



129

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

Time allowed: 20 Minutes

Version Number	3	5	7	1
----------------	---	---	---	---

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" Who wrote this definition?
A. Barrow
B. William
C. Socrates
D. Dr. Waheed Mughal
- 2) In which year were the modern Olympic games revived?
A. 1826 AD
B. 1896 AD
C. 1796 AD
D. 1897 AD
- 3) Similar cells combine together to make:
A. Tissues
B. Systems
C. Organs
D. None of these
- 4) Intake of Oxygen in Lungs is called:
A. Respiration
B. Inspiration
C. Expiration
D. None of these
- 5) Which postural defect makes "Chest flat"?
A. Kyphosis
B. Lordosis
C. Scoliosis
D. Kypholordosis
- 6) Recreation is a word of which language?
A. Greek
B. English
C. French
D. Spanish
- 7) What is the Baton changing zone in 4 x 100 m relay race?
A. 10 metre
B. 15 metre
C. 20 metre
D. 30 metre
- 8) How many officials are there in a football match? **(for boys)**
A. 2
B. 3
C. 4
D. 5
How many Umpires are there in a Netball match? **(for girls)**
A. 1
B. 2
C. 3
D. 4
- 9) Respiration has _____ processes.
A. 4
B. 3
C. 2
D. 6
- 10) How much time is given for throwing shot put?
A. One minute
B. Two minutes
C. Three minutes
D. Four minutes
- 11) How many times does the heart of a normal person beat in one minute?
A. 72
B. 82
C. 92
D. 95
- 12) How many kinds of cell divisions are there?
A. Two
B. Three
C. Four
D. Five



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-1

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

وقت: 20 منٹ

Version No.	3	5	7	1
-------------	---	---	---	---

حصہ اول (کل نمبر: 12)

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

سوال نمبر: مہیا کی گئی اوائیم آر (OMR) جوابی کارپی پر دی گئی ہدایات کے مطابق ہر سوال کا درست جواب A/B/C/D منتخب کر کے متعلقہ دائرہ (Bubble) پر کریں۔ ہر جزو 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 بارو B ولیم C سقراط D ڈاکٹر وحید مغل
- (2) کس سال جدید اولمپک گیمز کی تجدید ہوئی؟
A 1826ء B 1896ء C 1796ء D 1897ء
- (3) ایک جیسے خلیے مل کر کیا بناتے ہیں؟
A بافتیں B نظام C اعضاء D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (4) سانس اندر کھینچنے سے ہوا بھیمچھروں میں داخل ہونے کو کیا کہتے ہیں؟
A تنفس B انسپرائیشن C انسپرائیشن D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (5) کس قاتمی نقص کو کمزورین کہتے ہیں؟
A گول کمر B خالی کمر C ناہموار کندھے D گول اور خالی کمر
- (6) Recreation (تفریح) کس زبان کا لفظ ہے؟
A یونانی B انگریزی C فرانسیسی D ہسپانوی
- (7) 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹین تبدیل کرنے کا علاقہ کتنا ہے؟
A 10 میٹر B 15 میٹر C 20 میٹر D 30 میٹر
- (8) فٹ بال کے میچ میں کتنے عہدہ دار ہوتے ہیں: (برائے طلباء)
A 2 B 3 C 4 D 5
- (9) نیٹ بال کے کھیل میں کتنے ایسپائر ہوتے ہیں؟ (برائے طالبات)
A 1 B 2 C 3 D 4
- (10) تنفس (Respiration) کے عمل میں _____ عمل ہے۔
A 4 B 3 C 2 D 5
- (11) گولہ پھینکنے کے لیے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟
A 1 منٹ B 2 منٹ C 3 منٹ D 4 منٹ
- (12) عام انسان کا دل ایک منٹ میں کتنی مرتبہ دھڑکتا ہے؟
A 72 B 82 C 92 D 95
- (13) خلیے کی تقسیم کتنی طرح کی ہوتی ہے؟
A 2 B 3 C 4 D 5



130

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) Write down the definition of physical education by Socrates.
- (ii) Write the names of postural defects.
- (iii) Write down names of any three kinds of gymnastics.
- (iv) Write down the function of Arteries.
- (v) What is Kyphosis?
- (vi) What are the two methods of changing baton?
- (vii) Write three rules for Relay race.
- (viii) Write down any three causes of Lordosis.
- (ix) Write down any three symbols of good health.
- (x) Write down methods of prevention of small pox.
- (xi) Write names of Athletics injuries.
- (xii) What is a good posture?
- (xiii) Write the measurement of goal area in football. **(For Boys)**
What is shooting circle in Netball **(For Girls)**
- (xiv) Write three remedial exercises for flatfoot.

SECTION – C (Marks 18)

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

- Q. 3** Define infectious diseases. Also write the causes of spreading infectious diseases.
- Q. 4** Explain the respiratory system.
- Q. 5** Write names of human body systems.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-ا (برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی 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) جنٹائٹک کی کوئی سی تین اقسام کے نام لکھیں۔
- (iv) شریانیں کیا کام کرتی ہیں؟
- (v) گول کمر کیا ہے؟
- (vi) بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے کون سے ہیں؟
- (vii) ڈاک دوڑ کے تین قوانین لکھیں۔
- (viii) خالی کمر کی کوئی سی تین وجوہات لکھیں۔
- (ix) اچھی صحت کی کوئی سی تین علامات لکھیں۔
- (x) خسرہ کی روک تھام کے طریقے لکھیے۔
- (xi) کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کی اقسام کے نام لکھیں۔
- (xii) درست قامت کے کہتے ہیں؟
- (xiii) فٹ بال کے گول ایریا کی پیمائش لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (xiv) نیٹ بال میں شوٹنگ سرکل کس کو کہتے ہیں؟ (برائے طالبات)
- (xv) چپے پاؤں Flat Foot کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

حصہ سوم (کل نمبر 18)

(2x9 = 18)

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

- سوال نمبر ۳: متعدی امراض کی تعریف کیجیے نیز ان کے پھیلنے کے ذرائع بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: نظام تنفس بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: انسانی جسم کے نظاموں کے نام لکھیں۔