

Roll No. Answer Sheet No. Sig. of Candidate. Sig. of Invigilator. **HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I****SECTION – A (Marks 12)****Time allowed: 20 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 20 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) A sportsman respects _____.
- A. Wealth B. Elders C. Law D. Meal
- (ii) There are _____ types of muscles.
- A. 5 B. 4 C. 3 D. 2
- (iii) What is the objective of physical education?
- A. Public service B. Art
C. Mental development D. None of these
- (iv) Each team in Volleyball consists of _____ players.
- A. 7 B. 9 C. 10 D. 12
- (v) The measurement of standard track is _____.
- A. 200 metre B. 400 metre C. 600 metre D. 800 metre
- (vi) What is the length of Badminton Court _____.
- A. 13.40 metre B. 13.50 metre C. 14 metre D. 14.40 metre
- (vii) What is the weight of Shot?
- A. 7.265 kg B. 8 kg C. 9 kg D. None of these
- (viii) Head standing is called _____.
- A. Balance and weight bearing activity B. Group activity
C. Gymnastic activity D. Swimming activity
- (ix) How many kinds of beverages (drinks) are there?
- A. 2 B. 3 C. 4 D. 7
- (x) What is the weight of Baton?
- A. 50 gram B. 60 gram C. 70 gram D. 75 gram
- (xi) How many types of voluntary movements are there?
- A. 5 B. 4 C. 3 D. 2
- (xii) The word Gymnastic has been derived from the _____ word Gymnazien.
- A. Greek B. French C. Latin D. Persian

For Examiner's use only:**Total Marks:****12****Marks Obtained:**

Roll No.

Answer Sheet No.



Sig. of Candidate:

Sig. of Invigilator:

صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-ا

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں صحت میں مکمل کر کے ہاتھ مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- | | | | | | |
|--------|--|--------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------------|
| (i) | سپورٹس میں _____ کا احترام کرتا ہے۔ | الف - دولت | ب - بزرگوں | ج - قانون | د - کھانے |
| (ii) | عضلات کی _____ اقسام ہیں۔ | الف - 5 | ب - 4 | ج - 3 | د - 2 |
| (iii) | جسمانی تعلیم کا مقصد کیا ہے؟ | الف - خدمتِ خلق | ب - فنونِ لطیفہ | ج - ذہنی نشو و نما | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (iv) | والی بال کھیل کی ہر ٹیم _____ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ | الف - 7 | ب - 9 | ج - 10 | د - 12 |
| (v) | معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے؟ | الف - 200 میٹر | ب - 400 میٹر | ج - 600 میٹر | د - 800 میٹر |
| (vi) | ہیڈ مشن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف - 13.40 میٹر | ب - 13.50 میٹر | ج - 14 میٹر | د - 14.40 میٹر |
| (vii) | گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟ | الف - 7.265 کلوگرام | ب - 8 کلوگرام | ج - 9 کلوگرام | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (viii) | سر کے بال کھڑے ہونے کو کیا کہتے ہیں؟ | الف - توازن اور وزن سہارنے کی سرگرمی | ب - گرونی سرگرمی | ج - جسمناٹک کی سرگرمی | د - سوئمنگ کی سرگرمی |
| (ix) | مشروبات کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ | الف - 2 | ب - 3 | ج - 4 | د - 7 |
| (x) | بیٹن کا وزن کتنا ہوتا ہے؟ | الف - 50 گرام | ب - 60 گرام | ج - 70 گرام | د - 75 گرام |
| (xi) | ارادی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟ | الف - 5 | ب - 4 | ج - 3 | د - 2 |
| (xii) | جسمناٹک کا لفظ کس زبان کے لفظ Gymnazien سے ماخوذ ہے؟ | الف - یونانی | ب - فرانسیسی | ج - لاطینی | د - فارسی |

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

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)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- How has Socrates defined Physical Education?
- Write down the causes of flat foot.
- What is meant by Posture?
- What is meant by Health?
- Write a short note on Joints.
- Write down the disadvantages of the Alcoholic drinks.
- Write down the duties of first Referee in Volleyball.
- Write down the structure of Shot.
- Write down any three fouls of service in Volleyball.
- How will you protect the Sports goods?
- What is meant by Massage?
- Write down any three fouls of Long jump.
- What is meant by health care?
- Define Educational gymnastic.
- Write a short note on the Shuttle cock of the Badminton.

SECTION - C (Marks 20)

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

- Explain the objectives of Physical Education.
- Write down the causes and corrective exercises of Lordoses.
- Draw the sketch of Shot Put circle with measurement. Also write the rules of Shot Put.

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- | | |
|---|--|
| (i) ستراطے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟ | (ii) چبٹے پاؤں کی وجوہات لکھیں۔ |
| (iii) قامت سے کیا مراد ہے؟ | (iv) صحت سے کیا مراد ہے؟ |
| (v) جوڑوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | (vi) الکلی مشروبات کے نقصانات لکھیں۔ |
| (vii) والی بال میں ریفری اول کے فرائض لکھیں۔ | (viii) گولے کی ساخت لکھیں۔ |
| (ix) والی بال سروں کے کوئی سے تین فاول لکھیں۔ | (x) کھیلوں کے سامان کی حفاظت کیسے کریں گے؟ |
| (xi) مساج سے کیا مراد ہے؟ | (xii) لاٹک چپ کے کوئی سے تین فاول لکھیں۔ |
| (xiii) حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ | (xiv) تعلیمی جسمائیک کی تعریف کریں۔ |
| (xv) بیڈمنٹن کے شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کے مقاصد واضح کریں۔
- سوال نمبر ۴: خالی کمری وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: گولہ پھینکنے کا دائرہ (circle) جمع پیاکس بتائیں۔ نیز گولہ پھینکنے کے قوانین لکھیے۔