

Roll No.

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

Answer Sheet No. _____

57

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) Modern Olympic games were revived in:
A. 1894 AD B. 1896 AD C. 1796 AD D. 1895 AD
- (iii) Football play field shape is:
A. Square B. Rectangular C. Triangle D. None of these
- (iv) The weight of Netball is:
A. 12 – 14 ounces B. 15 – 16 ounces
C. 14 – 16 ounces D. 13 – 14 ounces
- (v) What is the diameter of shot put for men?
A. 110 – 120 mm B. 110 – 140 mm
C. 110 – 125 mm D. 110 – 130 mm
- (vi) What is the thickness at centre of discus for women?
A. 37 – 39 mm B. 37 – 38 mm
C. 37 – 37 mm D. 37 – 40 mm
- (vii) In 4x100m relay race all runner remain in:
A. Track B. Lane C. Ground D. Circle
- (viii) How many system are functioning in a human body?
A. 7 B. 9 C. 10 D. 8
- (ix) The human body has bones:
A. 207 B. 206 C. 208 D. 209
- (x) The human heart mass is about:
A. 301 B. 300 C. 302 D. 303
- (xi) Green stick fracture are fractures common in:
A. Human B. Men C. Children D. Girls
- (xii) Most of the messages travel through the:
A. Blood B. Spinal cord C. Nervous system D. Aorta
- (xiii) How many times does a healthy person breath in one minute?
A. 12 – 14 B. 16 – 20 C. 25 – 40 D. 28 – 30
- (xiv) The sudden pull up muscle is called:
A. Sprain B. Cramp C. Pulled muscle D. Sore
- (xv) What is incubation period in Smallpox?
A. 1 – 5 days B. 7 – 16 days C. 17 – 20 days D. 21 – 25 days
- (xvi) A Libro player is in the game:
A. Netball B. Volley ball C. Football D. None of these
- (xvii) What is chest position in Kyphosis?
A. Turn left side B. Turn right side C. Forward D. Backward

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-1

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ 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:

دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- | | | | | | |
|--------|--|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| (i) | الف۔ روحانی | ب۔ ذاتی | ج۔ سماجی | د۔ مذہبی طور پر | |
| (ii) | جدید اولمپک گیمز کی تجدید ہوئی: | الف۔ 1894ء میں | ب۔ 1896ء میں | ج۔ 1796ء میں | د۔ 1895ء میں |
| (iii) | فٹ بال گراؤڈ شکل میں ہوتا ہے: | الف۔ چورس | ب۔ مستطیل | ج۔ ٹکون | د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (iv) | نیٹ بال کا وزن _____ ہوتا ہے۔ | الف۔ 12 سے 14 اونس | ب۔ 15 سے 16 اونس | ج۔ 14 سے 16 اونس | د۔ 13 سے 14 اونس |
| (v) | مردوں کے لیے گولڈ کا قطر کیا ہوتا ہے؟ | الف۔ 110 سے 120 ایم ایم | ب۔ 110 سے 140 ایم ایم | ج۔ 110 سے 125 ایم ایم | د۔ 110 سے 130 ایم ایم |
| (vi) | عورتوں کے لیے ڈسک کی درمیانی موٹائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف۔ 37 سے 39 ایم ایم | ب۔ 37 سے 38 ایم ایم | ج۔ 37 سے 37 ایم ایم | د۔ 32 سے 40 ایم ایم |
| (vii) | 4x100 میٹر کی ڈاک دوڑ میں دوڑتے ہوئے رہتے ہیں: | الف۔ ٹریک میں | ب۔ گلی میں | ج۔ گراؤنڈ میں | د۔ دائرہ میں |
| (viii) | انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ | الف۔ 7 | ب۔ 9 | ج۔ 10 | د۔ 8 |
| (ix) | انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟ | الف۔ 207 | ب۔ 206 | ج۔ 208 | د۔ 209 |
| (x) | انسانی دل کی کیت تقریباً ہوتی ہے: | الف۔ 301 گرام | ب۔ 300 گرام | ج۔ 302 گرام | د۔ 303 گرام |
| (xi) | گیلی ٹی والی ٹنگسٹی عام طور پر پائی جاتی ہے: | الف۔ انسانوں میں | ب۔ مردوں میں | ج۔ بچوں میں | د۔ لڑکیوں میں |
| (xii) | انسانی جسم میں بیٹا مات پختے ہیں: | الف۔ خون کے ذریعے | ب۔ ریڑھ کی ہڈی سے | ج۔ نظام اعصاب سے | د۔ شریان اعظم سے |
| (xiii) | ایک صحت مند انسان ایک منٹ میں کتنی بار سانس لیتا ہے؟ | الف۔ 12 سے 14 | ب۔ 16 سے 20 | ج۔ 25 سے 40 | د۔ 28 سے 30 |
| (xiv) | اچانک عضلاتی کھچاؤ کو کہا جاتا ہے: | الف۔ موج | ب۔ عضلاتی تناؤ | ج۔ عضلاتی کھچاؤ | د۔ پٹھاؤ کھن |
| (xv) | بچک میں زمانہ سائیت کتنے دن تک ہوتا ہے؟ | الف۔ 1 سے 5 دن | ب۔ 7 سے 16 دن | ج۔ 17 سے 20 دن | د۔ 21 سے 25 دن |
| (xvi) | لیبر دکھلاڑی کس گیم میں ہوتا ہے؟ | الف۔ نیٹ بال | ب۔ والی بال | ج۔ فٹ بال | د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (xvii) | گول کریں چھاتی کی کیا پوزیشن ہوتی ہے؟ | الف۔ بائیں طرف مز جاتی ہے | ب۔ دائیں طرف مز جاتی ہے | ج۔ آگے جھک جاتی ہے | د۔ پیچھے کی طرف جھک جاتی ہے |

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے محنت:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

8

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) Write a short note on importance of physical education in modern age.
- (ii) Define educational gymnastics.
- (iii) Write a short note on offside. (For Boys)
When is Throw-in given in netball? (For Girls)
- (iv) Explain smashing in volley ball.
- (v) How is blood purified in the lungs?
- (vi) What are the signs of muscle strain?
- (vii) What is meant by compound fracture?
- (viii) Write down three symptoms of typhoid.
- (ix) Write down the causes of kyphosis.
- (x) What are the types of muscles?
- (xi) Write the names of organs involve in the circulatory system.
- (xii) Write a short note on mitochondria.
- (xiii) What is treatment of muscle injuries?
- (xiv) Write down the baton changing methods in relay race.
- (xv) Write three fouls of discus throw.
- (xvi) Write down any three fouls of the triple jump.
- (xvii) Write short note on stop board of shot put.
- (xviii) Define health according to W H O.
- (xix) Write down three symbols of good health.

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 =26)

Q. 3 Describe the aims and objectives of physical education.

Q. 4 Explain the sector of Shot Put in detail, draw a sketch and also explain rules of Shot Put.

(For Boys)

Draw a sketch of Netball ground with measurement. Also write the positions of the players.

(For Girls)

Q. 5 Describe posture and types of postural defects in detail.



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 جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوال حل کیجئے۔ 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) زمانہ جدید میں تعلیم جسمانی کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(ii) تعلیمی جنسائٹک کی تعریف کریں۔

(iii) آف سائیز پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)

(iv) نیٹ بال میں تھرو ان کب دی جاتی ہے؟ (برائے طالبات)

(v) والی بال میں سمیش کی وضاحت کریں۔

(vi) پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟

(vii) عضلاتی کھچاؤ کی علامات بیان کریں۔

(viii) مرکب شکستگی سے کیا مراد ہے؟

(ix) ٹائیفائیڈ کی تین علامات بیان کریں۔

(x) گول کمر (Kyphosis) کی وجوہات بیان کریں۔

(xi) عضلات کی اقسام بیان کریں۔

(xii) نظام دوران خون میں کون سے اعضاء شامل ہیں؟

(xiii) مائٹوکونڈریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(xiv) عضلاتی چوٹ کا علاج کیا ہے؟

(xv) ریلے ریس میں بیٹن کی تبدیلی کا طریقہ بیان کریں۔

(xvi) ڈسکس تھرو کے تین فائدے لکھیں۔

(xvii) ٹرپل جمپ کے کوئی سے تین فائدے تحریر کریں۔

(xviii) گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کی وضاحت کریں۔

(xix) عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف لکھیے۔

(xx) اچھی صحت کی تین علامات بیان کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجئے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

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

سوال نمبر ۴: گولہ پھینکنے کے سیکشور اور دائرے کی ڈائگرام مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیں۔ نیز گولہ پھینکنے کے قوانین بھی بیان کریں۔ (برائے طلباء)

نیٹ بال کورٹ کا خاکہ جمع پیمائش اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بنائیں۔ (برائے طالبات)

سوال نمبر ۵: قامت اور قدامتی نقص تفصیل سے بیان کریں۔