



DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL EDUCATION SOCIETY'S
DEWAJIBHAU BUDHE MEMORIAL
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION

GONDIA - 441 601 (M.S.)

(Affiliated to R.T.M. Nagpur University, Nagpur & N.C.T.E.)

D.B.M.SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD, GONDIA KHURD, GONDIA - 441601 (M.S.)
Office : 7588282137, 7020714784, 09423113464 | Website : dbmgondia.org | E-mail : dbmgondia@rediffmail.com

Ref: NAAC 2024/MLD/Cr-2.3.4

Date-13/01/2024

Criteria: 2.3.4	ICT support is used by students in various learning situations such as <ol style="list-style-type: none">1. Understanding theory courses2. Practice teaching3. Internship4. Out of class room activities5. Biomechanical and Kinesiological activities6. Field sports
Findings of DVV	Lesson plan /activity plan/activity report to substantiate the use of ICT by students in various learning situations. Geo-tagged photographs wherever applicable. Link of resources used
Response/ Clarification	<ol style="list-style-type: none">1. Lesson plan, school internship timetable, list of students in different school and completion certificates of above activities showing the various learning situation as mentioned in the metric. (Appendix I)



DR. AMIT A. BUDHE
PRINCIPAL
D.B.M. COLLEGE OF PHY EDU.
GONDIA

Appendix I

Dewajibhau Budhe Memorial Education Society's



Dewajibhau Budhe Memorial College of Physical Education

D. B. M. SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD
GONDIA KHURD, GONDIA - 441 601 (M.S.)

B.P.Ed./B.P.E./M.P.Ed.

FINAL LESSON PLAN GENERAL / SPORTS COACHING

Session : 2019 - 2020

Roll No. : 77 (Sandeep Choudhary)

Subject : Lesson Plan

Unit : External.

Topic.....Date.....

कवड़ी

पृष्ठ क्रमांक :-

पाठशाळा का नाम :-

छात्र शिक्षक का नाम :-

कक्षा :-

अनुक्रमांक :-

आद्यु :-

विषय :- स्पोर्ट्स कौचिंगी

दिनांक :-



विषयांश :- कवड़ी (लैक किफ)

पाठ्य सामग्री इच्छित :- स्पोर्ट्स कौचिंग के अंतर्गत छात्री के विभिन्न खेल पहना

पाठ का विशिष्ट इच्छित :- कवड़ी (लैक किफ)


ज्ञान का स्तर :- सामान्य

साहित्य सामग्री :- रस्सी, चुना, बॉल, चार्ट।

क्रम संख्या	पाठ के पढ़ने का समय	विषय वस्तु	वर्ण रचना	पद्धति
1.	प्रस्तावना एवं स्फुरीकरण (2M)	1) स्फुरीकरण 2) उपस्थिति 3) सिपोर्ट	स्फुर पक्ति की रचना 	सर्वप्रथम शिक्षक सीटी बजाकर छात्री को स्फुर पक्ति में खड़ा करेगा उनकी उपस्थिति लेगा।
2.	विशिष्ट उत्तेजक व्यायाम (5M)	1) रनिंग 2) साइकलिंग 3) अल्टर नेट वी रचिंग 4) हॉप- रंटीशन 5) बॉल- रंटीशन 6) नैक- रंटीशन	अभिव्यक्ति की रचना 	प्रथम शिक्षक छात्री को स्फुर वृत्त में डींगेगा फर्यात अभिव्यक्ति में स्फुर करके मैं जैसे वृत्त करता हूँ वैसे करी ऐसा आदेश देकर सभी उत्तेजक
3.	मूल्य की शलथ (10M)	लैक किफ 1) प्रथम स्थिति टिपलाडी अपनी कीट से कवड़ी बाधु का इच्छाएगा करेगी है।	ही पक्ति की रचना	उत्तेजक व्यायाम के फर्यात शिक्षक को छात्री कि ही पक्ति में खड़ा करेगा। बाधु में की शलथ का गुण प्रदर्शित होगा।

Teacher's Sign.....

Topic.....Date.....

क्रम संख्या	पाठ की पढ़ाई की संख्या	विषय पस्तु	विषय वस्तु	पद्धति
4.	पुष्क लीला (14M)	कैक किक प्रतिधीवित	ही पमित की रचना + + +	शिवाक छात्री की समूह में आटेगा छात्र के निरिहाण कटेगा। तथा उसकी गलती सुधारेगा। अभ्यास कार्य की पश्चात विद्वक छात्री की ही समूहली ने वातता है। हीनी हनी की की खेल का पितरण स्पष्टीकरण का प्रलेख किया है।
5.	मूल्यांकन रूप विसर्जन	1. रफिकरण 2. उपस्थित 3. मूल्यांकन 4. रिपोर्ट तथा विसर्जन 5. विसर्जन	रफ पमित की रचना 	पुष्क लीला की पश्चात शिवाक छात्री की रफ पमित में रपडा कटेगा। अकी उपस्थित लेगा पठार हुर पाठ पठ चर्चा कटेगा तथा छात्री का मूल्यांकन कटेगा छात्री की प्रक्रिया का समाधान कटेगा अकी पश्चात पाठ निरहाण की

Teacher's Sign.....

Dewajibhau Budhe Memorial Education Society's



Dewajibhau Budhe Memorial College of Physical Education

D. B. M. SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD
GONDIA KHURD, GONDIA - 441 601 (M.S.)

B.P.Ed./B.P.E./M.P.Ed.


FINAL LESSON PLAN GENERAL / SPORTS COACHING

Session : 2022 - 2023

Roll No. : 83

Subject : VOLLYBALL B.ped 3rd Semester

Unit : External

संख्या	पाठ के पद तथा समय	विषय वस्तु	वर्ग रचना	पद्धति
3.	<p>मुख्य कौशल्य (10 M)</p>	<p>अण्डर हैंड सविष्ट :</p> <p>1. खड़े होने की स्थिति इसके बायां पैर आगे तथा दाहिना पैर पीछे तथा थोड़ा आगे की तरफ मुड़ा होता है। बायां हाथ नाभि के सामने होता है तथा गेंद हाथ की हथेली पर होती दाहिना हाथ पीछे तथा गेंद गेंद पर होती है।</p> <p>2. क्रिया करने की स्थिति : इसमें हम अपने अंगुष्ठों की उंगली लंब गेंद को उछालते हैं और दाहिने हाथ को पीछे से आगे लाकर हथेली के पीछे वाले हिस्से से गेंद को फाटते हैं।</p> <p>3 क्रिया करने के बाद नीचे गेंद भारत की खिलाड़ी का हाथ आगे आता है उसका दाहिना पैर खेंदुला बनाते हुए आगे की तरफ आता है और खिलाड़ी मैदान में फेंका करता है।</p>	<p>समूह रचना</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> 	<p>उत्तेजक व्यायाम के पञ्चार शिक्षक छात्रों को दो पंक्ति में खड़ा करेगा। बाद में कौशल्य का कुण्ड प्रदर्शन देगा। और उसी कौशल्य को प्रयोग में करेगा। सभी अंगुष्ठों का योग्य स्पष्टीकरण देगा। खान - 2 प्रदर्शन भी देगा। कौशल्य के कुण्ड पद्धति से प्रदर्शित करेगा। छात्रों के सम्पर्क पर कौशल्य का अभ्यास करेगा।</p>

क्रमा	पाठ के पद तथा समय		
4.	आभास गर्भ (8M)	कौशल्य से निश्चित करने के लिए छात्रों से कौशल्य का आभास करना।	दो समूह रचना शिक्षक छात्रों को समूह में बाँटेगा। छात्र समूह में आभास करेंगे। शिक्षक छात्रों का निरीक्षण करेगा। उप समय जो छात्र गलती करते हैं उसी गलतियों सुधारेंगे। उनपर समय तक छात्र समूह में आभास करते रहेंगे।
5	पुरुष खेल (7M)	अंडर हैंड सवीय स्पर्धा : इस खेल में दो हिस्से होती हैं कॉलीवाल कीद में तीन वर बनाये जाते हैं। वर में एक छोटा वर 3 अंड एक माध्यम वर 2 अंड एक बड़ा वर 1 अंड अंडित किए होते हैं। एक प्रारंभ रेखा होती है। दोनों टिम खिलाड़ी हैंडर कब्जे के डाय गेंद का वर में मारते हैं। गेंद जिस वर में गिरती है। उतने अंड उस खिलाड़ी को मिलते हैं। टिम के सभी खिलाड़ीको का यह मौका दिया जाता है। जो टिम ज्यादा अंडे प्राप्त करती है वह विजयी होती है।	समूह रचना आभास गर्भ के पश्चात् शिक्षक छात्रों को दो समूह में बाँटेगा। उनके क्तिर भाग देगा उनके बाद प्रत्येक खेल का स्पष्टी करा देगा समय में खेल का प्रदर्शन भी देगा। छात्रों में खेल का नियम समझायेगा छात्रों को समझाने पर खेल शुरू होगा। अंत में विषय संक्षेप का बालियों के द्वारा अभिनय कराया जाएगा।
6	मुल्योन्नत एवं विलक्षण (3M)	1. एकत्रीकरण 2. उपलब्धी 3. रिपोर्ट एवं विलक्षण की उत्कृष्टता। 4 मुल्योन्नत 5 विलक्षण	पुरुष खेल के पश्चात् शिक्षक छात्रों को एक कक्ष में खड़ा करेगा उन्ही उपलब्धी लेगा पुराने हुए पाठ पर चर्चा करेगा। तथा छात्रों का मुल्योन्नत करेगा। छात्रों की अशांतताओं का समाधान करेगा। उपके पश्चात् पाठ-निरीक्षण का रिपोर्ट करेगा और विलक्षण का अनुमति मागेगा। अनुमति के पश्चात् विलक्षण करायेगा।

Internal

Dewajibhau Budhe Memorial' Education Society's



Dewajibhau Budhe Memorial College of Physical Education

D. B. M. SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD
GONDIA KHURD, GONDIA - 441 601 (M.S.)

(AFFILIATED TO R.T.M. NAGPUR UNIVERSITY NAGPUR)

--: RECOGNIZED BY :-
STATE GOVT. OF MAHARASHTRA / N.C.T.E.

B.P.Ed. IInd, IIIrd, IVth, Sem. / M.P.Ed. IInd, IIIrd, IVth,
B.P.E.S. IInd, IIIrd, IVth, Vth, VIth, Semester

GENERAL FINAL LESSON PLAN

● 2023 -20 24 ●

ROLL NO. 04
NAME Durgesh Kumar Pat
SUBJECT Project work CLASS BPEC IIIrd
TOPIC Dambles SUB-TOPIC 3 band



INTERNAL / EXTERNAL



GENERAL LESSON PLAN

सामान्य पाठ योजना

Sr.No. (अनु.क्र.): 04
 Name of the Pupil Teacher: Durgesh Pal
 (छात्र शिक्षक का नाम):
 Roll No. (रोल नं.): 04
 Subject (विषय): भारी रिश्तिया
 Teaching Activity:
 (विषयानुसार): डिबेल्स
 General Aim of the Lesson: भारी रिश्तिया को हटाकर स्वस्थ जीवन जीना
 (पाठ का सामान्य उद्देश):
 Specific Aim of the Lesson: डिबेल्स से निपटारे की योजना
 (पाठ का विशिष्ट उद्देश):
 Previous Knowledge of the Students: डिबेल्स से निपटारे की योजना
 (छात्रों का पूर्व ज्ञान):
 Teaching Aids (शिक्षण सामग्री): डिबेल्स की, चूना, चाई बॉल, इत्यादि।

Name of the School (पाठशाला का नाम): Grandia Public School
 Class (कक्षा): 4th, 5th
 Average Age of Students
 (छात्रों की औसत आयु): 10-12
 Date (दिनांक): 04/1/24
 Duration (समय): 35 मिनट (35 min.)

Sr. No. (अनु.क्र.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पध्दती
1)	Introduction (2 min.) प्रस्तावना (2 मिनट)	a) Assembly (एकत्रीकरण) c) Roll Call (उपस्थिति) d) Report (रिपोर्ट)	एक पंक्ति की रचना 	सभ्यताम शिक्षक छात्री कक्षा पर छात्री की एक पंक्ति में खड़ा करेगा। उपकी उपस्थिति लेगा। बीमार तथा मालश्व छात्री को अलग से ठालगा। उपके परभाव पाठ निरीक्षण की रिपोर्ट करेगा माँट पाठ शुरू करने की अनुमती मांगेगा।
2)	Warming Up (4 min.) विशिष्ट उत्तेजक व्यायाम (4 मिनट)	1) रनिंग 2) बाल्टनेट की टय 3) स्ट्रेचिंग 4) स्नाइड पड लौडिंग 5) जम्पिंग 6) नेड-रोटेशन		सभ्यताम शिक्षक छात्री की एक पंक्ति में खड़ा होगा उपके परभाव एक अर्धवृत्त में खड़े करे "मैं जैसा करवा हूँ वैसा करी" ऐसा भावेश देकर सभी उत्तेजक व्यायाम छात्री से कराएगा।

Sr. No. (अनु.क्र.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पद्धती
		गिरे हुए उम्बरा की उठाते हुए क्रिया करते हैं। जो हीम थे कार्य करने पूर्ण करती हैं वह तिलकी होती है।		
6)	Dismissal (5 min.) विसर्जन (५ मिनट)	a) Assembly (एकत्रीकरण) b) Evaluation (मूल्यांकन) c) Roll Call (उपस्थिति) d) Report (रिपोर्ट) e) Dismissal (विसर्जन)	 	मनोरंजनारम्भ क्रिया के पर्याप्त शिक्षक छात्रों को एक पक्ष में खड़ा करेगा उनकी उपस्थिति लेगा वना पक्ष इस पाठ पर ध्यान करके छात्रों का मूल्यांकन करेगा। छात्रों को हाँ-ना अनुमति मांगेगा। पाठ निरीक्षण की रिपोर्ट करके पाठ विलीन की अनुमति मांगेगा। अनुमति मिलने पर पाठ का विलीन करेगा।

Remark (टिप्पणी) :-

Date (दिनांक) :-

Sign of Superintendent

Dewajibhau Budhe Memorial Education Society's

Dewajibhau Budhe Memorial College of Physical Education



D. B. M. SADAN, VIDYA VIHAR, GONDIA KHURD,
GONDIA - 441, 601 (M.S.)

B.P.Ed. / B.P.E. I - II

LESSON PLAN GENERAL / SPORTS COACHING

Session : 20 - 20

Roll No. : 94 B.P.E.D. IIIrd Sem

Subject : पेसिबिलिटी - ऑर्गनिसम - शॉर्ट यूट - कॉम्पोजिशन - कार्ड्स

Activity : Lesson plan Internals Date : 11-12-2019

Topic:

Date : Page No.

College Name ⇒

D.B.M.C of P.E. G

Name ⇒

Virender

Roll Number ⇒ 110770

Practical Roll Number ⇒ 94

Class ⇒


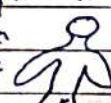
B.P.E.D IIIth Sem

Subject ⇒ Lesson PLAN



बैंडमीटन विज्ञापित पाठ योजना

प्रस्तावक : पाठशाला का नाम
 विषय का नाम : कक्षा
 प्रस्तावक : आयु
 विषय : स्पोर्ट्स कोचिंग दिनांक
 विषय : बैंडमीटन (रोकेट खेल)
 सामग्री एवं स्रोत : स्पोर्ट्स कोचिंग के अंतर्गत छात्रों का सर्वांगीण विकास
 विज्ञापित स्रोत : बैंडमीटन का कॉशल पढ़ाया
 ज्ञान : सामग्री
 विद्यमान साधन : नेट बैंडमीटन, बटन, गुना

पाठ के पठन क्रम	पाठ के पठन तथा समय	विषय वस्तु	बर्गी कक्षा	प्रवृत्ति
1.	प्रस्तावना एवं अकलीकरण (3M)	1. अकलीकरण 2. उपस्थिति 3. रिपोर्ट	एक पाठित की कक्षा 	सर्वप्रथम शिक्षक सिटी बालक छात्रों को एक पाठित में करेगा कक्षा उपस्थिति लेगा बीमार तथा अस्वस्थ छात्रों को अलग बैठायेगा उसके पश्चात पठ विज्ञापित को रिपोर्ट करेगा यदि पाठ शुरू करने की अनुमति मागे
2.	विज्ञापित उत्तेजन व्यायाम (5M)	1. जगह पर देखना 2. लॉडिंग 3. डिप-कोटेज 4. डिप्स 5. रॉड-कोटेज	अर्थगत की कक्षा 	सबे प्रथम शिक्षक छात्रों को एक घंटा में पढ़ायेगा पश्चात अर्थगत में बैठ करके अगले व्यायाम

Teacher's Signature _____

पठ के पक्ष	विषय	वर्गी रचना	पद्धति
अभ्यास कार्य (8M)	को लिख अपने आँठवे और दसवीं को बॉकेट के शीर्ष को दबाते हैं		
अभ्यास कार्य (8M)	कौशल्य को अर्थों तरह से विकसित करने के लिए छात्रों से अभ्यास कराना		शिक्षक छात्रों का समूह में बाँटेगा समूह में अभ्यास कराया जाएगा,
पूरक खेल (7M)	बॉडीबिल खेल एक बॉकेट खेल है जो गेट पर शटकोक को हिट करने के लिए बॉकेट का उपयोग किया जाता है इसे लड़ी रंगों के साथ खेला जा सकता है खेल में शतलक्ष्य को गेट के उस पक्ष गिराया होता है जो बॉडीबिल कोटे के अंदर होता पाइर।	दो पंक्ति रचना	अभ्यास कार्य के पश्चात शिक्षक छात्रों के दो संघों में बाँटेगा छात्रों को उचित नाम देगा उसके बाद पूरक खेल का प्रशासित करेगा अंत में विजयी ब्रेट का तालिका के द्वारा शारीरिक करावेगा,
6- शारीरिक शिक्षा (7M)	1 शरीरकीकरण 2 सुलक्षण 3 अनुभूति 4 वीरक्षण	एक पंक्ति की रचना	बालों मरफट करनी छात्रों को उपसालित कर के उठे एक पंक्ति में खड़ा कर व कर शक्ति का अनुभव कराया और फिर वीरक्षण कराया



Teacher's Signature _____

पहले का क्रमांक	विषय वस्तु	की कक्षा	प्रकार
4.	अभ्यास कार्य (8M) को लिए अपने ग्राहक और क्लिप से बॉल के शीर्ष को देना है। कौशल को अच्छे तरह से विकसित करने के लिए छात्रों से अभ्यास करना		शिक्षक छात्रों का समूह में लावेगा समूह में अभ्यास कराया जाएगा,
5.	पुरुष खेल (7M) बॉलमीन खेल एक बॉल को गेट पर शटकोक को हिल करने के लिए बॉल का उपयोग किया जाता है इसे लंबी दूरी के साथ खेलना या बसना है। खिलने शालाबंका को गेट के इस परक विद्या होना है जो बॉलमीन कोटे के अंदर होना चाहिए।	दो पंक्ति रचना	अभ्यास कार्य के पश्चात शिक्षक छात्रों के दो संघों में लावेगा छात्रों को उचित लाभ देगा इसके बाद पुरुष खेल का स्वागत करेगा अंत में विजयी बेट का बलिदान के साथ आयोजित करावेगा,
6.	अभ्यास (7M) 1. कपलीकरण 2. सुझाव 3. सुझाव 4. वीरक्षण	एक परिवार की रचना	प्रारंभिक कक्षा छात्रों का उपस्थित कर के इन एक परिवार में कक्षा कर ले कर बरिखता से अनुमानित छात्रों और फिर वीरक्षण करावेगा,



Teacher's Signature _____

Dewajibhau Budhe Memorial Education Society's



Dewajibhau Budhe Memorial College of Physical Education

D. B. M. SADAN, VIDYA VIHAR, PANGOLI RIVER ROAD
GONDIA KHURD, GONDIA - 441 601 (M.S.)

(AFFILIATED TO R.T.M. NAGPUR UNIVERSITY NAGPUR)

-: RECOGNIZED BY :-
STATE GOVT. OF MAHARASHTRA / N.C.T.E.

B.P.Ed. IInd, IIIrd, IVth, Sem. / M.P.Ed. IInd, IIIrd, IVth,
B.P.E.S. IInd, IIIrd, IVth, Vth, VIth, Semester

GENERAL FINAL LESSON PLAN

● 2023 -2024 ●

ROLL NO. 15

NAME Prit Kumar Uraon

SUBJECT Project work CLASS B.P.E.S 3rd Sem

TOPIC सिद्धि 4-1 SUB-TOPIC _____

INTERNAL / EXTERNAL

GENERAL LESSON PLAN

सामान्य पाठ योजना

Sr.No. (अनु.क्र.): 1

Name of the Pupil Teacher: पील कुमार

(छात्र शिक्षक का नाम):

Roll No. (रोल नं.): 15

Subject (विषय): इंडियन कलर

Teaching Activity:

(विषय-क्र):

General Aim of the Lesson:

(पाठ का सामान्य उद्देश):

Specific Aim of the Lesson:

(पाठ का विशिष्ट उद्देश):

Previous Knowledge of the Students:

(छात्रों का पूर्व ज्ञान):

Teaching Aids (शिक्षण सामग्री): इंडियन कलर, रस्सी, सिटी थुना पार्ट आदि।

Name of the School (पाठशाला का नाम):

Madia public School





Class (कक्षा): 4th 5th

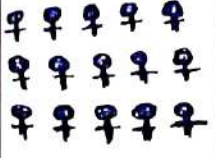



Average Age of Students




(छात्रों की औसत आयु): 10 years



Date (दिनांक): 04/01/2024

Duration (समय): 35 मिनट (35 min.)

Sr. No. (अनु.क्र.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पद्धती
1)	Introduction (2 min.) प्रस्तावना (2 मिनट) प्रस्तावना एवं लकड़ीकरण (2M)	a) Assembly (एकत्रीकरण) c) Roll Call (उपस्थिति) d) Report (रिपोर्ट) 1. लकड़ीकरण 2. उपस्थिति 3. रिपोर्ट	एक पंक्ति की संरचना   अर्धवृत्त की रचना	सर्वप्रथम शिक्षक सटीक बजाकर छात्रों को एक पंक्ति में खड़ा करेगा। उनकी उपस्थिति लेगा। बीमार तथा अस्वस्थ छात्रों को अलग बैठायेगा। उसके पश्चात् पाठ निरह्वक को रिपोर्ट करेगा और पाठ शुरू करने की अनुमति माँगेगा। प्रथम शिक्षक छात्रों को एक वृत्त में दौड़ायेगा। इसके बाद एक अर्धवृत्त में खड़ा करके "मे जैसा करता हूँ वैसा करो" ऐसा आदेश देकर सभी उत्तेजित व्यायाम छात्रों से करायेगा।
2)	Warming Up (4 min.) विशिष्ट उत्तेजक व्यायाम (4 मिनट) उत्तेजक व्यायाम (5M)	1. रनिंग 2. रनिंग ऑन द स्पॉट 3. अल्टरनेट टो टच 4. ड्रिफ्ट रैटेशन 5. हेड- रैटेशन 6. डिप - रैटेशन	अर्धवृत्त की रचना  	प्रथम शिक्षक छात्रों को एक वृत्त में दौड़ायेगा। इसके बाद एक अर्धवृत्त में खड़ा करके "मे जैसा करता हूँ वैसा करो" ऐसा आदेश देकर सभी उत्तेजित व्यायाम छात्रों से करायेगा।

Sr. No. (अनु.क्र.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पद्धती
3)	Development Activities (6 min.) विकासवात्मक क्रियात्मक (६ मिनट)	<p>• प्रथम व्यायाम (दायाँ हाथ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनों हाथ सामने। हथेलियाँ सामने सामने होंगी। 2. दाँव हाथ सिरे से ऊपर ले जाना। 3. एक वाली स्थिति। 4. सापेक्षान मा (जैसे ये)। <p>• दूसरा व्यायाम (कमर का)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. जाँघ लगाकर दोनों पैरों की केंद्रना तथा (कमर पर)। 2. कमर से नीचे झुकना। 3. एक वाली स्थिति। 4. सापेक्षान मा (जैसे ये)। <p>• तीसरा व्यायाम (पैरों का)।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बायाँ पैर बायीं तरफ तथा दायाँ हाथ ऊपर। 2. दोनों हाथ ऊपर। 3. एक वाली स्थिति। 	<p>तीन पंक्ति की रचना</p>  	<p>अंशक व्यायाम के पश्चात् शिष्ट दाँव का ऊँचाई अनुसार एक पंक्ति में खड़ा करेगा। 1, 2, 3. में गिनती कराने "एक नंबर दो कदम आगे" दो नंबर जाह पर तथा तीन नंबर दो कदम पीछे "किसी आँदरा" देकर तीन पंक्ति की रचना करेगा। दाँव के मुख पर सूर्य की चिह्न न आये उसका ध्यान रहेगा।</p> <p>इस रचना के पश्चात् शिष्ट प्रथम विकासवात्मक व्यायाम का पूर्ण प्रदर्शन करेगा। व्यायाम के प्रमुख भागों का स्पष्टीकरण करेगा। दाँव के समझने पर व्यायाम की लगातार 16 काउंट में करायेगा। जो हाज गलती करेगा उनको गलती को सुधारैगा। इसी प्रकार दूसरा तथा तिसरा व्यायाम दाँव से करायेगा।</p>
4)	Teaching Activity (Bold) (10 min.) विषयांक (१० मिनट)	<p>"इंडिमें क्लब"</p> <p>• प्रथम व्यायाम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनों हाथों को सामने तथा जोड़ी ऊपर, जो तरफु हीकी 2. दोनों हाथों को जोड़ी लिए बाएँ कंधे से समानांतर होंगे। 3. एक की स्थिति 4. तैमार ही की स्थिति <p>• दूसरा व्यायाम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनों हाथों को सामने ले जाना। 2. दोनों हाथों को बायीं तरफ ले जाना तथा दाहिने हाथ को बायें कुवे के पास रखना है। 3. एक की स्थिति 4. तैमार ही की स्थिति पाचवें नंबर से क्रिया दाहिने होंगे। <p>• तीसरा व्यायाम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनों हाथों को सामने। 2. दाँव हाथ को बायें हाथ पर ऊपर जो तरफु से ले जाना है। 3. एक की स्थिति 4. तैमार ही स्थिति 	<p>तीन पंक्ति की रचना</p>  	<p>विकासवात्मक व्यायाम के पश्चात् शिष्ट प्रथम व्यायाम का पूर्ण प्रदर्शन करेगा। पश्चात् उसी व्यायाम का बायें काउंट से प्रदर्शन करेगा। साथ ही साथ व्यायाम की हर क्रिया का स्पष्टीकरण करेगा। इसके बाद इसी व्यायाम को दाँव से बायें काउंट में करायेगा। जो हाज गलती करते हैं। उन्हें सुधारैगा बाद में व्यायाम की लगभग 16 काउंट में करायेगा। इसी पद्धती से इससे करायेगा। बाद में तीनों व्यायाम की लगातार करायेगा।</p>

Sr. No. (अनु.क्र.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पध्दती
5)	Recreational Activity (8 min.) मनोरंजनात्मक क्रिया (8 मिनट)	<p>समुह बनाना :- इस खेल में दोई टीम नहीं होती। इस खेल दोनों की संख्या अनिश्चित रहती है। खेल शुरू होते ही दोन एक ही में घुसना शुरू कर देते हैं। शिष्ट 1-2, 1-2, करेगा और दोन 3-4, 3-4, करते रहेंगे है। शिष्ट दोन भी एक एक करता है। दोनों उस एक के समुह बनाते हैं।</p> <p>समुह न बनाते बने दोनों को दोन भी क्रिया</p>	<p>समूह रचना</p>   	<p>संगीत कौशल के पश्चात शिष्ट शिष्ट दोन को एक ही में रहे करेगा। उन्के बाद मनोरंजनात्मक खेल का स्पर्धाकरण करेगा, साथ खेल का प्रदर्शन भी देगा। दोनों के समझने पर खेल शुरू करेगा, खिलाड़ी का तालिम के द्वारा अभिनंदन करेगा।</p>

Sr. No. (अनु.क्र.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पध्दती
		<p>करना है। इसी तरह यह खेल एक निश्चित समय तक चलाना जाता है।</p>		
6)	<p>Dismissal (5 min.) विसर्जन (५ मिनट)</p>	<p>a) Assembly (एकत्रीकरण) b) Evaluation (मूल्यांकन) c) Roll Call (व्यवस्थिति) d) Report (रिपोर्ट) e) Dismissal (विसर्जन) 1. एकत्रीकरण 2. व्यवस्थिति 3. मूल्यांकन 4. रिपोर्ट तथा विसर्जन की अनुमती। 5. विसर्जन</p>	<p>एक पंक्ति की रचना</p>  	<p>प्रनोरंजनात्मक क्रिया के पर्याप्त शिक्षक छात्रों को एक पंक्ति में खड़ा करेगा, उनकी व्यवस्थिति लेगा। पढ़ाए हुए पाठ पर चर्चा करके छात्रों का मूल्यांकन करेगा। छात्रों की संकायों का समाधान करेगा। उसके पर्याप्त पाठ निरिक्षक को रिपोर्ट करेगा। और विसर्जन की अनुमती मांगेगा। अनुमती मिलने के पर्याप्त छात्रों का विसर्जन करायेगा।</p>

Remark (टिप्पणी) :-



Date (दिनांक) :-

Sign of Superintendent