

Roll No.

Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. _____

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 meant by Collective Health?
A. Health of the whole city B. Health of the whole society
C. Health of the whole family D. None of these
- (ii) Who said, "if you want your children to be intelligent, make them strong"?
A. Aristotle B. Imam Ghazali (RA)
C. Rousseau D. Socrates
- (iii) How many kinds of derived movements are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (iv) What is the height of Volley Ball Net for men?
A. 2.24 metre B. 2.43 metre C. 2.50 metre D. 2.55 metre
- (v) What is the maximum length of Badminton Racket?
A. 48 cm B. 58 cm C. 68 cm D. 78 cm
- (vi) Walking on hands is a _____
A. Swimming activity B. Group activity
C. Balance and weight bearing activity D. None of these
- (vii) What is the circumference of the Ball in Volley Ball?
A. 64 to 66 cm B. 65 to 67 cm C. 68 to 70 cm D. 71 to 73 cm
- (viii) How many players are included in a 4 x 100 metre Relay Race Team?
A. 2 B. 3 C. 6 D. None of these
- (ix) How many types of Muscles are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. None of these
- (x) What is the width of "Take-Off Board" in Long Jump?
A. 10 cm B. 15 cm C. 20 cm D. 25 cm
- (xi) What is the weight of Shot in Shot Put for men?
A. 7.260 kg B. 4 kg C. 5.260 kg D. None of these
- (xii) How many joints are there in human body?
A. 206 B. 216 C. 226 D. 236

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1 حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے نام مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ کھینے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟
الف۔ پورے شہر کی صحت
ب۔ پورے معاشرے کی صحت
ج۔ پورے گھر کی صحت
د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) ”اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقت دینا میں“ کس کا قول ہے؟
الف۔ ارسطو
ب۔ امام غزالی
ج۔ روسو
د۔ سقراط
- (iii) فروغی حرکات (Derived Movements) کی کتنی اقسام ہیں؟
الف۔ 2
ب۔ 3
ج۔ 4
د۔ 5
- (iv) والی بال میں مردوں کے لیے نیٹ کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 2.24 میٹر
ب۔ 2.43 میٹر
ج۔ 2.50 میٹر
د۔ 2.55 میٹر
- (v) بیڈمنٹن ریکٹ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 48 سینٹی میٹر
ب۔ 58 سینٹی میٹر
ج۔ 68 سینٹی میٹر
د۔ 78 سینٹی میٹر
- (vi) ہاتھوں کے بل چلنے کو کیا کہتے ہیں؟
الف۔ سوئمنگ کی سرگرمی
ب۔ گروہی سرگرمی
ج۔ توازن اور وزن سہارنے کی سرگرمی
د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vii) والی بال کی گیند کا محیط کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 64 سے 66 سینٹی میٹر
ب۔ 65 سے 67 سینٹی میٹر
ج۔ 68 سے 70 سینٹی میٹر
د۔ 71 سے 73 سینٹی میٹر
- (viii) 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کی ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
الف۔ 2
ب۔ 3
ج۔ 6
د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ix) عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟
الف۔ 2
ب۔ 3
ج۔ 4
د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) لمبی چھلانگ میں ایک آف بورڈ (چھلانگ لگانے کا تختہ) کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 10 سینٹی میٹر
ب۔ 15 سینٹی میٹر
ج۔ 20 سینٹی میٹر
د۔ 25 سینٹی میٹر
- (xi) مردوں کے لیے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 7.260 کلوگرام
ب۔ 4 کلوگرام
ج۔ 5.260 کلوگرام
د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xii) انسانی جسم میں کل کتنے جوڑ ہوتے ہیں؟
الف۔ 206
ب۔ 216
ج۔ 226
د۔ 236



حاصل کردہ نمبر:



12

کل نمبر:

برائے متحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

858

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) Write down the disadvantages of Alcoholic drinks.
- (iii) What is meant by Movement?
- (iv) Write down any three causes of Kyphosis (Round Back)?
- (v) Write a brief note on "Libro Player" in Volley Ball.
- (vi) Write down the measurement of Badminton Court.
- (vii) Write down the causes of flat feet.
- (viii) Write down the objectives of using Dress.
- (ix) Write a brief note on Badminton Shuttle.
- (x) Draw the circle of "Shot Put" and write its measurement.
- (xi) Write any three rules and regulations of 200 metre relay Race.
- (xii) Write a short note on Cardiac (Heart) muscles.
- (xiii) Write any three rules of Long Jump.
- (xiv) Define Posture.
- (xv) Write any six advantages of Educational Gymnastic.

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3 Write in detail the purposes of Physical Education.
- Q. 4 Draw the sketch of Volley Ball court and write down its measurement.
- Q. 5 Describe Public Health problems.

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 تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) لکھی مشروبات کے نقصانات لکھیے۔
- (iii) حرکت سے کیا مراد ہے؟
- (iv) گول کمر کی کوئی سے تین وجوہات تحریر کریں۔
- (v) والی بال میں لبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (vi) بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کیجیے۔
- (vii) چھپنے پاؤں کی وجوہات لکھیے۔
- (viii) لباس استعمال کرنے کے مقاصد تحریر کریں۔
- (ix) بیڈمنٹن کے شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (x) گولہ پھینکنے کا دائرہ بنائیں اور پیمائش تحریر کریں۔
- (xi) 200 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قواعد وضوابط تحریر کریں۔
- (xii) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔
- (xiii) لمبی چھلانگ کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔
- (xiv) قامت کی تعریف کریں۔
- (xv) تعلیمی جمناٹک کے کوئی سے چھ فوائد تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کے مقاصد تفصیلاً تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: والی بال کورٹ کا خاکہ بنا کر بنائیں اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: عوامی صحت کے مسائل بیان کریں۔