



Roll No.

Answer Sheet No. 80

Sig. of Candidate. \_\_\_\_\_

Sig. of Invigilator. \_\_\_\_\_

## 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) How many kinds are there of voluntary movements?  
A. 02                      B. 03                      C. 04                      D. 05
- (ii) "When your children return from school, snatch their satchels/books and send them to the play ground", who said this?  
A. Aristotle              B. Bucher              C. Imam Ghazali      D. Plato
- (iii) Which type of activity is "head standing" in gymnastic?  
A. Activity of balance                      B. Activity of stretching  
C. Activity of twisting                      D. Activity of swinging
- (iv) How many kinds are there of posture defects?  
A. 02                      B. 03                      C. 04                      D. 05
- (v) How many bones are there in a foot?  
A. 22                      B. 26                      C. 30                      D. 34
- (vi) The length of net is \_\_\_\_\_ meters in volleyball.  
A. 9.20                      B. 9.30                      C. 9.40                      D. 9.50
- (vii) The width of court is \_\_\_\_\_ meters in badminton doubles.  
A. 5.18                      B. 5.50                      C. 5.90                      D. 6.10
- (viii) A complete round of a track is \_\_\_\_\_ meters in races.  
A. 200                      B. 300                      C. 400                      D. 500
- (ix) The diameter of shot put circle is \_\_\_\_\_ meters.  
A. 2.135                      B. 2.140                      C. 2.145                      D. 2.150
- (x) The width of landing area is \_\_\_\_\_ meters in long jump.  
A. 2.75                      B. 3.00                      C. 3.25                      D. 3.50
- (xi) There are \_\_\_\_\_ methods for baton changing in 4 × 100m relay race.  
A. 02                      B. 03                      C. 04                      D. 05
- (xii) There are \_\_\_\_\_ kinds of joints in our body.  
A. 02                      B. 03                      C. 04                      D. 05

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

--	--	--	--	--	--



## صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کرو یا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ ایڈیشنل 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)    | ارادی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟  | الف - 02              | ب - 03                | ج - 04               | د - 05               |
| (ii)   | کس کا قول ہے کہ ”جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے بے رکتا میں چھین لو اور انھیں کھیل کے میدان میں بھیج دو۔“ | الف - ارسطو           | ب - پتھر              | ج - امام غزالی       | د - افلاطون          |
| (iii)  | سر کے بل کھڑے ہونا جمناسٹک کی کونسی سرگرمی ہے؟  | الف - توازن کی سرگرمی | ب - پھیلانے کی سرگرمی | ج - مروڑنے کی سرگرمی | د - جھلانے کی سرگرمی |
| (iv)   | قامتی تقاضے کتنی اقسام کے ہیں؟  | الف - 02              | ب - 03                | ج - 04               | د - 05               |
| (v)    | پاؤں میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟  | الف - 22              | ب - 26                | ج - 30               | د - 34               |
| (vi)   | والی بال میں نیٹ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔  | الف - 9.20            | ب - 9.30              | ج - 9.40             | د - 9.50             |
| (vii)  | بیڈمنٹن ڈبلز میں کورٹ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔   | الف - 5.18            | ب - 5.50              | ج - 5.90             | د - 6.10             |
| (viii) | دوڑ کے لیے ٹریک کا مکمل چکر _____ میٹر ہوتا ہے۔   | الف - 200             | ب - 300               | ج - 400              | د - 500              |
| (ix)   | گولڈ پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔  | الف - 2.135           | ب - 2.140             | ج - 2.145            | د - 2.150            |
| (x)    | لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔  | الف - 2.75            | ب - 3.00              | ج - 3.25             | د - 3.50             |
| (xi)   | 4 x 100 میٹر لیٹے دوڑ میں بیٹین تبدیل کرنے کے _____ طریقے ہیں۔  | الف - 02              | ب - 03                | ج - 04               | د - 05               |
| (xii)  | ہمارے جسم میں _____ اقسام کے جوڑے ہیں۔  | الف - 02              | ب - 03                | ج - 04               | د - 05               |

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

81

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) Define physical education.
- (ii) Write a note on sportsmanship.
- (iii) Write three benefits of educational gymnastic.
- (iv) Define posture.
- (v) Write down the remedial exercises of kyphosis.
- (vi) Write down the three fouls in volleyball play.
- (vii) Write a note on "let" in badminton.
- (viii) Write down the three rules of 100m race.
- (ix) Write down the rules of putting the shot.
- (x) Write a brief note on prevention of infectious diseases.
- (xi) Write a note on the care of skin for personal hygiene.
- (xii) Write down the kinds of moving joints.
- (xiii) Write a note on involuntary muscles.
- (xiv) Write the measurements of volleyball court.
- (xv) Write a note on shuttle cock in badminton.

## SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3** Write the aims of physical education in detail.
- Q. 4** Write a note on personal hygiene in detail.
- Q. 5** Write a note on muscular system and its kinds.



## صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-ا

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 جوابی 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)    | تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں۔                     | (ii)   | سپورٹس میں شپ پر نوٹ لکھیں۔                    |
| (iii)  | تعلیمی جنسائٹک کے تین فائدے تحریر کریں۔          | (iv)   | قامت کی تعریف کریں۔                            |
| (v)    | گول کمر کی اصلاحی ورزشیں بیان کریں۔              | (vi)   | والی بال کھیل کے تین فائدے بیان کریں۔          |
| (vii)  | بیڈمنٹن میں لیٹ (let) پر نوٹ لکھیں۔              | (viii) | 100 میٹر دوڑ کے تین قانون لکھیں۔               |
| (ix)   | گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔               | (x)    | متعدی بیماریوں کی روک تھام پر مختصر نوٹ لکھیں۔ |
| (xi)   | شخصی حفظان صحت کے لیے جلد کی حفاظت پر نوٹ لکھیں۔ | (xii)  | حرکت کرنے والے جوڑوں کی اقسام تحریر کریں۔      |
| (xiii) | غیر ارادی عضلات پر نوٹ لکھیں۔                    | (xiv)  | والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔            |
| (xv)   | بیڈمنٹن میں شٹل کاک پر نوٹ لکھیں۔                |        |  |

### حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کے مقاصد و ضاحت کے ساتھ بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: شخصی حفظان صحت پر تفصیل کے ساتھ نوٹ تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: نظام عضلات اور اس کی اقسام پر نوٹ لکھیں۔