



Roll No.

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

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

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

## 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) Word Gymnastics belongs to the language:  
A. Chinese      B. Greek      C. German      D. Italian
- (ii) Height of net in volley ball for male is:  
A. 2.15 m      B. 2.20 m      C. 2.24 m      D. 2.43 m
- (iii) Circumference of shot-put for female is (minimum):  
A. 9.5 cm      B. 9.10 cm      C. 10 cm      D. 11 cm
- (iv) The weight of baton should be:  
A. 40 gm      B. 45 gm      C. 50 gm      D. 65 gm
- (v) Which system is called the head of body:  
A. Respiratory system      B. Digestive system  
C. Nervous system      D. Skeleton system
- (vi) Length of runway in triple jump for male is:  
A. 45 m      B. 40 m      C. 35 m      D. 50 m
- (vii) Maximum weight of football is:  
A. 450 gm      B. 400 gm      C. 500 gm      D. 700 gm
- (viii) Measurement of shooting circle in net ball is:  
A. 4.50 m      B. 4.88 m      C. 4.00 m      D. 4.25 m
- (ix) Purification of blood takes place in:  
A. Heart      B. Bronchi      C. Lungs      D. Diaphragm
- (x) The biggest base of life is:  
A. Wealth      B. Fame      C. Health      D. Beauty
- (xi) Self-confidence is an important quality which can be developed through:  
A. Physical activities      B. Discussion  
C. Exercise      D. None of these
- (xii) By taking exercise daily, the W.B.Cs \_\_\_\_\_ in number:  
A. Decrease      B. Increase      C. No effect      D. None of these
- (xiii) Which is a suitable exercise for scoliosis:  
A. Butterfly      B. Breast stroke      C. Back stroke      D. Race
- (xiv) The muscles produce:  
A. Energy      B. Movement      C. Support      D. None of these
- (xv) Veins are blood vessels that carry blood to:  
A. Lungs      B. Heart      C. Brain      D. Kidney
- (xvi) The time for shot-put is:  
A. 1 min      B. 2 min      C. 3 min      D. 4 min
- (xvii) Heart is divided into \_\_\_\_\_ parts.  
A. 3      B. 4      C. 5      D. 2

**For Examiner's use only:**

**Total Marks:**

17

**Marks Obtained:**

Roll No. 

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



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

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

## 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 پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم ہرگز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیزنچل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) جمناسٹک کس زبان کا لفظ ہے؟
- (ii) مردوں کے لیے والی بال نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے:
- (iii) خواتین کے لیے گولے کا کم از کم قطر ہوتا ہے:
- (iv) بیٹن کا وزن \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔
- (v) کس نظام کو جسم کا حاکم اعلیٰ کہا جاتا ہے؟
- (vi) مردوں کے لیے سرجسٹ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے:
- (vii) فٹ بال میں گیند کا زیادہ سے زیادہ وزن ہے:
- (viii) نیٹ بال میں شوٹنگ سرکل کی پیمائش ہوتی ہے:
- (ix) خون کی صفائی \_\_\_\_\_ میں ہوتی ہے۔
- (x) زندگی کی سب سے بڑی بنیاد \_\_\_\_\_ ہے۔
- (xi) خود اعتمادی ایک اہم خصوصیت ہے جو کہ \_\_\_\_\_ سے برعکس جاسکتی ہے۔
- (xii) روزانہ ورزش سے سفید خون کے خلیات میں \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔
- (xiii) کون سی ورزش ناہموار کندھوں کے لیے موزوں ہے؟
- (xiv) عضلات پیدا کرتے ہیں:
- (xv) رگیں خون لے کر جاتی ہیں۔
- (xvi) گولہ پھینکنے کا وقت دیا جاتا ہے:
- (xvii) دل کے \_\_\_\_\_ خانے ہوتے ہیں۔
- الف - چینی  
ب - یونانی  
ج - جرمن  
د - اطالوی
- الف - 2.15 m  
ب - 2.20 m  
ج - 2.24 m  
د - 2.43 m
- الف - 9.5 cm  
ب - 9.10 cm  
ج - 10 cm  
د - 11 cm
- الف - 40 gm  
ب - 45 gm  
ج - 50 gm  
د - 65 gm
- الف - نظام نخس  
ب - نظام ہضم  
ج - نظام اعصاب  
د - نظام استخوان
- الف - 45 m  
ب - 40 m  
ج - 35 m  
د - 50 m
- الف - 450 gm  
ب - 400 gm  
ج - 500 gm  
د - 700 gm
- الف - 4.50 m  
ب - 4.88 m  
ج - 4.00 m  
د - 4.25 m
- الف - دل  
ب - بروچی  
ج - پیچھڑے  
د - سینہ
- الف - دولت  
ب - شہرت  
ج - صحت  
د - خوبصورتی
- الف - جسمانی سرگرمیاں  
ب - مباحثہ  
ج - ورزشیں  
د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- الف - کچی  
ب - اضافہ  
ج - کوئی تبدیلی نہیں  
د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- الف - بیزنٹائی  
ب - برسٹنرک  
ج - بیک سٹروک  
د - دوڑ
- الف - طاقت  
ب - حرکت  
ج - سہارا  
د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- الف - پیچھڑوں میں  
ب - دل میں  
ج - دماغ میں  
د - گردوں میں
- الف - 1 min  
ب - 2 min  
ج - 3 min  
د - 4 min
- الف - تین  
ب - چار  
ج - پانچ  
د - دو

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# 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 separate provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answer 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 did Mr. Bucher define physical education?
- (ii) Explain recreation.
- (iii) Write down the rules of 4 x 100 m relay race.
- (iv) Explain penalty kick in football. (For Boys)  
Write dimension of net ball court. (For Girls)
- (v) Write down the three reasons of bad posture.
- (vi) Write down three advantages of educational gymnastics.
- (vii) Write three fouls of shot-put.
- (viii) Write down three fouls in volleyball.
- (ix) Explain the dig in volleyball.
- (x) Explain the glide in shot-put.
- (xi) Write down three rules of triple jump.
- (xii) Write down any three rules of the discus throw.
- (xiii) Describe three basic principles of health education.
- (xiv) Write down any three objectives of health education and physical education.
- (xv) What are the functions of cell?
- (xvi) Write down any three principles of first aid.
- (xvii) Write down three names of common athletics injuries.
- (xviii) Write down three preventive measures of smallpox.
- (xix) Write short note on joints.

## SECTION - C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

- Q. 3** Describe the scope of physical education in detail.
- Q. 4** Draw the sketch of sector and circle of discus, along with measurements. Also explain the rules of discus in detail.
- Q. 5** Describe the blood circulating system in detail.



# 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 پلچہ 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 کیجئے۔ 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) مسز بچے نے تعلیم جسمانی کی تعریف کیسے کی؟
- (ii) تفریح کی وضاحت کریں۔
- (iii) 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- (iv) فٹ بال میں پینلٹی کک کی وضاحت کریں۔ (برائے طلباء)
- (v) نیٹ بال کھیل میں کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔ (برائے طالبات)
- (vi) بری قامت کی تین وجوہات بیان کریں۔
- (vii) نقلی جناسنگ کے تین فوائد بیان کریں۔
- (viii) گولہ پھینکنے کے تین فائدے تحریر کریں۔
- (ix) والی بال کے تین فائدے تحریر کریں۔
- (x) والی بال میں ڈگ کی وضاحت کریں۔
- (xi) گولے میں گلائڈ کی وضاحت کریں۔
- (xii) سر جھٹ کے تین قوانین بیان کریں۔
- (xiii) ڈسکس تھرو کے تین قوانین تحریر کریں۔
- (xiv) تعلیم صحت کے تین بنیادی اصول بیان کریں۔
- (xv) تعلیم جسمانی اور تعلیم صحت کے تین بنیادی مقاصد تحریر کریں۔
- (xvi) انسانی جسم میں خلیے کا کیا کام ہے؟
- (xvii) ابتدائی طبی امداد کے تین اصول بیان کریں۔
- (xviii) کھلاڑیوں میں زیادہ تر آنے والی کوئی سی تین چیزوں کے نام لکھیں۔
- (xix) بیچک کی تین حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔
- (xx) جوڑی مختصر وضاحت کریں۔

## حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجئے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہے۔)

- سوال نمبر ۳: جسمانی تعلیم کا دائرہ کار تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: ڈسکس پھینکنے کے سیکر اور دائرے کی ڈائنگرام مکمل پیمائشوں کے ساتھ بائیں نیز ڈسکس پھینکنے کے قوانین کی تفصیل سے وضاحت کریں۔
- سوال نمبر ۵: نظام دوران خون تفصیل سے بیان کریں۔