

2019



Roll No.

Answer Sheet No.

Sig. of Candidate.

Sig. of Invigilator.

StudentBounty.com

## 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) Who said, "Physical education is that phase of education that deals with big muscle, activities and their related response?"  
A. J.B. Nash      B. Laymann. F.      C. John Dewey      D. Charles A. Bucher
- (ii) Which of the following activities causes betterment in the system of the body?  
A. Creative      B. Group      C. Physical      D. Social
- (iii) What is the first and basic objective of physical education?  
A. Social development      B. Character building  
C. Physical growth      D. Good posture
- (iv) What is the distance of attack line from the centre line in Volleyball court?  
A. 6 metres      B. 5 metres      C. 4 metres      D. 3 metres
- (v) Which of the following activities must be acceptable to the society?  
A. Personal hobbies      B. Group activities  
C. Physical exercise      D. None of these
- (vi) What is the distance between the goal posts of football? **(For boys)**  
A. 5.5 metres (6 yards)      B. 7.32 metres (8 yards)  
C. 9.15 metres (10 yards)      D. 11 metres (12 yards)  
Netball court is divided into \_\_\_\_\_ equal parts. **(For girls)**  
A. 3      B. 4      C. 2      D. 5
- (vii) What is the length of NET in Volleyball?  
A. 9 metres      B. 8.50 metres      C. 10 metres      D. 9.50 metres
- (viii) What is the diameter of the circle of putting the shot?  
A. 2.125 metres      B. 2.225 metres      C. 2.135 metres      D. 2.250 metres
- (ix) 4 x 100 metres relay race is contested at the standard track of \_\_\_\_\_  
A. 300 metres      B. 450 metres      C. 400 metres      D. 350 metres
- (x) The biggest base of life is \_\_\_\_\_  
A. Wealth      B. Fame      C. Health      D. Beauty
- (xi) What is the total number of bones in human body?  
A. 110      B. 206      C. 220      D. 200
- (xii) Which of the following carry the impure blood back to the heart?  
A. Arteries      B. Veins      C. Capillaries      D. Pulmonary artery
- (xiii) Purification of blood takes place in \_\_\_\_\_  
A. Heart      B. Bronchi      C. Diaphragm      D. Lungs
- (xiv) Postural defects mainly occur in the \_\_\_\_\_  
A. Old age      B. Childhood      C. Youth      D. Middle age
- (xv) What is the number of players in Volleyball?  
A. 5      B. 6      C. 7      D. 8
- (xvi) What is a fracture called which shows no sign on upper surface?  
A. Compound fracture      B. Complicated fracture  
C. Simple fracture      D. Green Stick fracture
- (xvii) In how many parts are the causes of infectious diseases divided generally?  
A. 3      B. 4      C. 2      D. 5

**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: حصار اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر پی دیے جائیں گے۔ اس کو پچھلے کبھی مٹ میں کمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کردہ بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیزٹل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:	دیکھئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 و میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔	سوال نمبر:	دیکھئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 و میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
(i)	کس کے مطابق جسمانی تعلیم کا وہ حصہ ہے جو بڑے عملیات اور حرکات اور ان سے متعلقہ رد عمل سے وابستہ ہے؟	(i)	الف۔ نی۔ نیٹس ب۔ نی۔ نیٹس ج۔ نی۔ نیٹس د۔ نی۔ نیٹس
(ii)	کس سرگرمیوں کی بدولت جسمانی نظاموں میں بہتری ہوتی ہے؟	(ii)	الف۔ جسمانی ب۔ جسمانی ج۔ جسمانی د۔ جسمانی
(iii)	تعلیم جسمانی کا پہلا اور بنیادی مقصد کیا ہے؟	(iii)	الف۔ جسمانی ترقی ب۔ جسمانی ترقی ج۔ جسمانی ترقی د۔ جسمانی ترقی
(iv)	والی بال کورٹ کی ایک لائن کا سٹرک ان سے قاصر کتنا ہوتا ہے؟	(iv)	الف۔ 6 میٹر ب۔ 5 میٹر ج۔ 4 میٹر د۔ 3 میٹر
(v)	کون سی سرگرمیوں کے لیے جسمانی مقبولیت ضروری ہے؟	(v)	الف۔ ذاتی مشاغل ب۔ ذاتی مشاغل ج۔ ذاتی مشاغل د۔ ذاتی مشاغل
(vi)	فٹ بال کھیل میں گول پوزر کا درمیانی کا مسٹر کتنا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)	(vi)	الف۔ 5.5 میٹر (8 گز) ب۔ 7.32 میٹر (8 گز) ج۔ 9.15 میٹر (10 گز) د۔ 11 میٹر (12 گز)
(vii)	نیٹ بال کورٹ کو کتنے مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ (برائے طالبات)	(vii)	الف۔ 3 ب۔ 4 ج۔ 2 د۔ 5
(viii)	والی بال کھیل میں نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	(viii)	الف۔ 9 میٹر ب۔ 8.50 میٹر ج۔ 10 میٹر د۔ 9.50 میٹر
(ix)	گول بچھنے کے دائرے کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟	(ix)	الف۔ 125 میٹر ب۔ 2.225 میٹر ج۔ 2.135 میٹر د۔ 2.250 میٹر
(x)	100 میٹر ڈاک دوڑ میں معیاری ٹریک پر دوڑنی چاہی ہے۔	(x)	الف۔ 300 میٹر ب۔ 450 میٹر ج۔ 400 میٹر د۔ 350 میٹر
(xi)	زندگی کی سب سے بڑی بنیاد _____ ہے۔	(xi)	الف۔ دولت ب۔ شہرت ج۔ صحت د۔ خوبصورتی
(xii)	انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد کتنی ہے؟	(xii)	الف۔ 110 ب۔ 206 ج۔ 220 د۔ 200
(xiii)	کون سی بیماریاں غیر فاعل خوں دل کی جانب واپس آتی ہیں؟	(xiii)	الف۔ شریانیں ب۔ وریدیں ج۔ عروقی شریرو د۔ پیچیدہوں کی شریانیں
(xiv)	خون کی مٹائی _____ میں ہوتی ہے۔	(xiv)	الف۔ دل ب۔ سانس کی نالی ج۔ ڈایا فرام د۔ پیچیدہوں
(xv)	جائزہ خلیہ خلیہ موما کس عمر میں پیدا ہوئے ہیں؟	(xv)	الف۔ 10 سال ب۔ 10 سال ج۔ 10 سال د۔ 10 سال
(xvi)	والی بال کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟	(xvi)	الف۔ 5 ب۔ 6 ج۔ 7 د۔ 8
(xvii)	اگر بڑی اندر سے لوٹ جائے اور دائرہ سے کے اوپر گوشت پر کوئی نشان نہ ہو تو کتنی ٹکٹیں لگائی جاتی ہیں؟	(xvii)	الف۔ 5 ب۔ 6 ج۔ 7 د۔ 8
	متعدی امراض کے اسباب کو کون سا کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟		الف۔ تین ب۔ چار ج۔ 5 د۔ 6

حاصل کردہ نمبر:

17

محل نمبر:

برائے معائنہ:



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

- List the harmful effects of the development of science with reference to the importance of physical education?
- What are the symptoms of small-pox?
- What are the preventive measures of Typhoid fever?
- Write a short note on Green Stick fracture. (v) Write down any three symptoms of fracture.
- Write a short note on NET in Volleyball. (vii) Write down any three rules of Shot-put.
- Write briefly the Baton passing methods in 4 x 100 meters relay race.
- What is the relationship between Health and Physical education?
- Write down the names of four basic parts of a cell.
- Write down a short note on Aorta. (xii) Write a short note on Pulmonary vein.
- How does the blood purify in the lungs? (xiv) Define Posture.
- Write down the symptoms of Cholera. (xvi) Write down the symptoms of Muscle Cramp.
- What is the purpose of penalty area in Football? (For boys)
- Write down the measurements of the Netball court. (For girls)
- Write down any three rules of Triple Jump. (For boys)
- Write down any three fouls of Discus throw. (For girls)
- Write down any three modes of transmission of Infectious diseases.

## SECTION - C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

- Describe the aims and objectives of Physical Education.
- Describe the rules and regulations of 4 x 100 meters Relay Race in detail.
- Write down the causes and corrective exercises of any THREE of the following postural defects:
  - Kyphoses
  - Lordosis
  - Scoliosis
  - Flat Foot

## حصہ دوم (کل نمبر 42)

(14x3=42)

سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- تعلیمِ جسمانی کے حوالے سے سائنسی ترقی کے منفی اثرات کے صرف: تحریر کیجیے۔ (i)
- چھبک کیا علامات ہوتی ہیں؟ (ii)
- حبِ حرکت کی حفاظتی تدابیر کیا ہیں؟ (iii)
- گیلی ہنری جیسی عقلی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (iv)
- بڑی ٹونے کی کوئی سی تین علامات تحریر کریں۔ (v)
- والی بال کے نیٹ پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔ (vi)
- گول بھینکنے کے کوئی سے تین ضابطے تحریر کیجیے۔ (vii)
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں تین کی تبدیلی کے طریقے مختصراً تحریر کیجیے۔ (viii)
- صوت اور تعلیمِ جسمانی کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ (ix)
- خلیہ کے چار بنیادی حصوں کے نام تحریر کیجیے۔ (x)
- شریانِ اعظم پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (xi)
- بچھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟ (xii)
- ہیڈک کی علامات کیا ہیں؟ (xv)
- نیٹ بال کھیل میں چیلنجی اسیر یا کا مقصد کیا ہے؟ (برائے طلباء) (xvii)
- بچھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟ (xiii)
- سرسخت کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔ (برائے طلباء) (xviii)
- معدلاتی تباہی کی علامات تحریر کیجیے۔ (xvi)
- معدلاتی تباہی کی علامات تحریر کیجیے۔ (برائے طالبات) (xvii)
- سرسخت کے کوئی سے تین ذرائع تحریر کیجیے۔ (xix)
- معدلاتی تباہی کی علامات تحریر کیجیے۔ (xv)
- سرسخت کے کوئی سے تین ذرائع تحریر کیجیے۔ (xviii)

## حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

- جسمانی تعلیم کے افراط و تفریط بیان کیجیے۔
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین وضوایہ تفصیل سے بیان کریں۔
- درج ذیل میں سے کوئی سے تین قاضی تھ لکھیں کی وجوہات اور اصلاحی درجہ میں تحریر کیجیے۔

- گول کمر
- مٹائی کمر
- تباہی و رکھنے
- پینا یا ڈاؤ