



Roll No.

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

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

67

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) _____ is an integral part of total education.
- A. Mathematics B. Medical
C. Physical Education D. Islamiat
- (ii) A real sportsman is the one who gives equal importance to:
- A. Strength and Speed B. Victory and Defeat
C. Balance and Quickness D. None of these
- (iii) In volleyball the length of antennae is:
- A. 1.80 metre B. 2.40 metre C. 2.80 metre D. 3.80 metre
- (iv) The sector of putting the shot is:
- A. 31.92° B. 32.92° C. 33.92° D. 34.92°
- (v) In shot put when there are more than eight competitors, each competitor is allowed _____ attempts.
- A. Three B. Four C. Five D. Six
- (vi) In 4x100mt relay race the baton changing zone is:
- A. 5 metre B. 15 metre C. 20 metre D. 25 metre
- (vii) The length of baton should be _____.
- A. 22 to 25 cm B. 28 to 30 cm C. 32 to 35 cm D. 40 to 42 cm
- (viii) _____ is / are the basic unit (s) of life.
- A. Cell B. Lungs C. Heart D. Brain
- (ix) The vessels which distribute pure blood to different area of the body are called:
- A. Capillaries B. Veins C. Artries D. None of these
- (x) The vessel that carries blood to the liver for cleansing is called:
- A. Portal vein B. Pulmonary vein C. Cardiac vein D. None of these
- (xi) The opening of the windpipe is known as:
- A. Larynx B. Pharynx C. Lungs D. None of these
- (xii) The position in which a person holds his body while lying, sitting, standing or moving is called:
- A. Personality B. Posture C. Nature D. None of these
- (xiii) _____ is the faulty condition of spinal column in which the vertebral column turns sideways.
- A. Kyphosis B. Lordosis C. Scoliosis D. Flat foot
- (xiv) There are _____ bones in a human foot.
- A. 16 B. 20 C. 22 D. 26
- (xv) When a ligament or tendon of a joint is stretched then the injury is called:
- A. Muscle soreness B. Pulled Muscle
C. Sprain D. None of these
- (xvi) Normal weight of human heart is:
- A. 200 gram B. 300 gram C. 500 gram D. 800 gram
- (xvii) The diseases which spread from one person to another person by germs (pathogens) are called:
- A. Infectious diseases B. AIDS
C. Dangerous D. None of these

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**

حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر 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۔ ریزٹنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) مکمل تعلیم کا ایک لازمی حصہ ہے۔
الف۔ ریاضی ب۔ طب ج۔ تعلیم جسمانی د۔ اسلامیات
- (ii) حقیقی کھلاڑی کی پہچان یہ ہے کہ وہ _____ دونوں پہلوؤں کو یکساں اہمیت دیتا ہے۔
الف۔ طاقت اور رفتار ب۔ جیت اور ہار ج۔ توازن اور پختی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) والی بال کے لٹینیا کی لمبائی ہوتی ہے۔
الف۔ 1.80 میٹر ب۔ 2.40 میٹر ج۔ 2.80 میٹر د۔ 3.80 میٹر
- (iv) گولڈ میڈل کا سیکٹر _____ کا ہوتا ہے۔
الف۔ 31.92⁰ ب۔ 32.92⁰ ج۔ 33.92⁰ د۔ 34.92⁰
- (v) گولڈ میڈل کے مقابلے میں جب کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو جائے، تو ہر کھلاڑی کو _____ مواقع دیے جائیں گے۔
الف۔ تین ب۔ چار ج۔ پانچ د۔ چھ
- (vi) 4x100 میٹر کی ڈاک دوڑ میں تین تبدیلی کا علاقہ _____ ہوتا ہے۔
الف۔ 5 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
- (vii) نین کی لمبائی _____ منٹ میٹر ہونی چاہیے۔
الف۔ 22 سے 25 ب۔ 28 سے 30 ج۔ 32 سے 35 د۔ 40 سے 42
- (viii) زندگی کی بنیادی اکائی ہے/ہیں۔
الف۔ خلیہ ب۔ پیچیدہ ج۔ ذرہ د۔ دماغ
- (ix) خون کی وہ نلیاں جو انسانی جسم کو صاف خون مہیا کرتی ہیں _____ کہلاتی ہیں۔
الف۔ عروق شریہ ب۔ وریدیں ج۔ شریانیں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) خون کی وہ نالی جو خون کو جگر میں صفائی کے لیے لے کر جاتی ہے _____ کہلاتی ہے۔
الف۔ پورٹل وین ب۔ پیچیدہ وین کی ورید ج۔ دل کی ورید د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xi) ہوا کی نالی کے اوپر والے ڈھکنے کو _____ کہتے ہیں۔
الف۔ حلق ب۔ نخرہ ج۔ پیچیدہ بڑے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xii) انسان کے لینے، بیٹنے، کھڑے ہونے اور چلنے کی قدرتی حالت کو _____ کہتے ہیں۔
الف۔ شخصیت ب۔ قامت ج۔ فطرت د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xiii) ریزہ کی بڑی کاپیا ناقص ہے، جس سے ریزہ کی بڑی کاپی کے برعکس ایک طرف کوڑھتا ہے۔
الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ نامساور کندھے د۔ چبھے پاؤں
- (xiv) انسانی پاؤں میں _____ ہڈیاں ہوتی ہیں۔
الف۔ 16 ب۔ 20 ج۔ 22 د۔ 26
- (xv) کسی جوز کے چاکلے کو جانے سے بچانے اور بندھن میں جوڑتے آتی ہے اسے _____ کہتے ہیں۔
الف۔ پٹھادکھنا ب۔ عضلاتی کھچاؤ ج۔ موچ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xvi) انسانی دل کا نارمل وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
الف۔ 200 ب۔ 300 ج۔ 500 د۔ 800
- (xvii) وہ تمام بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک جراثیم کے ذریعے منتقل ہو جاتی ہیں _____ بیماریاں کہلاتی ہیں۔
الف۔ متعدی ب۔ ایوز ج۔ خطرناک د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

68

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 J.B. Nash defined Physical education?
- (ii) Write a short note on penalty area in Football. **(For Boys)**
Write down the measurement of Netball court. **(For Girls)**
- (iii) Write a note on attack area in Volleyball.
- (iv) Explain Rotation in Volleyball.
- (v) Write a brief note on Libero-player in Volleyball game.
- (vi) Briefly write about the non-visual change of baton in 4x100 metre relay race.
- (vii) Write down the definition of health according to W.H.O.
- (viii) Write a short note on Cell.
- (ix) Write down the causes of Lordosis.
- (x) Write down any three basic principles of First Aid.
- (xi) Briefly explain RICES with reference to the Sports injuries.
- (xii) What is Compound or Open fracture?
- (xiii) Write down three symptoms of cholera.
- (xiv) Write down three preventive measures of Measles.
- (xv) Write a short note on First aid.
- (xvi) Write three signs of muscle soreness.
- (xvii) Write a short note on Coronary circulation.
- (xviii) Write down the duties of a Volleyball captain.
- (xix) Briefly explain Human Heart.

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 detail.
- Q. 4** Draw the sketch / diagram of sector and circle of Shot-put, along with their measurements. Also explain the rules of Shot-put in detail.
- Q. 5** Describe the respiratory system in detail.



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-I

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۔ 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) جے بی نیش (J.B.Nash) نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) فٹ بال میں پینلٹی ایر یا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(برائے طلباء)
- (iii) نیٹ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔
(برائے طالبات)
- (iv) والی بال میں حملے کے علاقے پر نوٹ لکھیں۔
- (v) والی بال میں روئیشن کی وضاحت کریں۔
- (vi) والی بال کے کھیل میں لیبر وکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vii) 4x100 میٹر کی دوڑ میں بن دیکھے بیٹن کی تبدیلی کے بارے میں مختصر لکھیے۔
- (viii) عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف لکھیے۔
- (ix) خلیے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) خالی کمر کی وجوہات لکھیے۔
- (xi) ابتدائی طبی امداد کے کوئی سے تین بنیادی اصول تحریر کریں۔
- (xii) کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کے حوالے سے RICES کی مختصر وضاحت کریں۔
- (xiii) کمپاؤنڈ فریکچر یا اوپن فریکچر سے کیا مراد ہے؟
- (xiv) ہیضہ کی تین علامات تحریر کیجیے۔
- (xv) خسرہ کی تین حفاظتی تدابیر تحریر کیجیے۔
- (xvi) ابتدائی طبی امداد پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xvii) پٹھاد کھنے کی تین علامات تحریر کیجیے۔
- (xviii) دورہ قلبی (Coronary circulation) پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xix) والی بال کے پکٹان کے فرائض لکھیے۔
- (xx) انسانی دل کی مختصر وضاحت کیجیے۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: گولہ پھینکنے کے سیکٹر اور دائرے کی ڈائیگرام مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔ نیز گولہ پھینکنے کے قوانین کی تفصیل سے وضاحت کیجیے۔
- سوال نمبر ۵: نظام تنفس تفصیل سے بیان کریں۔