



4787



جملہ حقوق محفوظ

- ناشر کی پیشگی اجازت کے بغیر اس کتاب کے کسی بھی حصے کو دوبارہ پیش کرنا، یادداشت کے ذریعے یا بازیافت کے سسٹم میں اس کو محفوظ کرنا یا برقیاتی، میکانیکی، فونو کاپی، ریکارڈنگ کے کسی بھی وسیلے سے اس کی تریسٹل کرنا منع ہے۔
- اس کتاب کو اس شرط کے ساتھ فروخت کیا جا رہا ہے کہ اسے ناشر کی اجازت کے بغیر، اس شکل کے علاوہ جس میں کہ یہ چھاپی گئی ہے یعنی اس کی موجودہ جلد بندی اور سرورق میں تبدیلی کر کے، تجارت کے طور پر نہ تو مستعار دیا جا سکتا ہے، نہ دوبارہ فروخت کیا جا سکتا ہے، نہ کرایہ پر دیا جا سکتا ہے اور نہ ہی تلف کیا جا سکتا ہے۔
- کتاب کے صفحے پر جو قیمت درج ہے وہ اس کتاب کی صحیح قیمت ہے۔ کوئی بھی نظر ثانی شدہ قیمت چاہے وہ ربر کی مہر کے ذریعے یا اسٹیکر یا کسی اور ذریعہ سے ظاہر کی جائے تو وہ غلط ہوگی اور قابل قبول نہیں ہوگی۔

پہلا اردو ایڈیشن

آشون 1947

ستمبر 2025

PD 25T BS

این سی ای آر ٹی کے پبلی کیشن ڈویژن کے دفاتر

این سی ای آر ٹی کمپس شری اربند مارگ نئی دہلی۔ 110016	فون: 011-26562708
108، 100 فٹ روڈ ہو سٹلے کیرے ہیلی ایسٹیشن ہٹا ٹنکری III اسٹیج میںگورو۔ 560085	فون: 080-26725740
نوجیون ٹرسٹ بھون ڈاک کھر، نوجیون احمد آباد۔ 380014	فون: 079-27541446
سی ڈیلیوسی کمپس بالتقابل ڈھانگل بس اسٹاپ، پانی ہائی کولکاتا۔ 700114	فون: 033-25530454
سی ڈیلیوسی کامپلیکس ہالی گاؤں کوہاٹی۔ 781021	فون: 0361-2674869

© نیشنل کونسل آف ایجو کیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، 2025

قیمت: ₹ 65.00

اشاعتی ٹیم

ایم وی سری نواس	:	ہیڈ، پبلی کیشن ڈویژن
بکیان ستار	:	چیف ایڈیٹر
ایتابھ کمار	:	چیف بزنس منیجر
دیپک حبیبوال	:	چیف پروڈکشن آفیسر (انچارج)
ساہتیہ شرما	:	پروڈکشن اسسٹنٹ

لے آؤٹ اور تصاویر

اچن جین

(گرین ٹری ڈیزائننگ اسٹوڈیو پرائیویٹ لمیٹیڈ)

این سی ای آر ٹی واٹر مارک 80 جی ایس ایم کاغذ پر شائع شدہ

سکرپٹری، نیشنل کونسل آف ایجو کیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ،
شری اربند مارگ، نئی دہلی 110016 نے چندو پریس،
469، پٹ پرنج گنج انڈسٹریل اسٹیٹ، دہلی-110092 میں
چھپوا کر پبلی کیشن ڈویژن سے شائع کیا۔

پیش لفظ

قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں ملک میں ایک ایسے تعلیمی نظام کا تصور کیا گیا ہے جس کی جڑیں ہندوستانی اخلاقیات اور علم کے تمام شعبوں میں انسانی کوششوں اور اس کی تہذیبی کامیابیوں سے جڑی ہوئی ہیں۔ ساتھ ہی طلباء کو اکیسویں صدی کے امکانات اور چیلنجوں سے تعمیری انداز سے نبرد آزما ہونے کے لیے تیار کرتی ہے۔ قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 (NCF-SE) کے ذریعے نصابی شعبوں کے تمام مراحل میں آرزو مند انہ نقطہ نظر کی بنیاد بہتر طریقے سے رکھی گئی ہے۔ طلباء کی موروثی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور انسانی وجود کے پانچوں کوشوں تک رسائی کے بعد بنیادی اور پریپرٹری سطح میں پانچ کوشوں نے درمیانی مرحلے میں ان کی تعلیم کو مزید آگے بڑھانے کی راہ ہم وار کی ہے۔ اس طرح درمیانی سطح پر پریپرٹری اور ثانوی سطح کے درمیان ایک پل کا کام کرتا ہے جو کہ چھٹی سے آٹھویں گریڈ تک کے تین سالوں پر محیط ہے۔

قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 طلباء کو درمیانی سطح (مڈل اسٹیج) پر ان مہارتوں سے آراستہ کرتا ہے جو ان کی زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے ضروری ہیں۔ یہ ان کی تجزیاتی، وضاحتی اور بیانیہ صلاحیتوں کو بڑھانے اور انہیں ان چیلنجوں اور مواقع کے لیے تیار کرنے کی کوشش کرتا ہے جو ان کا انتظار کر رہے ہیں۔ نو مضامین پر مشتمل ایک متنوع نصاب، جس میں تین زبانیں بشمول کم از کم دو ہندوستانی زبانیں، سائنس، ریاضی، سماجی علوم، آرٹ کی تعلیم، جسمانی تعلیم اور تندرستی طلباء کی پیشہ ورانہ تعلیم شامل ہیں، نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔

اس طرح کی تبدیل آمیز آموزشی ثقافت مخصوص ضروری شرطوں کا مطالبہ کرتی ہے۔ ان میں سے ایک مختلف نصابی شعبوں میں مناسب درسی کتب کا ہونا ہے کیوں کہ یہ درسی کتابیں، درسی مواد اور تدریسیات کے درمیان تالاشی میں مرکزی کردار ادا کریں گی۔ ایک ایسا کردار جو براہ راست ہدایت اور تلاش و جستجو کے مواقع کے درمیان عادلانہ توازن کا ہو گا۔ دیگر شرائط میں نصابی شعبوں میں اور ان کے درمیان دونوں میں تصوراتی روابط قائم کرنے کے لیے کلاس روم کا بندوبست اور اساتذہ کی تیاری بہت اہم ہیں۔

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ اپنی جانب سے طلباء کو ایسی اعلامیاری کتابیں فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ اس مقصد کے لیے تشکیل شدہ مختلف نصابی شعبوں کے گروپس پر مشتمل قابل ذکر ماہرین مضمون تدریسیات اور اساتذہ نے ایسی درسی کتابیں تیار کرنے کی ہر ممکنہ کوشش کی ہے۔ 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' کے لیے ساتویں جماعت کی کتاب کا نام 'کھیل یاترا' ہے۔ یہ حرکی مہارتوں کو فروغ دینے اور بچوں کو اجتماعی کھیل جیسے بیڈمنٹن، فٹ بال اور کبڈی جیسے کھیلوں میں مشغول کرنے کے لیے بہت احتیاط سے تیار کی گئی ہے۔ عمر کے لحاظ سے صحت مند زندگی کو اساس بنا کر یوگ کے مخصوص پہلوؤں کو ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ درسی کتاب قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم۔ 2023 میں شامل اس سطح کے لیے درکار صلاحیتوں کے مطابق ہے۔

'کھیل یاترا' جسمانی سرگرمی کی اہمیت اور زندگی کے لیے ضروری اقدار اور رویوں پر زور دیتی ہے۔ اس میں کراس کٹنگ موضوعات مثلاً شمولیت، صنفی مساوات اور ثقافتی جڑیں شامل ہیں۔

مواد اور سرگرمیوں کو ہم عمر گروپ کی آموزش کی حوصلہ افزائی کرنے اور طلباء و اساتذہ دونوں کے تعلیمی تجربے کو بہتر بنانے کے لیے وضع کیا گیا ہے۔ اگرچہ یہ درسی کتاب قیمتی ہے، بچوں کو بھی دل چسپ مقامی کھیلوں کو تلاش کرنا اور دوستوں کے ساتھ کھیلنا چاہیے۔ یہ کتاب صرف اسکول کی آموزش کے لیے مفید نہیں ہے بلکہ والدین اور برادری کے لیے بھی ایک گراں قدر ذریعہ ہے۔

تاہم اس نصابی کتاب کے علاوہ اس مرحلے پر طلباء کو سیکھنے کے دیگر مختلف وسائل کی تلاش کے لیے بھی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔ اسکولی کتب خانے ایسے وسائل کو دست یاب کرانے میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ والدین اور اساتذہ کا کردار بھی طلباء کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کے لیے گراں قدر ہوگا۔ اس کے ساتھ میں ان سبھی کا شکر یہ ادا کرتا ہوں جو اس درسی کتاب کی تیاری سے وابستہ رہے ہیں اور امید کرتا ہوں کہ یہ سبھی استفادہ کنندگان کی توقعات پر پوری اترے گی۔ ساتھ ہی آئندہ برسوں میں اسے مزید بہتر بنانے کے لیے سبھی استفادہ کنندگان سے میں تجاویز اور آرا بھی طلب کرتا ہوں۔

دینش پرساد کلانی

ڈائریکٹر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

نئی دہلی

جنوری 2025

کتاب کے بارے میں

قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 زندگی کے تمام پہلوؤں میں کامیابی کے لیے افراد کی صحت اور تندرستی کو کلیدی عنصر کے طور پر تسلیم کرتا ہے۔ مجموعی صحت پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم نے اسکولی تعلیم کے تمام مراحل کے لیے جسمانی تعلیم اور تندرستی کو مرکزی نصابی شعبے کے طور پر لازمی قرار دیا ہے۔ جسمانی تعلیم اور تندرستی کے نصابی اہداف کے حصول میں اساتذہ اور طلباء کی مدد کرنے کے لیے پہلی مرتبہ ساتویں جماعت کے لیے ایک درسی کتاب تیار کی گئی ہے۔ یہ کتاب طلباء کو کھیل سے لطف اندوزی کا تجربہ کرنے، متنوع جسمانی سرگرمیاں دریافت کرنے، مستعدی کی مہارتوں کی مشق کرنے، کھیلوں کی بنیادی مہارتوں کو سیکھنے اور یوگ کی دنیا میں غرق ہونے کے قابل بناتی ہے۔ کھیل اور جسمانی سرگرمیاں اہم حرکی مہارتوں، سماجی، جذباتی بیداری اور ضابطوں، متعلقہ وقوفی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ خود تنظیمی، محنت، ٹیم ورک اور اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کو احسن طریقے سے اعتراف کرنے کی اقدار سکھاتی ہیں۔

مستعدی، کھیلوں اور مجموعی تندرستی کے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے ساتویں جماعت کی درسی کتاب کو پانچ اکائیوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1. جسمانی تعلیم اور تندرستی کی اساسی بنیاد
2. جسمانی حرکی تندرستی
3. بیڈمنٹن کی اساسی مہارتیں
4. فٹ بال کی اساسی مہارتیں
5. کبڈی کی اساسی مہارتیں
6. یوگ

پہلی اکائی میں طلباء جسمانی تعلیم (PE) اور تندرستی کے درمیان تعلق کو دریافت کرتے ہیں اور ذاتی نیز سماجی رویوں پر اس کے اثرات پر زور دیتے ہیں۔ کھیل کھیلنے اور بحث و مباحثے میں مصروف ہونے کے ذریعے طلباء صحت مند زندگی کے طور طریقوں

کی اہمیت کو سمجھیں گے اور یہ کہ کس طرح جسمانی سرگرمی ان کی عمومی خوشی اور کامیابی میں اضافہ کرتی ہے۔ طلباء نقصانات کے خطرے کو کم کرنے اور کھلاڑیوں کے لیے صحت مند ماحول بنانے کے لیے حفاظتی اقدامات کے بارے میں بھی جانیں گے۔

دوسری اکائی میں طلباء مستعدی کے دوسرے اجزاء مثلاً برداشت، طاقت، چلک اور توازن کے بارے میں سیکھیں گے۔ بنیادی مقصد یہ سمجھنا ہے کہ ان میں سے ہر ایک جز کی مجموعی صحت میں کس طرح حصے داری ہے۔

تیسری، چوتھی اور پانچویں اکائیوں میں نئے کھیلوں کو سیکھنے پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔ بیڈمنٹن کو تیسری، فٹ بال کو چوتھی اور کبڈی کو پانچویں اکائی میں متعارف کرایا گیا ہے۔ باہمی تعالیٰ اجلاس اور گروپ مشقوں کے ذریعے طلباء کھیل کے جوش و خروش اور صحت کے بارے میں جسمانی سرگرمیوں کے فوائد کو دریافت کریں گے۔ شمولیت، ٹیم آہنگی اور نقل و حرکت سے لطف اندوزی پر تاکید ہوگی۔

آخری اکائی میں طلباء یوگ کی مجموعی نوعیت میں محو ہوتے ہیں۔ مثبت رویوں کے لیے صحت مند عادات اختیار کرنے کے لیے وہ یم (سماجی نظم و ضبط) اور ینم (ذاتی نظم و ضبط) کے بارے میں سیکھتے ہیں۔ مختلف یوگ آسنوں کی منظم مشق جس کا آغاز (سکشم و یام) سے ہوتا ہے۔ سانس لینے کی تمہیدی مشقیں اور ہر آسن کی مرحلے وار کارکردگی ہمارے جسم کو چلک دار، مضبوط، متوازن اور بیماری سے پاک رہنے میں مدد کرتی ہے۔ پرانا یام کی مختلف تکنیک پھیپھڑوں کو مضبوط کرتی ہے، ہمارے جسم کے اہم نظام کے افعال کو بہتر کرتی ہے، ذہن کو پرسکون کرتی ہے ارتکاز کو بہتر کرتی ہے اور مجموعی ہم آہنگی اور تندرستی کو حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اپنے اندر کی دنیا کو دریافت کرنے اور امن، سکون اور مسرت کے گہرے احساس کا تجربہ کرنے کے لیے طلباء ہارنا (یک نقطہ ارتکاز) اور دھیان (مراقبہ) کی مختلف تکنیکیں سیکھتے ہیں۔ یوگ کے مختلف طریقوں کا سیکھنا طویل اور صحت مند زندگی کے لیے بنیاد فراہم کرتا ہے۔

اس کتاب میں کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں کو سیکھنے کے علاوہ طلباء اصولوں کی پیروی کرنا اور حفاظتی مشقوں اور منصفانہ کھیل کی اہمیت کو سمجھنا سیکھیں گے۔ گروپوں میں ہم آہنگی سے کام کریں گے، ایک دوسرے کے ساتھ شائستگی اور احترام کے ساتھ پیش آئیں گے نیز ایک دوسرے کی مدد کریں گے اور ساتھ میں کھیلنے سے لطف اندوزی کا تجربہ کریں گے۔ ان اقدار اور عادات کی نشوونما جزوی طور پر اس وقت ہوگی جب بچے جسمانی سرگرمیوں یا کھیل کے دوران اور جزوی طور پر کھیل کے بعد حلقے کے وقت کے دوران ان کو تقویت دی جائے گی۔ جسمانی تعلیم اور تندرستی کے گھنٹوں کے دوران حلقے کے وقت کے لیے کافی وقت دینا چاہیے۔

کلاسز کی ساخت اور بہاؤ

قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 نے ساتویں جماعت میں جسمانی تعلیم اور تندرستی کے لیے 120 گھنٹوں کی سفارش کی ہے۔ مجوزہ نظام الاوقات میں ہر ہفتے 40 منٹ کے کم از کم 5 پیریڈ کا تصور کیا گیا ہے۔ قومی درسیات کا خاکہ برائے

اسکولی تعلیم 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' کے لیے مرکب پیریڈ (دو پیریڈ ایک ساتھ) مختص کرنے کی سفارش کرتا ہے۔ اگر ہر ہفتے دو مرکب پیریڈ اور ایک مفرد پیریڈ مختص کرنا ممکن نہیں ہے، تو سرگرمیوں، کھیل اور حلقہ بندی کے وقفے کے لیے مناسب وقت کو یقینی بنانے کے لیے مختلف توجہ کے ساتھ مفرد پیریڈز اٹن کرنا ضروری ہے۔

نظام الاوقات کے دو مختلف منظر ناموں کے لیے ذیل میں تجاویز درج کی گئی ہیں۔

• منظر 1- ہر ہفتے پانچ مفرد پیریڈ

• منظر 2- پہلی سے چوتھی اکائی تک دو مرکب پیریڈ اور یوگ کے لیے ایک مفرد پیریڈ۔

منظر 1: ہر پیریڈ میں محدود وقت کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے اور آموزشی حاصل کو حاصل کرنے کے لیے تین مختلف قسم کے سیشن کا تصور کیا گیا ہے۔

• قسم 1: کھیل کی مشق کو زیادہ سے زیادہ کرنا ہے۔

• قسم 2: کھیل کے بعد قوفی اور سماجی۔ جذباتی پہلوؤں پر بحث کے لیے مناسب وقت دینے کے لیے حلقے کے وقت کو زیادہ سے زیادہ کرنا ہے۔

• قسم 3: کسی مخصوص مہارت پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے کھیل آمیز ڈرلز کو زیادہ سے زیادہ کرنا ہے۔

ذیل میں تمام اقسام کے لیے چالیس منٹ کے وقفے کا ایک نمونہ مختص کیا گیا ہے۔

پیریڈ سیشن کی نوعیت				
قسم 1	وارم اپ - ترجیحی طور پر کھیل آمیز	کھیل کا وقفہ	کول ڈاؤن	حلقے کا وقت
وقت منٹوں میں	5	25	5	5
قسم 2	وارم اپ - ترجیحی طور پر کھیل آمیز	کھیل کا وقفہ	کول ڈاؤن	حلقے کا وقت
وقت منٹوں میں	5	15	5	15

قسم 3	وارم اپ۔ ترجیحی طور پر کھیل آمیز	کھیل آمیز ڈرلز یا مختصر وقفے کا کھیل	کول ڈاؤن	حلقے کا وقت
وقت منٹوں میں	5	25	5	5

منظر 2: (پرزور سفارش کردہ)۔ اسی (80) منٹ کا ایک مرکب پیریڈ کھیل کی مشق، ڈرلز اور حلقے کے وقت کو موثر طریقے سے زیادہ سے زیادہ کر سکتا ہے۔ مرکب پیریڈ کے ساتھ دو قسم کے اجلاس کی منصوبہ بندی کی جاسکتی ہے۔

- قسم 4: کھیل کے وقت اور ڈرلز (مشقوں) کو زیادہ سے زیادہ کر سکتے ہیں۔
- قسم 5: کھیل کے وقت کو زیادہ سے زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

قسم 4

مرکب پیریڈ	وارم اپ۔ ترجیحی طور پر کھیل آمیز	کھیل کا وقفہ	کھیل آمیز ڈرلز یا مختصر وقفے کا کھیل	کول ڈاؤن	حلقے کا وقت
وقت منٹوں میں	5	30	20	5	20

کھیل آمیز ڈرل (مشق) ایک مختصر وقفہ کا کھیل ہے جو ٹیموں کے درمیان کھیلا جاتا ہے تاکہ مخصوص مہارتوں پر توجہ مرکوز کیا جاسکے۔ خالص مشقیں (یعنی صرف مشق پر مبنی سرگرمیاں) اس مرحلے پر تجویز نہیں کی جاتیں۔

یا

قسم 5

مرکب پیریڈ	وارم اپ۔ ترجیحی طور پر کھیل آمیز	کھیل کا وقفہ دو کھیل کھیلے جائیں	کول ڈاؤن	حلقے کا وقت
وقت منٹوں میں	5	50	5	20

اساتذہ کے لیے ہدایات

- پر لطف تجربے، بچوں کے تحفظ اور صلاحیتوں کی موثر نشوونما کے لیے اساتذہ درج ذیل ہدایات پر عمل کر سکتے ہیں:
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھیل کے لیے مناسب جگہ دست یاب ہے اور کسی طرح کی کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔
 - گروپ سرگرمیوں کے لیے طلبا کو ایک دوسرے سے فرار اختیار کرنے سے روکنے کے لیے کھیل کے علاقے کو چھوٹے بلاکوں میں نشان زد کریں۔
 - ٹیموں کو تقسیم کرتے وقت اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹیمیں جسمانی وزن، قد اور سرگرمی کے لیے درکار مہارتوں کے لحاظ سے (معتدل) اور متوازن ہیں۔
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ ابتدائی طبی امداد کی کٹ دستیاب اور قابل استعمال ہے۔
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ طلبا کے ساتھ احترام کا برتاؤ کیا جائے اور وہ جذباتی اور سماجی طور پر (محفوظ) محسوس کریں۔
 - تمام طلبا کو باقاعدہ حوصلہ اور مدد فراہم کریں۔
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ جسمانی تعلیم کے پیریڈ کے دوران طلبا کو شکایات کے منصفانہ ازالے تک رسائی حاصل ہے۔
 - کھیل کے دوران اپنے ارد گرد کے ماحول سے آگاہ رہنے کے لیے طلبا کی حوصلہ افزائی کی جائے۔
 - طلبا کو ہدایت دی جائے کہ وہ اپنے مد مقابل کو نشانہ نہ بنائیں۔
 - طلبا کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ سرگرمی کے دوران اپنے مد مقابل کو دھکا دینے یا کھینچنے میں محتاط رہیں۔
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ طلبا مناسب ورام اپ اور کول ڈاؤن کی کوشش کریں۔ انھیں اپنے معمولات خود طے کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔
 - طلبا کو کلاس سے پہلے، درمیان اور بعد میں بات چیت کے مواقع فراہم کیے جائیں۔

- کھیل کی مہارتوں کو بہ تدریج متعارف کرائیے۔ کھیلوں کی مختصر شکلوں کو کھیل کر انفرادی صلاحیتوں کی بہ تدریج تعمیر جیسے مشاہدہ، عکاسی، جذباتی ضابطے، مکانی شعور اور ضمنی سمجھ بوجھ کو بڑھاوا دے کر اور گیم پلے کی بنیاد پر فوری فیصلوں کے ذریعے پیچیدگی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔
- حلقے کے وقت اور کھیل کے متعلقہ لمحات کے دوران سماجی صلاحیتوں جیسے موثر مواصلت، اجتماعی فیصلہ سازی اور مشترکہ مقصد کے حصول کے لیے مل کر کام کرنے پر بحث کیجیے۔
- طلباء کو اس بات کی ترغیب دی جائے کہ وہ اسکول میں کھیلوں کی ایک جامع اور شمولیتی ثقافت کے فروغ کی ذمہ داری لیں۔ ان کی رہنمائی کریں کہ وہ فعال کردار ادا کریں تاکہ ہر طالب علم خود کو محفوظ، پر عزم اور کھیل میں شریک محسوس کرے۔
- اس کتاب میں تین کھیلوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ اساتذہ سہولت کے مطابق کن ہی دو کا انتخاب کر سکتے ہیں۔
- اس کتاب میں متعارف کرائے گئے مختلف کھیلوں کے نام، جن کی مختلف بولیاں ہیں، مختلف ریاستوں سے اخذ کیے گئے ہیں۔ ان ناموں کا صحیح تلفظ سیکھنے کے لیے اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلباء کی حوصلہ افزائی کریں۔

ملکیش کمارورما

ممبر کوآرڈی نٹر،

ایسوسی ایٹ پروفیسر، جسمانی تعلیم

ڈیپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان شوٹل سائنسز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

کمیٹی برائے قومی نصاب اور تدریسی و آموزشی مواد (NSTC)

1. ایم۔ سی پنت، چانسلر، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشنل پلاننگ اینڈ ایڈمنسٹریشن (NIEPA) (چیئر پرسن)
2. منجیل بھارگو، پروفیسر، پرنسٹن یونیورسٹی (کو-چیئر پرسن)
3. سدھامورتی، معروف مصنفہ اور ماہر تعلیم
4. بیسک دیب رائے، چیئر پرسن، اکنامک ایڈوائزری کونسل۔ وزیر اعظم (EAC-PM)
5. شیکھر مانڈے، سابق ڈی جی، سی ایس آئی آر، ممتاز پروفیسر، ساوتری بانی پھولے پونا یونیورسٹی، پونا
6. سجاتارام دورائی، پروفیسر، یونیورسٹی آف برٹش کولمبیا، کناڈا
7. شکر مہادیون، استاد موسیقی، ممبئی
8. یو۔ وٹل کمار، ڈائریکٹر، پرکاش پڈوکون بیڈ منسٹن اکیڈمی، بنگلورو
9. میشل ڈینینو، وزیٹنگ پروفیسر، آئی آئی ٹی، گاندھی نگر
10. سریناراجن، آئی اے ایس (ریٹائرڈ)، ہریانہ، سابق ڈی جی، ایچ آئی پی اے
11. چاموکر شناسٹری، چیئر پرسن، بھارتیہ بھاشا سمیتی، وزارت تعلیم
12. سنجیو سانیا، ممبر، اکنامک ایڈوائزری کونسل، وزیر اعظم (EAC-PM)
13. ایم۔ ڈی سری نواس، چیئر پرسن، مرکز برائے پالیسی مطالعات، چنئی
14. گجان لوندھے، ہیڈ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی
15. رے بن چھتیری، ڈائریکٹر، ایس سی ای آر ٹی، سکم
16. پرتیوش کمار منڈل، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان شوئل سائنسز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
17. دنیش کمار، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سائنس اینڈ میٹھیٹکس، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
18. کیرتی کپور، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان لیٹگویجز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
19. رنجتا روڑہ، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈپارٹمنٹ آف کری کولم اسٹڈیز اینڈ ڈیولپمنٹ، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی (ممبر-سکرپٹری)

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو ایک مقتدر، سماج وادی، غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنائیں اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں۔

انصاف سماجی، معاشی اور سیاسی

آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت

مساوات بہ اعتبار حیثیت اور موقع اور ان سب میں

اخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور سالمیت کا تین ہو۔

اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبیس نومبر 1949ء کو یہ آئین ذریعہ

ہذا اختیار کرتے ہیں، وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

1- آئینی (پالیسویں ترمیم) ایکٹ، 1976 کے سیکشن 2 کے ذریعہ "مقتدر عوامی جمہوریہ" کی جگہ (1977-1-3 سے)

2- آئینی (پالیسویں ترمیم) ایکٹ، 1976 کے سیکشن 2 کے ذریعہ "قوم کے اتحاد" کی جگہ (1977-1-3 سے)

کمپیٹی برائے درسی کتاب

معاونین

پہلے محمد ارے سینئر ایڈوائزر، سی ای ایس ایس اے، آئی آئی ٹی مدراس (ٹیم لیڈر)
ابھیشیک رائٹور، اسٹیٹ ہیڈ، مدھیہ پردیش - عظیم پریم جی فاؤنڈیشن
دنیش چودھری، انچارج اسپورٹس آفیسر، بیاور، راجستھان
ہیمنت جیت گوگولی، اسسٹنٹ پروفیسر، جسمانی تعلیم، آر جی یو، اروناچل پردیش
ہریش کمار تیواری، ڈپٹی ڈائریکٹر اسپورٹس، ناگالینڈ یونیورسٹی
کوہتھا ایس، سابق نیشنل کو آر ڈی نیٹر، VYASA، بنگلور
للت شرما، پروفیسر، اندرا گاندھی انسٹی ٹیوٹ آف فزیکل ایجوکیشن اینڈ اسپورٹس سائنسز، دہلی یونیورسٹی
لوکیش چودھری، اسسٹنٹ پروفیسر، کلا جی یونیورسٹی، راجستھان
سنجیو کمار میندر، ایسوسی ایٹ پروفیسر، جسمانی تعلیم، سینٹرل یونیورسٹی، بھٹنڈا، پنجاب
شوم تھاپا، سینئر ریسرچ فیلو، دہلی یونیورسٹی
سواتی مورتی، پرنسپل پڈوکون اکیڈمی، بنگلور
سوویتا ناک پاٹھک، سینئر کنسلٹنٹ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی
ترلوکی پرساد، اسسٹنٹ پروفیسر، جسمانی تعلیم، آئی آئی ای (این سی ای آر ٹی) بھوپال

ممبر - کو آر ڈی نیٹر

کمیش کمارورما، ایسوسی ایٹ پروفیسر، جسمانی تعلیم، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سول سائنسز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

مبصرین

گجانن لونڈھے، ہیڈ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی
سبیر دیب ناتھ، اسپورٹس آفیسر (فیکلٹی)، مالویہ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ٹکنالوجی، جے پور
اتل دوہے، اسسٹنٹ پروفیسر، جسمانی تعلیم، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سول سائنسز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

مترجمین

ڈاکٹر سہیل احمد فاروقی، پروفیسر محمد معظم الدین، پروفیسر راجیش مشرا، ڈاکٹر آفاق ندیم خان، ڈاکٹر عرفان احمد، سید ضمیر الدین رضوی

بھارت کا آئین

حصہ 4 الف (دفعہ 51 الف)

بنیادی فرائض

بنیادی فرائض : 51 الف۔ بھارت کے ہر شہری کا یہ فرض ہوگا کہ وہ —

- (الف) آئین پر کاربند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے؛
- (ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے ہیں؛
- (ج) بھارت کے اقتدار اعلیٰ، اتحاد اور سالمیت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کر کے ان کا تحفظ کرے؛
- (د) ملک کی حفاظت کرے اور جب ضرورت پڑے، قومی خدمت انجام دے؛
- (ه) مذہبی، لسانی اور علاقائی و طبقاتی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام الناس کے مابین یک جہتی اور عام بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دے نیز ایسی حرکات سے باز رہے جن سے خواتین کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہو؛
- (و) ملک کی ملی جلی ثقافت کی قدر کرے اور اسے برقرار رکھے؛
- (ز) قدرتی ماحول کو جس میں جنگلات، جھیلیں، دریا اور جنگلی جانور شامل ہیں، محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تئیں محبت و شفقت کا جذبہ رکھے۔
- (ح) دانشورانہ رویے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی و اصلاحی شعور کو فروغ دے؛
- (ط) قومی جانیداد کا تحفظ کرے اور تشدد سے گریز کرے؛
- (ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشاں رہے تاکہ قوم متواتر ترقی و کامیابی کی منازل طے کرنے میں سرگرم عمل رہے؛
- (ک) ماں، باپ یا سرپرست جو بھی ہے، چھٹے سے چودہ سال تک کی عمر کے اپنے بچے یا زیر ولایت، کو تعلیم کے مواقع فراہم کرے۔



اظہار تشکر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ (این سی ای آر ٹی) اس درسی کتاب میں NCF-SE 2023 کے تناظرات کے ترجمے کی نگرانی کی پیش قیمت خدمات کے لیے نیشنل کرمی کولم فریم ورک اور سائٹ کمیٹی کے مؤقر چیئر پرسن اور ممبران کی رہنمائی اور ان کے تعاون کا اعتراف کرتی ہے۔ این سی ای آر ٹی اس درسی کتاب کی مسلسل رہنمائی اور تفصیلی جائزے کے لیے نیشنل سلیبس اینڈ ٹیچنگ۔ لرننگ میٹریل ڈولپمنٹ کمیٹی کے چیئر پرسن، کو۔ چیئر پرسن اور ممبران کی بھی تہہ دل سے شکر گزار ہے۔ اس کے علاوہ این سی ای آر ٹی کراس کٹنگ موضوعات پر تعاون اور رہنمائی کے لیے کرمی کولم ایریا گروپ (CAG) فارفزی بکل ایجوکیشن اینڈ ڈولپمنٹ کے چیئر پرسن یوول مکار اور ممبران نیز اور دیگر متعلقہ (CAGs) کی ممنون ہے۔

کونسل امرندر بہیرا، پروفیسر اینڈ جوائنٹ ڈائریکٹر CIET، رنجنا اورا، پروفیسر اینڈ ہیڈ ڈپارٹمنٹ آف کرمی کولم اسٹڈیز اینڈ ڈولپمنٹ اور پرتیویش مکار منڈل، پروفیسر اینڈ ہیڈ ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سول سائنسز کے تعاون کی معترف ہے۔ کونسل پوری کتاب میں کثیر درسیاتی پہلوؤں کے ارتباط کو یقینی بنانے اور کتاب کو دیگر درسیاتی کوششوں سے ہم آہنگ کرنے میں ان تھک کوششوں کے لیے سنیتا فرکیا، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈی ای ایس ایم؛ اندرانی بھادری، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ای ایس ڈی؛ ونے سنگھ، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈی ای جی ایس این؛ ملی رائے، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈی جی ایس؛ جیوتشنا تیواری، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈی ای اے اے، ان کی ٹیموں اور گجان لوندھے، ڈائریکٹر، ریسرچ فاؤنڈیشن بینگلور وکاشکر یہ ادا کرتی ہے۔

کونسل ورکشاپوں کی خاطر اسپورٹس کی تجربہ گاہوں کی سہولیت اور ان تک رسائی فراہم کرنے کے لیے نیشنل سینٹر آف اسکول اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا، بنگلور کے ریجنل ڈائریکٹر کی ممنون ہے۔

مدد اور تکنیکی تعاون کے لیے کونسل ونے مکتی اور خوشبو سونی، اسسٹینٹ کوچیز، ایس اے آئی، بنگلور، ہیمنت کپل، پی جی ٹی، فریکل ایجوکیشن، ریلوے اسکول، بندی کوئی راجستھان، ابھیشیک سنگھ ٹی جی ٹی، فریکل ایجوکیشن جے این وی، پریا گراج اور نیشنل اسپورٹس اکیڈمی فار کبڈی، کشن گڑھ، راجستھان کی شکر گزار ہے۔ اس درسی

کتاب کی تیاری میں ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان شوشل سائنسز میں جونیور پروجیکٹ فیلو سٹیش کا خصوصی شکریہ ادا کرتی ہے۔

کونسل شمولات کے جائزہ اور طلباء کے ہمراہ رینل ٹائم ایج میپنگ انجام دینے کے لیے ڈی ایم ایس اور آر آئی ای، اجمیر کے ہیڈ ماسٹر، ڈین اور پرنسپل کی شکر گزار ہے۔

کونسل ونیت شرما ٹی جی ٹی فزیکل ایجوکیشن، ڈی ایم ایس، اجمیر، اشونی بھارتی، پی جی ٹی، فزیکل ایجوکیشن، آر آئی ای، اجمیر، مہندر بروا، ٹی جی ٹی، فزیکل ایجوکیشن، آر آئی ای، بھوپال، آکاش بھٹناگر، پروڈیوسر گریڈ II، آر آئی ای، اجمیر اور نکھل شرما، پروڈکشن اسسٹنٹ آر آئی ای، اجمیر کی خاص طور پر ستائش کرتی ہے۔

مواد کی فراہمی کے لیے سویتا ریسرچ فیلو ڈی پی ای ایس ایس، دہلی یونیورسٹی اور کومل گونل ریسرچ اسکالر، ڈی پی ای ایس ایس دہلی یونیورسٹی کی شکر گزار ہے۔

کونسل تنقیدی جائزوں کے لیے انجو گاندھی، سینئر کنسلٹنٹ اور ویشالی سکھی جا، کنسلٹنٹ پروگرام آفس، این ایس ٹی سی کے تین ممنونیت کا اظہار کرتی ہے۔

اس کتاب کی فارمیٹنگ اور ایڈیٹنگ میں پہلی کیشن ڈویژن، این سی ای آر ٹی کے عزیز احمد خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر، محمد عیسیٰ، اسسٹنٹ ایڈیٹر، (سبھی کانٹریکچرل)؛ محمد زاہد انجم، پروف ریڈر، محمد آصف جمال، پروف ریڈر (سبھی کانٹریکچرل)؛ مسیح الدین، امجد حسین، جنید، نرگس اسلام اور سمیر انصاری، ڈی ٹی پی آپریٹرز (سبھی کانٹریکچرل) اور پون کمار بریار انچارج ڈی ٹی پی سیل نے پوری دل چسپی سے حصہ لیا۔ لہذا کونسل ان سبھی کی تہہ دل سے شکر گزار ہے۔

حق اشاعت کے مالکان کا پتہ لگانے کی ہر ممکن کوشش کی گئی ہے۔ ان معاملات میں جہاں حق اشاعت کے دعوے دار کی تصدیق نہ ہو سکی ہو، ناشر کسی بھی حذف و اضافے کے لیے معذرت خواہ ہے اور حق اشاعت کے ان دعوے داروں کا خیر مقدم کرتا ہے جن کا شکریہ ادا نہ کیا گیا ہو۔

فہرست

iii	پیش لفظ
v	کتاب کے بارے میں
1	وارم اپ اور کول ڈاؤن

اکائی 1: جسمانی تعلیم اور تندرستی کی اساسی بنیاد



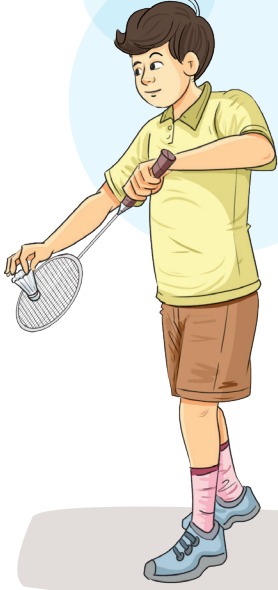
8	گیند آگے لے جانے کا کھیل
11	گھوڑ پڑتے شپوت
14	نالگورٹو اٹا
17	گدھا دا گڈ کاون
19	کھڑے ہوں، آواز بلند کریں
22	انسداد ہراسانی پر تمثیلی مظاہرہ

اکائی 2: جسمانی اور حرکی تندرستی

28	• بناؤ، گراؤ
30	• دھان کی بوری
32	• کیٹر پلر دوڑ
34	• گنتی میں جڑنے کا کھیل
36	• رسی کو دنے کی دوڑ
38	• آٹھیہ پاٹھیہ
41	• صحت کے لیے غذا
44	• دا پونیا ر کاسنام
47	• مدھو اور منو
50	• رسی کو دنے کا گیت



اکائی 3: کھیلوں کی اساسی مہارتیں - بیڈمنٹن



56
58
60
62
64
66
68
70
72
74
76
78
80

- فور بیڈنگرپ اور ہوا میں اچھالنا
- بیک بیڈنگرپ اور ہوا میں اچھالنا
- پیروں کے استعمال کی مہارتیں
- بیک بیڈ لوسرو
- بیک بیڈ لفٹ
- فور بیڈ لفٹ
- فور بیڈ ہائی سرو
- فور بیڈ لوسرو
- فور بیڈ ڈرائیو
- بیک بیڈ ڈرائیو
- فور بیڈ کلیئر
- فور بیڈ ڈراپ
- بیڈمنٹن میچ

اکائی 4: کھیلوں کی اساسی مہارتیں - فٹ بال

86
88
90
93
95
98
100
102
104
106
109
111
113

- پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو مارنا
- پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو وصول کرنا
- لڑھکتی ہوئی گیند کو آگے بڑھانا
- اسٹیپ ٹریننگ
- ڈریبل
- چکمہ دینا
- درستگی کے ساتھ گیند کو مارنا
- گیند کو ہوا میں پاس کرنا
- پاس اور مووریلے مشق
- مداخلت
- فرنٹ بلاک ٹیکنگ
- گول کیپنگ
- پانچ رکنی مقابلہ



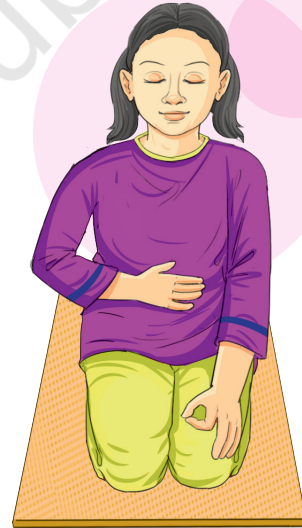
اکائی 5: کھیلوں کی اساسی مہارتیں - کبڈی



- 118 • دھاوا بولنے کے لیے پیر کی حرکات
- 122 • ہاتھ سے چھونا
- 125 • پیر کی انگلیوں سے چھونا
- 128 • پاؤں مارنا
- 132 • ٹخنہ پکڑنا
- 136 • جاتکھ پکڑنا
- 139 • گھٹنا پکڑنا
- 142 • کلائی پکڑنا
- 145 • کسر پکڑنا
- 148 • زنجیری گرفت

اکائی 6: یوگ

- 157 • باب 1
روزمرہ کی زندگی میں یوگ
- 164 • باب 2
یوگ کی ریاضت
- 179 • باب 3
آسن
- 196 • باب 4
پرانایام



- 215 • اساتذہ کے لیے مجوزہ منصوبے
- 226 • تکمیلی جائزہ
- 236 • ضمیمہ

بھارت کا آئین

حصہ III (دفعہ 12 سے 35)

(بعض شرائط، چند مستثنیات اور واجب پابندیوں کے ساتھ)

بنیادی حقوق

کے ذریعہ منظور شدہ

حق مساوات

- قانون کی نظر میں اور قوانین کا مساویانہ تحفظ
- مذہب، نسل، ذات، جنس یا مقام پیدائش کی بنا پر عوامی جگہوں پر مملکت کے زیر انتظام
- سرکاری ملازمت کے لیے مساوی موقع
- چھوٹ چھات اور خطابات کا خاتمہ

حق آزادی

- اظہار خیال، مجلس، انجمن، تحریک، بودوباش اور پیشے کا
- سزا کے جرم سے متعلق بعض تحفظات کا
- زندگی اور شخصی آزادی کے تحفظ کا
- 6 سے 14 سال کی عمر کے بچوں کے لیے مفت اور لازمی تعلیم کا
- گرفتاری اور نظر بندی سے متعلق بعض معاملات کے خلاف تحفظ کا

استحصا کے خلاف حق

- انسانوں کی تجارت اور جبری خدمت کی ممانعت کے لیے
- بچوں کو خطرناک کام پر مامور کرنے کی ممانعت کے لیے

مذہب کی آزادی کا حق

- آزادی ضمیر اور قبول مذہب اور اس کی پیروی اور تبلیغ
- مذہبی امور کے انتظام کی آزادی
- کسی خاص مذہب کے فروغ کے لیے ٹیکس ادا کرنے کی آزادی
- کلی طور سے مملکت کے زیر انتظام تعلیمی اداروں میں مذہبی تعلیم یا مذہبی عبادت کی آزادی

ثقافتی اور تعلیمی حقوق

- اقلیتوں کی اپنی زبان، رسم خط یا ثقافت کے مفادات کا تحفظ
- اقلیتوں کو اپنی پسند کے تعلیمی ادارے کے قیام اور ان کے انتظام کا حق

قانونی چارہ جوئی کا حق

- سپریم کورٹ یا کورٹ کی جانب سے ہدایات، احکام یا رٹ کے اجراء کو تبدیل کرانے کا حق