



Roll No.

Answer Sheet No. 84

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 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 20 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) In ancient times, the main objective of physical education was:
- A. Mental development B. Recreation
C. Acquiring food D. Emotional development
- (ii) Which of the following is NOT a basic movement?
- A. Stretching B. Twisting C. Bending D. Running
- (iii) What is the length of volleyball net?
- A. 9.50 m B. 9.05 m C. 9.00 m D. 9.55 m
- (iv) How many joints are there in human body?
- A. 236 B. 238 C. 237 D. 230
- (v) According to whom, the purpose of physical education is mental, physical and emotional development of human beings?
- A. Imam Ghazali B. Socrates C. J.B Nash D. Mr. Bucher
- (vi) From where did the word gymnastic come?
- A. Greek B. Turkish C. Arabic D. French
- (vii) What is the width of volleyball court?
- A. 10 m B. 9 m C. 9.5 m D. 6 m
- (viii) How many ways are there for changing baton?
- A. 4 B. 1 C. 2 D. 3
- (ix) How many kinds of muscles are there?
- A. 3 B. 2 C. 4 D. 5
- (x) What is the length of short service area in badminton court?
- A. 1.90 m B. 1.96 m C. 1.95 m D. 1.98 m
- (xi) In which race baton is used?
- A. 100 m B. 200 m C. 4 x 100 m D. 400 m
- (xii) How many kinds of derived movements are there?
- A. Four B. Six C. Seven D. Five

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

Roll No.

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

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی - ا

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں صف میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دہارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ ایڈ پٹل 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) زمانہ قدیم میں تعلیم جسمانی کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
- الف۔ ذہنی نشوونما ب۔ تفریح ج۔ خوراک کا حصول د۔ جذباتی نشوونما
- (ii) درج ذیل میں سے کون سی بنیادی حرکت نہیں ہے؟
- الف۔ پھیلا نا ب۔ مروڑنا ج۔ جھکانا د۔ بھاگنا
- (iii) والی بال نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 9.50 میٹر ب۔ 9.05 میٹر ج۔ 9.00 میٹر د۔ 9.55 میٹر
- (iv) انسانی جسم میں کتنے جوڑے ہوتے ہیں؟
- الف۔ 236 ب۔ 238 ج۔ 237 د۔ 230
- (v) کس مفکر کے نزدیک تعلیم جسمانی سے مراد ایسا لائحہ عمل ہے جس کا مقصد انفرادی ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر متوازن نشوونما کرنا ہے؟
- الف۔ امام غزالی ب۔ سقراط ج۔ جے بی ناش د۔ مسز بچر
- (vi) جمناسٹک کس زبان کا لفظ ہے؟
- الف۔ یونانی ب۔ ترکی ج۔ عربی د۔ فرانسیسی
- (vii) والی بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 10 میٹر ب۔ 9 میٹر ج۔ 9.5 میٹر د۔ 6 میٹر
- (viii) بیٹن تبدیلی کے کتنے طریقے ہوتے ہیں؟
- الف۔ چار ب۔ ایک ج۔ دو د۔ تین
- (ix) عضلات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟
- الف۔ تین ب۔ دو ج۔ چار د۔ پانچ
- (x) بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروں ایریا کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 1.90 میٹر ب۔ 1.96 میٹر ج۔ 1.95 میٹر د۔ 1.98 میٹر
- (xi) بیٹن کا استعمال کس دوڑ میں ہوتا ہے؟
- الف۔ 100 میٹر ب۔ 200 میٹر ج۔ 4x100 میٹر د۔ 400 میٹر
- (xii) فروغی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟
- الف۔ چار ب۔ چھ ج۔ سات د۔ پانچ

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

85

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE: Answer any eleven 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 33)

Q. 2 Answer any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- (i) Describe the relationship between physical education and health education.
- (ii) Write the definition of movement.
- (iii) Describe 'Let' in Badminton.
- (iv) Define "round back".
- (v) Describe the officials of badminton game.
- (vi) Write down the rules of 200 metre race.
- (vii) Define "health education".
- (viii) Describe the ways of baton changing in 4 x 100 metre race.
- (ix) Define gymnastic.
- (x) How many kinds of Joints are there in human body? Write names.
- (xi) Describe the Libro player in volley ball.
- (xii) How many kinds of voluntary muscles are there? Write their names.
- (xiii) Write any three fouls of volleyball.
- (xiv) Write a short note on a "Time outs" in volleyball.
- (xv) Describe personal health problems?

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3** Define physical education. Also describe its aims and objectives in detail?
- Q. 4** Write down the sector of shot put with measurement. Also write the fouls of shot put?
- Q. 5** Draw a sketch of volleyball court and write down its measurement.



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۱: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) جسمانی تعلیم کا تعلیم الصحت سے تعلق بیان کریں۔
- (ii) حرکت کی تعریف کریں۔
- (iii) بیڈمنٹن کھیل میں 'لیٹ' سے کیا مراد ہے؟
- (iv) "گول کمر" کی تعریف کریں؟
- (v) بیڈمنٹن کھیل کے عہدیداران بیان کریں؟
- (vi) 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- (vii) "علم الصحت" سے کیا مراد ہے؟
- (viii) 4x100 میٹر دوڑ میں بیٹن تبدیلی کے طریقوں کی وضاحت کریں۔
- (ix) جمناسٹک کی تعریف کریں۔
- (x) انسانی جسم میں جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (xi) والی بال میں لبرو کھلاڑی کی وضاحت کریں۔
- (xii) ارادی عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (xiii) والی بال کے کوئی سے تین فائدے لکھیں۔
- (xiv) والی بال میں "ٹائم آؤٹس" پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) شخصی حفظان صحت میں درپیش مشکلات تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کی تعریف کریں نیز تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: گولے کا ایکٹر بمبہ پیکش تحریر کریں۔ نیز گولے کے فائدے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: والی بال کورٹ کا خاکہ بنا کر بتائیں نیز پیکش تحریر کریں۔