

Roll No. Answer Sheet No. Sig. of Candidate. Sig. of Invigilator. **HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I****SECTION – A (Marks 17)****Time allowed: 25 Minutes**

NOTE:- Section–A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 25 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) Group activities affect the _____ life of a child.
A. Spiritual B. Personal C. Social D. Religious
- (ii) Who introduced the word "Gymnastic"?
A. Chinese B. Europeans C. Greeks D. Chingazians
- (iii) Which branch of education helps in getting rid of mental and nervous depression?
A. Health education B. Physical education
C. Computer education D. Fitness education
- (iv) How can the recreation be done?
A. Only on mountains B. Impossible without group
C. Alone D. Voluntarily
- (v) The toss winning team in Football is given the choice to select _____ **(FOR BOYS)**
A. Side B. Penalty kick C. Goal kick D. Throw-in
What is the length of Netball court? **(FOR GIRLS)**
A. 30.30 m B. 30.35 m C. 30.50 m D. 30.55 m
- (vi) To win the game in Volleyball, the lead of _____ points is required.
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- (vii) What is the weight of shot for men?
A. 14 pound B. 15 pound C. 16 pound D. 18 pound
- (viii) What is the colour of take-off board in Triple jump? **(FOR BOYS)**
A. White B. Black C. Green D. None of these
What is the diameter of the circle in Discus throw? **(FOR GIRLS)**
A. 2.15 m B. 2.25 m C. 2.40 m D. 2.50 m
- (ix) What is the weight of baton in relay race?
A. 40 g B. 50 g C. 60 g D. 70 g
- (x) How many times does a healthy person breathe in one minute?
A. 12-14 B. 16-20 C. 25-30 D. 28-30
- (xi) How many systems are functioning in a human body?
A. 6 B. 9 C. 10 D. 11
- (xii) How many times does the heart of a normal person beat in one minute?
A. 72 times B. 82 times C. 92 times D. None of these
- (xiii) What is the position of chest in Kyphosis?
A. Extended outside B. Inverted inside
C. Remains at its position D. None of these
- (xiv) The sudden pull of muscle during game is called _____
A. Muscle cramp B. Pulled muscle C. Fracture D. Muscle soreness
- (xv) What is called the help, guidance or treatment provided to an injured person before arrival of doctor?
A. Massage B. First aid C. Therapy D. Operation
- (xvi) The causes of infectious diseases are generally divided into _____ parts.
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (xvii) The fever in typhoid remains for _____
A. 2-4 weeks B. 4-6 weeks C. 2-6 weeks D. 2 weeks

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی - I

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ ایڈیشنل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: _____

وہی کے الفاظ یعنی الف ا ب ج ا د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔					
(i) گروہی سرگرمیاں بچے کی _____ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔	الف۔ روحانی	ب۔ ذاتی	ج۔ سماجی	د۔ مذہبی	
(ii) جناسک کا لفظ کس نے ایجاد کیا؟	الف۔ چینیوں نے	ب۔ یورپین نے	ج۔ یونانیوں نے	د۔ چنگیز یوں نے	
(iii) تعلیم کی کون سی شاخ ذاتی اور اعصابی دباؤ سے نجات کا ذریعہ بنتی ہے؟	الف۔ صحت کی تعلیم	ب۔ جسمانی تعلیم	ج۔ کمپیوٹر کی تعلیم	د۔ نفس کی تعلیم	
(iv) تفریح کس طرح کی جاتی ہے؟	الف۔ پہاڑ پر ہی کی جاسکتی ہے	ب۔ گروپ کے بغیر ممکن نہیں	ج۔ اکیلے کی جاتی ہے	د۔ رضا کارانہ طور پر کی جاتی ہے	
(v) فٹ بال میں ٹاس بیٹھنے والی ٹیم کو کیا منتخب کرنے کا حق ہے؟	الف۔ سمت	ب۔ پینالٹی کک	ج۔ گول کک	د۔ تھرو ان	
(vi) فٹ بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	الف۔ 30.30 میٹر	ب۔ 30.35 میٹر	ج۔ 30.50 میٹر	د۔ 30.55 میٹر	
(vii) مردوں کے لیے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	الف۔ 1	ب۔ 2	ج۔ 3	د۔ 4	
(viii) سرجت کے ٹیک آف بورڈ کارنگ کیا ہوتا ہے؟	الف۔ 14 پونڈ	ب۔ 15 پونڈ	ج۔ 16 پونڈ	د۔ 18 پونڈ	
(ix) ڈسکس پھینکنے کے لیے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟	الف۔ سفید	ب۔ کالا	ج۔ سبز	د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں	
(x) ڈاک دوڑ میں تین کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	الف۔ 2.15 میٹر	ب۔ 2.25 میٹر	ج۔ 2.40 میٹر	د۔ 2.50 میٹر	
(xi) ایک صحت مند شخص ایک منٹ میں کتنی مرتبہ سانس لیتا ہے؟	الف۔ 40 گرام	ب۔ 50 گرام	ج۔ 60 گرام	د۔ 70 گرام	
(xii) ایک انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟	الف۔ 12 تا 14	ب۔ 16 تا 20	ج۔ 25 تا 30	د۔ 28 تا 30	
(xiii) عام انسان کا دل ایک منٹ میں کتنی مرتبہ دھڑکتا ہے؟	الف۔ 6	ب۔ 9	ج۔ 10	د۔ 11	
(xiv) گول کریم بیٹے کی پوزیشن کہاں ہوتی ہے؟	الف۔ 72 مرتبہ	ب۔ 82 مرتبہ	ج۔ 92 مرتبہ	د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں	
(xv) جسم کے کسی پٹھے کا کھیل کے دوران اچانک کھج جانے کے عمل کو کیا کہتے ہیں؟	الف۔ باہرنگلی ہونے	ب۔ اندر دھسی ہونے	ج۔ اپنی جگہ پر موجود رقی ہے	د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں	
(xvi) عضلاتی تھکاؤ _____ عضلاتی تھکاؤ _____	الف۔ عضلاتی تھکاؤ	ب۔ عضلاتی تھکاؤ	ج۔ ہڈی کا ٹوٹ جانا	د۔ پٹھاؤ کتا	
(xvii) وہ عدد _____ رہنمائی یا علاج جو ڈاکٹر کی آمد سے قبل رنجی کو مہیا کی جائے، کیا کہلاتا ہے؟	الف۔ ماش	ب۔ ابتدائی طبی امداد	ج۔ تفریحی	د۔ آپریشن	
(xviii) متعدی امراض کے سبب کو مونا _____ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔	الف۔ 2	ب۔ 3	ج۔ 4	د۔ 5	
(xix) نایطفا ئیز میں بخار _____ رہتا ہے۔	الف۔ 2 سے 4 ہفتے تک	ب۔ 4 سے 6 ہفتے تک	ج۔ 6 سے 8 ہفتے تک	د۔ 2 ہفتے تک	

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے مہربانی:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

Time allowed: 2:35 Hours

Total Marks Sections B and C: 68

NOTE:- Answer any fourteen parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 42)

Q. 2 Attempt any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

- (i) How has Charles A. Butcher defined Physical education?
- (ii) For what purposes of society were the activities of physical education used in the ancient times?
- (iii) What do you mean by Rhythmic activities?
- (iv) Write down the visual change of Batton in 4 x 100 relay race.
- (v) Explain the Corner area in Football. (FOR BOYS)
When is the throw-in given in Netball? (FOR GIRLS)
- (vi) Write about side marker in Volleyball.
- (vii) Write a short note on Complicated fracture.
- (viii) Write any three rules of Shot put.
- (ix) Write a short note on Jumping board in Triple jump. (FOR BOYS)
Write any three rules of Discus throw. (FOR GIRLS)
- (x) Write a short note on change-over zone in Relay race.
- (xi) Define Posture.
- (xii) Write a short note on Trachea.
- (xiii) Write a short note on Lungs.
- (xiv) Write a short note on Larynx.
- (xv) Write down the causes Kyphosis.
- (xvi) Write down the remedial exercises for Lordosis.
- (xvii) How does Small-pox spread?
- (xviii) What are the symptoms of Cholera?
- (xix) Write down the signs of Muscle soreness?

SECTION – C (Marks 26)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 13 =26)

- Q. 3 Describe the objectives of physical education in detail.
- Q. 4 Draw and explain the sketch of Volleyball court along with net and measurement. Also write down the service fouls.
- Q. 5 Describe the Circulatory system.



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

وقت: 2:35 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور حصہ سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابلی کا پی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوال حل کیجیے۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 42)

(14x3=42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) چارلس اے پیرز نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) زمانہ قدیم میں تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں معاشرے کے کن مقاصد کے لیے استعمال ہوتی تھیں؟
- (iii) تال میل کی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- (iv) 4x100 میٹر دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی کا بصری طریقہ تحریر کریں۔
- (v) فٹ بال میں کارنر یا کی تفصیل بیان کریں۔ (برائے طلباء)
- (vi) نیٹ بال میں تھرو ان کب دیا جاتا ہے؟ (برائے طالبات)
- (vii) والی بال میں سائیڈ مارکر کے متعلق لکھیں۔
- (viii) پیچیدہ شکستگی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (ix) گولڈ ہیٹنگ کے کوئی سے تین قانون اور ضابطے لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (x) سرحت میں اچھلنے والے تختے پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (xi) ڈسک تھرو کے کوئی سے تین ضابطے اور قوانین لکھیے۔
- (xii) ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقے پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xiii) قامت کی تعریف کریں۔
- (xiv) ہوا کی تالی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) بیچھروں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xvi) آگے صوت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xvii) خالی کرکی و جوبہات تحریر کریں۔
- (xviii) گول کرکی اصلاحی ورزشیں لکھیے۔
- (xix) چیچک کا مرض کیسے پھیلتا ہے؟
- (xx) ہیپنڈ کی کیا علامات ہیں؟
- (xxi) پشاد کتنے کی علامات تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہے۔)

سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کے مقاصد تفصیل سے بیان کریں۔

سوال نمبر ۴: والی بال کورٹ کا نقشہ اور نیٹ بنا کر پینکٹوں کی وضاحت کریں۔ نیز سروں کے فائدہ لکھیں۔

سوال نمبر ۵: نظام دوران خون بیان کریں۔