبط اور اتفاق و محبت کا جذبہ بھی پیدا کرتے ہیں۔
- طلبہ کو بتائیں کھیل کھیلتے وقت جن باتوں پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے انھیں کھیل کے اصول کہا جاتا ہے۔
- انھیں بتائیں مل جل کر کھیلنے کے دوران درج ذیل باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

- کھیلنے کے دوران اپنی باری کا انتظار کرنا چاہیے۔
- دوسروں کو دھکا نہیں دینا چاہیے۔
- ایمانداری سے کھیلنا چاہیے۔
- کھیل میں ہار کو خوش دلی سے قبول کرنا چاہیے کیونکہ ہار جیت کھیل کا حصہ ہے۔
- طلبہ سے پوچھیں کیا وہ بھی کھیل کے دوران ان باتوں پر عمل کرتے ہیں؟ ان کے جواب توجہ سے سنیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

5 منٹ

مشکل الفاظ کو پڑھانے کا طریقہ:

معانی	پڑھانے کا طریقہ	الفاظ
طور طریقہ	اُ-صُول	اُصول
ماننا	ق-بُول	قبول
مزہ	لُطف	لطف

2 منٹ

اعادہ:

پڑھایا گیا سبق دہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

سرگرمی (ا) کے سوال (ب) اور (ج) طلبہ سے کاپی پر لکھوائیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

سرگرمی برائے طلبہ:

طلبہ اپنے پسندیدہ کھیلوں کے اُصول کے بارے میں گفتگو کریں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

سبق: کھیل اور ورزش

مضمون: واقفیتِ عامہ

نام: _____

سوال نمبر 1: اپنے پسندیدہ کھیل کا نام لکھیں اور بتائیں کہ آپ کو یہ کھیل کیوں پسند ہے؟



سبقتی منصوبہ بندی: 3	مضمون: واقفیتِ عامہ	جماعت: اوّل	دوسری سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 1	اُستاد کا نام: _____
سبق کا نام: کھیل اور ورزش			

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:
♦ اچھی صحت کے لیے کھیلوں اور ورزش کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ واقفیتِ عامہ کی کتاب۔ ورک شیٹ

سبق کا تعارف: 5 منٹ

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ طلبہ کو کھیلوں اور ورزش کی اہمیت بتائیں کہ جس طرح انسان کے لیے خوراک اور تازہ ہوا کے بغیر زندہ رہنا ناممکن ہے اسی طرح کھیلوں (ورزش) کے بغیر انسانی جسم نشوونما نہیں پاسکتا۔

طریقہ تدریس: 15 منٹ

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو کتاب کے صفحہ نمبر 19 کی سطریں ”اس کے علاوہ۔۔۔ اور جسم مضبوط ہوتا ہے“ پڑھوائیں اور مشکل الفاظ کے معانی بتائیں۔
- طلبہ کو بتائیں کھیل ایک بہترین ورزش ہے جس سے انسان کی صحت اچھی رہتی ہے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ مختلف کھیل دوڑنا، کودنا، چھلانگ لگانا، کرکٹ، ہاکی، فٹ بال وغیرہ میں ورزش خود بخود ہو جاتی ہے اور انسان چست رہتا ہے۔ کھیل سے انسان میں نظم و ضبط اور وقت کی اہمیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔
- طلبہ سے ان کے پسندیدہ کھیل کے بارے میں پوچھیں ان سے اس کھیل کے اصولوں پر بات چیت کریں، انھیں بولنے کا موقع دیں اور حوصلہ افزائی کریں۔

مشکل الفاظ اور ان کو پڑھانے کا طریقہ: 5 منٹ

الفاظ	پڑھانے کا طریقہ	معانی
مضبوط	مَض۔ بُوَط	توانا۔ تندرست
علاوہ	ع۔ لا۔ وَہ	سوا

2 منٹ

اعادہ:

پڑھایا گیا سبق دہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

طلبہ سے سرگرمی (۲) اور (۳) کتاب پر حل کروائیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

سرگرمی برائے طلبہ:

طلبہ کو اسکول کے میدان میں لے جائیں انھیں ان کی پسند کے کھیل کھیلنے دیں۔ کھیل شروع ہونے سے پہلے کچھ اصول مقرر کریں اور بچوں کو ان پر عمل کرنے کی ہدایت دیں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

سبق: کھیل اور ورزش

مضمون: واقفیت عامہ

نام: _____

سوال 1: تصاویر میں دی گئی صحت مندانہ سرگرمیوں پر دائرہ لگائیں۔

