# سیشن کی ساخت اور اساتذہ کے لیے مجوزہ سالانہ منصوبہ

© NCERT not to be republished

**اساتذہ کے لیے سیشن کی ساخت اور سالانہ منصوبے کی معلومات**

قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 (NCFSE 2023) نے جسمانی تعلیم اور تندرستی کو ایک الگ نصابی حصے کے طور پر شامل کیا ہے اور ٹائم ٹیبل میں کم از کم 90 گھنٹے (جو 40 منٹ کے تقریباً 135 پیریڈ ہوں گے) مختص کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

تیسری جماعت کے لیے کھیل یوگ کی یہ درسی کتاب ان صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے تیار کی گئی ہے جن کا ذکر NCFSE 2023 کے دستاویز میں ہوا ہے۔ کتاب میں تین اکائیاں اور کئی ابواب شامل ہیں۔ بنیادی حرکی سرگرمیاں، کھیل اور یوگ سیشنز کی متوازی منصوبہ بندی پورے سال مسلسل ترقی کے لیے کی جا سکتی ہے۔

سرگرمیاں مؤثر طریقے سے کرنے کے لیے سیشن کا مجوزہ خاکہ اور سالانہ منصوبہ ذیل میں دیا گیا ہے۔ آپ اپنی ضروریات کے لحاظ سے پلان اپنی مرضی کے مطابق بنا سکتے ہیں۔

## ترتیب وار پیریڈ کی ساخت

- اس کتاب کو 3 اکائیوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر اکائی میں ابواب اور سرگرمیاں ہیں۔
- NSFSE 2023 نے جسمانی تعلیم کے لیے 150 پیریڈز تجویز کیے ہیں۔ تجویز کردہ ٹائم ٹیبل میں ہر ہفتے 40 منٹ کے کم سے کم 5 پیریڈز ضرور رہوں گے۔
- NSFSE جسمانی تعلیم اور فلاح و بہبود کے لیے بلاک پیریڈز (2 پیریڈ ایک ساتھ) مختص کرنے کی سفارش کرتا ہے۔
- ٹائم ٹیبل میں دو قسم کے پیریڈ مختص کرنے کے لیے ذیل میں تجاویز دی گئی ہیں:
  - منظر نامہ 1: ٹائم ٹیبل میں ہر ہفتہ مفرد (Single) پانچ پیریڈز مختص کیے گئے ہیں۔
  - منظر نامہ 2: حرکی ہنرمندی اور ٹیم نما کھیلوں کے لیے دو مرکب پیریڈز اور یوگ کے لیے ایک مفرد پیریڈ ٹائم ٹیبل میں مختص کیا گیا ہے۔

**منظر نامہ-1** ہر پیریڈ میں محدود وقت کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے اور مطلوبہ آموزشی ماحصل کے لیے تین مختلف قسم کے سیشنز تصور قائم کیا گیا ہے۔

**قسم 1:** کھیل کی مشق زیادہ سے زیادہ کرتا ہے۔

**قسم 2:** کھیل کے بعد سوچنے اور سماجی-جذباتی پہلوؤں پر بات چیت کے لیے زیادہ وقت فراہم کرنے کی غرض سے حلقے کے وقت کو زیادہ سے زیادہ کرتا ہے۔

**قسم 3:** ایک مخصوص مہارت پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے کھیل آمیز مشقیں کو زیادہ سے زیادہ کرانا ہے۔

ذیل میں تمام اقسام کے 40 منٹ کی مدت کے لیے ایک نمونہ جاتی وقت مختص کیا گیا ہے۔

| سیشن کی سرگرمی | قسم 1 | قسم 2 | قسم 3 |
| --- | --- | --- | --- |
| جوش بھرنا | 5 | 5 | 5 |
| کھیل / سرگرمی کا وقت | 25 | 15 | 25 |
| سستانا کول ڈاؤن | | 5 | 5 |
| حلقے کا وقت | 5 | 15 | 5 |

© NCERT not to be republished

**منظر نامہ 2-** (ہر روز تجویز کردہ)-80 منٹ کا بلاک پیریڈز، گیم پریکٹس، ڈرلز اور حلقے کے وقت کو مؤثر طریقے سے بڑھا سکتا ہے۔ بلاک پیریڈز کے ساتھ دو قسم کے سیشنز کی منصوبہ بندی کی جا سکتی ہے۔

**قسم 4:** (ٹیموں کے درمیان کھیلے جانے والے چھوٹے کھیل) مخصوص مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے کھیل آمیز مشقوں کی منصوبہ بندی کی جا سکتی ہے۔

**قسم 5:** ایک ہی بلاک پیریڈ میں دو کھیل کھیلے جا سکتے ہیں۔

| قسم 4 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بلاک پیریڈ | کھیل کود کے ذریعہ جوش بھرنا | کھیل کا وقت | کھیل آمیز مشق / چھوٹے کھیل | ستانا | حلقے کا وقت |
| وقت منٹ میں | 5 | 30 | 20 | 5 | 20 |

| قسم 5 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| بلاک پیریڈ | جوش بھرنا ترجیحی طور پر کھیل آمیز | کھیل کا وقت دو کھیل کھیلیں | ستانا | حلقے کا وقت |
| وقت منٹ میں | 5 | 50 | 5 | 20 |

© NCERT not to be republished

## جوش بھرنا اور سستانا

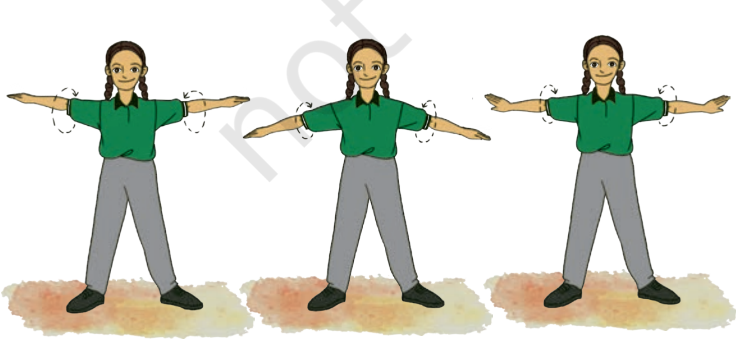
سستانا اور کول ڈاؤن کی سرگرمیاں جسمانی ورزش اور کھیل کے لازمی اجزاء ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو سرگرمی کے لیے تیار کرنے میں مدد کرتا ہے، مجموعی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے اور آہستہ آہستہ دل کی دھڑکن کو بڑھا کر اور جوڑوں کو ڈھیلا کر کے چوٹوں کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ سستانا کی سرگرمیاں دل کی دھڑکن کو آہستہ آہستہ کم کرنے، عضلات کی سختی کو روکنے اور آرام کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہیں۔ محفوظ اور موثر جسمانی سرگرمیوں کو یقینی بنانے کے لیے مناسب جوش بھرنے اور سستانے کے معمولات اہم ہیں۔ یہ جسم میں تناؤ کو دور کرنے، اُٹھنے بیٹھنے کی حالت کی خرابیوں کو بہتر بنانے اور ورزش کے تئیں مثبت رویہ پیدا کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

جوش بھرنے اور سستانے والی ورزشیں عمر کے مطابق ہونی چاہیے اور جسمانی سرگرمی اور طلبا کی جسمانی موزونیت کی بنیاد پر اسے ضرورت کے مطابق تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ جوش بھرنا اور سستانے کے لیے عام طور پر استعمال ہونے والی چند مشقیں ذیل میں دی گئی ہیں۔ اساتذہ اس فہرست سے مشقوں کا انتخاب کر سکتے ہیں یا طالب علموں کے حساب سے دیگر مشقوں اور سرگرمیوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

اوپر اور نیچے کی جانب گردن کا کو تاننا

دائیں-بائیں طرف گردن کو گھمانا

دائیں بائیں طرف گردن کا کھنچاؤ



کندھوں کو گھمانا

© NCERT not to be republished

بازوؤں کو گھمانا

پیروں کے پنجے کو باری باری چھونا

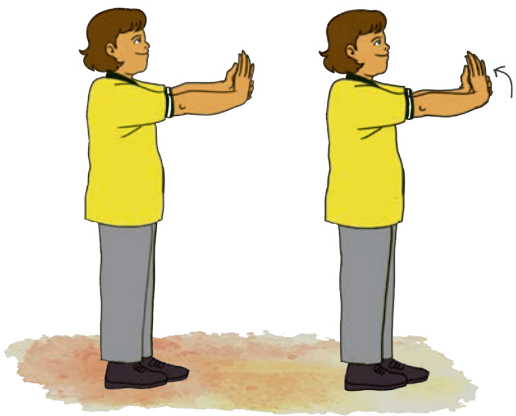
ٹخنے کو گھمانا

کندھے کے بلیڈ کو کھینچنا

بازوؤں کے درمیانی لائن کے آر پار کندھے کو کھینچنا

© NCERT not to be republished

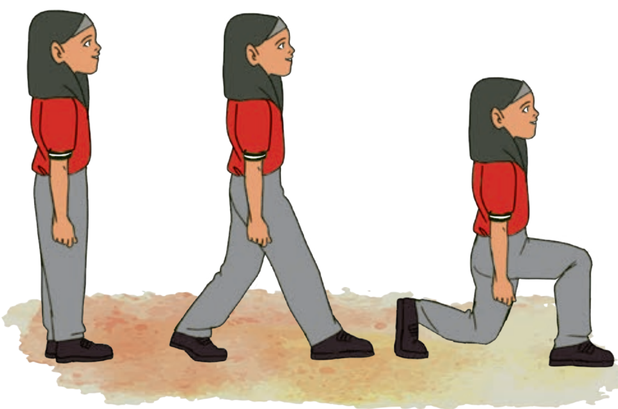
کلائی کو توسیع کے ساتھ کھینچیں



کلائی کو موڑتے ہوئے کھینچیں

دائیں اور بائیں جانب جھکیں

جسم کے بالائی حصے کو دائیں اور بائیں جانب گھمائیں



ایک پیر گھٹنوں سے موڑتے ہوئے آگے نکالیں

پہلو کی طرف گھمائیں

© NCERT not to be republished

## یوگ نشست کی ساخت

مندرجہ ذیل دعا سے ہر یوگ نشست کی شروعات کریں۔ یہ دعا استاد اور شاگرد کے درمیان ایک مقدس بندھن جیسا تعلق رکھتی ہے۔ دونوں ساتھ ساتھ یہ دعا کریں گے کہ خدائی حفاظت اور تربیت میں ان کی ذہانت کا راستہ روشن و ہموار ہو۔ وہ خواہش کرتے ہیں کہ ہر جگہ اور سب کے لیے امن ہو۔

### شروعاتی دعا

| | |
|---|---|
| ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।<br>सह वीर्यं करवावहै ।<br>तेजस्विनावधीतमस्तु<br>मा विद्विषावहै ॥<br>ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ | اوم سہہ ناو وتو/ سہہ نو بھُنکتو/<br>سہہ ویریم کروا واہے/<br>تیجسوی ناودھیت مستو<br>ما ودوشاوہے//<br>اوم شانتی شانتی شانتی// |

**دعا کا مفہوم:**

ہم دونوں (استاد اور شاگرد) سلامت رہیں۔ہم دونوں صحت مند رہیں۔ہم حوصلہ و توانائی کے ساتھ مشق کرسکیں۔ہمارا مطالعہ صداقت اور روشن خیالی پر مبنی ہو۔ہم ایک دوسرے کے ساتھ نفرت نہ کریں۔

شروعاتی دعا کے بعد یوگ نشست کے منصوبے کے مطابق سرگرمیاں انجام دیں۔اس میں تیاری کی مشق کے ساتھ آسن، آنکھوں کی مشق اور کھیل یوگ کی سرگرمیاں شامل ہوں گی۔

ہر یوگ نشست کا خاتمہ مندرجہ ذیل دعا سے ہوگا۔اختتامی دعا طالب علم کو ملانے اور دن کو مثبت طور پر اور خوشی کے ساتھ مکمل کرنے میں مدد کرتی ہے۔

### اختتامی دعا

| | |
|---|---|
| ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।<br>सर्वे सन्तु निरामयाः ।<br>सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।<br>मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥<br>ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ | اوم سروے بھونتو سُکھِنہ/<br>سروسنتو نراما یاہ/<br>سروے بھدرانی پشیتو/<br>ماکشچد دکھ بھاگ بھویت//<br>اوم شانتی شانتی شانتی// |

**دعا کا مفہوم**

سبھی سُکھی ہوں۔ تمام بیماریوں سے آزاد ہوں۔سب خوش حال رہیں۔کوئی کسی تکلیف میں مبتلا نہ ہو۔ ہر جگہ امن و امان قائم رہے۔

© NCERT not to be republished

## یوگ سیشن شروع کرنے اور ختم کرنے کے لیے عمومی ہدایات

- آرام دہ سکھ آسن حالت میں بیٹھیں۔
- پشت سیدھی رکھیں، آنکھیں بند رکھیں اور چہرے پر ہلکی مسکراہٹ لائیں۔
- اپنے ہاتھوں کو چن مدرا میں رکھیں اور اپنے تنفس کا احساس کریں۔ چند سیکنڈ کے لیے سانس لینے کا مشاہدہ (اندازہ) کریں پھر ایک گہری سانس لیں اور سانس چھوڑتے ہی اوم کی آواز بلند کریں۔
- آہستہ سے اپنے ہاتھوں کو نمسکار مدرا میں رکھیں اور دعا پڑھیں۔
- دعا کے بعد تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں۔
- ہتھیلیوں کو آہستہ سے رگڑیں اور اسے پیالی نما بنا کر آنکھوں پر رکھیں۔

## 24 نشست کے لیے مجوزہ نشست کی منصوبہ بندی

ماہ 1

| | تیسرا پیریڈ | چھٹا پیریڈ | نواں پیریڈ | بارھواں پیریڈ |
|---|---|---|---|---|
| روزمرّہ زندگی میں یوگ | یوگ کا تعارف<br>خوش رہنا<br>(15 منٹ) | اہنسا کہانی اور سرگرمی<br>(15 منٹ) | صحت مند ہونا<br>(15 منٹ) | روزمرّہ زندگی میں اہنسا<br>(15 منٹ) |
| یوگ سادھنا | ناموں کی مالا<br>یادداشت کا کھیل<br>(15 منٹ) | پتنجلی کہتے ہیں<br>عمل پر توجہ کے لیے کھیل<br>(15 منٹ) | آنکھوں کی مشق<br>(15 منٹ) | شبدگرہی<br>آواز پر توجہ کے لیے کھیل<br>(15 منٹ) |

© NCERT not to be republished

ماہ 2

| | پندرہواں پیریڈ | اٹھارہواں پیریڈ | اکیسواں پیریڈ | چوبیسواں پیریڈ |
|---|---|---|---|---|
| روزمرہ زندگی میں یوگ | بھلائی کرنا<br>(15 منٹ) | نیم<br>شوچ کہانی<br>(15 منٹ) | شوچ سے متعلق سرگرمی<br>(15 منٹ) | روزمرّہ زندگی میں صفائی<br>(15 منٹ) |
| یوگ سادھنا | آنکھوں کی مشقیں<br>(15 منٹ) | آواز کا کھیل<br>سانس کو مضبوط بنانے<br>کے لیے کھیل<br>(15 منٹ) | آنکھوں کی مشقیں<br>(15 منٹ) | نعرے<br>آواز اور حرکت کے بارے<br>میں احساس کا کھیل |

ماہ 3

| | ستائیسواں پیریڈ | تیسواں پیریڈ | تینتیسواں پیریڈ | چھتیسواں پیریڈ |
|---|---|---|---|---|
| روزمرّہ زندگی میں یوگ | کھانے کی اچھی عادت<br>(10 منٹ) | | سونے کی اچھی عادت<br>(15 منٹ) | |
| یوگ سادھنا | مدرا کی حالت میں سانس<br>سے احساس کی سرگرمی<br>(15 منٹ) | سرگرمی کے ساتھ آسن کا<br>تعارف<br>(15 منٹ) | ایڑی کے بل چلنا اور مینڈک<br>کود<br>(10 منٹ) | اندازۂ قدر |
| | | جپ تپ<br>آواز سے متعلق عمل کی آگاہی<br>کے لیے کھیل<br>(15 منٹ) | 'اوم'<br>اَ، اُو، م کا جاپ<br>(10 منٹ) | |

© NCERT not to be republished

ماہ 4

| | انتالیسواں پیریڈ | بیالیسواں پیریڈ | پینتالیسواں پیریڈ | اڑتالیسواں پیریڈ |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| یوگ سادھنا | بنیادی وضع تداسن اور شیتھلا تداسن (15منٹ) اسٹینڈنگ آسن ورکشاسن کا تعارف (15منٹ) | دنڈاسن اور شیتھلاسن (15منٹ) سِکھ آسن کا تعارف (15منٹ) | جھکنے کی حالت اور مکراسن (15منٹ) بھجنگاسن کا تعارف (15منٹ) | پیٹھ کے بل کی حالت اور شواشن (15منٹ) پون مکتاسن کا تعارف (15منٹ) |

ماہ 5

| | اکیاونواں پیریڈ | چوّنواں پیریڈ | ستاونواں پیریڈ | ساٹھواں پیریڈ |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| یوگ سادھنا | آسن کی مشق ورکشاسن (20منٹ) | آسن کی مشق وَجراسن (20منٹ) | آسن کی مشق پون مکتاسن اور شوا سن (20منٹ) | آسن کی مشق بھجنگاسن اور شوا سن (20منٹ) |
| | 'اوم' اَ اُو مَ کا جاپ (10منٹ) | آواز کا کھیل (15منٹ) | 'اوم' اَ اُم مَ کا جاپ (10منٹ) | عدد اور تالی ذہنی بیداری کا کھیل (10منٹ) |

ماہ 6

| | تریسٹھواں پیریڈ | چھیاچھٹواں پیریڈ | اُنہترواں پیریڈ | بہتّرواں پیریڈ |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| روزمرہ زندگی میں یوگ | یم اور نیم کا اعادہ (15منٹ) | سبھی پانچ آسنوں کا اعادہ (30منٹ) | پُرمسرت اسمبلی (30منٹ) | اندازۂ قدر |
| یوگ سادھنا | آنکھ کی مشقوں کا اعادہ | | | |

© NCERT not to be republished

## سیشن کی سالانہ منصوبہ بندی

ذیل میں دی گئی جدول پورے سال کے 150 پیریڈ کی سرگرمیوں کی منصوبہ بند ترتیب کو ظاہر کرتی ہے۔مطلوبہ مہارتوں کی مؤثر نشوونما کے لیے اس ترتیب پر عمل کرنا ضروری ہے۔آسان حوالے کے لیے درسی کتاب میں سیشن کی قسم اور سرگرمی نمبر کو جدول میں دیا گیا ہے۔

**نوٹ:** کسی بلاک کے پیریڈ کے لیے لگاتار دو گھنٹوں کی سرگرمیوں کو یکجا کریں۔جہاں بھی بلاک پیریڈ درکار ہے، ہمارے کھیل اور یوگ کے گھنٹوں کو پہلے ہی یک جا کر دیا گیا ہے۔

**سیشن کی سالانہ منصوبہ بندی**

| پیریڈ | اکائی | مہارت | قسم | سرگرمی کا نام | سرگرمی نمبر | شمار |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | اکائی 1 | پھینکنا اور لپکنا | قسم 3 | لپکنا اور پھینکنا | بنیادی حرکت-1 | 1 |
| 2 | اکائی 1 | اُٹھانا اور پھینکنا | قسم 2 | اُٹھانا اور پھینکنا | بنیادی حرکت-2 | 2 |
| 3 | اکائی 1 | پھینکنا اور لپکنا | قسم 3 | لپکنا اور پھینکنا | بنیادی حرکت-1 | 3 |
| 4 | اکائی 1 | اُٹھانا اور پھینکنا | قسم 2 | اٹھانا اور پھینکنا | بنیادی حرکت-2 | 4 |
| 5 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | خوش رہنا | یوگ-1 | 1 |
| 6 اور 7 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | سات پتھر | ہمارے کھیل-1 | 2 |
| 8 | اکائی 1 | لپکنا | قسم 3 | ریلے کیچنگ | بنیادی حرکت-5 | 5 |
| 9 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 3 | نشانے پر مارنا | بنیادی حرکت-3 | 6 |
| 10 | اکائی 1 | لپکنا | قسم 3 | ریلے کیچنگ | بنیادی حرکت-5 | 7 |
| 11 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 3 | نشانے پر مارنا | بنیادی حرکت-3 | 8 |
| 12 اور 13 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | گولا پٹو گر | ہمارے کھیل-2 | 4 |
| 14 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | یم | یوگ-2 | 3 |
| 15 | اکائی 1 | لپکنا | قسم 1 | دیوار پر گیند | بنیادی حرکت-6 | 9 |
| 16 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 2 | اٹھانا اور پھینکنا | بنیادی حرکت-2 | 10 |
| 17 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 1 | مخروطوں کو مار گرانا | بنیادی حرکت-4 | 11 |

© NCERT not to be republished

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | اکائی 1 | لپکنا | قسم 1 | دیوار پر گیند | بنیادی حرکت-6 | 12 |
| 19 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 2 | اٹھانا اور پھینکنا | بنیادی حرکت-2 | 13 |
| 20 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 1 | مخروطوں کو مار گرانا | بنیادی حرکت-4 | 14 |
| 21 اور 22 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | آنکھوں کی ورزش | یوگ-3 | 4 |
| 23 | اکائی 1 | پھینکنا | قسم 1 | مخروطوں کو مار گرانا | بنیادی حرکت-4 | 15 |
| 24 اور 25 | اکائی 3 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | پکڑم پکڑائی | ہمارے کھیل-3 | 6 |
| 26 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | گیند کو آگے بڑھانا | بنیادی حرکت-7 | 16 |
| 27 | اکائی 2 | کِکنگ | قسم 3 | بیچ میں بندر | بنیادی حرکت-11 | 17 |
| 28 | اکائی 2 | کِکنگ | قسم 3 | گیند کو پاس کرنا | بنیادی حرکت-7 | 18 |
| 29 | اکائی 4 | کِکنگ | قسم 3 | بیچ میں بندر | بنیادی حرکت-11 | 19 |
| 30 اور 31 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | چَین (سنکالی) | ہمارے کھیل-4 | 8 |
| 32 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | آنکھ کی مشقیں | یوگ-3 | 5 |
| 33 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | شیڈو بال | بنیادی حرکت-8 | 20 |
| 34 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | گیند اچھالنا | بنیادی حرکت-9 | 21 |
| 35 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | شیڈو بال | بنیادی حرکت-8 | 22 |
| 36 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | گیند اچھالنا | بنیادی حرکت-9 | 23 |
| 37 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | باکس میں اچھالنا | بنیادی حرکت-10 | 24 |
| 38 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | باکس میں اچھالنا | بنیادی حرکت-10 | 25 |
| 39 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | نیم | یوگ-4 | 6 |
| 40 اور 41 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | آنکھ مچولی | ہمارے کھیل-5 | 10 |
| 42 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | بیچ میں بندر | بنیادی حرکت-11 | 26 |
| 43 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | باکس میں اچھالنا | بنیادی حرکت-10 | 27 |
| 44 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 3 | بیچ میں بندر | بنیادی حرکت-11 | 28 |

© NCERT not to be republished

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 | اکائی 1 | کِلنگ | قسم 3 | بیچ میں بندر | بنیادی حرکت-11 | 29 |
| 46 | اکائی 1 | کِلنگ | قسم 3 | باکس میں اچھالنا | بنیادی حرکت-10 | 30 |
| 47 | اکائی 1 | کِلنگ | قسم 3 | بیچ میں بندر | بنیادی حرکت-11 | 31 |
| 48 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | سرگرمی | یوگ-5 | 7 |
| 49 اور 50 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | یوگ کی مشقوں کا تعارف | یوگ-6 | 9 |
| 51 اور 52 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم4/5 | بِتّا کود | ہمارے کھیل-6 | 12 |
| 53 | اکائی 1 | مارنا | قسم3 | غبارے پر مارنا | بنیادی حرکت-13 | 32 |
| 54 | اکائی 1 | مارنا | قسم 1 | جسم اور غبارہ | بنیادی حرکت-14 | 33 |
| 55 | اکائی 1 | مارنا | قسم3 | غبّارے پر مارنا | بنیادی حرکت-13 | 34 |
| 56 | اکائی 1 | مارنا | قسم 1 | جسم اور غبارہ | بنیادی حرکت-14 | 35 |
| 57 اور 58 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | تیاری کی مشقیں | یوگ-7 | 11 |
| 59 اور 60 | اکائی3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | بنیادی آسن | یوگ-8 | 13 |
| 61 اور 62 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم4/5 | آنکھ مچولی | ہمارے کھیل-5 | 14 |
| 63 | اکائی 1 | مارنا | قسم 2 | ملائم گیند پر قابو | بنیادی حرکت-15 | 36 |
| 64 | اکائی 1 | مارنا | قسم 3 | پاس کھیلنا | بنیادی حرکت-16 | 37 |
| 65 | اکائی 1 | مارنا | قسم 1 | مربع نما خانے میں ڈالنا | بنیادی حرکت-17 | 38 |
| 66 | اکائی 1 | مارنا | قسم 2 | ملائم گیند پر قابو | بنیادی حرکت-15 | 39 |
| 67 اور 68 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم4/5 | ہاپ اسکاچ | ہمارے کھیل-7 | 16 |
| 69 | اکائی 1 | مارنا | قسم3 | پاس کھیلنا | بنیادی حرکت-16 | 40 |
| 70 | اکائی 1 | مارنا | قسم 1 | مربع نما خانے میں ڈالنا | بنیادی حرکت-17 | 41 |
| 71 | اکائی 1 | معاونت | قسم 2 | بیٹھک اور اٹھک | بنیادی حرکت-12 | 42 |
| 72 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | آسن کی مشق | یوگ-9 | 14 |

© NCERT not to be republished

| 73-81 | | ششماہی جائزہ | | تکمیلی جانچ | SA-1 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 82 اور 83 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | آسن کی مشق | یوگ-9 | 16 |
| 84 اور 85 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | ہاپ اسکاچ | ہمارے کھیل-7 | 18 |
| 86 | اکائی 1 | معاونت | قسم 1 | چلتے رہنا | بنیادی حرکت-20 | 43 |
| 87 | اکائی 1 | معاونت | قسم 3 | چھڑی سے گیند حاصل کرنا | بنیادی حرکت-18 | 44 |
| 88 | اکائی 1 | معاونت | قسم 1 | چلتے رہنا | بنیادی حرکت-20 | 45 |
| 89 | اکائی 1 | معاونت | قسم 3 | چھڑی سے گیند حاصل کرنا | بنیادی حرکت-18 | 46 |
| 90 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | آسن کی مشقیں | یوگ-9 | 17 |
| 91 اور 92 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | کاک فائٹنگ | ہمارے کھیل-8 | 20 |
| 93 | اکائی 1 | معاونت | قسم 2 | چھڑی کو متوازن رکھنا | بنیادی حرکت-19 | 47 |
| 94 | اکائی 1 | ذاتی امداف | قسم 3 | اپنا توازن برقرار رکھنا | بنیادی حرکت-21 | 48 |
| 95 | اکائی 1 | ذاتی امداف | قسم 3 | پلینکس | بنیادی حرکت-22 | 49 |
| 96 اور 97 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | کمیر ڈینگا | ہمارے کھیل-9 | 22 |
| 98 | اکائی 1 | معاونت | قسم 2 | چھڑی کو متوازن رکھنا | بنیادی حرکت-19 | 50 |
| 99 | اکائی 1 | ٹیکا گانا | قسم 2 | ویکیین وجیتا | بنیادی حرکت-27 | 51 |
| 100 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | سانس لینے کی مشق | یوگ-10 | 18 |
| 101 | اکائی 1 | ذاتی امداف | قسم 3 | اپنا توازن برقرار رکھنا | بنیادی حرکت-21 | 52 |
| 102 | اکائی 1 | ذاتی امداف | قسم 1 | چور پولیس | بنیادی حرکت-24 | 53 |
| 103 | اکائی 1 | ذاتی امداف | قسم 3 | پلینکس | بنیادی حرکت-22 | 54 |
| 104 | اکائی 1 | ذاتی امداف | قسم 1 | گھر کی تلاش | بنیادی حرکت-23 | 55 |

© NCERT not to be republished

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 105 اور 106 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | اوم کا جاپ— اُ، اُو، مَ کے ساتھ | یوگ-11 | 20 |
| 107اور108 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | کمیر ڈینگا | ہمارے کھیل-9 | 24 |
| 109 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 1 | چور پولیس | بنیادی حرکت-24 | 56 |
| 110 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | شٹل رَن | بنیادی حرکت-25 | 57 |
| 111 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 1 | ویکسین وِجیتا | بنیادی حرکت-27 | 58 |
| 112 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | چور پولیس | بنیادی حرکت-25 | 59 |
| 113 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | کھیل یوگ | یوگ-12 | 21 |
| 114 اور 115 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | ہم پھولوں کی سڑک پر چلتے ہیں | ہمارے کھیل-10 | 26 |
| 116 اور 117 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | چکما گیند | ہمارے کھیل-11 | 28 |
| 118 اور 119 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | چیچ دوڑ | ہمارے کھیل-12 | 30 |
| 120 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | چکما دینا حفاظت سے نکلنا | بنیادی حرکت-26 | 60 |
| 121 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | شٹل رَن | بنیادی حرکت-25 | 61 |
| 122 اور 123 | اکائی 2 | ہمارکے کھیل | قسم 4/5 | گدا مار | ہمارے کھیل-13 | 32 |
| 124 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | چکما دینا حفاظت سے نکلنا | بنیادی حرکت-26 | 62 |
| 125 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | شٹل رَن | بنیادی حرکت-25 | 63 |
| 126 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | جپ تپ | یوگ-13 | 22 |
| 127 | اکائی 1 | ٹیکا گانا | قسم 2 | ویکسن وجیتا | بنیادی حرکت-27 | 64 |
| 128 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | رشی پتنجلی کہتے ہیں | یوگ-14 | 23 |
| 129 | اکائی 1 | ذاتی اہداف | قسم 3 | ویکسین وِجیتا | بنیادی حرکت-27 | 65 |

© NCERT not to be republished

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 130 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | رسّہ کشی | ہمارے کھیل-14 | 33 |
| 131 | اکائی 3 | یوگ | یوگ کی مشقیں | شبد گرہی | یوگ-15 | **24** |
| 132 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | تین پیروں کی دوڑ | ہمارے کھیل-15 | 34 |
| 133 | اکائی 1 | معاونت | قسم 1 | چلتے رہنا | بنیادی حرکت-20 | 66 |
| 134 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 1 | باکس میں اچھالنا | بنیادی حرکت-10 | 67 |
| 135 اور 136 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | اندر اور باہر | ہمارے کھیل-16 | 36 |
| 137 | اکائی 1 | معاونت | قسم 1 | چلتے رہنا | بنیادی حرکت-20 | 68 |
| 138 | اکائی 1 | کِکنگ | قسم 1 | باکس میں اچھالنا | بنیادی حرکت-10 | **69** |
| 139 اور 140 | اکائی 2 | ہمارے کھیل | قسم 4/5 | روشنی اور سایہ | ہمارے کھیل-17 | **38** |
| **141-150** | | جائزہ | | سالانہ جائزہ | تکمیلی جانچ-2 | **19** |

| | |
|---|---|
| یوگ | **24** |
| ہمارے کھیل | **38** |
| بنیادی حرکی سرگرمی | **69** |
| جانچ | **19** |
| میزان | **150** |

© NCERT not to be republished