



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-2.4.5

Date-13/01/2024

Criteria: 2.4.5	Adequate skills are developed in students for effective use of ICT for teaching learning process in respect of <ol style="list-style-type: none">1. Preparation of lesson plans2. Developing assessment tools for both online and offline learning3. Effective use of social media/learning apps/adaptive devices for learning4. Identifying and selecting/ developing online learning resources5. Evolving learning sequences (learning activities) for online as well as face to face situations
Findings of DVV	Documentary evidence in support of each response selected. Sample evidence showing the tasks carried out for each of the selected response
Response/ Clarification	<ol style="list-style-type: none">1. Sample lesson plan by students is attached (Appendix I)2. Supporting documents and reports of the activities are attached (Appendix II)



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 :- आशु :-
 विषय :- स्पोर्ट्स कौचिंग विनांक :-
 विषयांश :- कवड़ी (लैक किफ)
 पाठ्य सामग्री इच्छित :- स्पोर्ट्स कौचिंग के अंतर्गत छात्री के विभिन्न खेल पहना
 पाठ का विशिष्ट इच्छित :- कवड़ी (लैक किफ)
 छात्र का ज्ञान :- सामान्य
 साहित्य सामग्री :- रस्सी, चुना, बॉल, चार्ट।

क्रम संख्या	पाठ के पक्ष का संश्लेषण	विषय वस्तु	वर्ण रचना	पटुति
1.	प्रस्तावना एवं स्फुत्रीकरण (2M)	1) स्फुत्रीकरण 2) उपस्थिति 3) सिपीट	स्फु पफित की रचना 	सविप्रथम शिक्षक सीटी वजकल छात्री की स्फु पफित में स्फु कडीगा उन्की उपस्थिती लैगा।
2.	विशिष्ट उत्तेजक व्यायाम (5M)	1) रनिग 2) साइकलिग 3) अल्लर नैट वी रचिग 4) हॉप- रंटीशन 5) शॉल्डर रंटीशन 6) नैक- रंटीशन	अर्हपुत की रचना 	प्रथम शिक्षक छात्री की स्फु वृत्त में डीं डामैगा फरचात अर्हपुत में स्फु कडीगे में जैसा वृत्त फरता हूँ वैसा कडीगे जैसा आरेण हकेल सगरी उत्तेजक
3.	मूल्य कैशलथ (10M)	लैक किफ 1) प्रथम स्थिती रिपलाडी अपनी कीट से कवड़ी बावडू का इच्छारण कडीगे है।	ही पफित की रचना	उत्तेजक व्यायाम के फरचात शिक्षक की छात्री कि ही पफित में स्फु कडीगे। बावडू में कैशलथ का गुण प्रकरीब हैगा।

Teacher's Sign.....

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

क्रम संख्या	पाठ की पढ़ाई की संख्या	विषय पस्तु	विषय वस्तु	पद्धति
4.	पुष्प खिल (14M)	कैक विक्र प्रतिधीवित	ही पमित की रचना + + +	शिवाक छात्री की समूह में आटेगा छात्र के निरिहाण कटेगा। तथा उसकी गल्पीय सुधारिगा। अभ्यास कार्य की पश्चात विद्वाक छात्री की ही समूहली ने वातता है। हीनी हनी की की खिल 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 	पुष्प खिल 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

पद क्रमांक - 1
 छात्र शिक्षक का नाम - सुशील कुमार लामक
 अनुक्रमांक - 83 (110209)
 विषय -

वॉलीबॉल


विषयांश - वॉलीबॉल (अन्डर ईण्ड समिल)


पाठका सामान्य ध्येय - स्पोर्ट्स कोनिंग के अंतर्गत खेलों के विभिन्न नैशाल्य पदाना।

पाठ का विशिष्ट ध्येय - वॉलीबॉल खेल के अंतर्गत अन्डर ईण्ड समिल का नैशाल्य पदाना।

छात्रों का ज्ञान - सामान्य

साहित्य सामग्री - वॉलीबॉल, चूना, सीटी इत्यादि।

संख्या (Sl. No)	पाठ के पद तथा समय	विषय वस्तु	पत्र रचना	पद्धति
1.	प्रस्तावना एवं एकत्रीकरण (2 M)	1. एकत्रीकरण 2. उपस्थिती 3. रिपोर्ट	एक पंक्ति रचना ननननननननननन	सर्वप्रथम शिक्षक सीटी बजाकर छात्रों को एक पंक्ति में खड़ा करेगा। उनकी उपस्थिती लेगा। बीमार तथा अस्वस्थ छात्रों को अलग बंठायेगा। उसके पश्चात पाठ निरिक्त का रिपोर्ट करेगा।
2	विशिष्ट उद्देश्य व्याख्यान	1 रनिंग 2 साइडलिनिंग 3 अल्टरनेट - इन रनिंग 4 हेड रीरेशन 5 शोल्डर रीरेशन 6 नेड रीरेशन	अर्धवृत्त रचना 	प्रथम शिक्षक छात्रों को एक वृत्त में हाइयेगा उसके पश्चात एक अर्धवृत्त में खड़े करते हैं "मैं जैसा करता हूँ वैसा करो" ऐसा आदेश देकर छात्रों को उद्देश्य व्याख्यान छात्रों से करायेगा।

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 उबेरा करता है।</p>	<p>समूह रचना</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> 	<p>उत्तेजक व्यायाम के पञ्चार शिफ्ट 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 का देना 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 संघ का बालियों के द्वारा अभिनंदन होगा।
6	मुल्योन्नत एवं विषयन (3M)	1. एकत्रीकरण 2. उपलब्धी 3. रिपोर्ट एवं विषयन की उत्कृष्टता। 4 मुल्योन्नत 5 विषयन	पुरुष खेल के पश्चात् शिक्षक छात्रों को एक कंसि में खड़ा करेगा उन्ही उपलब्धी लेगा पुराने हुए पाठ पर चर्चा करेगा। तथा छात्रों का मुल्योन्नत करेगा। छात्रों की अशांताओं का समाधान करेगा। उपके पश्चात् पाठ-निरीक्षण को रिपोर्ट करेगा और विषयन का अनुमति मागेगा। अनुमति के पश्चात् विषयन 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



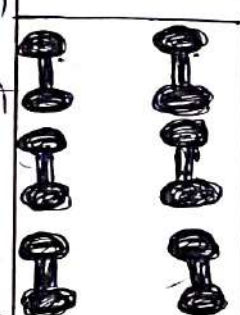
Sr.No. (अनु.क्र.): 04
 Name of the Pupil Teacher: Durgesh Pal
 (छात्र शिक्षक का नाम):
 Roll No. (रोल नं.): 04
 Subject (विषय): भारी रिश्तिया
 Teaching Activity:
 (विषयानुसार): डिबेल्स
 General Aim of the Lesson: भारी रिश्तिया को हटाकर स्वस्थ बनाना
 (पाठ का सामान्य उद्देश):
 Specific Aim of the Lesson: डिबेल्स से बचने की योजना
 (पाठ का विशिष्ट उद्देश):
 Previous Knowledge of the Students: डिबेल्स से बचने के उपाय
 (छात्रों का पूर्व ज्ञान):
 Teaching Aids (शिक्षण सामग्री): डिबेल्स की छवि, चूना, चाई बॉक्स, 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 सिद्धि करती बजाकर छात्री की एक पंक्ति में सजा करेगा। उपकी उपस्थिति लेगा। बीमार तथा मालश्व छात्री को अलग बेंचालगा। उपके परभाव पाठ निरीक्षण की रिपोर्ट करेगा और 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) नेट-रोटेशन		सभ्यताम सिद्धि छात्री की एक पंक्ति में की जायेगा उपके परभाव एक अर्थवृत्त में खड़े कुरछे "मैं" जैसा करवा हूँ कैंला करी" सेना कादेश 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 पध्ती
3)	Development Activities (8 min.) विकासत्मक कौशल्य (8 मिनट)	<p>• तीन म आयाग (तीन पैरों के साथ) मुझे नीचे आना सीखने के लिए मैंने प्रयास 2. दोनों हाथों को ऊपर धकेलें। 3. अक्षर की स्थिति 4. जैसे थे।</p> <p>• दूसरा आयाग (दोनों पैरों के साथ) 1. जब तक कि हाथों को ऊपर धकेलें। 2. दोनों हाथों को ऊपर धकेलें पर सतत 3. ऊपर से आगे की 4. सतत की अनुकूलना 5. जैसे थे।</p> <p>• तीसरा आयाग (दोनों पैरों के साथ) 1. जब तक कि हाथों को नीचे धकेलें। 2. दोनों हाथों को नीचे धकेलें पर सतत 3. हाथों को आगे की 4. सतत पर ऊपर के 5. जैसे थे।</p>	<p>तीन पैरों की रचना ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ०</p>	<p>उत्पन्न व्यायाम के पश्चात् बिलकुल छात्रों को ऊपर की ओर अनुभूति पंक्ति में खड़ा करेगा किन्तु जो तीन में गिनती कराकर 'बस' न दो इस छात्रों " जो न गिनती लगाए पर " तीन में दो इस पंक्ति खड़ा करेगा। छात्रों के मुख पर स्मित न आये उत्कण्ठान रखेगा</p> <p>दूसरा रचना के पश्चात् बिलकुल छात्रों को सतत आयाग का पूर्ण सपरीश देगा। व्यायाम के सुरु भागों का सपरीश करेगा। छात्रों का समझने पर व्यायाम के लगातार 16 count में कराएगा। जो छात्र गलतियां करेंगे उन गलती को सुधारेंगा। बच्ची पक्षति से दूसरा रूपे तीसरा भी व्यायाम कराएगा।</p>
4)	Teaching Activity (Bold) (10 min.) बिषयांक (10 मिनट)	<p>• "उम्भल्य" (बि) सतत व्यायाम 1. दोनों हाथों की सामने से जाकर उम्भल्य का ठोका लगाना है। 2. हने लियों को उम्भल्य उसी जाहट पर ठोका लगाना है। 3. अक्षर की स्थिति 4. जैसे थे।</p> <p>• बिंदु सतत व्यायाम 1. दोनों हाथों सामने से सामने जाकर उम्भल्य का ठोका लगाना है। 2. हाथों को उम्भल्य से मोड़कर ऊड़ी के नीचे ठोका लगाना है। 3. अक्षर की स्थिति 4. जैसे थे।</p>	<p>तीन पैरों की रचना ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ० ०</p> 	<p>विकासत्मक व्यायाम के पश्चात् बिलकुल छात्रों के सामने सतत व्यायाम का पूर्ण सपरीश करेगा पश्चात् इसी व्यायाम को by count से सपरीश करेगा व्यायाम की हर क्रिया का सपरीश करेगा। पश्चात् उम्भल्य व्यायाम की छात्रों से 16 count में कराएगा। जो छात्र गलती करते हैं उन्हें सुधारेंगा। पश्चात् व्यायाम को लयपुक्त 16 count में लगातार करायेगा।</p>

Sr. No. (क्र.सं.)	Lesson Steps & Duration पाठ के पद एवं समय	Subject Matter विषय वस्तु	Class Formation कक्षा संरचना	Methodology पध्दती
		<p>(क) तीसरा मायाम महावी को सिर के ऊपर से जाकर उम्बल्य का ढोका लगाना है। महावी को ढांगे से बांधें बाइए कमर के नीचे उम्बल्य का ढोका लगाना। 3) रुकी थी स्थिति। 4) जैसे थे।</p>		<p>इसी पद्धति से दूसरे स्तंभ कीसरा मायाम भी करायेगा। बाद में तीनों मायामों को लगातार में करायेगा।</p>

5)	<p>Recreational Activity (8 min.) मनोरंजनात्मक क्रिया (8 मिनट)</p>	<p>अपरण्ड डाउन रिश्ते रख खेल में दो टीम होती है। फोनो हीमो में समान खिलाड़ी होते हैं। एक साथ रंभ रखा होती है। कॉरेक्टर में रंभ होती है। सामने और में रंभ उनीप होते दो गोबो में उम्बल्य रखे होते हैं। दोनों टीमों के खिलाड़ी दोहर उम्बल्य से गिरना हुआ अतिन रखा तब जाता है। पुनः पापल माकर भापने आमने से खिलाड़ी के दाब पर ताली माकर पक्ष के की से रंभ होता है। पुनः दूसरे खिलाड़ी दोहर</p>	<p>    </p>	<p>स्वल्पिक डीवालय के पश्चात् शिक्षक छात्रों को दो स्तंभों में विभाजित करेगा उन्हें उचित नाम देगा। पश्चात् शेख का पूर्ण वितरण।त्मक स्पर्धीकरण करेगा। आवश्यक सूचनाएँ देगा। बाद में छात्रों से खेल-खिलाएगा। विजयी संघ को घोषित करेगा। तथा कालिपी के द्वारा उनका अभिवादन कराएगा।</p>
----	---	--	--	---

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 थर काय वही मूर्त करती है वह तिलपी 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)	 	<p>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 का समाधान करेगा। पाठ निरीक्षण की रिपोर्ट करके पाठ विलीन की अनुमति मांगेगा। अनुमति मिलने पर पाठ का विलीन करेगा।</p>

Remark (टिप्पणी) :-

Date (दिनांक) :-

Sign of Superintendent

Appendix II

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 - ऑर्गेनिसम - शॉर्ट यूट - कॉम्पोजिशन - कार्ड्स

Activity : Lesson plan 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 ⇒


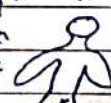
B.P.E.D III Sem

Subject ⇒ Lesson PLAN



बैंडमीटन विशेष पाठ योजना

प्रस्तावक : पाठशाला का नाम
 शिक्षक का नाम : कक्षा
 सुप्रस्तावक : आयु
 विषय : स्पोर्ट्स कोचिंग दिनांक
 विषय : बैंडमीटन (रोकेट खेल)
 सामग्री एवं स्रोत : स्पोर्ट्स कोचिंग के अंतर्गत छात्रों का सर्वांगीण विकास
 शिक्षक विनियमन एवं विचार : बैंडमीटन का कॉशल पढ़ाना
 छात्रों का ज्ञान : सामान्य
 शिक्षक विनियमन : नेट बैंडमीटन, मटल, मुना

क्र.सं.	पाठ के पठ 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 बंलायेगा उसके पश्चात पठ विनियम को रिपोर्ट करेगा यदि पाठ शुरू करने की अनुमति मागे
2.	विनियमन उल्लेख व्यायाम (5M)	1 जगह पर देखना 2 लॉडिंग 3 डिप-कोटेकल 4 डिप्स 5 रॉड-कोटेकल	अर्थगत की कक्षा 	सबे प्रथम शिक्षक छात्रों को एक घात में पंथयेगा पश्चात अर्थगत में बड़े करके अगले व्यायाम

Teacher's Signature _____

पठ के पद
तथा सभ्य
मुख्य
कोशाल
(10M)

विषय वस्तु
6. ऑक - नोकेसण
1. First Hand made, लोहा/स्टील का कागज में पत्राड को 1/4 के आकार में तैयार करना
2. प्रोवर्टेड प्रीप लेबल की लकड़ जय कुछ थी-पाडे नोबर आर्ग हो या अंडर आर्ग हो
3. प्रोवर्टेड प्रीप: ऑन प्रोवर्टेड लकड़ की ऑन कुछ आकार का पाडे नोबर आर्ग हो या अंडर आर्ग युनिवर्सल प्रीप
4. प्रोवर्टेड प्रीप की एक टैब्ली डिजाइन को समुह को प्रीप के पीड पीड के बिना पर अद्यतन कर दिया जाता है
5. फेब्रिक प्रीप का कागज आले का इंटेलिजेंट को टेप लेट - बिल करने

वर्गीकरण
दो पाठों के रूप में

--	--	--	--

दो समूह की रूप में
(T)



प्रकार
काल से करायेगा अलेक्सा ट्यागाम के परजात शिष्टक छात्रों को दो पाठों में स्वयं करेगा इसके बाद मुख्य कोशाल का पूर्ण परीक्षा देगा और इसी कोशाल को अज्ञो में लायेगा सभी योग्य उपपत्तीकरण करेगा साथ साथ प्रदर्शन की जो देगा अज्ञो में कोशाल का अज्ञो करायेगा शिष्टक छात्रों को समूह में अज्ञो करेगा शिष्टक छात्रों को समूह में अज्ञो करेगा छात्रों को विनिर्माण करेगा छात्रों की गलतियों को सुधाराकरेगा उचित समय काल समूह में अज्ञो करेगा अज्ञो करेगा शिष्टक छात्रों को समूह में करायेगा समूह में अज्ञो कराया जाएगा।

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)	कोशिका को अर्धवृत्त त्रुट से विकसित करने को लिख 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 हट 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. मुद्रांक 3. उन्नत 4. वीरक्षण	एक पंक्ति की रचना	बालों मरफट करनी छात्रों को उपसालित कर के उठे एक पंक्ति में बस कर एक बरिफेशन से जानना लगा 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 विना 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 विना ब्रेक का बालिका 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 उन एक परिवार में कल्पना कर ले कर बरिखला से अनुमानित करना और फिर वीरक्षण करेगा,



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: शारीरिक क्रियाओं द्वारा का सर्वांगीण विकास करना

(पाठ का सामान्य उद्देश): _____

Specific Aim of the Lesson: इंडियन कलर को पढ़ाना।

(पाठ का विशिष्ट उद्देश): _____

Previous Knowledge of the Students: सामान्य

(छात्रों का पूर्व ज्ञान): _____

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

Name of the School (पाठशाला का नाम):

Godia public School





Class (कक्षा): 4th 5th

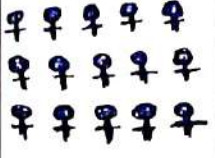



Average Age of Students




(छात्रों की औसत आयु): 10 years



Date (दिनांक): 04/01/2024

Duration (समय): 25 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) 1. प्रस्तावना 2. लकड़ीकरण (2M)	a) Assembly (एकत्रीकरण) c) Roll Call (उपस्थिति) d) Report (रिपोर्ट) 1. लकड़ीकरण 2. उपस्थिति 3. रिपोर्ट	एक पंक्ति की संरचना   अर्धवृत्त की संरचना	सर्वप्रथम शिष्टक हाजिरी बजाकर छात्रों को एक पंक्ति में खड़ा करेगा। उनकी उपस्थिति लेगा। बीमार तथा अस्वस्थ छात्रों को अलग बैठायेगा। उसके पश्चात् पाठ निश्चित की रिपोर्ट करेगा और पाठ शुरू करने की अनुमति माँगेगा। प्रथम शिष्टक हाजिरी को एक वृत्त में दौड़ायेगा। इसके बाद एक अर्धवृत्त में खड़ा करके "मे जैसा करता हूँ वैसा करो" ऐसा आदेश देकर सभी उत्तेजित व्यायाम हाजिरी से करायेगा।
2)	Warming Up (4 min.) विशिष्ट उत्तेजक व्यायाम (4 मिनट) उत्तेजक व्यायाम (5M)	1. रनिंग 2. रनिंग ऑन द स्पॉट 3. अल्टरनेट डे टच 4. ड्रिफ्ट रोटेशन 5. हेड-रोटेशन 6. डिप-रोटेशन	अर्धवृत्त की संरचना  	प्रथम शिष्टक हाजिरी को एक वृत्त में दौड़ायेगा। इसके बाद एक अर्धवृत्त में खड़ा करके "मे जैसा करता हूँ वैसा करो" ऐसा आदेश देकर सभी उत्तेजित व्यायाम हाजिरी 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. दोनो हाथ सामने। हथेलियाँ सामने सामने होंगी। 2. दो हाथ सिरे से ऊपर ले जाना। 3. एक वाली स्थिति। 4. सापधान मा (जैसे थे)। <p>• दूसरा व्यायाम (कमर का)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. जाँघ लगाकर दोनों पैरों की कसरत तथा (कमर पर)। 2. कमर से नीचे झुकना। 3. एक वाली स्थिति। 4. सापधान मा (जैसे थे)। <p>• तीसरा व्यायाम (पैरों का)।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बायाँ पैर बायीं तरफ तथा दायाँ को ऊपर। 2. दोनो हाथ ऊपर। 3. एक वाली स्थिति। 	<p>तीन पंक्ति की रचना</p>  	<p>ऊँचले व्यायाम के पश्चात शिष्ट होना और ऊँचाई बदलकर एक पंक्ति में खड़ा होगा। 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। दाँजा के मुख पर सूर्य की चित्रण न आये उसका ध्यान रहेगा।</p> <p>कक्षा रचना के पश्चात शिष्ट प्रथम विकासवात्मक व्यायाम का पूर्ण प्रदर्शन करेगा। व्यायाम के प्रमुख भागों का स्पष्टीकरण करेगा। दाँजा के समझने पर व्यायाम की लगातार 16 काउंट में करेगा। जो हाँस गलती करेगा उनको गलती करेगी सुधारेंगा। इसी प्रकार दूसरा तथा तिसरा व्यायाम दाँजा से करेगा।</p>
4)	Teaching Activity (Bold) (10 min.) विषयांक (१० मिनट)	<p>"इंडिमेंट क्लब"</p> <p>• प्रथम व्यायाम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनो हाथों को सामने तथा जोड़ी ऊपर, जो तरफु हीकी 2. दोनो हाथों को जोड़ी लिए बाएँ ऊपर से समानांतर होंगे। 3. एक की स्थिति 4. पैरों को की स्थिति <p>• दूसरा व्यायाम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनो हाथों को सामने ले जाना। 2. दोनो हाथों को बायीं तरफ ले जाना तथा दाहिने हाथ को बायें ऊपर से पार्श्व रखना है। 3. एक की स्थिति 4. पैरों को की स्थिति पाचवें नंबर से क्रिया दाहिने होंगे। <p>• तीसरा व्यायाम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दोनो हाथों को सामने। 2. दायें हाथ को बायें हाथ पर ऊपर जो तरफु से ले जाना है। 3. एक की स्थिति 4. पैरों को की स्थिति 	<p>तीन पंक्ति की रचना</p>  	<p>विकासवात्मक व्यायाम के पश्चात शिष्ट प्रथम व्यायाम का पूर्ण प्रदर्शन करेगा। पश्चात उसी व्यायाम का बायें काउंट से प्रदर्शन करेगा। साथ ही साथ व्यायाम की हर क्रिया का स्पष्टीकरण करेगा। इसके बाद इसी व्यायाम को दाँजा से बायें काउंट में करेगा। जो हाँस गलती करते हैं। उन्हें सुधारेंगा बाद में व्यायाम की लगभग 16 काउंट में करेगा। इसी पद्धती से इससे करेगा। बाद में तीनों व्यायाम की लगातार करेगा।</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>समूह बनाना :- इस खेल में दोई टीम नहीं होती। इस खेल दोनों की संख्या अनिश्चित रहती है। खेल शुरू होते ही दाया एड हल में घुमना शुरू कर देते हैं। शिष्ट 1-2, 1-2, करेगा ओर दाया 3-4, 3-4, करते रहेंगे है। शिष्ट को भी लड़ अंक कलना है। दाया उस अंक के समूह बनाते हैं।</p> <p>समूह न बनाने वाले दाया को कोई भी छिमा</p>	<p>समूह रचना</p>   	<p>संगीत कौशल के पश्चात शिष्ट शिष्ट दाया को लड़ हल में रहे करेगा। उम्मे बाद मनोरंजनात्मक खेल का स्पर्धाकरण करेगा, साथ खेल का प्रदर्शन भी देगा। दाया के सम्पर्क 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)</p> <p>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