



Roll No. _____
Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. _____
Sig. of Invigilator. _____

73

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) Who says, "A sound mind is in a sound body".
A. Nixon and Cozen B. John Lock
C. J.B Nash D. Imam Ghazali
- (ii) Basic unit of human body is:
A. Tissue B. Organ C. Protoplasm D. Cell
- (iii) The system which deals with bones, is called:
A. Muscular system B. Respiratory system
C. Skeleton system D. Digestive system
- (iv) The weight of human heart is _____ grams.
A. 300 B. 350 C. 400 D. 450
- (v) Veins contain _____ blood.
A. Pure B. Impure C. Mixed D. None of these
- (vi) In the process of expiration the percentage of carbon dioxide is:
A. 0.04 B. 1.04 C. 3.04 D. 4.04
- (vii) The posture defect in which head and shoulders are bent forward is called:
A. Kyphosis B. Lordosis C. Scoliosis D. All of these
- (viii) _____ is called exercise for balance.
A. Head stand B. Rope jumping C. Backward role D. Pull ups
- (ix) The width of volleyball ground is _____ meters.
A. 9 B. 8 C. 7 D. 6
- (x) In volleyball _____ players of a team play the match at a time.
A. 5 B. 6 C. 7 D. 9
- (xi) If the number of players is less than 8, each player will be given _____ attempts in Shot put.
A. 3 B. 4 C. 5 D. 6
- (xii) The height of stop board is _____ centimeters in Shot put.
A. 10 B. 9 C. 8 D. 7
- (xiii) The minimum length of run way is _____ meters in triple jump. **(For Boys)**
A. 30 B. 35 C. 40 D. 45
The diameter of circle is _____ meters in Discus throw. **(For Girls)**
A. 2.135 B. 2.50 C. 2.67 D. 2.87
- (xiv) In a football match the number of officials is: **(For Boys)**
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
During the play a team consists of _____ players in Net ball. **(For Girls)**
A. 5 B. 7 C. 9 D. 11
- (xv) The length of baton is _____ centimeters in 100 x 4 meter relay race.
A. 25 B. 30 C. 35 D. 40
- (xvi) The process of muscular wear, tear and pain due to over exertion / exercise, is called:
A. Muscle strain B. Muscle cramps C. Sprain D. Muscle soreness
- (xvii) Except _____ all of the following are infectious diseases.
A. Measles B. Cholera C. Typhoid D. Cancer

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:

**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 پر پے پی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیزنٹل 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) "ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے" کس کا قول ہے؟
الف۔ نکسن اینڈ کوزن ب۔ جان لاک ج۔ بے۔ بی ناش د۔ انام غزالی
- (ii) انسانی جسم کی بنیادی اکائی _____ ہے۔
الف۔ بافت ب۔ عضو ج۔ پروٹوپلازم د۔ خلیہ
- (iii) ہڈیوں کے نظام کو _____ کہتے ہیں۔
الف۔ نظام عضلات ب۔ نظام تنفس ج۔ نظام استخوان د۔ نظام انہضام
- (iv) انسانی دل کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
الف۔ 300 ب۔ 350 ج۔ 400 د۔ 450
- (v) وریدوں میں _____ خون ہوتا ہے۔
الف۔ خالص ب۔ غیر خالص ج۔ ملا جلا د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) برآمد تنفس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار _____ فیصد ہوتی ہے۔
الف۔ 0.04 ب۔ 1.04 ج۔ 3.04 د۔ 4.04
- (vii) ایسا قاتمی نقص جس میں سر اور کندھے آگے کی جانب جھک جاتے ہیں _____ کہلاتا ہے۔
الف۔ گول کمر ب۔ خالی کم ج۔ نامواری کندھے د۔ درج شدہ تمام
- (viii) توازن کی ورزش کہلاتی ہے۔
الف۔ سر کے بل کھڑا ہونا ب۔ ری کوونا ج۔ الٹی قلابازی لگانا د۔ کراس بار پر لنک کر ڈنڈا لانا
- (ix) والی بال کورٹ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 9 ب۔ 8 ج۔ 7 د۔ 6
- (x) والی بال میں ایک وقت میں ایک ٹیم کے _____ کھلاڑی بیچ کھیلتے ہیں۔
الف۔ 5 ب۔ 6 ج۔ 7 د۔ 9
- (xi) گولہ پھینکنے کے لیے اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو _____ کوششیں دی جاتی ہیں۔
الف۔ تین تین ب۔ چار چار ج۔ پانچ پانچ د۔ چھ چھ
- (xii) گولہ پھینکنے کے لیے ٹاپ بورڈ کی اونچائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 10 ب۔ 9 ج۔ 8 د۔ 7
- (xiii) ٹرپل جمپ میں رن وے کی کم از کم لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 30 ب۔ 35 ج۔ 40 د۔ 45
- (xiv) قہالی پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔
الف۔ 2.135 ب۔ 2.50 ج۔ 2.67 د۔ 2.87
- (xv) فٹ بال بیچ میں آف سائڈ کی تعداد _____ ہوتی ہے۔
الف۔ 1 ب۔ 2 ج۔ 3 د۔ 4
- (xvi) نیٹ بال میں کھیل کے دوران ایک ٹیم _____ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
الف۔ 5 ب۔ 7 ج۔ 9 د۔ 11
- (xvii) 100 x 4 میٹر ریلے دوڑ میں بیٹن کی لمبائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 25 ب۔ 30 ج۔ 35 د۔ 40
- (xviii) معمول سے زیادہ ورزش کرنے سے عضلات کی توڑ پھوڑ اور درد ہونے کے عمل کو _____ کہتے ہیں۔
الف۔ عضلاتی کھچاؤ ب۔ عضلاتی تناؤ ج۔ موج د۔ پٹھاؤ کھنا
- (xix) _____ کے علاوہ درج ذیل تمام متعدی مرض ہیں۔
الف۔ خسرہ ب۔ ہیضہ ج۔ تپ محرقہ د۔ کینسر



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

74

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) How has Charles A. Bucher defined physical education?
- (ii) Write down three benefits of physical education.
- (iii) Write down three exercises for joints.
- (iv) Define health education.
- (v) Write a short note on Organ of a human body.
- (vi) Write down three characteristics of a cell.
- (vii) Write a short note on systemic circulation of blood.
- (viii) Write a short note on the importance of 'Nose' in respiratory system.
- (ix) Write down three remedial exercises for flat foot
- (x) What is meant by athletic injuries?
- (xi) Write down the symptoms of muscle cramps.
- (xii) Write a short note on green stick fracture.
- (xiii) Write down three methods for prevention of infectious diseases.
- (xiv) Define recreation.
- (xv) Write short note on structure, weight and diameter of shot in shot put.
- (xvi) Write down three rules of 100 x 4 meter relay race.
- (xvii) Write a short note on ball in volleyball.
- (xviii) How much is the duration of a football match? (For Boys)
Write a short note on net ball shooting circle. (For Girls)
- (xix) Write down three rules of triple jump. (For Boys)
Write down three rules of discus throw. (For Girls)

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

Q. 3 Explain in detail the relationship between health education and physical education.

Q. 4 What is recreation? Write down the benefits of recreation at present time.

Q. 5 Draw the sketch of football ground with measurements and write a note on penalty kick.

(For Boys)

Draw a sketch of netball court with measurements and write a note on 'throw in' in net ball.

(For Girls)



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

وقت: 2:35 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

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۔ ایکٹرا 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) چارلس اے ہجر نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟

(ii) تعلیم جسمانی کے تین فوائد تحریر کریں۔

(iii) جوڑوں کی تین ورزشیں لکھیے۔

(iv) علم الصحت کی تعریف کیجیے۔

(v) انسانی جسم کے عضو پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(vi) خلیے کی تین خصوصیات لکھیے۔

(vii) خون کے دورہ عظیم پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(viii) نظام تنفس میں ناک کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(ix) چھپے پاؤں کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیے۔

(x) کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے؟

(xi) عضلاتی تناؤ کی علامات تحریر کیجیے۔

(xii) گرین سلگ فریکچر پر نوٹ لکھیے۔

(xiii) متعدی امراض کی روک تھام کے تین طریقے تحریر کریں۔

(xiv) تفریح کی تعریف کیجیے۔

(xv) گولے کی ساخت، وزن اور قطر پر نوٹ لکھیے۔

(xvi) 100 x 4 میٹر ریلے دوڑ کے تین قوانین تحریر کیجیے۔

(xvii) والی بال میں بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(xviii) فٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)

نیٹ بال شوٹنگ سرکل پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)

(xix) ٹرپل جمپ کے تین قوانین درج کیجیے۔ (برائے طلباء)

تھالی پھینکنے کے تین قوانین درج کیجیے۔ (برائے طالبات)

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

سوال نمبر ۳: علم الصحت اور تعلیم جسمانی کا تعلق تفصیل سے بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۴: تفریح سے کیا مراد ہے؟ موجودہ دور میں تفریح کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: فٹ بال گراؤنڈ پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔ نیز پینٹی لک پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طلباء)

نیٹ بال کاپیمائشوں کے ساتھ کورٹ بنائیے نیز نیٹ بال میں تھرو ان پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)