



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

32

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) Who said, that the process of Physical Education creates a sound mind in a sound body?
A. Socrates B. Rousseau C. Mr. Bucher D. Aristotle
- (ii) How many kinds of basic movement are there?
A. 3 B. 4 C. 5 D. 6
- (iii) What is the width of single court in Badminton?
A. 6.10 m B. 5.90 m C. 5.50 m D. 5.18 m
- (iv) What is the Height of Volleyball Net for women?
A. 2.14 m B. 2.24 m C. 2.34 m D. 2.44 m
- (v) What is the weight of Shuttle Cock?
A. 4.64 to 5.40 gram B. 4.74 to 5.50 gram
C. 4.84 to 5.60 gram D. 4.94 to 5.70 gram
- (vi) What is the weight of Shot Put for women?
A. 1 Kg B. 2 Kg C. 4 Kg D. 7 Kg
- (vii) What are the names of heart muscle in our body?
A. Cardiac muscles B. Voluntary muscles
C. Involuntary muscles D. Common muscles
- (viii) What is the width of Lane in standard Track?
A. 1.02 m B. 1.12 m C. 1.22 m D. 1.32 m
- (ix) How many technical time-outs are given in one set of Volleyball?
A. 2 B. 3 C. 4 D. None of these
- (x) Which physical system is affected more by drinking alcoholic drinks?
A. Digestive system B. Nervous system
C. Respiratory system D. Muscular system
- (xi) What is the length of jumping PIT?
A. 5 m B. 7.5 m C. 10 m D. 12.5 m
- (xii) How many methods are there of changing of Batton?
A. 5 B. 4 C. 3 D. 2

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-1

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 منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:

دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) تعلیم جسمانی کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند دماغ پیدا کرنا ہے کس کا قول ہے؟
- الف - سقراط ب - روسو ج - مسز پنچر د - ارسطو
- (ii) بنیادی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟
- الف - تین ب - چار ج - پانچ د - چھ
- (iii) بیڈمنٹن میں سنگل کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف - 6.10 میٹر ب - 5.90 میٹر ج - 5.50 میٹر د - 5.18 میٹر
- (iv) والی بال میں عورتوں کے لیے نیٹ کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟
- الف - 2.14 میٹر ب - 2.24 میٹر ج - 2.34 میٹر د - 2.44 میٹر
- (v) ششل کاک کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
- الف - 4.64 سے 5.40 گرام ب - 4.74 سے 5.50 گرام
- ج - 4.84 سے 5.60 گرام د - 4.94 سے 5.70 گرام
- (vi) گولے کا وزن خواتین کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
- الف - ایک کلوگرام ب - دو کلوگرام ج - چار کلوگرام د - سات کلوگرام
- (vii) ہمارے دل کے عضلات کون سے ہوتے ہیں؟
- الف - قلبی ب - ارادی ج - غیر ارادی د - اجتماعی
- (viii) معیاری ٹریک میں راہداری کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف - 1.02 میٹر ب - 1.12 میٹر ج - 1.22 میٹر د - 1.32 میٹر
- (ix) والی بال کھیل کے ایک سیٹ میں کتنے ٹیکنیکل ٹائم آؤٹس دیے جاتے ہیں؟
- الف - دو ب - تین ج - چار د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) الکھلی مشروبات پینے سے کون سا جسمانی نظام زیادہ متاثر ہوتا ہے؟
- الف - نظام اعصاب ب - نظام اعصاب ج - نظام تنفس د - نظام عضلات
- (xi) لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف - 5 میٹر ب - 7.5 میٹر ج - 10 میٹر د - 12.5 میٹر
- (xii) بیٹن تہدیلی کے طریقے کتنے ہوتے ہیں؟
- الف - پانچ ب - چار ج - تین د - دو

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

33

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

- (i) How did Imam Ghazali describe Physical Education?
- (ii) Write the relations of Physical Education with Health?
- (iii) Write the kinds of "Movement" and explain them.
- (iv) Write any three advantages of "Educational Gymnastics".
- (v) Define "Posture".
- (vi) Write the remedial exercise of "Flat Foot".
- (vii) Write a brief note on "Rotation" in Volleyball.
- (viii) State briefly the problems of Public Health.
- (ix) Which things are considered while selecting dress?
- (x) Write any three laws of 100 metre Race.
- (xi) Write a short note on the structure of "Shot Put".
- (xii) How many kinds of joints are there? Write names only.
- (xiii) What are voluntary Muscles?
- (xiv) Mention the names of the six systems working in Human body.
- (xv) Define "Take-Off-Board" in Long Jump.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 10 = 20)

- Q. 3** Draw a sketch of Badminton court and write its measurement.
- Q. 4** What is meant by Muscles? Also write the kinds of Muscles in detail.
- Q. 5** Write laws of Long Jump.



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) 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 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) | امام غزالیؒ نے تعلیم جسمانی کو کن الفاظ میں بیان کیا؟ | (ii) | جسمانی تعلیم کا صحت کے ساتھ تعلق بیان کیجیے۔ |
| (iii) | حکمت کے اقسام لکھیں اور ان کی وضاحت کریں۔ | (iv) | تعلیمی جمناسٹکس کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ |
| (v) | قامت کی تعریف کریں۔ | (vi) | چھپے پاؤں کی اصلاحی ورزشیں لکھیں۔ |
| (vii) | والی بال میں روٹیشن پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | (viii) | عوامی صحت کے مسائل مختصر بیان کریں۔ |
| (ix) | لباس کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے؟ | (x) | 100 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین بیان کریں۔ |
| (xi) | گولے کی بناوٹ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔ | (xii) | جوزوں کی کتنی اقسام ہیں؟ صرف نام لکھیں۔ |
| (xiii) | ارادی عضلات کیا ہوتے ہیں؟ | (xiv) | انسانی جسم میں کام کرنے والے چھ نظاموں کے نام لکھیے۔ |
| (xv) | لائگ جھپ میں ٹیک آف بورڈ کی وضاحت کریں۔ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: بیڈنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیں اور اس کی پینکٹس تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: عضلات سے کیا مراد ہے؟ نیز عضلات کی اقسام تفصیلاً بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: لمبی چھلانگ کے قوانین تحریر کریں۔