

فیڈرل بورڈ آف انٹر میڈیٹ اینڈ سکنڈری ایجوکیشن، H-8/4، اسلام آباد



پریکٹیکل صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی (HSSC-I) عمومی ہدایات برائے ممتحن

1۔ ممتحن امیدواروں کو چار سوالات عملی مظاہرے کے لیے دیں گے۔ سوال نمبر 1 اور سوال نمبر 2 ورزشوں (Exercises) میں ترجیحی انتخاب کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ تاہم سوال نمبر 3 اور 4 کھیلوں (Games) اور ایتھلیٹکس (Athletics) سے متعلق ہے۔ ممتحن طلباء طالبات کے لیے مختص کھیلوں کا خیال رکھیں اور ضرورت پڑنے پر امیدواران کو اپنا ترجیحی انتخاب کرنے دیں۔ سوال نمبر 5 میں ممتحن طلباء طالبات سے زبانی سوالات کریں گے جبکہ سوال نمبر 6 میں عملی نوٹ بک (Practical Note Book) لازمی ہے۔

2۔ وقت 1:30: گھنٹے

سامان پریکٹیکل و معاون سامان

ورزشی میٹ، جمناسٹک گدا، فٹ بال، والی بال، والی بال نٹ، کرکٹ بیٹ، کرکٹ بال، وکٹ، ٹریک، گولہ اور گولے کا سیکٹر وغیرہ (جماعت گیارہویں کے پریکٹیکل کے سلیبس کے مطابق)

الف۔ اصلاحی ورزشیں و جسمانی ورزشیں

ب۔ عملی جمناسٹک

ج۔ گیمز

د۔ ایتھلیٹکس

ر۔ زبانی سوالات

ز۔ عملی نوٹ بک

فیڈرل بورڈ آف انٹر میڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن، H-4/8، اسلام آباد
پریکٹیکل صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی (HSSC -I)

وقت 1:30: گھنٹے

کل نمبر: 20

نوٹ : دیے گئے عملی سوالات کے لیے مطلوبہ عملی مظاہرہ کریں۔

03	سوال نمبر 1- بازو کی کوئی سی تین ورزشیں کر کے دکھائیں۔ یا کمر کی کوئی سی تین ورزشیں کر کے دکھائیں۔	
02	سوال نمبر 2- ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا سیدھی قلابازی کا عملی مظاہرہ کریں۔	
03	سوال نمبر 3- والی بال میں بلاگنگ کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا فٹ بال کے کھیل میں ڈربلنگ کا عملی مظاہرہ کریں۔	
03	سوال نمبر 4- گولہ پھینکنے میں گلائڈنگ کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا 100 میٹر دوڑ میں کراؤچ سٹارٹ کا عملی طور پر دکھائیں۔	
03	سوال نمبر 5- زبانی سوالات (Viva Voce)	
06	سوال نمبر 6- پریکٹیکل / عملی نوٹ بک (Practical Note Book) لازمی ہے	