

Roll No. 

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

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_

Sig. of Candidate. \_\_\_\_\_

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) When was Gymnastic introduced in Olympics?  
A. 1904 AD      B. 1900 AD      C. 1896 AD      D. 1908 AD
- (ii) What is the width of volley ball court lines?  
A. 2 cm      B. 3 cm      C. 4 cm      D. 5 cm
- (iii) What is the weight of volley ball?  
A. 7-9 onz      B. 9-10 onz      C. 10-11 onz      D. 12-14 onz
- (iv) What is the diameter of the putting the shot circle?  
A. 2.50 m      B. 2.135 m      C. 2.45 m      D. 1.45 m
- (v) What is the width of lanes in 4 x 100 m relay race?  
A. 1.22 m      B. 1.10 m      C. 1 m      D. 2.22 m
- (vi) How many litres of blood is purified in one minute by the heart of a good sportsman?  
A. 10      B. 25      C. 15      D. 5
- (vii) How much quantity of oxygen is there in Inspiration?  
A. 19 %      B. 21 %      C. 23 %      D. 25 %
- (viii) The opening of the windpipe is known as:  
A. Larynx      B. Pharynx      C. Lungs      D. None of these
- (ix) The position in which a person holds his body while lying, sitting, standing or moving is called:  
A. Posture      B. Personality      C. Nature      D. None of these
- (x) All the cells in your body need:  
A. Carbon      B. Water      C. Oxygen      D. Nitrogen
- (xi) The vessels that carries pure blood are called:  
A. Portal vein      B. Veins      C. Arteries      D. Capillaries
- (xii) Education is the word of:  
A. Arabic      B. English      C. Latin      D. Urdu
- (xiii) Baton is used in the \_\_\_\_\_ race.  
A. Relay      B. Walking      C. Cycling      D. Marathon
- (xiv) Which of the following is the covering of protoplasm:  
A. Cell wall      B. Lungs      C. Heart      D. Kidneys
- (xv) In shot put when there are eight competitors, each competitor is allowed \_\_\_\_\_ attempts.  
A. Three      B. Four      C. Five      D. Six
- (xvi) \_\_\_\_\_ is an infectious disease.  
A. Fracture      B. Headache      C. Chickenpox      D. Blood pressure
- (xvii) A sudden turn of a joint is called:  
A. Sprain      B. Pulled muscle  
C. Muscle soreness      D. Muscle cramps

**For Examiner's use only:**

Total Marks:

17

Marks Obtained:

Roll No. 

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_



Sig. of Candidate: \_\_\_\_\_

Sig. of Invigilator: \_\_\_\_\_

## ہیلٹھ 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 پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پمپل 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) جنسٹک اولہک مقابلوں میں کب شامل کی گئی؟  
الف۔ 1904ء ب۔ 1900ء ج۔ 1896ء د۔ 1908ء
- (ii) والی بال کورٹ کی لائنوں کی موٹائی کتنے سم ہوتی ہے؟  
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
- (iii) والی بال کا وزن کتنا ہوتا ہے؟  
الف۔ 7 سے 9 اونس ب۔ 9 سے 10 اونس ج۔ 10 سے 11 اونس د۔ 12 سے 14 اونس
- (iv) گولہ جس دائرے سے پھینکا جاتا ہے اس کا قطر کتنا ہوتا ہے؟  
الف۔ 2.50 میٹر ب۔ 2.135 میٹر ج۔ 2.45 میٹر د۔ 1.45 میٹر
- (v) 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ میں گلیوں کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 1.22 میٹر ب۔ 1.10 میٹر ج۔ 1 میٹر د۔ 2.22 میٹر
- (vi) ایک ایچٹھ کھلاڑی کا دل ایک منٹ میں کتنے لیٹر خون صاف کرتا ہے؟  
الف۔ 10 ب۔ 25 ج۔ 15 د۔ 5
- (vii) درآمد شخص میں آکسیجن کی مقدار کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 19% ب۔ 21% ج۔ 23% د۔ 25%
- (viii) ہوا کی مٹی کے اوپر والے حصے کو کہتے ہیں:  
الف۔ زرخہ ب۔ طلق ج۔ پھیپھڑے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ix) انسان کے لینے، بیٹھے، کھڑے ہونے اور چلنے کی حالت کو کہتے ہیں:  
الف۔ قامت ب۔ شخصیت ج۔ فطرت د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) جسم کے ظلیوں کو ضرورت ہوتی ہے:  
الف۔ کاربن ب۔ پانی ج۔ آکسیجن د۔ نائٹروجن
- (xi) خون کی وہ نالیوں جن میں صاف خون ہوتا ہے کہلاتی ہیں:  
الف۔ پورٹل وین ب۔ دریدیں ج۔ شریائیں د۔ عروق شریہ
- (xii) تعلیم کس زبان کا لفظ ہے؟  
الف۔ عربی ب۔ انگریزی ج۔ لاطینی د۔ اردو
- (xiii) بیٹن کا استعمال کس دوڑ میں ہوتا ہے؟  
الف۔ ڈاک دوڑ ب۔ بیڈل چلانا ج۔ سائیکلنگ د۔ میراتھن
- (xiv) مادہ حیات کس چیز میں لپٹا ہوتا ہے؟  
الف۔ دیوار خلیہ ب۔ پھیپھڑے ج۔ دل د۔ گردے
- (xv) گولہ پھینکنے کے مقابلے میں جب کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ ہو تو ہر کھلاڑی کو مواقع دیے جاتے ہیں:  
الف۔ تین ب۔ چار ج۔ پانچ د۔ چھ
- (xvi) \_\_\_\_\_ متعدی بیماری ہے۔  
الف۔ ہڈی ٹوٹنا ب۔ سر درد ج۔ چھوٹی بیچک د۔ خون کا دباؤ
- (xvii) جوز کے اچانک مز جانے کو کہتے ہیں۔  
الف۔ موج ب۔ عضلاتی کچھاؤ ج۔ ہٹھاؤ صکنا د۔ عضلاتی تلاء

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے معائن:



# 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 American Physical Education Association defined Physical Education?
- (ii) Explain offside in Football. (For Boys)  
Explain offside in Netball. (For Girls)
- (iii) Explain the qualities of a good first aider.
- (iv) Explain about the non-visual change of baton in 4 x 100 meter relay race.
- (v) Write down the causes of flat foot.
- (vi) What is simple fracture?
- (vii) Write down preventive measures of measles.
- (viii) Draw a sketch of shot put sector.
- (ix) Write down the kinds of Gymnastic.
- (x) Write down three objectives of Recreation.
- (xi) Explain Timeout in Volleyball.
- (xii) Define Nucleus.
- (xiii) Explain composition of air.
- (xiv) Briefly explain human heart.
- (xv) Define good posture.
- (xvi) Write signs of pulled muscle.
- (xvii) Briefly explain Trachea.
- (xviii) Write down the names of sports injuries.
- (xix) Explain Expiration.

## SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 =26)

- Q. 3** Define Physical education and describe the objectives of Physical education in detail.
- Q. 4** Draw a sketch of volleyball court with its dimensions and explain about Libero player in volleyball.
- Q. 5** Write the definition of health according to W.H.O. Explain its relationship with Physical Education.

# ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1



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۔ ایکٹرائیٹ (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) امریکن فزیکل ایجوکیشن ایسوسی ایشن نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) فٹ بال میں آف سائیڈ کی وضاحت کریں۔ (برائے طلباء)
- (iii) نیٹ بال میں آف سائیڈ کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- (iii) ابتدائی طبی امداد دینے والے کی خصوصیات بیان کریں۔
- (iv) 4 x 100 میٹر دوڑ میں بغیر دیکھے بیٹن تبدیلی کے بارے میں لکھیے۔
- (v) چھپنے پاؤں کی وجوہات لکھیے۔
- (vi) سادہ شکستگی سے کیا مراد ہے؟
- (vii) خسرہ کی حفاظتی تدابیر لکھیے۔
- (viii) گولہ پھینکنے کا سیکر بنا سکیں۔
- (ix) جمناسٹک کی اقسام تحریر کیجیے۔
- (x) تفریح کے تین مقاصد لکھیے۔
- (xi) والی بال میں ٹائم آؤٹ کی وضاحت کیجیے۔
- (xii) نیوکلیس کی تعریف کریں۔
- (xiii) ہوا کے اجزائے ترکیبی بیان کیجیے۔
- (xiv) دل کی بناوٹ بیان کیجیے۔
- (xv) درست قامت سے کیا مراد ہے؟
- (xvi) عضلاتی کچھاؤ کی علامات تحریر کریں۔
- (xvii) ہوا کی نالی (Trachea) کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (xviii) کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کے نام لکھیے۔
- (xix) برآمد تنفس کی وضاحت کیجیے۔

## حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- سوال نمبر ۳: جسمانی تعلیم کی وضاحت کیجیے اور اس کے مقاصد تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: والی بال کورٹ کا خاکہ ہمہ پیمائش بنائیں نیز لبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- سوال نمبر ۵: عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجیے نیز صحت کا جسمانی تعلیم کے ساتھ تعلق بیان کیجیے۔