



Roll No.

Answer Sheet No.

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) How many kinds of derived movements are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (ii) Who advised when children come home from school, take their bags and books and send them to the playground?
A. Mr. Butcher B. Socrates
C. Aristotle D. Imam Ghazali
- (iii) What is the height of 'net' for women in the game of volleyball?
A. 2.24 m B. 2.43 m C. 3.43 m D. 4.43 m
- (iv) Which type of activity is walking on hands called?
A. Wrestling B. Group activity
C. Balance and weight bearing D. Athletics
- (v) What is the width of court in badminton doubles game?
A. 6.10 m B. 6.11 m C. 5.18 m D. 5.10 m
- (vi) The diameter of shot put circle is:
A. 2.132 m B. 2.135 m C. 2.136 m D. 3.126 m
- (vii) The width of each lane in a standard track is:
A. 1.22 m B. 1.23 m C. 1.21 m D. 1.20 m
- (viii) "If head and neck tilt forward and chest becomes flat" then which type of postural defect is it called?
A. Round back B. Hollow back
C. Uneven shoulder D. Flat foot
- (ix) How many kinds of joints are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (x) What should be worn for the protection of eyes during motorcycling?
A. Helmet B. Cap C. Glasses D. Turban
- (xi) In the Shot put throwing if the numbers of athletes will be less than eight then how many attempts are given to each athlete?
A. 6 B. 8 C. 2 D. 3
- (xii) How many bones are there in foot?
A. 28 B. 26 C. 29 D. 30

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-1**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 منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) فروغی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
- (ii) ”جب بچے اسکول سے گھر آئیں تو ان سے بچنے اور انہیں لے لو اور انہیں کھیل کے میدان میں بھیجئے“ کس کا قول ہے؟
الف۔ مسز بچر ب۔ ستراط ج۔ روسو د۔ امام غزالیؒ
- (iii) والی بال میں عورتوں کے لیے نیٹ کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 2.24 میٹر ب۔ 2.43 میٹر ج۔ 3.43 میٹر د۔ 4.43 میٹر
- (iv) ہاتھوں کے بل چلنا کہلاتا ہے:
الف۔ کشتی ج۔ توازن اور وزن سہارنا
ب۔ گروہی سرگرمی د۔ اٹھلیٹکس
- (v) ڈبلز کے کھیل میں بیڈمنٹن کے کورٹ کی چوڑائی کیا ہوتی ہے؟
الف۔ 6.10 میٹر ب۔ 6.11 میٹر ج۔ 5.18 میٹر د۔ 5.10 میٹر
- (vi) گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہے:
الف۔ 2.132 میٹر ب۔ 2.135 میٹر ج۔ 2.136 میٹر د۔ 3.126 میٹر
- (vii) ایک شینڈر رڈ ٹریک میں ہر گگی کی چوڑائی ہوتی ہے۔
الف۔ 1.22 میٹر ب۔ 1.23 میٹر ج۔ 1.21 میٹر د۔ 1.20 میٹر
- (viii) ”سر اور گردن آگے کی طرف بڑھ جائیں اور سینہ اندر کی طرف دھنس جائے“ تو یہ کون سا قاسمی نقص کہلائے گا؟
الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں
- (ix) جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
- (x) موٹر سائیکل کی سواری کے دوران آنکھوں کی حفاظت کے لیے کیا پہننا چاہیے؟
الف۔ ہیلمٹ ب۔ ٹوپی ج۔ عینک د۔ گزری
- (xi) گولہ پھینکنے کے مقابلے میں اگر اٹھلیٹکس کی تعداد آٹھ سے کم ہوگی تو ہر اٹھلیٹکس کو کتنی باریاں دی جائیں گی؟
الف۔ 6 ب۔ 8 ج۔ 2 د۔ 3
- (xii) پاؤں میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
الف۔ 28 ب۔ 26 ج۔ 29 د۔ 30

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

81

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) Define Health and Physical Education.
- (ii) Write down the causes of Flat Foot.
- (iii) Write down a short note on Shuttle Cock in the game of Badminton.
- (iv) What is the definition of Health according to World Health Organization (WHO)?
- (v) What are the objectives of wearing clothes?
- (vi) What do you know about 'Rotation' in the game of Volleyball?
- (vii) Write down any three fouls of 100 m race.
- (viii) Draw a sketch of shot put circle along-with measurements.
- (ix) What do you know about Ball and Socket joints?
- (x) Write down advantages of educational gymnastics.
- (xi) What do you know about uneven shoulders?
- (xii) What do you know about 'Let' in the game of Badminton?
- (xiii) Which requirements should be kept in mind while constructing the building of a school?
- (xiv) Write down any three fouls in the game of volleyball.
- (xv) Which type of characteristics can be inculcated in children with the help of individual educational gymnastics?

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10 = 20)

- Q. 3** Write down objectives of Health and Physical Education in detail.
- Q. 4** Write down rules and fouls of 200 m race in detail.
- Q. 5** Define 'Muscular System'. Also write down kinds of muscles in detail.



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا 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 ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
- (ii) چھٹا پاؤں کی وجوہات تحریر کیجیے۔
- (iii) بیڈمنٹن کے کھیل میں شٹل کاک پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- (iv) عالمی ادارہ صحت (WHO) نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟
- (v) لباس استعمال کرنے کے مقاصد تحریر کیجیے۔
- (vi) والی بال کے کھیل میں روٹیشن کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- (vii) 100 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین فائدے تحریر کیجیے۔
- (viii) گولف پھینکنے کا دائرہ مع یہاں تک بنائیں۔
- (ix) گولف اور پیالہ دار جوڑے کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- (x) تعلیمی جناسٹک کے فوائد تحریر کیجیے۔
- (xi) ناہموار کندھے کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- (xii) بیڈمنٹن کے کھیل میں 'لیٹ' (Let) کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- (xiii) اسکول کی عمارت بناتے ہوئے کن اقدام کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- (xiv) والی بال کے کھیل میں کوئی سے تین فائدے تحریر کیجیے۔
- (xv) تعلیمی جناسٹک کی انفرادی سرگرمیاں بچوں میں کس طرح کی خصوصیات پیدا کرتی ہیں؟

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کے مقاصد تفصیلاً تحریر کیجیے۔
- سوال نمبر ۴: 200 میٹر دوڑ کے قوانین اور فائدے تفصیلاً تحریر کیجیے۔
- سوال نمبر ۵: نظام عضلات کی تعریف کیجیے۔ نیز عضلات کی اقسام تفصیلاً تحریر کیجیے۔