

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



پریکٹیکل صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی (SSC-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۔ اور سوال نمبر 5 پریکٹیکل نوٹ بک (Practical Note Book) لازمی ہے۔

2- وقت 1:30: گھنٹے

سامان پریکٹیکل و معاون سامان

ورزشی میٹ، جمناسٹک گدا، والی بال نیٹ، والی بال، ٹیبل ٹینس بال، ٹیبل ٹینس، ریکٹ، اوپنچی چھلانگ بار اور میٹ، اور تھالی وغیرہ (جماعت نہم کے پریکٹیکل کے سلیبس کے مطابق)

الف- اصلاحی ورزشیں و جسمانی ورزشیں

ب- عملی جمناسٹک

ج- گیمز

د- ایتھلیٹکس

ر- عملی نوٹ بک

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

پریکٹیکل صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی (SSC-I)

کل نمبر 15:

وقت 1:30: گھنٹے

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

03	سوال نمبر 1- دارم اپ کی کوئی سی تین ورزشیں کر کے دکھائیں۔ یا اچھلنے کی کوئی سی تین ورزشیں کر کے دکھائیں۔
02	سوال نمبر 2- سیدھی قلابائی کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا سر کے بل کھڑے ہونے کا مظاہرہ کریں۔
03	سوال نمبر 3- والی بال میں سمیش کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا ٹیبل ٹینس میں سروس کا عملی مظاہرہ کریں۔
03	سوال نمبر 4- تھالی پھینکنے کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا 400 میٹر دوڑ کے آغاز کا عملی مظاہرہ کریں۔
04	سوال نمبر 5- پریکٹیکل / عملی نوٹ بک (Practical Note Book) لازمی ہے