



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

عملی امتحان صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی (HSSC-1)

عمومی ہدایات برائے ممتحن

1- ممتحن امیدواروں کو کل چار عملی سوالات حل کے لیے دیں گے۔ سوالات 1، 2، اور 4 میں کھیلوں اور ورزشوں میں ترجیحی انتخاب کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ تاہم سوال نمبر 3 گیمز سے متعلق ہے۔ ممتحن طلباء و 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 و طالبات سے زبانی سوالات کریں گے اور سوال نمبر 6 میں عملی نوٹ بک (Practical Note Book) لازمی ہے۔

2- وقت :- 2:00 گھنٹے

سامان پر کیٹیکل و معاون سامان

ورزشی میٹ، جنسٹک گدا، ہینڈ بال، بیڈ منٹن، شٹل کاک، ریکیٹ، فٹ بال، والی بال، والی بال نٹ، کرکٹ بیٹ، کرکٹ بال، وکٹ، ٹریک، سہ جست کا اکھاڑہ وغیرہ
(گیارہویں جماعت کے پر کیٹیکل 2022-2023 نصاب کے مطابق)

الف- اصلاحی ورزشیں و جسمانی ورزشیں

ب- تعلیمی جنسٹک

ج- گیمز

د- پتھلیٹکس

ر- زبانی سوالات

ز- عملی نوٹ بک



فیڈرل بورڈ آف انٹر میڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن H-8/4، اسلام آباد
عملی امتحان صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی (HSSC-1)

وقت :- 2:00 گھنٹے
کل نمبر: 20
نوٹ: دیے گئے عملی سوالات کے لیے مطلوبہ عملی مظاہرہ کریں اور مناسب جواب دیں / تحریر کریں:

سوال نمبر 1-	بازو کی کوئی سی دو ورزشیں کر کے دکھائیں	یا	کمر کی کوئی سی دو ورزشیں کر کے دکھائیں۔	03
سوال نمبر 2-	ڈائیو رول کر کے دکھائیں۔	یا	سیدھی قلابازی کا عملی مظاہرہ کریں۔	02
سوال نمبر 3-	بیڈ منٹن میں سروس کا عملی مظاہرہ کریں۔	یا	والی بال کے کھیل میں سمیش کا عملی مظاہرہ کریں۔	03
سوال نمبر 4-	سہ جست میں ٹیک آف کر کے دکھائیں۔	یا	4x400 میٹر ریلے دوڑ میں بٹن کی تبدیلی کا عملی مظاہرہ کریں۔	03
سوال نمبر 5-	زبانی سوالات (Viva Voce)			03
سوال نمبر 6-	پریکٹیکل / عملی نوٹ بک (Practical Note Book) لازمی ہے			06