Roll No. Sig. of Candidate.

Answer Sheet No. Sig. of Invigilator.

## Student Bounty.com HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I SECTION - A (Marks 12)

OTE:	- Sec	tion–A	be completed	in the	arts of this sect first 20 minute ed. Do not use le	es and	handed over t	d on the	e question paper itse Centre Superintender			
. 1	Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.											
	(i)	Leng	th of the Volleyb	all cour	t is							
		A.	9 metres			B.	10 metres					
		C.	15 metres			D.	18 metres					
	(ii)	How	many types of v	oluntary	movements are	there?						
		A.	2	B.	3	C.	4	D.	5			
	(iii)	Who	said, 'When the	childrer	come back from	school	collect their bags	and bo	ooks and send them			
		to the play-ground'?										
		A.	Mr. Bucher	B.	Socrates	C.	Rousseau	D.	Imam Ghazali (RA)			
	(iv)	What	is the height of	net for r	nen in Volleyball?	?						
		A.	1.43 metre	B.	2 43 metre	C.	3.43 metre	D.	4.43 metre			
	(v)	What	is the width of e	very lar	e of the standard	track in	100 metre race	?	*			
		A.	1.02 metre	B.	1.12 metre	C.	1.22 metre	D.	None of these			
	(vi)	What	is the length of	Badmin	ton court in doubl	es?						
		A.	12.40 metre	B.	13.40 metre	C.	14.40 metre	D.	15.40 metre			
	(vii)	What	is the length of	stop-bo	ard in shot put?							
		A.	1.10 to 1.12	metre		B.	1.20 to 1.22	metre				
	C. 1.30 to 1.32 metre					D.	140 to 1.42 metre					
	(viii)	What	is meant by coll	etive he	alth?							
		<ol> <li>Health of the whole family</li> </ol>				B.	Health of the students of the whole school					
		C.	Health of the	whole s	ociety	D.	Health of the whole city					
	(ix)	What	kind of muscles	are hea	art muscles?							
		A. Voluntary muscles				B.	Involuntary muscles					
		C.	Cardiac musc	eles		D.	Common mus	scles				
	<ul> <li>(x) What is the postural defect called if the shoulders are bent forward</li> </ul>								ses inside and			
		the ba	ack moves behir	id?								
		A.	Kyphosis	B.	Lordosis	C.	Scoliosis	D.	Flat feet			
	(xi)	How r	many types of m	uscles a	are there?							
		A.	2	B.	3	C.	4	D.	5			
	(xii)											
		A.	Use helmit	B.	Wear turban	C.	Wear a cap	D.	Wear spectacles			
	For Ex	kaminer	's use only:		_							
						Total Marks:			12			
						Mark	s Obtained:					

Roll No.

Answer	Sheet	No.	

Stude			
Stillage	ABOL	The last	
20 منث	وقت:	2.6	3
حتداد للازى ب-اس	نوث:	•	

Sig. of	Candidate:	
-		

Sig. of Invigilator:

## صحت و جسمانی تعلیم ـ ایس ایس سی-۱

			(	حقه اوّل ( كل نمبر:12)				20منث	وقت:
المنوع- المنوع-	برينس كا استعا	دوباره کھنے کی اجازت جیس ہے۔لیا	جائے۔کاٹ کر	بعنف بين يمل كرك ناهم مركز ك حال كرويا	ے۔اس کو پہلے میں	جوابات پرچ پرجی دیے جا <sup>ک</sup> س۔	ا کرا کرا	حتداة للازمي	ثوث:
		-4,	جزو کا ایک نمبر	ت جواب كرد دائره لكائي -	و میں سےدر	فاظ <sup>يع</sup> ن الف1 بان ا	ديے محتے ال	:	سوال نمبرا
						ا کی اسبائی کتنی ہوتی ہے؟	والى پال كور	(i)	
18 ميٹر	3	ئر 15 يمر	-2	<i>بخ</i> 10		9 ميٹر	الف		
						ت كى كتنى اقسام بين؟	ارادی حرکار	(ii)	
5	ر ــ	4	-2	3		2	الف-		
		ي كا قول ہے؟	م منتجو - کر	ہیں لےلواورانہیں کھیل کےمیدان میں		The Addition of the Park		(iii)	
امام غزالي"	_,	2-31	-3-			Fit			
					*	مردوں کے لیے نیٹ کی بلند		(iv)	
£4.43	_,	×3.43	-3			1.43 ميٹر			
						کے معیاری ٹریک میں ہرگانی ک		(v)	
درج شدہ میں سے کوئی تہیں	-,2	<b>光1.22</b>	-2	<b>光1.12</b>		±1.02			
						منثن کورٹ کی لسبائی کنٹنی ہوتی		(vi)	
£ 15.40 مراً انجار انجار انجاز انجار انجار انجار انجار انجار انجار انجاز انجار انجار انجار انجاز انجاز انجاز انجاز انجاز انجاز انجار انجاز انج	-9	14.40 يخر	-2	13.40 مير		12.40 ميٹر د پر اُر شختان د د د د		6.315	
				وی ہے؟	ا ق الباق عی	ىن ركاو ئى شختے (سٹاپ بورڈ) 1.10 تا 1.12 ميٹر		(vii)	
		£1.22₹1.20				メ1.12 t 1.10 メ1.32 t 1.30	الف_		
		£1.42₹1.40	و۔			1.32 تا 1.30 يىر ئىيامرادى؟		(viii)	
		سکول کےسار سےطلبہ کی				سے میاسرادہے: بورے گھر کی صحت		(VIII)	
	حت	موں سے سارے طلبہ ی بورے شہر کی صحت	ب.			پورے سرن ک یورے معاشرے کی صحت			
		ير كرا الله	-3		8, 7	پریت تا ترین سے کےعضلات کون سے ہوتے <sup>ہ</sup>		(ix)	
اجماعي	_,	قلبي	-2	غيرارادي			الق_		
0	-			۔ ں جائے اور کمر چیجیے کی طرف لکل ہ				(x)	
چيڻاياؤن	و_	ناہموار کندھے	. ئ-	غالى كمر		1.0			
0.44						تى اقسام ہیں؟			
5	و_	4	-2	3	ب-		الف_		
				ليے كيا پہننا چاہيے؟	لى حفاظت كے۔	ل سواری کے دوران آ تکھوں ا	موڑسائکل	(xii)	
عينك	ر	ڻو يي	-2	پکڑی	ب.	بيلمك	الق		
					921		310		
		لرده تمبر:	حاصل	12 ;	محل تمبه		: محص	يا ك	



## SSC HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Total Marks Sections B and C: Time allowed: 2:40 Hours

Student Bounty.com 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)  $(11 \times 3 = 33)$ Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. Q. 2 How has Aristotle defined Physical education? (i) Write any three aims of Physical education. (ii) Briefly explain Basic movements. (iii) Write any three advantages of educational gymnastics. (iv) Write down any three causes of Lordosis. (v) Write briefly about Service Area in Volleyball. (vi) Write a short note on Racket in Badminton. (vii) List any three officials in Badminton. (viii) What are Voluntary muscles? (ix) List the types of Joints. (x) Write any three rules of shot put. (xi) Define Posture. (xii) What steps can any government take for pubic health? (xiii) How has (WHO) defined health? (xiv) Write a short note on backward roll. (xv) SECTION - C (Marks 20)

 $(2 \times 10 = 20)$ Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. Note:

- Draw a sketch of Badminton court and write down its measurements. Q. 3
- Q. 4 Describe the rules of 100 metre race.
- Describe personal hygiene (health) in detail. Q. 5

حته دوم (كل نبر33)

موال نمبرا: مندرجه ذيل من على ع كياره (11) اجزاء كيلن عد عارسطرول تك محدود جوابات كسين: (11x3=33)

تعلیم جسمانی کے کوئی ہے تین مقاصد تحریر کریں۔	(ii)	ارتصوفے علیم جسمانی کی کیالغریف کی ہے؟	(1)
تغلیمی جمناسک کوئی ہے تین فائد کے تھیں۔	(iv)	بنیادی حرکات کی مختصروضاحت کریں۔	(iii)
والى بال من سروس ايرياك متعلق مخضرا تحرير س_	(vi)	خالی مکمر کی کوئی تی تین وجوہات ککھیں۔	(v)
بیڈمیٹن میں کوئی ہے تین عہد بداروں کے نام کھیے۔	(viii)	بیڈمنٹن کے ریکٹ پرمختصر نوٹ کھیے۔	(vii)
جوڑوں کی اقسام کے نام کھیے۔	(x)	ارادی عضلات کیا ہوتے ہیں؟	(ix)
قامت كى تعريف كريں۔	(xii)	گولہ چھیکئے کے کوئی سے تین قوانین کھیے۔	(xi)
عالمی ادارہ صحت (WHO) نے صحت کی کیا تعریف کی ہے	(xiv)	عوام کی صحت کے لیے حکومت کیا اقدامات کر سکتی ہے؟	(xiii)
-0-1/20 (-11/-)		التي قلابازي پرمخضرنو في كنصيه _	(xv)

حته سوم (گُل نمبر20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے تمبر برابر ہیں۔) سوال نبر۳: بیڈ منٹن کورٹ کا نقشہ بنا کیں اور اس کی پیاکٹی تحریر کیں۔ سوال نبر۸: 100 میر دوڑ کے تو انین بیان کریں۔ سوال نبره: شخصی حفظان صحت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔

...... 1SA - 1133 ......