



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I SECTION - A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Section - A is compulsory. All parts of this section are to be answered on this page and handed over to the Centre Superintendent.

Deleting/overwriting is not allowed.

Do not use lead pencil.

حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی طور پر دے کر عام سر کر کے حوالے کریں۔ اساتذہ کو پر کریں۔
لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لپ ڈوئل کا استعمال ممنوع ہے۔

Version No.				
3	0	2	4	1

ROLL NUMBER					

0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

Answer Sheet No. _____

Invigilator Sign. _____

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum:

Candidate Sign. _____

Question	سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
What is the thickness of "take-off board" in triple jump? (For Boys)	سرخست جھلانگ میں اچھلنے والے تختے کی موٹائی کتنی ہوتی ہے؟ (طلبہ کے لیے)	122cm	30cm	20cm	10cm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
What is the "angle of the sector" of Discus Throw? (For Girls)	ڈسکس تھرو کے سیکٹر کا زاویہ کتنا ہوتا ہے؟ (طالبات کے لیے)	20.94°	23.92°	30.92°	34.92°	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
How many chambers are there in human heart?	انسانی دل کے حُجروں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟	5	4	3	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
The relative arrangement of position of different parts of body is called:	جسم کے مختلف اعضاء کا باہم حوزوں اور مناسب ہونا کیا کہلاتا ہے؟	Structure رُخا نچ	Health صحت	Posture آہست	Height قد	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
What is the distance of attack line from centre line in volleyball?	وول بال میچ میں 'سٹراک لائن' سٹرو لائن سے کتنے فاصلے پر ہوتی ہے؟	3m	4m	5m	6m	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Which bacteria causes Cholera in human body?	انسانی جسم میں کون سا بیکٹیریا ایسے ہیٹے کا سبب بنتا ہے؟	Rubella روخلا	Salmonella typhi سالمونلا ٹائپھی	Vibrio Cholera ویبریو کولرا	Paramus پیرامس	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
The word Gymnastic has been derived from _____ language.	گیمناستک کس زبان سے اخذ ہے؟	French فرانسیسی	Greek یونانی	Latin لاٹین	Persian فارسی	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Question	A	B	C	D	A	B	C	D
7. In which year Gymnastic was included in Olympic games? جورجک کو کس سال میں اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا؟	1836	1856	1886	1896	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. The new treatment method for sports injuries is called: کرتھی شریوں کا جدید طریقہ علاج _____ کہا جاتا ہے۔	Plaster پلاسٹر	Massage ماساژ	RICE	Surgery سرجری	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Meeting point of two or more bones is called: دو یا دو سے زائد ہڈیوں کے آپس کے ملاپ کی جگہ کو کیا کہتے ہیں؟	Tissue بافتیں / آنترو	Tendon تندیں	Ligament رباطیں	Joint جوڑ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. What is the distance between two goal poles in football? (For Boys) فٹبال میں دونوں گول پوز کا آپس میں کتنا فاصلہ ہوتا ہے؟ (مطلوبہ کے لیے)	7.23m	7.32m	8.73m	9.32m	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. What is the radius of goal post ring in Netball? (For Girls) نیٹ بال کھیل میں گول پوسٹ رنگ کی گولڈن کنگی ہوتی ہے؟ (مطلوبہ کے لیے)	32cm	38cm	39cm	48cm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Pulmonary vein carries: پلو مری وین کی ترسیل کرتی ہے۔	Carbon dioxide کاربن ڈائی آکسائیڈ	Nutrients تغذیاتی	Clean Blood صاف خون	WBC only صرف واہٹ بلڈ سیل	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Hollow back is also known as: خالی کمر کو _____ بھی کہا جاتا ہے۔	Kyphosis کالی فرس	Flat foot پٹا پاؤں	Lordosis لارڈوسس	Scoliosis سکولیوسس	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. What is the base of human life? انسانی زندگی کی بنیاد کیا ہے؟	Money پیسہ	Fame شہرت	Health صحت	Beauty خوبصورتی	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. What is the main aim of health education? علمِ صحت کا بنیادی مقصد کیا ہے؟	Provide information about good health اچھی صحت کے بارے میں معلومات فراہم کرنا	Help to earn money پیسہ کمانے میں مدد کرنا	Help to choose career مستقبل کا انتخاب کرنے میں مدد کرنا	Provide recreational opportunities تفریحی مواقع فراہم کرنا	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Participation in recreation activities is mostly: تفریح سرگرمیوں میں کیسے حصہ لیا جاتا ہے؟	Forced زبردستی	Compulsory اوتنا	Voluntary رضاکارانہ	Involuntary غیر رضاکارانہ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. How many minutes are given to each athlete for completing a shotput throw? ہر کھلاڑی کو شٹ پٹ تھرو مکمل کرنے کے لیے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟	4 minutes چار منٹ	2 minutes دو منٹ	3 minutes تین منٹ	1 minutes ایک منٹ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. How many liters of blood can be pumped in a minute by a well-trained athlete's heart? تربیت یافتہ کھلاڑی کا دل ایک منٹ میں تقریباً کتنے لیٹر خون پمپ کرتا ہے؟	28	26	22	16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

—HA-I 24024-30241—

ROLL NUMBER					



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. Write your answers neatly and legibly.

SECTION - B (Marks 42)

Q. 2 Answer any FOURTEEN parts briefly.

(14 x 3 = 42)

- (i) Briefly explain the structure of human heart.
- (ii) Write a short note on causes of Kyphosis.
- (iii) What is meant by "kick off" in football game? (For Boys)
In what conditions "throw in" is given in netball? (For Girls)
- (iv) What is respiration? Explain briefly.
- (v) Write three preventive measures for sports injuries.
- (vi) Explain "stop board" in "shotput throw".
- (vii) How are infectious diseases spread through air?
- (viii) How is physical education a part of general education? Explain briefly.
- (ix) What is meant by aims and objectives?
- (x) Briefly explain the relationship of health education and physical education.
- (xi) Write a short note on "cell wall".
- (xii) How physical activities inculcate self confidence in a player?
- (xiii) How many kinds of fracture are there? Write names only.
- (xiv) Explain the 'change over zone' in 100x4 meter relay race.
- (xv) Write three causes of spreading measles.
- (xvi) How is technical time out given in volleyball game?
- (xvii) What is meant by 'pulmonary circulation' in blood circulatory system?
- (xviii) Write three exercises of balance.
- (xix) Write three rules of 100x4 meter relay race.

SECTION - C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

- Q. 3 How have different philosophers defined physical education? Explain the importance of physical education in character building.
- Q. 4 Draw a sketch of volleyball court along with its measurements. Also explain Libero player.
- Q. 5 Write detailed notes on symptoms and treatment of following sports injuries:
 - a. Sprain
 - b. Muscle cramps



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی - 1

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 68

وقت: 2:35 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات پلجھڑے سے میا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے چودہ (14) اجزاء جبکہ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوالات حل کریں۔ 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 مختصر جوابات لکھیں۔

- (i) انسانی دل کی ساخت کی مختصر وضاحت کریں۔
- (ii) گول کمر کی وجوہات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (iii) فیٹل کھیل میں 'میک آف' سے کیا مراد ہے؟ (برائے طلباء)
- (iv) نیٹ بال میں کن حالات میں 'تھرو ان' دی جاتی ہے؟ (برائے طالبات)
- (v) سانس لینے کا عمل کیا ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔
- (vi) کسرتی ضربوں کے کوئی سے تین حفاظتی احتیاطی اقدامات تحریر کریں۔
- (vii) شات پٹ تھرو میں 'سٹاپ بورڈ' کی وضاحت کریں۔
- (viii) متحدہ بیماریاں ہوا کے ذریعے کیسے پھیلتی ہیں؟
- (ix) کیسے جسمانی تعلیم عام تعلیم کا حصہ ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔
- (x) 'اغراض و مقاصد' سے کیا مراد ہے؟
- (xi) جسمانی تعلیم کا علم الصحت سے کیا تعلق ہے؟ مختصر اداؤں کریں۔
- (xii) 'دیوار غلیہ' پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- (xiii) جسمانی سرگرمیاں کس طرح ایک کھلاڑی میں خود اعتمادی پیدا کرتی ہیں؟
- (xiv) تشنگی کی کتنی اقسام ہیں؟ نام تحریر کریں۔
- (xv) 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں 'تہدلی' کے علاقے کی وضاحت کریں۔
- (xvi) خسروہ کے پھیلنے کی تین وجوہات تحریر کریں۔
- (xvii) واپی بال کھیل میں فٹبال ٹائم آؤٹ کیسے دیا جاتا ہے؟
- (xviii) نظام دوران خون میں 'دورہ امفر' سے کیا مراد ہے؟
- (xix) توازن کی تین ورزشیں تحریر کریں۔
- (xix) 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے تین قوانین تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13 = 26)

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

- سوال نمبر ۳: مختلف مفکرین نے تعلیم جسمانی کی تعریف کیسے کی ہے؟ شخصیت کی تعمیر کے حوالے سے تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: والی بال کورٹ کا خاکہ رسمہ پیکس بتائیں۔ نیز لیبر دکھلاؤ کی وضاحت بھی کریں۔
- سوال نمبر ۵: درج شدہ کسرتی ضربوں کی علامات اور علاج پر نوٹ لکھیں:

الف۔ مویق

ب۔ عضلاتی تناؤ