



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

SECTION – A (Marks 17)

83

Time allowed: 25 Minutes

Version Number 3 3 1 1

Note: Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the separately provided OMR Answer Sheet which 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 Choose the correct answer A / B / C / D by filling the relevant bubble for each question on the OMR Answer Sheet according to the instructions given there. Each part carries one mark.

- 1) In which year the Modern Olympics games started?
A. 1869 AD B. 1986 AD C. 1920 AD D. 1896 AD
- 2) What is the width of lines in volleyball?
A. 5 cm B. 2 cm C. 7 cm D. 3 cm
- 3) Normal weight of a healthy human heart is:
A. 200 grams B. 300 grams C. 500 grams D. 800 grams
- 4) The length of runway in triple jump is: (For Boys)
A. 30 – 35 m B. 45 – 50 m C. 30 – 40 m D. 40 – 45 m
The diameter of centre circle in Netball is: (For Girls)
A. 0.6 m B. 7.1 m C. 0.9 m D. 9.0 m
- 5) Cholera spreads through:
A. Direct contact B. Blood Transfusion
C. Insects D. Food
- 6) A fracture that occurs at a point other than the point of impact or injury is called:
A. Simple fracture B. Direct fracture
C. In-direct fracture D. Compound fracture
- 7) What is the weight of shot put for women:
A. 7.265 kg B. 4.005 kg C. 2.108 kg D. 3.005 kg
- 8) Heart of a healthy man beats _____ per minute.
A. 50 times B. 60 times C. 80 times D. 72 times
- 9) Gymnastic activities started in:
A. Greece B. Britain C. Germany D. France
- 10) How many systems are working in human body?
A. 10 B. 9 C. 8 D. 11
- 11) There are _____ methods of changing baton in relay race.
A. 4 B. 5 C. 2 D. 3
- 12) Word "تعليم" (Education) is derived from _____ language.
A. Urdu B. English C. Latin D. Arabic
- 13) During the play a volleyball team consists of _____ players.
A. 8 B. 6 C. 7 D. 10
- 14) _____ is the process of breathing out the Carbon-Di-Oxide from the body.
A. Inspiration B. Pharynx C. Diaphragm D. Expiration
- 15) "Physical education is a part of education which makes an individual physically fit and socially well related" is a saying of:
A. Charles Brown B. Bacher and West
C. Dr.Waheed Mughal D. Charles A. Bucher
- 16) The fever in typhoid may last for:
A. 2 – 4 weeks B. 4 – 6 weeks C. 2 – 6 weeks D. 2 weeks
- 17) The blood circulatory system delivers _____ to all cells in the body.
A. Carbon Di-Oxide B. Sugar
C. Oxygen D. Fats



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

وقت: 25 منٹ

حصہ اول (کل نمبر: 17)

Version No.	3	3	1	1
-------------	---	---	---	---

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات الگ سے مہیا کی گئی ادائیہ آر (OMR) جوابی کاپی پر دیں۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیزنٹیل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: مہیا کی گئی ادائیہ آر (OMR) جوابی کاپی پر دی گئی ہدایات کے مطابق ہر سوال کا درست جواب A/B/C/D منتخب کر کے متعلقہ دائرہ (Bubble) پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- جدید اولمپک گیمز کا آغاز کس سن میں ہوا؟
A 1869ء B 1886ء C 1920ء D 1896ء
- والی بال میں تمام لائنوں کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
A پانچ سم B دو سم C سات سم D تین سم
- صحت مند انسان کے دل کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
A 200 گرام B 300 گرام C 500 گرام D 800 گرام
- سرحت میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
A 30 سے 35 میٹر B 45 سے 50 میٹر C 30 سے 40 میٹر D 40 سے 45 میٹر
- نٹ بال کورٹ میں سنٹر سرکل کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
A 0.6 میٹر B 7.1 میٹر C 0.9 میٹر D 9.0 میٹر
- ہیڈ کن ڈرائیو سے پھیلتا ہے؟
A براہ راست میل جول B خون کی منتقلی C کیڑے کوڑے D خوراک
- جب ہڈی جسم پر چوٹ لگنے والی جگہ کی بجائے کسی اور جگہ سے ٹوٹے تو اسے کیا کہتے ہیں؟
A سادہ شکستگی B بلاواسطہ شکستگی C بالواسطہ شکستگی D مرکب شکستگی
- عورتوں کے لیے گولڈ (Shot put) کا وزن کیا ہوتا ہے؟
A 7.265 کلوگرام B 4.005 کلوگرام C 2.108 کلوگرام D 3.005 کلوگرام
- صحت مند بالغ انسان کا دل ایک منٹ میں کتنی مرتبہ دھڑکتا ہے؟
A 50 B 60 C 80 D 72
- جمناسٹک کی سرگرمیاں کہاں سے شروع ہوئیں؟
A یونان B برطانیہ C جرمنی D فرانس
- انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
A 10 B 9 C 8 D 11
- ریس ریس میں بیٹن کو تبدیل کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
A 4 B 5 C 2 D 3
- تعلیم _____ زبان کا لفظ ہے۔
A اردو B انگریزی C لاطینی D عربی
- کھیل کے دوران والی بال ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
A 8 B 6 C 7 D 10
- سانس باہر نکالنے کے عمل کو _____ کہتے ہیں۔
A درآمد تنفس B حلق C ڈایا فرام D برآمد تنفس
- ”جسمانی تعلیم عام تعلیم کا ایک حصہ ہے جس سے انسان کی جسمانی مستعدی اور سماجی صلاحیتوں کی متوازن نشوونما ہوتی ہے“ کس کا قول ہے؟
A چارلس براؤن B نیچر اورویٹ C ڈاکٹر وحید مغس D چارلس ایس ہنر
- ٹائیفائڈ کا بخار _____ تک رہتا ہے۔
A دو سے چار ہفتے B چار سے چھ ہفتے C دو سے چھ ہفتے D دو ہفتے
- نظام دوران خون انسان کے جسم میں موجود تمام خلیوں کو _____ فراہم کرتا ہے۔
A کاربن ڈائی آکسائیڈ B شوگر C آکسیجن D چربی



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

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) Write a short note on cell.
- (ii) Briefly explain 'Libro' player in volleyball.
- (iii) Write the names of body organs involved in respiratory system.
- (iv) Physical education is a part of general education. Explain it briefly.
- (v) Write any four fouls of shot put.
- (vi) How physical activities inculcate leadership quality in a person?
- (vii) Write a short note on kick off in football. (For Boys)
What is centre pass in netball? (For Girls)
- (viii) What is RICE treatment? Explain briefly.
- (ix) Write a short note on the Symptoms of chicken pox.
- (x) What is rotation in volleyball?
- (xi) What is Larynx? Explain briefly.
- (xii) Recreation activities are voluntary. Explain it briefly.
- (xiii) What is sportsmanship?
- (xiv) Write a short note on inspiration.
- (xv) Write any five rules of 'discus throw'.
- (xvi) How physical education activities help us to reduce weight?
- (xvii) What are the preventive measures of measles?
- (xviii) Write four benefits of gymnastic activities.
- (xix) Write a short note on pulled muscle.

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

- Q. 3** What is fracture? Write its types, symptoms and treatment / first aid in detail.
- Q. 4** Write definition of Health education. Also explain its relationship with physical education in detail.
- Q. 5** What is meant by posture? Explain the following with their causes and remedial exercises.
- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| a. Kyphosis | b. Scoliosis | c. Flat foot |
|-------------|--------------|--------------|



ہیلتھ 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) خلیہ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (ii) والی بال میں لیبرو (Libro) کھلاڑی کی مختصر اوضاحت کریں۔
- (iii) عمل تنفس میں شامل انسانی اعضاء کے نام تحریر کریں۔
- (iv) جسمانی تعلیم عام تعلیم کا جزو ہے۔ مختصر اوضاحت کریں۔
- (v) گولہ پھینکنے (Shot put) کے کوئی سے چار فوائد بیان کریں۔
- (vi) تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں انسان میں قیادت کی خوبی کیسے پیدا کرتی ہیں؟
- (vii) فٹ بال میں ”سک-آف“ پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- نٹ بال میں ”سنٹر پاس“ کیا ہے؟ (برائے طالبات)
- (viii) RICE کے علاج سے کیا مراد ہے؟ مختصر اوضاحت کریں۔
- (ix) چھوٹی چیچک کی علامات کی مختصر اوضاحت کریں۔
- (x) والی بال میں ”روٹیشن“ سے کیا مراد ہے؟
- (xi) آلہ صوت کیا ہے؟ مختصر اوضاحت کریں۔
- (xii) تقریبی سرگرمیاں رضا کارانہ ہوتی ہیں۔ مختصر اوضاحت کریں۔
- (xiii) سپورٹس مین شپ کیا ہوتی ہے؟
- (xiv) درآمد تنفس پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) تھالی (Discus) پھینکنے کے کوئی سے پانچ قوانین تحریر کریں۔
- (xvi) جسمانی تعلیم کی سرگرمیاں وزن کنٹرول کرنے میں کیسے مددگار ثابت ہوتی ہیں؟
- (xvii) خسرہ کی روک تھام کے کیا اقدامات ہیں؟
- (xviii) جمناسٹک سرگرمیوں کے چار فوائد لکھیں۔
- (xix) عضلاتی کھچاؤ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- سوال نمبر ۳: شکستگی سے کیا مراد ہے؟ اس کی اقسام، علامات اور ابتدائی طبی امداد/علاج تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: علم الصحت کی تعریف لکھیں۔ نیز جسمانی تعلیم سے اس کا کیا تعلق ہے تفصیل سے وضاحت کریں۔
- سوال نمبر ۵: قامت سے کیا مراد ہے؟ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں اور ان کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بھی تحریر کریں۔
- الف۔ گول کمر ب۔ ناموا رکندھے ج۔ چپے پاؤں