



فیڈرل بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن،

H-8/4، اسلام آباد

عملی امتحان برائے صحت و جسمانی تعلیم

سیکنڈری سکول (2023)

عمومی ہدایات برائے ممتحن خواتین و حضرات



(1) ممتحن امیدواروں کو حصہ اول اور حصہ دوم میں سے کل پانچ عملی سوالات دیں گے۔ اس کے لیے نمونہ کے سوالات دیے جا رہے ہیں۔ ممتحن طلباء و طالبات کے لیے مختص کھیلوں کا خیال رکھیں اور ضرورت پڑنے پر امیدواران کو اپنا ترجیحی انتخاب کرنے دیں۔ مزید برآں سوالات 1، 2 اور 4 میں کھیلوں اور ورزشوں میں امیدواران کو ترجیحی انتخاب کی اجازت دی جاسکتی ہے۔

(2) سوال نمبر 5 میں امیدواران کے ترجیحی کھیل کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کی کسی ایک مہارت کو جانچا جائے گا۔

(3) عملی امتحان کا زیادہ سے زیادہ وقت تین گھنٹے (03 Hours) ہو گا۔

سامان پریکٹیکل و معاون سامان

ورزشی میٹ، جمناسٹک گدا، ہاکی اسٹک و بال، باسکٹ بال، بیڈمنٹن و ٹیبل ٹینس، ریکٹ / بیٹ بال، شٹل کارک، جیولن، شٹل پیٹ وغیرہ

حصہ اول (نمبر 04)

(سوال نمبر 01)

الف۔ اصلاحی ورزشیں و جسمانی ورزشیں

(سوال نمبر 02)

ب۔ عملی جمناسٹک

حصہ دوم (نمبر 08)

(سوال نمبر 03 تا 05)

گیمنز و تھلیٹکس

حصہ سوم (نمبر 08)

نمبر 04

زبانی سوالات

نمبر 04

نوٹ بک



فیڈرل بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن،

H-8/4، اسلام آباد

صحت و جسمانی تعلیم

عملی امتحانی برائے سیکنڈری سکول (2023)



کل نمبر: 20

وقت: 3 گھنٹے

ذیل میں نمونہ کے کچھ سوالات دیئے جا رہے ہیں ممتحن خواتین حضرات نصاب اور امیدواران کی صلاحیتوں کے پیش نظر مناسب سوالات دے سکتے ہیں۔

نوٹ: دیئے گئے عملی سوالات کے لیے مطلوبہ عملی مظاہرہ کریں اور مناسب جواب دیں / تحریر کریں:

(02)	یا کندھے اور بازو کی دو دو ورزشیں کر کے دکھائیں۔ پیٹ کی ورزشوں کا مظاہرہ کریں۔	سوال نمبر 1۔
(02)	یا سر کے بل کھڑے ہونے کا عملی مظاہرہ کریں۔ ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا عملی مظاہرہ کریں۔	سوال نمبر 2۔
(02)	یا ہاکی یا باسکٹ بال میں "ڈربلنگ" کا عملی مظاہرہ کریں۔ (برائے طلباء) بیڈمنٹن یا ٹیبل ٹینس میں سروس کا عملی مظاہرہ کریں۔ (برائے طالبات)	سوال نمبر 3۔
(02)	یا جیولن پھینکنے کا عملی مظاہرہ کریں۔ 400 میٹر دوڑ کے لئے سٹارٹنگ پوزیشن عملی طور پر دکھائیں۔	سوال نمبر 4۔
(04)	یا امیدواران کے ترجیحی کھیل کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کی کوئی سی دو مہارتوں کو جانچا جائے گا۔	سوال نمبر 5۔

(04)

Practical Note Book / پریکٹیکل نوٹ بک

(04)

Viva voce / زبانی امتحان