

Roll No.

Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. _____ 45

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 the objective of physical education?
A. Public service B. Art
C. Mental development D. Painting
- (ii) Which is included in the basic movement?
A. Walking B. Running C. Stretching D. Throwing
- (iii) In which posture defect does the vertebral column turn sideways?
A. Khyphosis B. Lordosis C. Scoliosis D. Flat Foot
- (iv) A sportsman respect:
A. Law B. Meal C. Wealth D. Elders
- (v) What is the length of Volleyball court?
A. 9 metre B. 18 metre C. 20 meter D. 28 meter
- (vi) What is the weight of Badminton shuttle cock?
A. 4.64 – 5.40 gram B. 4.74 – 5.40 gram
C. 4.84 – 5.40 gram D. 4.94 – 5.40 gram
- (vii) How many jump chances are given to every participant in long jump if the number of athletes in less than 8?
A. 9 B. 6 C. 3 D. 2
- (viii) What is the weight of Baton?
A. 20 gram B. 30 gram C. 40 gram D. 50 gram
- (ix) How many technical "Time Out" are given in one set of Volleyball game?
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- (x) Who said, "when the children come back from school collect their bags / books and send them to the play-ground"?
A. Mr. Bucher B. Imam Ghazali C. Rousseau D. Aristotle
- (xi) What kind of muscles are "Heart Muscles"?
A. Voluntary muscles B. Involuntary muscles
C. Cardiac muscles D. Common muscles
- (xii) What is the width of lane of the standard track?
A. 1.02 metre B. 1.12 metre C. 1.22 metre D. 1.24 metre

For Examiner's use only:**Total Marks:****12****Marks Obtained:**

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

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 بیس منٹ میں مکمل کر کے باقی حصے کو دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) جسمانی تعلیم کا مقصد کیا ہے؟
الف۔ خدمت خلق ب۔ فنون لطیفہ ج۔ ذہنی نشوونما د۔ مصوری
- (ii) کون سی حرکت بنیادی حرکت میں شمار ہوتی ہے؟
الف۔ چلنا ب۔ دوڑنا ج۔ پھیلانا د۔ پھینکنا
- (iii) کس قسمتی نقص میں ریزہ کی بڑی میں پہلو کی جانب خم آجاتا ہے؟
الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ تاہوار کندھے د۔ چپا پاؤں
- (iv) سپورٹس میں _____ کا احترام کرتا ہے۔
الف۔ قانون ب۔ کھانے ج۔ دولت د۔ بزرگوں
- (v) والی بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 9 میٹر ب۔ 18 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 28 میٹر
- (vi) بیڈمنٹن کے ”دشٹل کاک“ کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 5.40-4.64 گرام ب۔ 5.40-4.74 گرام ج۔ 5.40-4.84 گرام د۔ 5.40-4.94 گرام
- (vii) لمبی چھلانگ میں اگر 8 سے کم آٹھیلیٹس ہوں تو ہر ایک کو کتنے چھلانگ کے چانس دیے جاتے ہیں؟
الف۔ 9 ب۔ 6 ج۔ 3 د۔ 2
- (viii) بیٹن کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 20 گرام ب۔ 30 گرام ج۔ 40 گرام د۔ 50 گرام
- (ix) والی بال کھیل کے ایک سیٹ میں کتنے ٹیکنیکل ٹائم آؤٹس دیے جاتے ہیں؟
الف۔ 1 ب۔ 2 ج۔ 3 د۔ 4
- (x) جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے بستے / کتابیں چھین لو اور انہیں کھیل کے میدان میں بھیجو۔ کس کا قول ہے؟
الف۔ مسٹر پنجر ب۔ امام غزالی ج۔ روسو د۔ ارسطو
- (xi) ہمارے دل کے عضلات کون سے ہیں؟
الف۔ ارادی ب۔ غیر ارادی ج۔ قلبی د۔ اجتماعی
- (xii) معیاری ٹریک میں گلی کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 1.02 میٹر ب۔ 1.12 میٹر ج۔ 1.22 میٹر د۔ 1.24 میٹر

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

46

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 Rousseau define physical education?
- (ii) What is movements? List the types of movement.
- (iii) What is meant by educational gymnastic?
- (iv) Write down any three causes of scoliosis.
- (v) Explain "Position of Players" in Volleyball game.
- (vi) Briefly write about "let" in Badminton.
- (vii) Write any three aims of physical education.
- (viii) How you protect the sports goods?
- (ix) What is meant by Health care?
- (x) Write rules of 100 meter race.
- (xi) Write a short note on joints.
- (xii) Write any three fouls of Long Jump.
- (xiii) Write the cleanliness and care of skin.
- (xiv) Write a short note on "Time Out" in Volleyball game.
- (xv) List the types of muscles.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10 = 20)

- Q. 3** What is meant by physical education, write a relation between Health education and physical education.
- Q. 4** Define Kyphosis. Write down the causes and remedial / corrective exercises of Kyphosis.
- Q. 5** Write note any two of the following:
- a. Fouls of volleyball
 - b. Badminton Court along with its measurement
 - c. Scoring System in Badminton
 - d. Voluntary muscles



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

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) روسو نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) حرکت کسے کہتے ہیں؟ حرکت کے اقسام کے نام لکھیں۔
- (iii) تعلیمی جمنا سٹک سے کیا مراد ہے؟
- (iv) ناہموار کندھے کی کوئی سے تین وجوہات لکھیے۔
- (v) والی بال کے کھیل میں کھلاڑیوں کی پوزیشن کی وضاحت کیجیے۔
- (vi) بیڈمنٹن کے کھیل میں لیٹ (Let) کے بارے میں مختصراً تحریر کیجیے۔
- (vii) جسمانی تعلیم کے کوئی سے تین مقاصد تحریر کریں۔
- (viii) کھیلوں کے سامان کی حفاظت کیسے کریں گے؟
- (ix) حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- (x) 100 میٹر دوڑ کے قوانین لکھیں۔
- (xi) جوڑوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xii) لمبی چھلانگ کے کوئی سے تین فائدے لکھیں۔
- (xiii) جلد کی صفائی اور حفاظت تحریر کریں۔
- (xiv) والی بال کے کھیل میں "مام آؤٹس" پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) عضلات کے اقسام کے نام لکھیں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی کا علم صحت کے ساتھ تعلق تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: گول کمر کسے کہتے ہیں؟ گول کمر کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل میں سے کسی دو پر نوٹ لکھیں:

- الف۔ والی بال کے فائدے
ب۔ بیڈمنٹن کورٹ بمعہ پیمائش تحریر کریں۔
ج۔ بیڈمنٹن میں سکورنگ سسٹم
د۔ ارادی عضلات