Version No.			
3	3	1	1

ROLL NUMBER					

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 الف لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر قلم سے کاٹے کرنے کے بغیر مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر مٹانے کی اجازت نہیں ہے۔ پنسل کا استعمال نہیں ہے۔

Answer Sheet No. _____

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پُر کریں۔ **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 distance of "penality kick mark" from goal line? **(for boys)** گول لائن سے پینلٹی کک کا نشان کا فاصلہ کتنا ہے؟ (برائے طلبہ)	11 yards	12 yards	10 yards	13 yards				
	What is the height of "goal post ring" from ground in netball? **(for girls)** نیٹ بال کھیل کے گول پوسٹ کے رنگ کا زمین سے فاصلہ کتنا ہے؟ (برائے طالبات)	3.80 m	3.05 m	5.03 m	3.50 m				
2.	Who said, "Physical education is a part and parcel of education, which makes an individual physically fit, mentally alert and social well related"? "جسمانی تعلیم عام تعلیمی طریقہ کار کا لازمی جزو ہے جس کے ذریعے فرد کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی صلاحیتوں کی متوازن نشوونما کا مقصد حاصل ہوتا ہے" کس کا قول ہے؟	Lemann-F لے مین-ایف	Scoretes سقراط	Charles Brown چارلس براؤن	Charles A-Bucher چارلس اے بچر				
3.	How many chances/tries will be given to each athlete in shot put if participants are more than eight? گولہ پھینکنے کے لیے اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو کتنی کوششیں دی جاتی ہیں۔	3 تین	4 چار	5 پانچ	6 چھ				
4.	Where does blood get purified in human body? انسانی جسم میں خون کی صفائی کہاں ہوتی ہے؟	In lungs پھیپھڑوں میں	In veins وریدوں میں	In arteries شریانوں میں	In capillaries عروق شعریہ میں				
5.	The diseases which spread from one person to another are called _____ diseases. ایسی بیماری جو ایک شخص سے دوسرے شخص میں پھیلے / منتقل ہو _____ بیماری کہلاتی ہے۔	Curable قابل علاج	Dangerous خطرناک	Incurable لاعلاج	Infectious متعدی				
6.	Who keeps the record of "Time out" in volleyball?	Captain	Scorer	Refree	Line Judge				

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
7.	How many bones are there in a human foot? انسانی پاؤں میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟	36	33	26	23	○	○	○	○
8.	What makes the human body flexible and strong? کیا چیز انسانی جسم کو لچکدار اور مضبوط بناتی ہے؟	High jump اونچی چھلانگ	Gymnastics جمناسٹک	Low weight کم وزن	Hiking ہائیکنگ	○	○	○	○
9.	What is a fracture called that also causes wound? ایسی شکستگی جس میں زخم بھی ہو جائے کیا کہلاتی ہے؟	Green stick fracture گیلی لکڑی والی شکستگی	Spiral fracture سپائرل شکستگی	Compound fracture مرکب شکستگی	Simple fracture سادہ شکستگی	○	○	○	○
10.	What is the length of "change over zone" in Relay Race? تتابع دوڑ میں تبدیلی کے علاقے کی لمبائی کیا ہے؟	40 m 40 میٹر	30 m 30 میٹر	20 m 20 میٹر	10 m 10 میٹر	○	○	○	○
11.	If wealth is lost nothing is lost, if _____ is lost everything is lost. اگر دولت چلی جائے تو کچھ نہیں جاتا مگر اگر _____ نہ رہے تو کچھ بھی نہیں رہتا۔	Job نوکری	Education تعلیم	Fame شہرت	Health صحت	○	○	○	○
12.	What is the postural defect called if the shoulders are bent forward and chest presses inside? ایسے قامتی نقص کو کیا کہتے ہیں جس میں کندھے آگے کو جھک جاتے ہیں اور سینہ اندر دھنس جاتا ہے؟	Flat foot چپٹا پاؤں	Scoliosis چھوا کندھے	Kyphosis گول کمر	Lordosis تالی کمر	○	○	○	○
13.	What does the word Leisure mean? لفظ لیژر (Leisure) کا کیا مطلب ہے؟	Consumption مصرف	Busy مصروف	Spare time فرصت	Recreation تفریح	○	○	○	○
14.	The word objective is derived from which language? لفظ آبجیکٹو (objective) کس زبان کا لفظ ہے؟	Latin لاطینی	Arabic عربی	Persian فارسی	Urdu اردو	○	○	○	○
15.	Physical education is a/an _____ part of education. تعلیم جسمانی عام تعلیم کا _____ حصہ ہے۔	Very small معمولی	Unnecessary غیر ضروری	Integral لازمی	Temporary عارضی حصہ	○	○	○	○
16.	What is the incubation period of chicken pox in human body? انسانی جسم میں چھوٹی چیچک کا زمانہ سرایت کتنا ہوتا ہے؟	14-21 days 14 سے 21 دن	20-31 days 20 سے 31 دن	7-14 days 7 سے 14 دن	8-16 days 16 سے 8 دن	○	○	○	○
17.	What is the basic unit of living organism called? جاندار کے جسم کی بنیادی اکائی کسے کہتے ہیں؟	Plasma پلازمہ	Cell خلیہ	Oxygen آکسیجن	Blood خون	○	○	○	○

ROLL NUMBER					

www.topstudyworld.com

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATON 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. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

(i) Write a short note on systemic circulation.

(ii) How has American Physical Education Association defined "Physical Education"?

(iii) Write three reformative exercises for Flat Foot.

(iv) In what conditions the "Direct free kick" will be given in football. **(For Boys)**

Write a short note on "centre pass" in netball. **(For Girls)**

(v) Briefly describe social activities in recreation.

(vi) Explain "Runway" in triple jump briefly. **(For Boys)**

Explain briefly the "circle" of discuss throw. **(For Girls)**

(vii) Write any three symptoms of cholera.

(viii) Write any three objectives of health education.

(ix) How does physical education help to become a good citizen? Explain briefly.

(x) Write any three warm up exercises for gymnastics.

(xi) What are sports injuries? Explain briefly.

(xii) Write any three service fouls of volley ball game.

(xiii) Write a short note on bad posture.

(xiv) What is meant by complicated fracture?

(xv) Write any three characteristics of leadership.

(xvi) Write a short note on protoplasm.

(xvii) Write any three symptoms of fracture.

(xviii) Briefly explain the importance of first aid.

(xix) What is meant by sprain? Explain briefly.

SECTION – C (Marks 26)

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

Q. 3 What is meant by "First Aid"? Write basic principles of first aid. Also explain the new method of treatment "RICE" for injuries.

Q. 4 Draw a sketch of football court along with its measurement. Also write the free kick and its types. **(For Boys)**
Draw a sketch of netball court along with its measurement. Also write the duties of umpires. **(For Girls)**

Q. 5 Write a detailed note on any two of following topics:

a. Scoliosis

b. Respiratory system

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی ۔ I

وقت: 2:35 گھنٹے — کُل نمبر حصہ دوم اور سوم: 68

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا 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 دوئم (کُل نمبر 42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں۔ (14x3 = 42)

(i) دورہ اعظم پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(ii) امریکن فزیکل ایجوکیشن ایسوسی ایشن نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟

(iii) چپٹے پاؤں کی تین اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔

(iv) فٹ بال میں ڈائریکٹ فری کک کب دی جاتی ہے؟ (برائے طلباء)

نیٹ بال میں سنٹر پاس پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)

(v) تفریح میں سماجی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کریں۔

(vi) سہ جست میں "دوڑنے کے راستے" کی وضاحت کریں۔ (برائے طلباء)

ڈسکس تھرو "پھینکنے کے دائرے" کی مختصر وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)

(vii) ہیضہ کی تین علامات تحریر کریں۔

(viii) علم الصحت کے تین مقاصد بیان کریں۔

(ix) ایک اچھا شہری بننے میں تعلیم جسمانی کس طرح مددگار ثابت ہوتی ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔

(x) جمناسٹک کے لیے جسم گرمانے والی کوئی سی تین ورزشیں لکھیں۔

(xi) کسرتی ضربیں کیا ہوتی ہیں؟ مختصر وضاحت کریں۔

(xii) والی بال کھیل کے کوئی سے تین سروس فاؤلز تحریر کریں۔

(xiii) بُری قامت پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔

(xiv) پیچیدہ فریکچر سے کیا مراد ہے؟

(xv) لیڈر شپ کی تین خصوصیات تحریر کریں۔

(xvi) مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(xvii) شکستگی کی کوئی سی تین علامات تحریر کریں۔

(xviii) ابتدائی طبی امداد کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔

(xix) موچ سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x13 = 26)

سوال نمبر ۳: ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ اسکے رہنما اصول تحریر کریں۔ نیز چوٹوں کے جدید طریقہ علاج RICE کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیز فری کک اور اسکی اقسام تحریر کریں۔ (برائے طلباء)

نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیز ریفریز کے اختیارات اور فرائض تحریر کریں۔ (برائے طالبات)

سوال نمبر ۵: درج شدہ میں سے کوئی سے دو پر مفصل نوٹ تحریر کریں:

الف۔ ناہموار کندھے

ب۔ نظام تنفس