

Roll No. Answer Sheet

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

StudentBounty.com

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. 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) Which year were the Modern Olympic Games revived?
A. 1826 AD B. 1896 AD C. 1796 AD D. 1897 AD
- (ii) What is the weight of shot put for men?
A. 14 pound B. 18 pound C. 16 pound D. 12 pound
- (iii) What is the height of Volleyball Net for men?
A. 2.43 m B. 2.24 m C. 2.45 m D. 2.55 m
- (iv) Football match will be started by _____ **(For Boys)**
A. Direct kick B. Kick off C. Hit ball D. None of these
- What is the number of Umpires in Netball? **(For Girls)**
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- (v) How many officials are there in a football match? **(For Boys)**
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- What is the diameter of the circle in Discus throw? **(For Girls)**
A. 3.0 m B. 2.50 m C. 1.0 m D. 4.0 m
- (vi) What is the Baton changing zone in 4 x 100 m relay race?
A. 10 metre B. 15 metre C. 20 metre D. 30 metre
- (vii) What is the number of players in Volleyball?
A. 5 B. 6 C. 7 D. 8
- (viii) How many bones are there in human body?
A. 202 B. 205 C. 206 D. 208
- (ix) What is the fracture called which shows no sign on the upper surface of the affected area?
A. Composed fracture B. Complicated fracture
C. Simple fracture D. Green stick fracture
- (x) How many systems are functioning in human body?
A. 6 B. 9 C. 10 D. 11
- (xi) 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
- (xii) The mass of a human heart is about _____
A. 200 gram B. 250 gram C. 300 gram D. 350 gram
- (xiii) Which is the largest artery of the human heart which supplies pure blood to the whole body?
A. Veins B. Arteries C. Aorta D. Capillaries
- (xiv) How many common methods of Baton change are there in relay race?
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- (xv) Every living being is based on _____
A. Muscles B. Molecules C. Cell D. None of these
- (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:



ہیلٹھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے باقی مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:

دیئے گئے الفاظ یعنی الف، ب، ج، د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) جدید اولمپک گیمز کی تجدید کس سال ہوئی؟
الف۔ 1826ء ب۔ 1896ء ج۔ 1796ء د۔ 1897ء
- (ii) مردوں کے لیے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 14 پونڈ ب۔ 18 پونڈ ج۔ 16 پونڈ د۔ 12 پونڈ
- (iii) مردوں کے لیے والی بال کے نیٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 2.43 میٹر ب۔ 2.24 میٹر ج۔ 2.45 میٹر د۔ 2.55 میٹر
- (iv) فٹ بال کے کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
الف۔ براہ راست کیک ب۔ کیک آف ج۔ ہٹ بال د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) فٹ بال کچھ کو کتنے عہدہ داران کر دیتے ہیں؟
الف۔ 1 ب۔ 2 ج۔ 3 د۔ 4
- (vi) ڈسکس تھرو کے دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 3.0 میٹر ب۔ 2.50 میٹر ج۔ 1.0 میٹر د۔ 4.0 میٹر
- (vii) 4x100 میٹر کی ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیلی کا علاقہ کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 10 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 30 میٹر
- (viii) والی بال میں کھلاڑیوں کی تعداد کیا ہوتی ہے؟
الف۔ 5 ب۔ 6 ج۔ 7 د۔ 8
- (ix) انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
الف۔ 202 ب۔ 205 ج۔ 206 د۔ 208
- (x) اگر ہڈی اندر سے ٹوٹ جائے اور متاثرہ حصے کے اوپر گوشت پر کوئی نشان نہ ہو تو ایسی کھٹگی کو کیا کہتے ہیں؟
الف۔ مرکب کھٹگی ب۔ پوجیہ کھٹگی ج۔ سادہ کھٹگی د۔ خورد کھٹگی
- (xi) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
الف۔ 6 ب۔ 9 ج۔ 10 د۔ 11
- (xii) عام انسان کا دل ایک منٹ میں کتنی مرتبہ دھڑکتا ہے؟
الف۔ 72 مرتبہ ب۔ 82 مرتبہ ج۔ 92 مرتبہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xiii) انسانی دل کی کیت تقریباً کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 200 گرام ب۔ 250 گرام ج۔ 300 گرام د۔ 350 گرام
- (xiv) درج ذیل میں سے دل کی کون سی شریان سب سے لمبی اور سارے جسم کو صاف خون سپلائی کرتی ہے؟
الف۔ وریڈیں ب۔ شریانیں ج۔ شریان اعظم د۔ عروق شعریہ
- (xv) ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیلی کے کتنے طریقے نمایاں ہیں؟
الف۔ 1 ب۔ 2 ج۔ 3 د۔ 4
- (xvi) ہر ذی روح کی بنیاد _____ پر ہے۔
الف۔ عضلات ب۔ ہالیکول ج۔ خلیہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xvii) متعدی امراض کے اسباب کو مونا _____ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
- (xviii) نامیغائیںڈ میں بخار _____ رہتا ہے۔
الف۔ 2 سے 4 ہفتے تک ب۔ 4 سے 6 ہفتے تک ج۔ 6 سے 2 ہفتے تک د۔ 2 ہفتے تک



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

- (i) Define Physical education.
- (ii) What is the relationship between Health and Physical Education?
- (iii) Write down the signs of Muscle Soreness.
- (iv) What is Cholera?
- (v) Write down the measurement of Goal-area of Football. **(For Boys)**
Explain the Goal-post of Netball. **(For Girls)**
- (vi) Explain Rotation in Volleyball.
- (vii) Write down any three rules of Shotput.
- (viii) Write three rules of the Hop step and Jump. **(For Boys)**
Write any three rules of Discus throw. **(For Girls)**
- (ix) Write down the visual change of Baton in 4x100 metre relay.
- (x) Write down any three symbols of good health.
- (xi) Write a short note on Cell.
- (xii) Write down any six causes of Horrow back (Lordosis).
- (xiii) What is the good posture?
- (xiv) Write a short note on Sprain.
- (xv) Write is meant by Compound fracture.
- (xvi) Write down the remedial exercises for Flat Feet.
- (xvii) Write a short note on Chicken Pox.
- (xviii) Write down the treatment of Small Pox.
- (xix) What is Kyphosis?

SECTION – C (Marks 26)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 13 =26)

- Q. 3** Write in detail the importance of physical education.
- Q. 4** Write down the rules and regulations of 4 x 100 metre race.
- Q. 5** Describe the Respiratory system.



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

وقت: 2:35 گھنٹے

محل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

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

حصہ دوم (محل 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) تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
- (ii) صحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں کیا تعلق ہے؟
- (iii) پٹھا دکھنے کی علامات تحریر کریں۔
- (iv) ہیضہ کیا ہے؟
- (v) فٹ بال کے گول ایریا کی پینٹس لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (vi) نیٹ بال کے گول پوسٹ کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- (vii) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- (viii) گولہ پھینکنے کے کوئی سے تین اصول وضوایط تحریر کریں۔
- (ix) سہ جست کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (x) تھالی پھینکنے کے تین قواعد و ضوابط لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (xi) 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کا بصری طریقہ لکھیے۔
- (xii) اچھی صحت کی کوئی سی تین علامات لکھیں۔
- (xiii) خلیہ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xiv) خالی کمر کی کوئی سی چھ وجوہات لکھیے۔
- (xv) درست قامت کسے کہتے ہیں؟
- (xvi) موج پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xvii) مرکب شگستگی سے کیا مراد ہے؟
- (xviii) چھپنے پاؤں کی اصلاحی ورزشیں لکھیے۔
- (xix) چھوٹی چچک (Chicken Pox) پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xx) چچک (Small Pox) کا علاج تحریر کریں۔
- (xxi) گول کر کیا ہے؟

حصہ سوم (محل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کی اہمیت تفصیلاً تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین و ضوابط لکھیے۔
- سوال نمبر ۵: نظام تنفس بیان کریں۔