

## Lesson Plan

- Lesson Plan అనునది ఉపాధ్యాయునికి దిక్పాపి లాంటిది.
- తరగతిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించుటకు పాఠ్యప్రణాళిక అవసరము
- తరగతి నిర్వహణలో సమస్యలు లేకుండా , ఉపాధ్యాయునికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కల్పించును
- భోధనాంశం నుండి బయటకు వెళ్ళకుండా ఉపాధ్యాయుడుని క్రమబద్ధీకరించును
- చెప్పవలసిన భోధనాంశాన్ని నిర్దేశించిన సమయంలో భోధించుటకు దోహదపడున

## Lesson Plan రకాలు

**1. General Lesson Plan**

**2. Specific Lesson Plan**

# **1. General Lesson Plan**

**1. Assembly & Roll Call**

**2. Introductory Activities (Warming Up)**

**3. Formal Activities**

**4. Special Activities**

**5. Recreation**

**6. Re Assembly & Dismissal**

### 1. Assembly & Roll Call:

అందరు విద్యార్థులని సమావేశపరిచి ఆటెండెన్స్ ని తీసుకుంటాం ( 2- 3 Mints)

### 2. Introductory Activities (Warming Up):

దీనిలో మనం కొద్దిపాటి వ్యాయామాలు చేయిస్తాము (3 – 5 Mints)

### 3. Formal Activities:

ఇందులో చేయించే కసరత్తుల ప్రధాన లక్ష్యం కదలికల సామర్థ్యం ( Motor Ability )  
ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్. (5 – 10 Mints)

## 4. Special Activities :

ఇందులో భోధించేవి నూతన అంశాలయి ఉండాలి. (8 – 10 Mints)

- **Light Apparatus** : Dumbbells, Clubs Lezium,Lathi Etc
- **Marching Formations** : Ceremonial Marching , Fancy Marching
- **Heavy Apparatus** : Gymnastics Apparatus , Roman Rings , Parallel bars ,  
Rope Ladders, Horizontal Bar, Pomelled Horse
- **Pyramids , Stunts**
- **Fundamentals of Major Games**
- **Track & Field Events**

## 5. Recreation:

పాఠ్యప్రణాళికలో సగభాగం ఈ భాగంనకు కేటాయించవచ్చు.

## 6. Re Assembly & Dismissal:

అందరిని సమావేశ పరిచి Dismissal చేయిస్తాము (2 – 3 Mints)

## 2. Specific Lesson Plan:

1. Assembly (2)
2. Roll Call (2-3)
3. Warming Up (5)
4. Teaching of Fundamentals (8)
5. Practice of Fundamentals (15)
6. Lead up Activity (10)
7. Whole Game (3 -5)
8. Assembly for Discussion (2-3)
9. Dismissal (2)

## 1. Assembly:

ఇందులో అందరిని సమావేశ పరుస్తాము , యాక్టివిటీ గూర్చి చెప్పతాము

## 2. Roll Call:

**Assembly** తరువాత రోల్ కాల్ ద్వారా హాజరు తీసుకుంటాము

> హాజరు తీసుకునే విధానం

1. పేర్లు పిలవడం
2. నంబర్లు పిలవడం
3. గ్రూప్స్ ద్వారా
4. పెగ్ సిస్టమ్



### 3. Warming Up:

వార్మింగ్ అప్ అనగా తరువాత చేయు కార్యక్రమానికి సిద్ధంచేయుట  
వార్మింగ్ అప్ 2 రకాలు

1. జనరల్ వార్మింగ్ అప్
2. స్పెసిఫిక్ వార్మింగ్ అప్

#### 4. Teaching of Fundamentals:

ఎదైనా ఒక క్రీడకి సంబంధించిన నైపుణ్యాలని డిమాన్స్ట్రేషన్ చేయుచూ పదవిశదీకరణ  
ద్వారా భోధించును

#### 5. Practice of Fundamentals:

ఇందులోపైవానిలో ఏమైతే నేర్చుతామో వాటిని విద్యార్థులు సాధన చేస్తారు  
అదేసమయంలో ఉపాధ్యాయుడు వారి తప్పులని సరిదిద్దును

## 6. Lead up Activity:

మనం నేర్పిన స్కిల్ కి దగ్గరగా ఉండేలా విద్యార్థులని సమాన గ్రూపులుగా చేసి పోటీలని నిర్వహించాలి

## 7. Whole Game:

మనం ఏమయితే నేర్పించామో దానిని నిజమైన గేమ్ లో ఆడునట్లుగా వారికి క్రీడమొత్తాన్ని నిర్వహించాలి.

## 8. Assembly for Discussion:

విద్యార్థులందరిని సమావేశపరిచి ఆరోజు నేర్చుకున్న స్కీల్ ని గూర్చి అందరితో చర్చించాలి. విద్యార్థులు చేసిన పొరపాట్లని వారికి వివరించాలి. రిలాక్స్ ఎక్స్ ప్లైజులు చేయించాలి

## 9. Dismissal:

విద్యార్థులు మామూలు స్థితికి వచ్చిన తరువాత అందరిని పంపివేయాలి

# Laku Pitchaiah

Physical Education Teacher

Z.P.H.S – Bhrugubanda

Sattenapalli Mandal

Guntur Dt

Ph: 9000999557

Website : [www.guntursports.blogspot.com](http://www.guntursports.blogspot.com)