فیڈرل بورڈ آف انٹر میڈیٹ اینڈ سکنڈری ایجوکیشن،

H-8/4، اسلام آباد

پریکٹیکل صحت وجسمانی تعلیم

SSC-I

عمومی ہدایات برائے ممتحن

1۔ ممتحن امیدواروں کو کل 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 ایتھلیکٹس (Athletics) سے متعلق ہے۔ ممتحن طلباو 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 ومعاون سامان

ورزشی میٹ، جمناسٹک گدا، کرکٹ بال، وکٹ، بیٹ، فٹ بال اور اسٹگرز وغیرہ
(جماعت نہم کے پریکٹیکل کے سلیبس کے مطابق)

الف۔ اصلاحی ورزشیں وجسمانی 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 وجسمانی تعلیم

SSC-1

وقت :1:30 گھنٹے **کل نمبر:15**

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

سوال نمبر1۔	بازو کی کوئی سی دو ورزشیں کر کے دکھائیں۔ یا ٹانگوں کی کوئی سی دو ورزشیں کر کے دکھائیں۔	03
سوال نمبر2۔	سیدھی قلابازی کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا مظاہرہ کریں۔	02
سوال نمبر3۔	فٹ بال کے کھیل میں شوٹنگ کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا کرکٹ میں آف بریک بالنگ کا عملی مظاہرہ کریں۔	03
سوال نمبر4	100 میٹر دوڑ کے آغاز کا عملی مظاہرہ کریں۔ یا 400 میٹر دوڑ کے آغاز کا عملی مظاہرہ کریں۔	03
سوال نمبر5۔	پریکٹیکل / عملی نوٹ بک(Practical Note Book)لازمی ہے	04