

Roll No. *

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

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

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) Who said, if you want your children to be intelligent, make them strong?
A. Aristotle B. Rousseau C. Socrates D. Imam Ghazali
- (ii) How many kinds of basic movements are there?
A. 3 B. 4 C. 5 D. 6
- (iii) Head standing is called _____.
A. Balance and weight bearing activity B. Group activity
C. Swimming activity D. None of these
- (iv) What is the length of Badminton Court?
A. 13.20m B. 13.40 m C. 13.60 m D. 14 m
- (v) What is the height of volleyball net for women?
A. 2.04 m B. 2.14 m C. 2.24 m D. 2.34 m
- (vi) The word Gymnastic has been derived from the _____ word Gymnazien.
A. Persian B. French C. Greek D. Latin
- (vii) What is the width of lane in the Standard Track?
A. 1.20 m B. 1.21 m C. 1.22 m D. 1.23 m
- (viii) What is the weight of Shot Put?
A. 5.555 kg B. 6.665 kg C. 7.365 kg D. 7.265 kg
- (ix) What is the length of jumping Pit?
A. 5 m B. 7.50 m C. 9.10m D. 12.50 m
- (x) The public health reduces _____ with regular cleanliness of streets and bazaars.
A. Germs B. Problems C. Noise D. None of these
- (xi) What are the names of heart muscle in our body?
A. Voluntary muscles B. Involuntary muscles
C. Cardiac muscles D. Common muscles
- (xii) How many systems are working in human body?
A. 7 B. 9 C. 11 D. 13

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 میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:

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

- (i) اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے زمین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں کس کا قول ہے؟
الف۔ ارسطو ب۔ روسو ج۔ سقراط د۔ امام غزالی
- (ii) بنیادی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟
الف۔ 3 ب۔ 4 ج۔ 5 د۔ 6
- (iii) سر کے بل کھڑے ہونے کو کیا کہتے ہیں؟
الف۔ توازن اور وزن سہارنے کی سرگرمی ب۔ گروہی سرگرمی
ج۔ سوئمنگ سرگرمی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iv) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 13.20 میٹر ب۔ 13.40 میٹر ج۔ 13.60 میٹر د۔ 14 میٹر
- (v) والی بال میں عورتوں کے لیے نیٹ کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 2.04 میٹر ب۔ 2.14 میٹر ج۔ 2.24 میٹر د۔ 2.34 میٹر
- (vi) جمناسٹک کا لفظ کس زبان کے لفظ Gymnazien سے ماخوذ ہے؟
الف۔ فارسی ب۔ فرینچ ج۔ یونانی د۔ لاطینی
- (vii) ایک شینڈرڈ ٹریک کی راہداری کی چوڑائی _____ ہے؟
الف۔ 1.20 میٹر ب۔ 1.21 میٹر ج۔ 1.22 میٹر د۔ 1.23 میٹر
- (viii) گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 5.555 کلوگرام ب۔ 6.665 کلوگرام ج۔ 7.365 کلوگرام د۔ 7.265 گرام
- (ix) لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 5 میٹر ب۔ 7.50 میٹر ج۔ 9.10 میٹر د۔ 12.50 میٹر
- (x) گلیوں اور بازاروں کی باقاعدہ صفائی سے بھی عوامی صحت کے _____ میں کمی ہوتی ہے؟
الف۔ جراثیم ب۔ مسائل ج۔ شور د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xi) ہمارے دل کے عضلات کون سے ہوتے ہیں؟
الف۔ ارادی ب۔ غیر ارادی ج۔ قلبی د۔ اجتماعی
- (xii) انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں؟
الف۔ 7 ب۔ 9 ج۔ 11 د۔ 13

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

52

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 defined Physical Education?
- (ii) Write any three aims of Physical Education.
- (iii) Write the kinds of "Movement".
- (iv) Define educational Gymnastic.
- (v) Write down the causes of Flat Foot.
- (vi) What is meant by Massage?
- (vii) List any three officials in Volleyball game.
- (viii) Explain Rotation in Volleyball game.
- (ix) Write a short note on the structure of "Shot Put".
- (x) Define "Take off board" in Long jump.
- (xi) State briefly problems of public health.
- (xii) List the types of joints.
- (xiii) State briefly the kinds of muscles.
- (xiv) Write a short note on backward roll.
- (xv) Write the name of postural defects.

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3** What is meant by educational Gymnastic. Write the advantages of Educational Gymnastic.
- Q. 4** Draw the sketch of Volleyball court and write down its measurement.
- Q. 5** Describe the rules of 100 metre race.



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) روس نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) تعلیم جسمانی کے کوئی سے تین مقاصد تحریر کریں۔
- (iii) حرکت کے اقسام لکھیں۔
- (iv) تعلیمی جنسٹنک کی تعریف کریں۔
- (v) چھٹے پاؤں کے وجوہات لکھیں۔
- (vi) مساج سے کیا مراد ہے؟
- (vii) والی بال کے کوئی سے تین عہداران کے نام تحریر کریں۔
- (viii) والی بال کے کھیل میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- (ix) گولے کی بناوٹ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- (x) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی وضاحت کریں۔
- (xi) عوامی صحت کے مسائل مختصر بیان کریں۔
- (xii) جوڑوں کے اقسام کے نام لکھیں۔
- (xiii) عضلات کے اقسام مختصر تحریر کریں۔
- (xiv) الٹی فلڈ بازی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xv) قاسمی نقائص کے نام تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیمی جنسٹنک سے کیا مراد ہے؟ تعلیمی جنسٹنک کے فوائد بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: والی بال کورٹ کا خاکہ بنا کر بتائیں اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: 100 میٹر دوڑ کے قوانین بیان کریں۔