



25

# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

## SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Version Number	1	8	5	5
----------------	---	---	---	---

**Note:** Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the separately provided OMR Answer Sheet which 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** Choose the correct answer A / B / C / D by filling the relevant bubble for each question on the OMR Answer Sheet according to the instructions given there. Each part carries one mark.

- 1) What is the pulse rate of a healthy person in one minute?  
A. 40 to 50      B. 60 to 70      C. 75 to 85      D. 90 to 95
- 2) What is the internal diameter of the shotput circle?  
A. 1.135 m      B. 2.145 m      C. 2.315 m      D. 2.135 m
- 3) How many chambers are there in human heart?  
A. 2      B. 3      C. 4      D. 6
- 4) How many meters does an athlete run in a 4 x 100 meter relay race?  
A. 50 meters      B. 100 meters  
C. 110 meters      D. 140 meters
- 5) How many substitute players are there in volleyball team?  
A. 5      B. 6      C. 12      D. 7
- 6) What is the weight of a baton?  
A. 30 gm      B. 35 gm      C. 40 gm      D. 50 gm
- 7) How many bones are there in human body?  
A. 206      B. 208      C. 216      D. 200
- 8) In volleyball attack area is:  
A. 1 m      B. 2 m      C. 3 m      D. 4 m
- 9) How many lanes are there in a standard track?  
A. 5      B. 7      C. 8      D. 9
- 10) The integral part of general education is:  
A. Physical education      B. Arabic  
C. History      D. Technical education
- 11) The term Gymnastic was introduced by:  
A. Greeks      B. French      C. Germans      D. Americans
- 12) The sudden stretching of a muscle is called:  
A. Sprain      B. Muscle soreness  
C. Muscle pulled      D. Muscle cramps
- 13) The length of a stop board in shotput is  
A. 1.22 m      B. 1.80 m      C. 1.50 m      D. 1.60 m
- 14) All the cells in a body need:  
A. Oxygen      B. Carbon      C. Milk      D. Iron
- 15) How many systems work in human body?  
A. 9      B. 11      C. 13      D. 7
- 16) Recreation is a \_\_\_\_\_ word.  
A. Latin      B. Greece      C. French      D. English
- 17) How many holes are there in pharynx?  
A. Four      B. Six      C. Five      D. Seven



# ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

وقت: 25 منٹ

حصہ اول (کل نمبر: 17)

Version No.	1	8	5	5
-------------	---	---	---	---

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات الگ سے مہیا کی گئی ادا ایم آر (OMR) جوابی کاپی پر دیں۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: مہیا کی گئی ادا ایم آر (OMR) جوابی کاپی پر دی گئی ہدایات کے مطابق ہر سوال کا درست جواب A/B/C/D منتخب کر کے متعلقہ دائرہ (Bubble) پُر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (1) ایک صحت مند انسان کی نینس کی رفتار ایک منٹ میں کتنی ہوتی ہے؟  
A 40 سے 50 B 60 سے 70 C 75 سے 85 D 90 سے 95
- (2) گولہ پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟  
A 1.135 میٹر B 1.145 میٹر C 2.315 میٹر D 2.135 میٹر
- (3) انسانی دل کے کتنے خانے ہوتے ہیں؟  
A 2 B 3 C 4 D 6
- (4)  $4 \times 100$  میٹر دوڑ میں ایک اہلیت کتنے میٹر دوڑتا ہے؟  
A 50 میٹر B 100 میٹر C 110 میٹر D 140 میٹر
- (5) والی بال ٹیم میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟  
A 5 B 6 C 12 D 7
- (6) بیٹن (Baton) کا وزن کتنا ہوتا ہے؟  
A 30 گرام B 35 گرام C 40 گرام D 50 گرام
- (7) انسانی جسم میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟  
A 206 B 208 C 216 D 200
- (8) والی بال میں جارحیت کا رقبہ (Attack area) کتنا ہوتا ہے؟  
A 1 میٹر B 2 میٹر C 3 میٹر D 4 میٹر
- (9) ایک معیاری ٹریک میں کتنی لگیاں (Lanes) ہوتی ہیں؟  
A 5 B 7 C 8 D 9
- (10) عام تعلیم کا لازمی حصہ ہے:  
A سماجی تعلیم B عربی C تاریخ D فنی تعلیم
- (11) جمناسٹک کی اصطلاح کس نے متعارف کروائی؟  
A یونان B فرانس C جرمنی D امریکہ
- (12) عضلات کے اچانک کھینچ جانے کو کیا کہتے ہیں؟  
A موج B پٹھا دکھنا C عضلاتی کھپاؤ D عضلاتی تناؤ
- (13) گولہ پھینکنے میں رکاوٹی تختہ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
A 1.22 میٹر B 1.80 میٹر C 1.50 میٹر D 1.60 میٹر
- (14) جسم میں موجود خلیوں کو \_\_\_\_\_ کی ضرورت ہوتی ہے۔  
A آکسیجن B کاربن C دودھ D فولاد
- (15) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟  
A 9 B 11 C 13 D 7
- (16) تفریح کس زبان کا لفظ ہے؟  
A لاطینی B یونانی C فرینچ D انگریزی
- (17) حلق میں کتنے سو رانگ کھلتے ہیں؟  
A چار B چھ C پانچ D سات



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

76

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

- (i) Define posture.
- (ii) Define blocking in volleyball.
- (iii) Explain briefly direct free kick in football. (For Boys)  
Write down the major fouls in netball. (For Girls)
- (iv) Define health.
- (v) What is first aid?
- (vi) What are the causes of bone fracture?
- (vii) What are the signs of Cholera?
- (viii) Define capillaries.
- (ix) What are the causes of flatfoot?
- (x) Write down any three rules of shotput.
- (xi) Write down the kinds of Gymnastic.
- (xii) What are the benefits of health education?
- (xiii) Write down any three rules of 4 x 100 meter race.
- (xiv) Define physical education.
- (xv) Briefly explain RICES.
- (xvi) What is green stick fracture?
- (xvii) Write a short note on pulmonary artery.
- (xviii) Write down the duties of the first referee in volleyball.
- (xix) Write three signs of sprain.

## SECTION - C (Marks 26)

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

- Q. 3** Explain recreation and state its importance for a common man.
- Q. 4** Draw a sketch of football ground with its dimensions and mention the players positions. (For Boys)  
Draw a sketch of netball court with its dimensions and mention the players positions. (For Girls)
- Q. 5** Write down a detailed note on Respiratory system.



# ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

وقت: 2:35 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

نوٹ: حصہ دوم اور حصہ سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابلی کا پی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوال حل کیجیے۔ ایکٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

## حصہ دوم (کل نمبر 42)

(14x3=42)

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

- (i) قامت کی تعریف کیجیے۔
- (ii) والی بال میں بلاگنگ کی تعریف کیجیے۔
- (iii) فن بال میں ڈائریکٹ فری کک کی مختصر اوضاحت کیجیے۔ (برائے طلباء)
- (iv) نیٹ بال کے اہم فائدہ لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (v) صحت کی تعریف کیجیے۔
- (vi) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجیے۔
- (vii) بڑی ٹونے کی وجوہات کیا ہوتی ہیں؟
- (viii) بیضے کی علامات تحریر کیجیے۔
- (ix) عروق شریہ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- (x) چٹے یاؤں کی وجوہات تحریر کیجیے۔
- (xi) گولہ پھینکنے کے تین قوانین لکھیے۔
- (xii) جمناسٹک کی اقسام تحریر کیجیے۔
- (xiii) علم بصحت کے فائدے لکھیے۔
- (xiv)  $4 \times 100$  میٹر دوڑ کے تین قوانین تحریر کیجیے۔
- (xv) تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
- (xvi) RICES کی مختصر اوضاحت کیجیے۔
- (xvii) گیلی لکڑی والی ٹنگلی سے کیا مراد ہے؟
- (xviii) پھیپھڑوں کی شریان پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xix) والی بال میں فرسٹ ریفری کے فرائض لکھیے۔
- (xix) موج کی تین علامات تحریر کیجیے۔

## حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

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

(برائے طلباء)

(برائے طالبات)

سوال نمبر ۳: تفریح کی تعریف کیجیے نیز ایک عام شخص کے لیے اسکی اہمیت بیان کریں۔

سوال نمبر ۴: فن بال گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنا سیں نیز کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی ظاہر کریں۔

نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنا سیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی ظاہر کریں۔

سوال نمبر ۵: نظام تنفس پر مفصل نوٹ لکھیے۔