



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

SECTION - A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Version Number 3 3 1 1

Note: Section - A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the separately provided OMR Answer Sheet which 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 Choose the correct answer A / B / C / D by filling the relevant bubble for each question on the OMR Answer Sheet according to the instructions given there. Each part carries one mark.

- 1) A person is healthy whose _____ of the body perform normally.
A. Lungs B. Kidneys C. Heart and mind D. All parts
- 2) A group of cells of same type, is called:
A. Tissue B. Protoplasm C. Organ D. Nucleus
- 3) There are _____ bones in a human body.
A. 198 B. 206 C. 216 D. 233
- 4) Pulmonary veins contain _____ blood.
A. Pure B. Impure C. Mixed D. None of these
- 5) Human body has _____ lungs.
A. 4 B. 3 C. 2 D. 1
- 6) In the process of inspiration the percentage of oxygen is:
A. 16 B. 18 C. 21 D. 24
- 7) A posture defect in which the vertebral column turns sideways, is called:
A. Kyphosis B. Lordosis C. Scoliosis D. Kypho-lordosis
- 8) A process of suddenly wrenching or twisting of a joint, is called:
A. Muscle strain B. Muscle cramp C. Sprain D. Muscle soreness
- 9) The distance of stagger for 3rd lane is _____ meters in 100 x 4 m relay race:
A. 7.04 B. 7.49 C. 7.67 D. 7.87
- 10) The minimum number of players is _____ in 100 x 4 m relay race team.
A. 3 B. 4 C. 5 D. 7
- 11) The diameter of circle is _____ meters in shotput.
A. 2.135 B. 2.350 C. 2.500 D. 2.752
- 12) In volley ball the team who scores _____ points first in the 5th game, wins the match.
A. 11 B. 15 C. 20 D. 25
- 13) The distance of attack line from centre line is _____ meters in volley ball.
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- 14) _____ is exercise for arms.
A. Head stand B. Hand standing C. Running D. Jumping
- 15) Measles spread through:
A. Solmonella Thphi B. Vibro Cholera
C. Rubeola Virus D. None of these
- 16) The length of penalty area is _____ yards in football. (for Boys)
A. 44 B. 40 C. 36 D. 32
- Net ball court is divided in _____ equal parts. (for Girls)
A. 2 B. 3 C. 4 D. 6
- 17) The minimum width of landing area is _____ meters in Triple jump. (for Boys)
A. 3.75 B. 3.25 C. 3.00 D. 2.75
- The angle of the sector is _____ degree in discus throw. (for Girls)
A. 29.92° B. 31.92° C. 34.92° D. 36.92°



ہیلٹھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی -1

وقت: 25 منٹ

حصہ اول (کل نمبر: 17)

Version No.	3	3	1	1
-------------	---	---	---	---

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات الگ سے مہیا کی گئی اوائیم آر (OMR) جوابی کارپی پر دیں۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ گلے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: مہیا کی گئی اوائیم آر (OMR) جوابی کارپی پر دی گئی ہدایات کے مطابق ہر سوال کا درست جواب A/B/C/D منتخب کر کے متعلقہ دائرہ (Bubble) پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (1) وہ شخص صحت مند ہے جس کے جسم کے _____ معمول کے مطابق کام سرانجام دیں۔
A پیچھڑے B گردے C دل دوماغ D تمام اعضاء
- (2) ایک ہی قسم کے خلیوں کے گردہ کو _____ کہتے ہیں۔
A بافت B مادہ حیات C عضو D مرکز خلیہ
- (3) انسانی جسم میں کل _____ ہڈیاں ہوتی ہیں۔
A 198 B 206 C 216 D 233
- (4) پیچھڑوں کی وریڈوں میں _____ خون ہوتا ہے۔
A خالص B غیر خالص C ملا جلا D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (5) انسانی جسم میں _____ پیچھڑے ہوتے ہیں۔
A 4 B 3 C 2 D 1
- (6) در آمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار _____ فیصد ہوتی ہے۔
A 16 B 18 C 21 D 24
- (7) ایسا قاتمی نقص جس میں ریزہ کی بڑی پہلو کی جانب مڑ جائے _____ کہلاتا ہے۔
A گول کمر B خالی کمر C ناہموار کندھے D گول اور خالی کمر
- (8) جسم کے کسی جوڑے کے اجا تک مڑ جانے یا کھچاؤ کے عمل کو _____ کہتے ہیں۔
A عضلاتی تھچاؤ B عضلاتی تناؤ C موج D پٹھا دکھنا
- (9) 100x4 میٹر ریلے دوڑ میں تیسری گلی کے زینے کا فاصلہ _____ میٹر ہوتا ہے۔
A 7.04 B 7.49 C 7.67 D 7.87
- (10) 100x4 میٹر ریلے دوڑ میں ایک ٹیم کے کم از کم _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔
A 3 B 4 C 5 D 7
- (11) گولڈ بیسٹن کے والے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔
A 2.135 B 2.350 C 2.500 D 2.752
- (12) والی بال میں جو ٹیم یا ٹیموں میں پہلے پوائنٹ بنائے، بیچ جیت جاتی ہے۔
A 11 B 15 C 20 D 25
- (13) والی بال میں سنٹر لائن سے ایک لائن کا فاصلہ _____ میٹر ہوتا ہے۔
A 1 B 2 C 3 D 4
- (14) ہاڈس کی ورزش ہے۔
A سر کے بل کھڑے ہونا B ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا C دوڑنا D کودنا
- (15) خسرہ _____ کے باعث پھیلتا ہے۔
A سالمونیلہ ٹیپھی (Solmonella Thphi) B دیبر دکالرا (Vibro Cholera) C رد پولہ وائرس (Rubeola Virus) D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (16) فٹ بال میں پینالٹی ایریا کی لمبائی _____ گز ہوتی ہے۔ (برائے علماء)
A 44 B 40 C 36 D 32
- (17) نیٹ بال کورٹ کو _____ برابر حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ (برائے طالبات)
A 2 B 3 C 4 D 6
- (17) ٹریل چپ میں اکھاڑے کی کم از کم چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔ (برائے علماء)
A 3.75 B 3.25 C 3.00 D 2.75
- (برائے طالبات) تھالی پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ _____ درجے کا ہوتا ہے۔
A 29.92° B 31.92° C 34.92° D 36.92°



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 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) Define physical education.
- (ii) Write down three benefits of recreation.
- (iii) Write down three rules of shot put.
- (iv) Write a short note on baton changing zone in 100 x 4 m relay race.
- (v) Write a short note on "blocking" in volley ball.
- (vi) Write down three aims of physical education.
- (vii) Write down three warm-up exercises.
- (viii) Define health.
- (ix) Write a short note on protoplasm of a cell.
- (x) Write down the names of three systems of the body.
- (xi) Write a short note on 'Aorta'.
- (xii) Write a short note on lungs.
- (xiii) Write down three benefits of good posture.
- (xiv) Write down three remedial exercises of Kyphosis.
- (xv) Write a short note on first aid for the patient of Sprain.
- (xvi) Write a short note on closed fracture.
- (xvii) Write down three principles for prevention of typhoid.
- (xviii) Write the measurements of football ground. (for boys)
Write a short note on ball in net ball. (for girls)
- (xix) Write down three fouls in triple jump. (for boys)
Write down three fouls in discus throw. (for girls)

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

- Q. 3** Write down the aims and objectives of physical education in detail.
- Q. 4** Draw the sketch of volley ball court with measurements and write down the fouls of service.
- Q. 5** Write a detailed note on blood circulatory system.

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

وقت: 2:35 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور حصہ سوم کے سوالات کے جوابات طبعاً 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۔ 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) تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں۔
- (ii) تفریح کے تین فوائد بیان کریں۔
- (iii) گولہ پھینکنے کے تین قوانین بیان کریں۔
- (iv) 100x4 میٹر ریلے دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی کے علاقے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (v) والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vi) تعلیم جسمانی کے تین مقاصد تحریر کریں۔
- (vii) جسم کو گرمانے والی تین سرگرمیاں تحریر کریں۔
- (viii) صحت کی تعریف کریں۔
- (ix) خلیے میں موجود مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) جسم میں موجود مختلف نظاموں میں سے تین کے نام لکھیے۔
- (xi) شریان اعظم پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xii) پھیپھڑوں پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xiii) اچھی قامت کی تین خوبیاں لکھیے۔
- (xiv) گول کرکی تین اصلاحی ورزشیں لکھیے۔
- (xv) موج میں مریض کو دی جانے والی طبی امداد پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xvi) کلوز ڈفرنچر پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xvii) تپ محرقہ کی روک تھام کے تین اصول تحریر کریں۔
- (xviii) فٹ بال گراؤنڈ کی پیمائش لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (xix) نیٹ بال کے بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (xix) ٹریبل چپ کے تین فوائد تحریر کیجیے۔ (برائے طلباء)
- تھالی پھینکنے کے تین فوائد تحریر 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: تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیل سے بیان کیجیے۔
- سوال نمبر ۴: والی بال کا پیمائشوں کے ساتھ کورٹ بنائیے۔ نیز سرس کے فوائد تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: نظام دوران خون پر مفصل نوٹ لکھیے۔