



Roll No.

--	--	--	--	--	--

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

67

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) _____ is an integral part of total education.
A. Mathematics B. Medical
C. Physical Education D. Islamiat
- (ii) A real sportsman is the one who gives equal importance to:
A. Strength and Speed B. Victory and Defeat
C. Balance and Quickness D. None of these
- (iii) In volleyball the length of antennae is:
A. 1.80 metre B. 2.40 metre C. 2.80 metre D. 3.80 metre
- (iv) The sector of putting the shot is:
A. 31.92° B. 32.92° C. 33.92° D. 34.92°
- (v) In shot put when there are more than eight competitors, each competitor is allowed _____ attempts.
A. Three B. Four C. Five D. Six
- (vi) In 4x100mt relay race the baton changing zone is:
A. 5 metre B. 15 metre C. 20 metre D. 25 metre
- (vii) The length of baton should be _____.
A. 22 to 25 cm B. 28 to 30 cm C. 32 to 35 cm D. 40 to 42 cm
- (viii) _____ is / are the basic unit (s) of life.
A. Cell B. Lungs C. Heart D. Brain
- (ix) The vessels which distribute pure blood to different area of the body are called:
A. Capillaries B. Veins C. Artries D. None of these
- (x) The vessel that carries blood to the liver for cleansing is called:
A. Portal vein B. Pulmonary vein C. Cardiac vein D. None of these
- (xi) The opening of the windpipe is known as:
A. Larynx B. Pharynx C. Lungs D. None of these
- (xii) The position in which a person holds his body while lying, sitting, standing or moving is called:
A. Personality B. Posture C. Nature D. None of these
- (xiii) _____ is the faulty condition of spinal column in which the vertebral column turns sideways.
A. Kyphosis B. Lordosis C. Scoliosis D. Flat foot
- (xiv) There are _____ bones in a human foot.
A. 16 B. 20 C. 22 D. 26
- (xv) When a ligament or tendon of a joint is stretched then the injury is called:
A. Muscle soreness B. Pulled Muscle
C. Sprain D. None of these
- (xvi) Normal weight of human heart is:
A. 200 gram B. 300 gram C. 500 gram D. 800 gram
- (xvii) The diseases which spread from one person to another person by germs (pathogens) are called:
A. Infectious diseases B. AIDS
C. Dangerous D. None of these

For Examiner's use only: _____**Total Marks:**

17

Marks Obtained:



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

ہیلتھ اینڈ فریکل ایجو کیشن ایچ ایس ایس سی-ا

حصہ اول (گل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر سچے پروردیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بھیوس منٹ میں کمل کر کے ٹائم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ ریٹائل کا استعمال منوع ہے۔
والہ نمبر: دبیے گئے الفاظ لفظ الف، ب، ج، د میں درست جواب کے لئے دارہ لکھنے کا لائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

کمل علیمہ کا ایک لازمی حصہ ہے۔

الف۔	ریاضی	ب۔	طب	ج۔	تعیین مسانی	د۔	اسلامیات
(i)	حقیقی کھلاڑی کی بیچان یہ ہے کہ <u>د</u> دنوں پبلووں کو کیاں انتیت دیتا ہے۔						
(ii)	الف۔ طاقت اور رفتار	ب۔	جیت اور بار	ج۔	توزان اور مختصر	د۔	درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(iii)	والی پل کے لفہیا کی لمبائی ہوتی ہے۔						
(iv)	الف۔ <u>گول پیشکے کا سکنر</u> <u>کا ہوتا ہے۔</u>						
(v)	گول پیشکے مقابلہ میں جب کھلاڑیوں کی تعداد اٹھتے زیادہ ہو جائے تو ہر کھلاڑی کو <u>مواقع دیے جائیں گے۔</u>						
(vi)	الف۔ تین <u>4x100</u> میٹر کی دوڑ میں پیش تبدیلی کا علاقہ <u>ہوتا ہے۔</u>	ب۔	چار	چ۔	پانچ	د۔	چھ
(vii)	الف۔ 5 میٹر <u>پیش کی لمبائی</u> <u>پیش کی لمبائی ہوتی چاہیے۔</u>						
(viii)	الف۔ زندگی کی بنیادی اکاؤنٹ ہے ایس۔						
(ix)	الف۔ خون کی وہ نالیاں جو انسانی جسم کو ساف خون میا کرتی ہیں <u>کھلانی ہیں۔</u>						
(x)	الف۔ عروق شمریہ	ب۔	وریدیں	ج۔	شریانیں	د۔	درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xi)	خون کی وہ نالی جو خون کو تجہیں صفائی کے لیے لے کر جاتی ہے <u>کھلانی ہے۔</u>						
(xii)	الف۔ پورن دین	ب۔	ہل کی ورید	ج۔	ہل کی پیشہ	د۔	درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xiii)	ہوا کی نالی کے اوپر والے لکھنے کو <u>کھلتے ہیں۔</u>						
(xiv)	الف۔ طلن	ب۔	زفرہ	ج۔	پیشہ	د۔	درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xv)	انسان کے لینے، بینے، کھڑے ہونے اور پیشکی قدرتی حالت کو <u>کھلتے ہیں۔</u>						
(xvi)	الف۔ شخصیت	ب۔	قامت	ج۔	فطرت	د۔	درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xvii)	رینہ کی بذی کا ایسا لفظ ہے جس ستدیج دکی بذی کے سفر کو فرماتے ہیں۔						
(xviii)	الف۔ گول کر	ب۔	غل کر	ج۔	ناہوار کندھے	د۔	چھپے پاؤں
(xix)	انسانی پاؤں میں <u>ہنریاں ہوتی ہیں۔</u>						
(xx)	الف۔ 16	ب۔	20	ج۔	22	د۔	کسی جوڑ کے آپا کس نوجوان سے سدھاٹ اور بندھن میں جو پوٹ آتی ہے اسے <u>کھلتے ہیں۔</u>
(xxi)	الف۔ پیٹا دکنا	ب۔	عضلاتی کھواڑ	ج۔	معنی	د۔	انسانی ول کا ہزار دن زن <u>گرام ہوتا ہے۔</u>
(xxii)	الف۔ 200	ب۔	300	ج۔	500	د۔	وہ تمام بیاریاں جو ایک بھنس سے درست ہوں تک جو اثام کے ذریعے منتقل ہو جاتی ہیں <u>بیاریاں ہماری ہیں۔</u>
(xxiii)	الف۔ معدی	ب۔	ایز	ج۔	خفرہاک	د۔	درج شدہ میں سے کوئی نہیں



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) How has J.B. Nash defined Physical education?
- (ii) Write a short note on penalty area in Football. (For Boys)
Write down the measurement of Netball court. (For Girls)
- (iii) Write a note on attack area in Volleyball.
- (iv) Explain Rotation in Volleyball.
- (v) Write a brief note on Libro-player in Volleyball game.
- (vi) Briefly write about the non-visual change of baton in 4x100 metre relay race.
- (vii) Write down the definition of health according to W.H.O.
- (viii) Write a short note on Cell.
- (ix) Write down the causes of Lordosis.
- (x) Write down any three basic principles of First Aid.
- (xi) Briefly explain RICES with reference to the Sports injuries.
- (xii) What is Compound or Open fracture?
- (xiii) Write down three symptoms of cholera.
- (xiv) Write down three preventive measures of Measles.
- (xv) Write a short note on First aid.
- (xvi) Write three signs of muscle soreness.
- (xvii) Write a short note on Coronary circulation.
- (xviii) Write down the duties of a Volleyball captain.
- (xix) Briefly explain Human Heart.

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 =26)

Q. 3 Describe the importance of physical education in detail.

Q. 4 Draw the sketch / diagram of sector and circle of Shot-put, along with their measurements. Also explain the rules of Shot-put in detail.

Q. 5 Describe the respiratory system in detail.



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-ا

وقت: 2:35 گفتہ

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

نوت: حصہ دوم اور حصہ سوم کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے ۶۰ (02) سوال حل کیجیے۔ ایکٹرائیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئے۔

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) جے بی نیش (J.B.Nash) نے تعلیم جسمانی کی تعریف کی ہے؟
 - (ii) فٹ بال میں پینٹی ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
 - (iii) نیٹ بال کوڑت کی پیائش لکھیں۔
 - (iv) والی بال میں حملے کے علاقوں پر نوٹ لکھیں۔
 - (v) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
 - (vi) والی بال کے کھیل میں لبروکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - (vii) عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف لکھیے۔
 - (viii) خلیے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - (ix) خالی کمرکی و جوبات لکھیے۔
 - (x) ابتدائی طبی امداد کے کوئی سے تین نیادی اصول تحریر کریں۔
 - (xi) کھیل کے دوران لکھنے والی چوڑوں کے حوالے سے RICES کی مختصر اوضاحت کریں۔
 - (xii) کپاڈ نہ فر پکھر یا اوپن فر پکھر سے کیا مراد ہے؟
 - (xiii) ہیض کی تین علامات تحریر کیجیے۔
 - (xiv) خسرہ کی تین خاصیتی مذایہ تحریر کیجیے۔
 - (xv) ابتدائی طبی امداد پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - (xvi) پنجاد کھٹکی تین علامات تحریر کیجیے۔
 - (xvii) دورہ قلبی (Coronary circulation) پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - (xviii) والی بال کے کپتان کے فرائض لکھیے۔
 - (xix) انسانی دل کی مختصر اوضاحت کیجیے۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔

سوال نمبر ۴: گول پیٹنک کے سیکنر اور دائرے کی ڈائیگرام مکمل پیائشوں کے ساتھ بنائیے۔ نیز گول پیٹنک کے قوانین کی تفصیل سے وضاحت کیجیے۔

سوال نمبر ۵: نظام تنفس تفصیل سے بیان کریں۔