



121

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I
(For Hearing Impaired Children)
SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 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 20 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) "Physical education is the sum of man's physical activities selected as to kind and conducted as to outcomes". Whose definition of Physical Education is this?
A. Socrates
B. Layman
C. Williams
D. Waheed Mughal
- 2) Which of the following is an infectious disease?
A. Stomach pain
B. Broken bone
C. Fever
D. T.B
- 3) How many kinds of Gymnastic are there?
A. 3
B. 5
C. 4
D. 6
- 4) What is the diameter of the circle from where the shotput is thrown?
A. 2.60 meters
B. 2.135 meters
C. 1.135 meters
D. 2.005 meters
- 5) How many systems work in a human body?
A. 12
B. 7
C. 11
D. 15
- 6) How many bones are there in a human body?
A. 200
B. 306
C. 204
D. 206
- 7) Which exercise is Hand Stand?
A. Balance exercise
B. Shoulder exercise
C. Waist exercise
D. None of these
- 8) When was Gymnastic included in Olympics?
A. 1908
B. 1900
C. 1896
D. 1904
- 9) What is the distance of the opposing player from the ball while hitting a free kick in the game of football? **(For Boys)**
A. 7.15 meter
B. 8.15 meter
C. 9.15 meter
D. 10.15 meter

What is the width of Net ball court? **(For Girls)**

A. 50 feet
B. 60 feet
C. 40 feet
D. 70 feet
- 10) How much time is given to each player for throwing Shotput?
A. 2 minutes
B. 3 minutes
C. 1 minutes
D. 4 minutes
- 11) What is the weight of Baton in Relay race?
A. 50 gram
B. 60 gram
C. 70 gram
D. 80 gram
- 12) How many chambers does the human Heart have?
A. 2
B. 3
C. 4
D. 5

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-I

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

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

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

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

سوال نمبر 1: مہیا کی گئی ادائیم 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) پر کریں۔ ہر جگہ کا ایک نمبر ہے۔

- (1) "تعلیم جسمانی انسانی جسم کی مکمل نشوونما اور ترقی کا نام ہے" جسمانی تعلیم کی یہ تعریف کس نے کی ہے؟
A سقراط B لے سین C ڈیم D وحید مغل
- (2) درج ذیل میں سے کون سی متعدی بیماری ہے؟
A پیٹ کا درد B ہڈی کا ٹوٹنا C بخار D تپ محرقہ
- (3) جمناسٹک کی کتنی اقسام ہیں؟
A 3 B 5 C 4 D 6
- (4) گولہ پھینکنے کے لیے دائرہ کا قطر کتنے میٹر ہوتا ہے؟
A 2.60 میٹر B 2.135 میٹر C 1.135 میٹر D 2.005 میٹر
- (5) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
A 12 B 7 C 11 D 15
- (6) انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
A 200 B 306 C 204 D 206
- (7) ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا کون سی ورزش ہے؟
A توازن کی ورزش B کندھوں کی ورزش C کمر کی ورزش D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (8) جمناسٹک اولمپک مقابلوں میں کب شامل کی گئی؟
A 1908 B 1900 C 1896 D 1904
- (9) فٹ بال کے کھیل میں فری کک لگانے وقت مخالف کھلاڑی بال سے کتنے میٹر فاصلہ پر ہوگا؟ (برائے طالباء)
A 7.15 میٹر B 8.15 میٹر C 9.15 میٹر D 10.15 میٹر
- (10) میٹ بال کے میدان کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)
A 50 فٹ B 60 فٹ C 40 فٹ D 70 فٹ
- (11) گولہ پھینکنے کے لیے ہر کھلاڑی کو کتنا وقت دیا جاتا ہے؟
A 2 منٹ B 3 منٹ C 1 منٹ D 4 منٹ
- (12) ریلے ریس میں بیٹن کا وزن کتنے گرام ہوتا ہے؟
A 50 گرام B 60 گرام C 70 گرام D 80 گرام
- (13) انسانی دل میں کتنے چیمبر (Chamber) ہوتے ہیں؟
A 2 B 3 C 4 D 5



122

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

(For Hearing Impaired Children)

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 48

NOTE: Answer any ten 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 30)

Q. 2 Answer any TEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (10 x 3 = 30)

- (i) What is the definition of Physical Education given by Socrates?
- (ii) Write down names of Postural Defects.
- (iii) Define First Aid.
- (iv) What are the modes of transmission of Infectious diseases?
- (v) What are the factors which contribute to good posture?
- (vi) Write down types of common Athletic injuries.
- (vii) What are the two methods of changing Baton?
- (viii) What are the preventive methods of controlling Cholera?
- (ix) How many systems work in human body? Write their names.
- (x) Write down any three benefits of Gymnastics.
- (xi) Write down any three exercises for stomach/abdomen.
- (xii) Define Educational gymnastics.
- (xiii) What are the factors which contributed to poor posture?
- (xiv) Write down Netball techniques. **(For Girls)**
- What is Goal Area in a football match? **(For Boys)**

SECTION – C (Marks 18)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. **(2 x 9 = 18)**

Q. 3 Explain rules and fundamentals of Shotput throw.

Q. 4 Explain principles of First Aid.

Q. 5 What are causes of Lordosis?



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-1

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابی کا پی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے دس (10) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 30)

(10 x 3 = 30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) سقراط نے جسمانی تعلیم کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) قاسمی نقائص کے نام لکھیں۔
- (iii) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجیے۔
- (iv) متعدی امراض پھیلنے کے کیا ذرائع ہیں؟
- (v) ان عوامل کی نشاندہی کریں جو قیامت درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں؟
- (vi) کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کی اقسام لکھیں۔
- (vii) بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے کون سے ہیں؟
- (viii) ہیضہ کی روک تھام کے طریقے لکھیے۔
- (ix) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ نام لکھیں۔
- (x) جنسائٹک کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- (xi) پیٹ کی کوئی سے تین ورزشیں لکھیں۔
- (xii) تعلیمی جنسائٹک کی تعریف لکھیں۔
- (xiii) وہ کون سے عوامل ہیں جو قیامت میں نقص کی وجہ بنتے ہیں؟
- (xiv) میٹ بال کے کھیل کی مہارتیں تحریر کریں۔ (برائے طالبات)
- فٹ بال کے کھیل میں گول ایریا کس کو کہتے ہیں؟ (برائے طلباء)

حصہ سوم (کل نمبر 18)

(2x9 = 18)

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

- سوال نمبر ۳: گولڈ پھیلکنے کے قوانین دو دیگر ضوابط بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: خالی کمر کی کیا وجوہات ہیں؟