

Roll No.

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

Answer Sheet No. _____ 73

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) Who says, "A sound mind is in a sound body".
A. Nixon and Cozen B. John Lock
C. J.B Nash D. Imam Ghazali
- (ii) Basic unit of human body is:
A. Tissue B. Organ C. Protoplasm D. Cell
- (iii) The system which deals with bones, is called:
A. Muscular system B. Respiratory system
C. Skeleton system D. Digestive system
- (iv) The weight of human heart is _____ grams.
A. 300 B. 350 C. 400 D. 450
- (v) Veins contain _____ blood.
A. Pure B. Impure C. Mixed D. None of these
- (vi) In the process of expiration the percentage of carbon dioxide is:
A. 0.04 B. 1.04 C. 3.04 D. 4.04
- (vii) The posture defect in which head and shoulders are bent forward is called:
A. Kyphosis B. Lordosis C. Scoliosis D. All of these
- (viii) _____ is called exercise for balance.
A. Head stand B. Rope jumping C. Backward role D. Pull ups
- (ix) The width of volleyball ground is _____ meters.
A. 9 B. 8 C. 7 D. 6
- (x) In volleyball _____ players of a team play the match at a time.
A. 5 B. 6 C. 7 D. 9
- (xi) If the number of players is less than 8, each player will be given _____ attempts in Shot put.
A. 3 B. 4 C. 5 D. 6
- (xii) The height of stop board is _____ centimeters in Shot put.
A. 10 B. 9 C. 8 D. 7
- (xiii) The minimum length of run way is _____ meters in triple jump. **(For Boys)**
A. 30 B. 35 C. 40 D. 45
The diameter of circle is _____ meters in Discus throw. **(For Girls)**
A. 2.135 B. 2.50 C. 2.67 D. 2.87
- (xiv) In a football match the number of officials is: **(For Boys)**
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
During the play a team consists of _____ players in Net ball. **(For Girls)**
A. 5 B. 7 C. 9 D. 11
- (xv) The length of baton is _____ centimeters in 100 x 4 meter relay race.
A. 25 B. 30 C. 35 D. 40
- (xvi) The process of muscular wear, tear and pain due to over exertion / exercise, is called:
A. Muscle strain B. Muscle cramps C. Sprain D. Muscle soreness
- (xvii) Except _____ all of the following are infectious diseases.
A. Measles B. Cholera C. Typhoid D. Cancer

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

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۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل 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) "ایک صحت مند جسم میں صحت مند مارغ ہوتا ہے" کس کا قول ہے؟
- (ii) انسانی جسم کی بنیادی اکائی _____ ہے۔
- (iii) ہڈیوں کے نظام کو _____ کہتے ہیں۔
- (iv) انسانی دل کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
- (v) وریڈوں میں _____ خون ہوتا ہے۔
- (vi) برآمدتھس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار _____ فیصد ہوتی ہے۔
- (vii) ایسا قاتمی نقص جس میں سر اور کندھے آگے کی جانب ٹھک جاتے ہیں _____ کہلاتا ہے۔
- (viii) _____ توازن کی ورزش کہلاتی ہے۔
- (ix) _____ سر کے بل کھڑا ہونا _____ ری کوٹا _____ والی بال کورٹ کی چوزائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
- (x) _____ والی بال میں ایک دقت میں ایک ٹیم کے _____ کھلاڑی بیٹھتے ہیں۔
- (xi) _____ گولہ پھینکنے کے لیے اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو _____ کوششیں دی جاتی ہیں۔
- (xii) _____ گولہ پھینکنے کے لیے سٹاپ بورڈ کی اونچائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
- (xiii) _____ ٹرپل جمپ میں رن وے کی کم از کم لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
- (xiv) _____ قتالی پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔
- (xv) _____ فٹ بال بیچ میں آٹھ ٹیموں کی تعداد ہوتی ہے۔
- (xvi) _____ نیٹ بال میں کھیل کے دوران ایک ٹیم _____ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
- (xvii) _____ 100 x 4 میٹر لیوے دوڑ میں بیٹھن کی لمبائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
- (xviii) _____ معمول سے زیادہ ورزش کرنے سے عضلات کی توڑ پھوڑ اور درد ہونے کے عمل کو _____ کہتے ہیں۔
- (xix) _____ عضلاتی کھچاؤ _____ عضلاتی تناؤ _____ کے علاوہ درج ذیل تمام متعدی مرض ہیں۔
- (xx) _____ خسرہ _____ ہیضہ _____ تپ محرقہ _____ کینسر _____



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 Charles A. Bucher defined physical education?
- (ii) Write down three benefits of physical education.
- (iii) Write down three exercises for joints.
- (iv) Define health education.
- (v) Write a short note on Organ of a human body.
- (vi) Write down three characteristics of a cell.
- (vii) Write a short note on systemic circulation of blood.
- (viii) Write a short note on the importance of 'Nose' in respiratory system.
- (ix) Write down three remedial exercises for flat foot
- (x) What is meant by athletic injuries?
- (xi) Write down the symptoms of muscle cramps.
- (xii) Write a short note on green stick fracture.
- (xiii) Write down three methods for prevention of infectious diseases.
- (xiv) Define recreation.
- (xv) Write short note on structure, weight and diameter of shot in shot put.
- (xvi) Write down three rules of 100 x 4 meter relay race.
- (xvii) Write a short note on ball in volleyball.
- (xviii) How much is the duration of a football match? (For Boys)
Write a short note on net ball shooting circle. (For Girls)
- (xix) Write down three rules of triple jump. (For Boys)
Write down three rules of discus throw. (For Girls)

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 =26)

Q. 3 Explain in detail the relationship between health education and physical education.

Q. 4 What is recreation? Write down the benefits of recreation at present time.

Q. 5 Draw the sketch of football ground with measurements and write a note on penalty kick. (For Boys)

Draw a sketch of netball court with measurements and write a note on 'throw in' in net ball. (For Girls)



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 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۔ ایکٹریٹ (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) چارلس اے ہرنے نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟

(ii) تعلیم جسمانی کے تین فوائد تحریر کریں۔

(iii) جوڑوں کی تین ورزشیں لکھیے۔

(iv) علم الصحت کی تعریف کیجیے۔

(v) انسانی جسم کے عضو پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(vi) خلیے کی تین خصوصیات لکھیے۔

(vii) خون کے دورہ، عظم پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(viii) نظام تنفس میں ناک کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(ix) چھپے پاؤں کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیے۔

(x) کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے؟

(xi) عضلاتی تناؤ کی علامات تحریر کیجیے۔

(xii) گرین سٹک فریکچر پر نوٹ لکھیے۔

(xiii) متعدی امراض کی روک تھام کے تین طریقے تحریر کریں۔

(xiv) تفریح کی تعریف کیجیے۔

(xv) گولے کی ساخت، وزن اور قطر پر نوٹ لکھیے۔

(xvi) 100 x 4 میٹر یلے دوڑ کے تین قوانین تحریر کیجیے۔

(xvii) والی بال میں بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(xviii) فٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)

(xix) نیٹ بال شوٹنگ سرکل پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)

(xix) ٹرپل جمپ کے تین قوانین درج کیجیے۔ (برائے طلباء)

(xix) تھالی پھینکنے کے تین قوانین درج کیجیے۔ (برائے طالبات)

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

سوال نمبر ۳: علم الصحت اور تعلیم جسمانی کا تعلق تفصیل سے بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۴: تفریح سے کیا مراد ہے؟ موجودہ دور میں تفریح کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: فٹ بال گراؤنڈ پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔ نیز بیٹائی لک پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طلباء)

نیٹ بال کا پیمائشوں کے ساتھ کورٹ بنائیے نیز نیٹ بال میں تھرو ان پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)