

2011

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) Physical Education comprises the _____ activities.
A. Muscular B. Physical C. Recreational D. None of these
- (ii) Mental and physical abilities of a man are brightened by:
A. Education B. Physical education
C. Educational activities D. Social activities
- (iii) Lack of participation in _____ activities causes different diseases.
A. Group B. Creative C. Cultural D. Physical
- (iv) How many systems are working in a human body?
A. 9 B. 10 C. 11 D. 12
- (v) Which of the following carry impure blood?
A. Arteries B. Veins C. Capillaries D. Pulmonary artery
- (vi) Which of the following is a leisure time activity?
A. Sleeping B. Recreation C. Job D. Trade
- (vii) How many parts of body participate in the human respiratory system?
A. 8 B. 7 C. 6 D. 9
- (viii) Group activities affect the _____ life of a child.
A. Spiritual B. Personal C. Social D. Religious life
- (ix) The width or end line of Volleyball court is:
A. 7 metres B. 8 metres C. 9 metres D. 10 metres
- (x) In Volleyball referee awards technical time out on:
A. 6 point or 12 point B. 7 point or 14 point
C. 8 point or 16 point D. 9 point or 18 point
- (xi) In Volleyball what is time for time out?
A. 10 seconds B. 20 seconds C. 30 seconds D. 32 seconds
- (xii) A Netball player shoots a goal within _____ (For Girls)
A. One second B. Two seconds C. Three seconds D. Four seconds
What is the length of Football ground? (For Boys)
A. 119 yards B. 120 yards C. 121 yards D. 122 yards
- (xiii) In 100 x 4 Relay Race length of the baton is _____
A. 25 cm B. 30 cm C. 35 cm D. 40 cm
- (xiv) What is the distance of attack line from the centre line in Volleyball court?
A. 5 metres B. 3 metres C. 4 metres D. 6 metres
- (xv) Every living body is made of:
A. Blood B. Cells C. Flesh D. Bones
- (xvi) What is the total number of bones in human body?
A. 204 B. 205 C. 206 D. 207
- (xvii) The diseases which transfer from the patient to the other persons are called:
A. Incurable diseases B. Sexual diseases
C. Physical diseases D. Infectious diseases

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:

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

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن - ایچ ایس ایس سی-I

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصارول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پیج دیے جائیں گے۔ اس کو پچلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تمام مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لپٹ پٹل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے جوابات (الف ب ج د) میں سے درست جواب پر دائرہ لگائیں۔

- (i) الف۔ عضلاتی ب۔ جسمانی ج۔ تفریحی د۔ درجہ شدہ میں سے کوئی نہیں
تعلیم جسمانی ایک ایسی تعلیم ہے جو..... سرگرمیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
- (ii) الف۔ تعلیم ب۔ تعلیم جسمانی ج۔ تعلیمی سرگرمیوں سے د۔ معاشرتی سرگرمیوں سے
انسان کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں کس سے آگاہ ہوتی ہیں؟
- (iii) الف۔ گروہی ب۔ جماعتی ج۔ شافعی د۔ جسمانی
کن سرگرمیوں میں حصہ لینے سے افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟
- (iv) الف۔ نو ب۔ دس ج۔ تیس د۔ چار
انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
- (v) الف۔ ناصاف (گندہ) خون ب۔ صاف خون ج۔ گندہ خون د۔ گندہ خون
ناصاف (گندہ) خون کن میں ہوتا ہے؟
- (vi) الف۔ شریان ب۔ ورید ج۔ عروق شعریہ د۔ پمپ خون کی شریانیں
درج ذیل میں سے کون سی فرصت کی سرگرمی ہے؟
- (vii) الف۔ سونا ب۔ تفریح ج۔ ملازمت د۔ تجارت
انسانی نظام تنفس میں کتنے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟
- (viii) الف۔ 8 ب۔ 7 ج۔ 6 د۔ 9
گروہی سرگرمیاں بچے کی کس زندگی پر اثر انداز ہوتی ہیں؟
- (ix) الف۔ روحانی ب۔ ذہنی ج۔ سماجی د۔ مذہبی
والی بال کھیل کی چوڑائی یا اینڈ لائن کتنے میٹر ہے؟
- (x) الف۔ سات ب۔ آٹھ ج۔ نو د۔ دس
والی بال کھیل میں ریفری ٹیکنیکل ناؤ آؤٹ کب دے گا؟
- (xi) الف۔ 6 پوائنٹ پر پھر 12 پوائنٹ ب۔ 7 پوائنٹ پر پھر 14 پوائنٹ ج۔ 8 پوائنٹ پر پھر 16 پوائنٹ د۔ 9 پوائنٹ پر پھر 18 پوائنٹ
والی بال کھیل میں ناؤ آؤٹ کا وقت کتنا ہے؟
- (xii) الف۔ دس سیکنڈ کے اندر ب۔ بیس سیکنڈ کے اندر ج۔ تیس سیکنڈ کے اندر د۔ بیس سیکنڈ کے اندر
میدان میں شوٹنگ کرتے وقت کھلاڑی کتنے وقت میں گول کرتی ہے؟ (برائے طالبات)
- (xiii) الف۔ 119 ب۔ 120 ج۔ 121 د۔ 122
4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی کتنے میٹر ہوتی ہے؟
- (xiv) الف۔ 25 ب۔ 30 ج۔ 35 د۔ 40
والی بال کھیل کی ایک لائن کا سنٹر لائن سے فاصلہ کتنا ہوتا ہے؟
- (xv) الف۔ 5 میٹر ب۔ 3 میٹر ج۔ 4 میٹر د۔ 6 میٹر
ہر جاندار جسم کس سے بنتا ہے؟
- (xvi) الف۔ خون ب۔ غلیظ ج۔ گوشت د۔ ہڈیوں
انسانی جسم میں کتنے ہڈیاں ہوتی ہیں؟
- (xvii) الف۔ 204 ب۔ 205 ج۔ 206 د۔ 207
وہ بیماریاں جو ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں..... کہلاتی ہیں۔
- الف۔ لاعلاج امراض ب۔ جنسی امراض ج۔ جسمانی امراض د۔ متعدی امراض



Time allowed: 2:35 Hours

Total Marks Sections B and C:

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) Define Physical Education.
- (ii) Write a short note on recreational activities.
- (iii) What is the origin of the term of education gymnastic?
- (iv) List any three officials of Volleyball game.
- (v) Write down the Rotation of players in Volleyball.
- (vi) Write the position of players in Netball. **(For Girls)**
Write down the position of players in Football. **(For Boys)**
- (vii) Write down any six rules of 100 x 4 metres relay.
- (viii) What is cholera? Write down its causes.
- (ix) Define Nucleus. Also draw its diagram.
- (x) What is the importance of Heart in the circulatory system?
- (xi) Briefly explain "Flat Foot".
- (xii) Write briefly about Scoliosis.
- (xiii) Briefly describe the types of fracture.
- (xiv) Write down any six modes of transmission of infectious diseases.
- (xv) Give the construction and measurement of goal post in Netball. **(For Girls)**
Write briefly about the penalty kick in Football. **(For Boys)**
- (xvi) Write down any three fouls of 4 x 100 metres relay.
- (xvii) Explain briefly the non-visual pass of Baton in relay race.
- (xviii) Write down the preventive measures of Smallpox.
- (xix) Write a short note on the importance of educational gymnastic.

SECTION – C (Marks 26)

Note:- Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 13= 26)

Q. 3 What is the importance of Physical Education? How far does it affect normal life?

Q. 4 Write down the skills of Volleyball. Also write a note on Libero player.

Q. 5 (For Girls)

Write the measurement of Netball court? Draw the sketch of the court. Also:

- (i) Write briefly about Throw in.
- (ii) What things should be followed while making goal?

(For Boys)

How does the "Football" game start? Also write notes on the following:

- (i) "Off Side".
- (ii) Direct Kick (a type of Free Kick)

ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن - ایچ ایس ایس سی-I

وقت: 2:35 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور حصہ سوم: 68

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو بالی کا پی پروں۔ حصہ "دوم" میں سے چودہ (14) اجزاء حل کرنا ضروری ہیں اور حصہ "سوم" میں سے کوئی سے دو (2) 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)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے صرف چودہ (14) اجزاء کے دو تا چار سطروں تک محدود جوابات لکھئے:

(14x3=42)

- | | | | |
|---------|---|--------|---|
| (i) | تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔ | (ii) | تفریحی سرگرمیوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔ |
| (iii) | تعلیمی جمناسٹک کی اصطلاح کہاں سے شروع ہوئی؟ | (iv) | والی بال کھیل کے کوئی سے تین عہدہ داروں کے نام لکھیں۔ |
| (v) | والی بال کھیل میں کھلاڑیوں کی روئیشن تحریر کیجیے۔ | | |
| (vi) | نیٹ بال کھیل میں ٹیم کے کھلاڑیوں کی پوزیشن کی ترتیب تحریر کیجیے۔ (برائے طالبات) | | |
| | فٹ بال کے کھلاڑیوں کی پوزیشن لکھیں۔ (برائے طلباء) | | |
| (vii) | 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے کوئی سے چھ قوانین تحریر کیجیے۔ | (viii) | ہینڈ کیا ہے؟ اس کی وجوہات تحریر کیجیے۔ |
| (ix) | مرکزہ (Nucleus) کی تعریف کیجیے۔ نیز اس کی شکل بھی بنائیں۔ | (x) | نظام دوران خون میں دل کی کیا اہمیت ہے؟ |
| (xi) | "چھٹے پاؤں" کی مختصر وضاحت کیجیے۔ | (xii) | "ناہموار کندھے" کے بارے میں مختصر تحریر کیجیے۔ |
| (xiii) | ہڈی ٹوٹنے کی اقسام مختصراً بیان کیجیے۔ | (xiv) | متعدی امراض پھیلنے کے کوئی سے چھ اسباب تحریر کیجیے۔ |
| (xv) | نیٹ بال میں گول پوسٹ کی ساخت اور پینٹس بیان کیجیے۔ (برائے طالبات) | | |
| | فٹ بال میں پینٹس لگ کے بارے میں تحریر کیجیے۔ (برائے طلباء) | | |
| (xvi) | 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے تین فاولز تحریر کیجیے۔ | (xvii) | ریٹے ریس میں "ہین دیکھے" میں تبدیلی کی وضاحت کیجیے۔ |
| (xviii) | چیک کی احتیاطی تدابیر تحریر کیجیے۔ | (xix) | تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔ |

حصہ سوم (کل نمبر 26)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کی کیا اہمیت ہے؟ نیز بیان کیجیے کہ یہ تعلیم عام زندگی پر کس حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔
- سوال نمبر ۴: والی بال کھیل کی مہارتیں تحریر کیجیے۔ نیز لیبرو کھلاڑی پر نوٹ تحریر کیجیے۔
- سوال نمبر ۵: برائے طالبات: نیٹ بال کورٹ کی پینٹس لکھیں اور شکل بنائیں۔ نیز:
- (i) تھرو ان کے بارے میں مختصر تحریر کیجیے۔ (ii) گول بناتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
- برائے طلباء: فٹ بال میں کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟ نیز مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں:
- (i) آف سائیڈ (ii) فری کک (iii) میڈا واسطہ کک (ڈائریکٹ کک)