



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) Lack of participation in _____ activities causes different diseases.
A. Group B. Creative C. Cultural D. Physical
- (ii) Group activities affect the _____ life of a child.
A. Spiritual B. Personal C. Social D. Religious
- (iii) In ancient period _____ first recognized the importance of physical education.
A. France B. Greece C. U.K D. None of these
- (iv) 4 x 100 metres relay race is contested at the standard track of _____
A. 200 metres B. 400 metres C. 350 metres D. 800 metres
- (v) Football game starts with _____ **(For Boys)**
A. Goal kick B. Kick off C. Penalty kick D. Corner kick
- Netball court is divided into _____ equal part(s). **(For Girls)**
A. One B. Two C. Three D. Four
- (vi) Who keeps the record of rotation order in Volleyball?
A. Captain B. Scorer C. Both A and B D. None of these
- (vii) What is the angle of shot-put sector?
A. 32.92° B. 31.92° C. 34.92° D. 30.92°
- (viii) How many systems are working in a human body?
A. 9 B. 10 C. 11 D. 12
- (ix) Every living being is based on _____
A. Muscles B. Molecule C. Cell D. None of these
- (x) Which blood vessels carry pure blood?
A. Arteries B. Veins C. Both A and B D. None of these
- (xi) What is the average rate of breathing in a normal man in one minute?
A. 10 to 15 times B. 16 to 20 times C. 25 to 30 times D. 21 to 24 times
- (xii) The trachea is subdivided into _____ branches.
A. 3 B. 2 C. 4 D. 5
- (xiii) What is the position of chest in Kyphosis?
A. Turns to left side B. Turns to right side
C. Comes forward D. Goes backward
- (xiv) The sudden pull up of any body muscle is called _____
A. Sprain B. Sore muscle C. Cramps D. Pulled muscle
- (xv) What is the incubation period in small pox?
A. 1 to 5 days B. 7 to 16 days C. 17 to 20 days D. 21 to 25 days
- (xvi) In which of the following communicable diseases do special pustules appear on the body?
A. Measles B. Typhoid C. Cholera D. None of these
- (xvii) In which game, there is a Libro player?
A. Football B. Badminton C. Volleyball D. Basketball

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 - I

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پیج دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:	دے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
(i)	کن سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے والے افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ الف۔ گروہی ب۔ تخلیقی ج۔ ذاتی د۔ جسمانی
(ii)	گروہی سرگرمیاں بچے کی _____ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ الف۔ روحانی ب۔ ذاتی ج۔ سماجی د۔ مذہبی
(iii)	زمانہ قدیم میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو سب سے پہلے کس ملک نے تسلیم کیا؟ الف۔ فرانس ب۔ یونان ج۔ برطانیہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(iv)	4 x 100 میٹر ریلے ریس کے معیاری ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔ الف۔ 200 میٹر ب۔ 400 میٹر ج۔ 350 میٹر د۔ 800 میٹر
(v)	فٹ بال کھیل کا آغاز کس سے ہوتا ہے؟ الف۔ گول کنگ ب۔ کنگ آف ج۔ پینٹلی کنگ د۔ کارز کنگ
(vi)	نیٹ بال کورٹ کو کتنے برابر حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ تین د۔ چار
(vii)	وانی بال میں روٹیشن آرڈر کار کیا روٹس کے پاس ہوتا ہے؟ الف۔ پتھان ب۔ سکور ج۔ الف اور ب دونوں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(viii)	کوالیفیکیشن کے سٹیٹس کا زاویہ کتنے درجے کا ہوتا ہے؟ الف۔ 32.92° ب۔ 31.92° ج۔ 34.92° د۔ 30.92°
(ix)	انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ الف۔ 9 ب۔ 10 ج۔ 11 د۔ 12
(x)	بروزی روح کی بنیاد _____ پر ہے۔ الف۔ عضلات ب۔ مائیکرویل ج۔ خیر د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xi)	کن تالیوں میں صاف خون ہوتا ہے؟ الف۔ شریانیں ب۔ وریڈریں ج۔ الف اور ب دونوں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xii)	ایک منٹ میں ایک تدرست آدمی اوسطاً کتنی دفعہ سانس لیتا ہے؟ الف۔ 10 تا 15 مرتبہ ب۔ 16 تا 20 مرتبہ ج۔ 25 تا 30 مرتبہ د۔ 21 تا 24 مرتبہ
(xiii)	واکی تالی کتنی شاخوں میں تقسیم ہوتی ہے؟ الف۔ تین ب۔ دو ج۔ چار د۔ پانچ
(xiv)	گول کریم میں کس طرف ٹکلا ہوتا ہے؟ الف۔ بائیں جانب ب۔ دائیں جانب ج۔ آگے کی جانب د۔ پیچھے کی جانب
(xv)	عضلات کے اچانک کھینچ جانے کو کیا کہتے ہیں؟ الف۔ موج ب۔ پنچاؤ کھنا ج۔ عضلاتی تناؤ د۔ عضلاتی کچھاؤ
(xvi)	چیک کا زمانہ سرایت کتنا ہوتا ہے؟ الف۔ ایک تا پانچ دن ب۔ سات تا سولہ دن ج۔ ستر تا تیس دن د۔ اکیس تا پچیس دن
(xvii)	مندرجہ ذیل کس متعدی مرض میں جسم پر خاص قسم کے دانے نمودار ہوتے ہیں؟ الف۔ ہیضہ ب۔ تپ خرقہ ج۔ خسرہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(xviii)	لبرو کھلاڑی کس کھیل میں ہوتا ہے؟ الف۔ فٹ بال ب۔ بیڈمنٹن ج۔ والی بال د۔ باسکٹ بال

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

66

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 Attempt any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

- (i) What is the relation between Health and Physical Education?
- (ii) What are the preventive measures of Typhoid fever?
- (iii) Write down the baton changing/passing methods in 4 x 100 metres relay race.
- (iv) How is blood purified in the lungs?
- (v) What is meant by Simple fracture?
- (vi) Write down the preventive measures of Cholera.
- (vii) Write down the duties of Football Referee. (For Boys)
Give the construction of goal post in Netball. (For Girls)
- (viii) Define Recreation.
- (ix) How has American Physical Education Association defined physical education?
- (x) What would be the first aid treatment in case of Sprain?
- (xi) Write a short note on Penalty kick. (For Boys)
Write down the measurement of Netball court. (For Girls)
- (xii) Explain Rotation in Volleyball.
- (xiii) Write about the landing area in Triple Jump. (For Boys)
Write down the structure of Discus. (For Girls)
- (xiv) How has WHO defined Health?
- (xv) Define Nucleus. Also draw its diagram.
- (xvi) Draw a sketch of Shot-put sector.
- (xvii) Define Infectious diseases.
- (xviii) What are the symptoms of Small-pox?
- (xix) Define Posture.

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

- Q. 3 Describe the importance of physical education in modern age.
- Q. 4 Draw a sketch of Football ground with measurement. Also write a note on Kick off. (For Boys)
Write down the rules of Discus throw. (For Girls)
- Q. 5 Write comprehensive notes on the following postural defect:
- (i) Flat Feet
 - (ii) Scoliosis



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

وقت: 2:35 گھنٹے

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۔ 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) صحت و تعلیم جسمانی کا کیا تعلق ہے؟
- (ii) تپ محرقہ (Typhoid) کی حفاظتی تدابیر کیا ہیں؟
- (iii) 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے لکھیے۔
- (iv) پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟
- (v) سادہ شکستگی سے کیا مراد ہے؟
- (vi) ہیضہ سے بچنے کی حفاظتی تدابیر لکھیے۔
- (vii) فٹ بال ریفری کے فرائض لکھیے۔
(برائے طلباء)
- (viii) نیٹ بال میں گول پوسٹ کی ساخت بیان کریں۔
(برائے طالبات)
- (ix) تفریح کی تعریف کریں۔
- (x) امریکن فزیکل ایجوکیشن ایسوسی ایشن نے جسمانی تعلیم کی کیا تعریف کی ہے؟
- (xi) موج کی صورت میں کیا ابتدائی لٹیٹی امداد دینی چاہیے؟
(برائے طلباء)
- (xii) پینشنل کلک پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(برائے طالبات)
- (xiii) نیٹ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔
(برائے طلباء)
- (xiv) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- (xv) ٹرپل جمپ میں استعمال ہونے والے اکھاڑے (Landing area) سے متعلق لکھیں۔
(برائے طلباء)
- (xvi) ڈسکس کی بناوٹ تحریر کریں۔
(برائے طالبات)
- (xvii) عالمی ادارہ صحت (WHO) نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟
- (xviii) مرکزہ (Nucleus) کی تعریف کریں۔ نیز اس کی شکل بنائیں۔
- (xix) گولہ پھینکنے کا سیکٹر بنائیں۔
- (xx) متعدی امراض کی تعریف کریں۔
- (xxi) پیچک کی کیا علامات ہوتی ہیں؟
- (xxii) قامت کی تعریف کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- سوال نمبر ۳: درجہ ذیل میں تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔
سوال نمبر ۴: فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بعد پیمائش بنائیں۔ نیز کلک آف پرنوٹ لکھیں۔
ڈسکس تھرو کے قواعد و ضوابط تحریر کریں۔
سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل قائمی نقائص پر جامع نوٹ لکھیں:
الف۔ چپٹا پاؤں (Flat feet) ب۔ نامموار کندھے (Scoliosis)