

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) What is the width of the Volleyball court?
A. 5 metres B. 7 metres C. 9 metres D. 11 metres
- (ii) Derived movements are a kind of _____.
A. Voluntary movements B. Involuntary movements
C. Cardiac movements D. None of these
- (iii) Who says that, the objective of physical education is the balanced development of mental, physical and emotional abilities of a person?
A. Aristotle B. Nash C. Mr. Butcher D. None of these
- (iv) In Volleyball the attack area on both the sides is _____ away from the centre line.
A. 1 metre B. 2 metre C. 3 metre D. 4 metre
- (v) What is the width of every lane of the standard track in 100 metre race?
A. 1.05 metre B. 1.12 metre
C. 1.22 metre D. 1.42 metre
- (vi) What is the width of Badminton Net?
A. 760 mm B. 780 mm C. 800 mm D. None of these
- (vii) In Shot-put, what is the diameter of throwing circle?
A. 1.135 metre B. 2.135 metre
C. 3.135 metre D. 4.135 metre
- (viii) What is the total number of joints in human body?
A. 36 B. 136 C. 236 D. 336
- (ix) How many kinds of voluntary muscles are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (x) What should be worn for the safety of eyes while riding a motor bike?
A. Helmet B. Turban C. Cap D. Spectacles
- (xi) What is the weight of a shuttle cock?
A. 3.74 to 4.50 grams B. 4.74 to 5.50 grams
C. 5.74 to 6.50 grams D. 6.74 to 7.50 grams
- (xii) What is the length of Volleyball Net?
A. 7.50 metre B. 8.50 metre C. 9.50 metre D. 10.50 metre

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 دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ ایڈیشنل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

(i) والی بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

الف - 5 میٹر ب - 7 میٹر ج - 9 میٹر د - 11 میٹر

(ii) فردی حرکات کا تعلق کن حرکات سے ہے؟

الف - ارادی حرکات ب - غیر ارادی حرکات
ج - قلبی حرکات د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(iii) تعلیم جسمانی کا مقصد افراد کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر متوازن نشوونما کرنا ہے۔ کس کا قول ہے؟

الف - ارسطو ب - ناش ج - مسٹر پنچر د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(iv) والی بال میں جملے کا علاقہ سنٹر لائن سے ہر دو جانب کتنے کتنے فاصلے پر ہوتا ہے؟

الف - ایک میٹر ب - دو میٹر
ج - تین میٹر د - چار میٹر

(v) 100 میٹر دوڑ کے ایک معیاری ٹریک میں ہر گلی کتنی چوڑی ہوتی ہے؟

الف - 1.05 میٹر ب - 1.12 میٹر ج - 1.22 میٹر د - 1.42 میٹر

(vi) بیڈمنٹن کے نیٹ (Net) کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

الف - 760 ملی میٹر ب - 780 ملی میٹر ج - 800 ملی میٹر د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(vii) گولہ پھینکنے کے لیے استعمال ہونے والے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟

الف - 1.135 میٹر ب - 2.135 میٹر ج - 3.135 میٹر د - 4.135 میٹر

(viii) انسانی جسم میں جوڑوں کی کل تعداد کتنی ہوتی ہے؟

الف - 36 ب - 136 ج - 236 د - 336

(ix) ارادی عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟

الف - دو ب - تین ج - چار د - پانچ

(x) موٹر سائیکل کی سواری کے دوران آنکھوں کی حفاظت کیے لیے کیا پہننا چاہیے؟

الف - ہیلمٹ ب - گجری ج - ٹوپی د - عینک

(xi) شٹل کاک کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

الف - 3.74 تا 4.50 گرام ب - 4.74 تا 5.50 گرام

ج - 5.74 تا 6.50 گرام د - 6.74 تا 7.50 گرام

(xii) والی بال کے نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟

الف - 7.50 میٹر ب - 8.50 میٹر ج - 9.50 میٹر د - 10.50 میٹر

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

79

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) How has Aristotle defined Physical education?
- (ii) What is the relation between Health Education and Physical education?
- (iii) Educational gymnastic is the mother of all games. Briefly write.
- (iv) Write a short note on Flat Feet.
- (v) How has W.H.O. (World Health Organization) defined Health?
- (vi) Write down any three causes of Kyphosis (Round-back).
- (vii) Explain Rotation in Volleyball.
- (viii) Briefly write about Let in Badminton.
- (ix) Write any three rules of 100 metre race.
- (x) Write a short note on Time Outs in Volleyball.
- (xi) List any three officials in Badminton.
- (xii) Define Posture.
- (xiii) Write a short note on Forward Roll.
- (xiv) Write a short note on Service Area in Volleyball.
- (xv) List the types of joints in human body.

SECTION – C (Marks 20)

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

Q. 3 Draw a sketch of circle and sector (Landing Area) of Shot-put with its complete measurements.

Also write any seven rules of Shot-put.

Q. 4 Write a detailed note on Human Muscular System.

Q. 5 Describe personal hygiene (health).

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) | ارسطو نے جسمانی تعلیم کی کیا تعریف کی ہے؟ | (ii) | تعلیم جسمانی کا علمِ اِصَحِّت کے ساتھ کیا تعلق ہے؟ |
| (iii) | تعلیمی جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ مختصراً تحریر کیجیے۔ | (iv) | چھٹے پاؤں پر مختصر نوٹ لکھیں۔ |
| (v) | عالمی ادارہ صحت نے "صحت" کی کیا تعریف کی ہے؟ | (vi) | گول کرکی کوئی سی تین وجوہات لکھیے۔ |
| (vii) | والی بال کے کھیل میں روٹیشن کی وضاحت کیجیے۔ | (viii) | بیڈمنٹن کے کھیل میں لیٹ (LET) کے بارے میں مختصراً تحریر کیجیے۔ |
| (ix) | 100 میٹر کی دوڑ کے کوئی سے تین قوانین لکھیے۔ | (x) | والی بال میں "نام آؤٹس" پر مختصر نوٹ لکھیے۔ |
| (xi) | بیڈمنٹن کے کوئی سے تین عہدیداران کے نام تحریر کیجیے۔ | (xii) | قامت کی تعریف کریں۔ |
| (xiii) | سیدھی قلابازی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | (xiv) | والی بال کے کھیل میں سروس ایریا پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔ |
| (xv) | انسانی جسم میں جوڑوں کی اقسام کے نام لکھیے۔ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر (لینڈنگ ایریا) عمل پیمانوں کے ساتھ بنائیں۔ نیز گولہ پھینکنے کے کوئی سے سات قوانین لکھیے۔
- سوال نمبر ۴: انسانی نظامِ عضلات پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجیے۔
- سوال نمبر ۵: شخصی حفظانِ صحت بیان کیجیے۔