

Roll No.

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

Answer Sheet No. _____

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) Lack of participation in _____ activities causes different diseases.
A. Group B. Creative C. Cultural D. Physical
- (ii) Group activities affect the _____ life of a child.
A. Spiritual B. Personal C. Social D. Religious
- (iii) In ancient period _____ first recognized the importance of physical education.
A. France B. Greece C. U.K D. None of these
- (iv) 4 x 100 metres relay race is contested at the standard track of _____.
A. 200 metres B. 400 metres C. 350 metres D. 800 metres
- (v) Football game starts with _____. **(For Boys)**
A. Goal kick B. Kick off C. Penalty kick D. Corner kick
Netball court is divided into _____ equal part(s). **(For Girls)**
A. One B. Two C. Three D. Four
- (vi) Who keeps the record of rotation order in Volleyball?
A. Captain B. Scorer C. Both A and B D. None of these
- (vii) What is the angle of shot-put sector?
A. 32.92° B. 31.92° C. 34.92° D. 30.92°
- (viii) How many systems are working in a human body?
A. 9 B. 10 C. 11 D. 12
- (ix) Every living being is based on _____.
A. Muscles B. Molecule C. Cell D. None of these
- (x) Which blood vessels carry pure blood?
A. Arteries B. Veins C. Both A and B D. None of these
- (xi) What is the average rate of breathing in a normal man in one minute?
A. 10 to 15 times B. 16 to 20 times C. 25 to 30 times D. 21 to 24 times
- (xii) The trachea is subdivided into _____ branches.
A. 3 B. 2 C. 4 D. 5
- (xiii) What is the position of chest in Kyphosis?
A. Turns to left side B. Turns to right side
C. Comes forward D. Goes backward
- (xiv) The sudden pull up of any body muscle is called _____.
A. Sprain B. Sore muscle C. Cramps D. Pulled muscle
- (xv) What is the incubation period in small pox?
A. 1 to 5 days B. 7 to 16 days C. 17 to 20 days D. 21 to 25 days
- (xvi) In which of the following communicable diseases do special pustules appear on the body?
A. Measles B. Typhoid C. Cholera D. None of these
- (xvii) In which game, there is a Libro player?
A. Football B. Badminton C. Volleyball D. Basketball

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 - I**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 ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر:
- دے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جگہ کا ایک نمبر ہے۔
- (i) کن سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے والے افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟
الف۔ گروہی ب۔ تخلیقی ج۔ ثقافتی د۔ جسمانی
- (ii) گروہی سرگرمیاں بچہ کی _____ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔
الف۔ روحانی ب۔ ذاتی ج۔ سماجی د۔ مذہبی
- (iii) زمانہ قدیم میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو سب سے پہلے کس ملک نے تسلیم کیا؟
الف۔ فرانس ب۔ یونان ج۔ برطانیہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iv) 4 x 100 میٹر ریلے ریس _____ کے معیاری ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔
الف۔ 200 میٹر ب۔ 400 میٹر ج۔ 350 میٹر د۔ 800 میٹر
- (v) فٹ بال کھیل کا آئڈل کس سے ہوتا ہے؟
الف۔ گول کک ب۔ کک آف ج۔ پینالٹی کک د۔ کارز کک
- (vi) نیٹ بال کورٹ کو کتنے برابر حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟
الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ تین د۔ چار
- (vii) وائی بال میں روٹیشن آرڈر کار کیا روٹس کے پاس ہوتا ہے؟
الف۔ کپتان ب۔ سکورر ج۔ الف اور ب دونوں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (viii) کوالیٹیک کے ٹیکٹر کا زاویہ کتنے درجے کا ہوتا ہے؟
الف۔ 32.92° ب۔ 31.92° ج۔ 34.92° د۔ 30.92°
- (ix) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
الف۔ 9 ب۔ 10 ج۔ 11 د۔ 12
- (x) ہرزی روح کی بنیاد _____ پر ہے۔
الف۔ عضلات ب۔ مائیوٹیل ج۔ خلیہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xi) کن تالیوں میں صاف خون ہوتا ہے؟
الف۔ شریانی ب۔ وریدی ج۔ الف اور ب دونوں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xii) ایک منٹ میں ایک تدرست آدمی اوسط کتنی دفعہ سانس لیتا ہے؟
الف۔ 10 تا 15 مرتبہ ب۔ 16 تا 20 مرتبہ ج۔ 25 تا 30 مرتبہ د۔ 21 تا 24 مرتبہ
- (xiii) واک تالی کتنی شاخوں میں تقسیم ہوتی ہے؟
الف۔ تین ب۔ دو ج۔ چار د۔ پانچ
- (xiv) گولی کر میں سینہ کس طرف ٹکاتا ہوتا ہے؟
الف۔ بائیں جانب ب۔ دائیں جانب ج۔ آگے کی جانب د۔ پیچھے کی جانب
- (xv) عضلات کے اچانک کھینچ جانے کو کیا کہتے ہیں؟
الف۔ موج ب۔ پنچا کھنا ج۔ عضلاتی تناؤ د۔ عضلاتی کچھاؤ
- (xvi) چیچک کا زمانہ سرایت کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ ایک تا پانچ دن ب۔ سات تا سولہ دن ج۔ سترہ تا تیس دن د۔ اکیس تا پچیس دن
- (xvii) مندرجہ ذیل کس متعدی مرض میں جسم پر خاص قسم کے دانے نمودار ہوتے ہیں؟
الف۔ ہیپتہ ب۔ تپ خرقہ ج۔ خسرہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xviii) لبرو کھلاڑی کس کھیل میں ہوتا ہے؟
الف۔ فٹ بال ب۔ بیڈمنٹن ج۔ والی بال د۔ باسکٹ بال

--

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے محترم:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

66

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

- (i) What is the relation between Health and Physical Education?
- (ii) What are the preventive measures of Typhoid fever?
- (iii) Write down the baton changing/passing methods in 4 x 100 metres relay race.
- (iv) How is blood purified in the lungs?
- (v) What is meant by Simple fracture?
- (vi) Write down the preventive measures of Cholera.
- (vii) Write down the duties of Football Referee. (For Boys)
Give the construction of goal post in Netball. (For Girls)
- (viii) Define Recreation.
- (ix) How has American Physical Education Association defined physical education?
- (x) What would be the first aid treatment in case of Sprain?
- (xi) Write a short note on Penalty kick. (For Boys)
Write down the measurement of Netball court. (For Girls)
- (xii) Explain Rotation in Volleyball.
- (xiii) Write about the landing area in Triple Jump. (For Boys)
Write down the structure of Discus. (For Girls)
- (xiv) How has WHO defined Health?
- (xv) Define Nucleus. Also draw its diagram.
- (xvi) Draw a sketch of Shot-put sector.
- (xvii) Define Infectious diseases.
- (xviii) What are the symptoms of Small-pox?
- (xix) Define Posture.

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 modern age.

Q. 4 Draw a sketch of Football ground with measurement. Also write a note on Kick off. (For Boys)

Write down the rules of Discus throw. (For Girls)

Q. 5 Write comprehensive notes on the following postural defect:

- (i) Flat Feet
- (ii) Scoliosis



ہیلٹھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-ا

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 کیجیے۔ 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) صحت و تعلیم جسمانی کا کیا تعلق ہے؟
- (ii) تپ محرقہ (Typhoid) کی حفاظتی تدابیر کیا ہیں؟
- (iii) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں بتین تبدیل کرنے کے طریقے لکھیے۔
- (iv) پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟
- (v) سادہ شکستگی سے کیا مراد ہے؟
- (vi) ہیضہ سے بچنے کی حفاظتی تدابیر لکھیے۔
- (vii) فٹ بال ریفری کے فرائض لکھیے۔
(برائے طلباء)
- (viii) نیٹ بال میں گول پوسٹ کی ساخت بیان کریں۔
(برائے طالبات)
- (ix) تفریح کی تعریف کریں۔
- (x) امریکن فزیکل ایجوکیشن ایسوسی ایشن نے جسمانی تعلیم کی کیا تعریف کی ہے؟
- (xi) موچ کی صورت میں کیا ابتدائی طبی امداد دینی چاہیے؟
(برائے طلباء)
- (xii) پینائیٹلک پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(برائے طالبات)
- (xiii) نیٹ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔
- (xiv) والی بال میں روئیشن کی وضاحت کریں۔
- (xv) ٹرپل جمپ میں استعمال ہونے والے اکھاڑے (Landing area) سے متعلق لکھیں۔
(برائے طلباء)
- (xvi) ڈسکس کی بناوٹ تحریر کریں۔
(برائے طالبات)
- (xvii) عالمی ادارہ صحت (WHO) نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟
- (xviii) مرکزہ (Nucleus) کی تعریف کریں۔ نیز اس کی شکل بنائیں۔
- (xix) گولہ پھینکنے کا سیکر بنائیں۔
- (xx) متعدی امراض کی تعریف کریں۔
- (xxi) پیچک کی کیا علامات ہوتی ہیں؟
- (xxii) قامت کی تعریف کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- سوال نمبر ۳: درجہ ذیل میں تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیز کک آف پر نوٹ لکھیں۔
(برائے طلباء)
- ڈسکس تھرو کے قواعد و ضوابط تحریر کریں۔
(برائے طالبات)
- سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل قاتمی نقائص پر جامع نوٹ لکھیں:
- الف۔ چپا پاؤں (Flat feet) ب۔ نامموا رکندھے (Scoliosis)