67

Version No.				
3	0	2	4	1

ROLL NUMBER						

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC–I

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on this page and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed.

Do not use lead pencil.

حصہ اوّل لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر نظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Answer Sheet No. _____

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پر کریں۔ **Invigilator Sign.** _____

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum: **Candidate Sign.** _____

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1.	What is the distance of attack line from the center line in Volley Ball? والی بال میں اٹیک لائن سنٹر لائن سے کتنے فاصلے پر ہوتی ہے؟	4 meter 4 میٹر	6 meter 6 میٹر	3 meter 3 میٹر	5 meter 5 میٹر	○	○	○	○
2.	What is the length of "take off board" in long jump? لمبی چھلانگ میں اچھلنے والے تختے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	1.22 meter 1.22 میٹر	1.70 meter 1.70 میٹر	2.22 meter 2.22 میٹر	3 meter 3 میٹر	○	○	○	○
3.	According to BMI formula, the score for obesity is: BMI فارمولا کے مطابق موٹاپے کا سکور _____ ہوتا ہے۔	18.5	25	27	30	○	○	○	○
4.	How many basic principles are there for sports training? سپورٹس ٹریننگ کے بنیادی اصول کتنے ہیں؟	8	9	10	11	○	○	○	○
5.	If there are five teams participating in a tournament then how many matches will be there according to knock out system? اگر ٹورنامنٹ میں پانچ ٹیمیں شامل ہوں تو ناک آؤٹ سسٹم کے تحت کتنے میچز ہوں گے؟	4	6	5	8	○	○	○	○
6.	The upper chambers of heart are called: دل کے اوپر والے خانے کیا کہلاتے ہیں؟	Atrium اُذن	Ventricle بطن	Pericardium غلاف دل	Larynx آلہ صوت	○	○	○	○
7.	How many maximum overs can one bowler bowl in a one day cricket match? ایک روزہ کرکٹ میچ میں ایک باؤلر زیادہ سے زیادہ کتنے اوور کروا سکتا ہے؟	Four چار	Six چھ	Eight آٹھ	Ten دس	○	○	○	○

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
8.	In 400 meter race what is the distance of second lane stagger? 400 میٹر دوڑ میں دوسری گلی کا زینہ کتنے فاصلے پر دیا جاتا ہے؟	5.04 m 5.04 میٹر	6.67 m 6.67 میٹر	7.04 m 7.04 میٹر	7.67 m 7.67 میٹر	○	○	○	○
9.	An athlete is given _____ to throw the shot put. گولہ پھینکنے کے لیے اتھلیٹ کو _____ کا وقت دیا جاتا ہے۔	50 seconds 50 سیکنڈز	60 seconds 60 سیکنڈز	70 seconds 70 سیکنڈز	90 seconds 90 سیکنڈز	○	○	○	○
10.	The word Gymnastic has been derived from _____ language. لفظ جمناسٹک کس زبان سے ماخوذ ہے؟	French فرانسیسی	Greek یونانی	Persian فارسی	Latin لاطینی	○	○	○	○
11.	The width of goal post in football is: فٹ بال میں گول پوسٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:	6.32 m 6.32 میٹر	7.32 m 7.32 میٹر	8.32 m 8.32 میٹر	5.32 m 5.32 میٹر	○	○	○	○
12.	The deficiency of Vitamin D results in: وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے کون سی بیماری لاحق ہوتی ہے؟	Scurvy سکروی	Rickets ہڈیاں کمزور ہونا	Sterility بانجھ پن	Anemia خون کی کمی	○	○	○	○
13.	How many calories are there in one gram of fat? روغنیات کے ایک گرام میں کتنے حرارے پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے؟	5	7	8	9	○	○	○	○
14.	The width of volleyball net is: والی بال نیٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	1 m 1 میٹر	1.5 m 1.5 میٹر	2 m 2 میٹر	3 m 3 میٹر	○	○	○	○
15.	The main pillar of Physical Education is: تعلیم جسمانی کا بنیادی پہلو _____ ہے۔	Movement حرکت	Reaction ردعمل	Skill ہنر	Balance توازن	○	○	○	○
16.	What sports activities should be performed before a match? کھیل سے پہلے کون سی سرگرمیاں انجام دینا ضروری ہیں؟	Doing rest آرام	Drinking water پانی پینا	Warming up گرمانے والی سرگرمیاں	Cooling down ٹھنڈا کرنے والی سرگرمیاں	○	○	○	○
17.	The joining point of two bones is called: دو ہڈیوں کے ملنے کا مقام کیا کہلاتا ہے؟	Fracture ہڈی کا ٹوٹنا	Muscle مسل	Sprain موچ	Joint جوڑ	○	○	○	○

ROLL NUMBER						

68

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATON HSSC–I

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. Write your answers neatly and legibly.**

SECTION – B (Marks 42)

Q. 2 Write brief answers of any FOURTEEN parts. **(14 x 3 = 42)**

(i) Write a short note on cell.

(ii) Physical Education is a part of general education. Explain briefly.

(iii) What is rotation in volley ball?

(iv) What is larynx? Explain briefly.

(v) Recreation activities are voluntary. Explain briefly.

(vi) Write three benefits of gymnastic activities.

(vii) Briefly explain the structure of human heart.

(viii) What is meant by technical time out in volley ball?

(ix) Write three exercises of balance.

(x) Briefly explain knock out system.

(xi) What is meant by calorie?

(xii) What is meant by 'stump out' in cricket?

(xiii) Write down any three fouls of long jump.

(xiv) What is a joint?

(xv) What is meant by crouch start?

(xvi) Briefly explain direct kick in football.

(xvii) Briefly explain the role of nutrition in sports.

(xviii) Briefly explain the principle of warm up in sports.

(xix) How has WHO defined 'health'?

SECTION – C (Marks 26)

Note: Attempt any TWO questions. **(2 x 13 = 26)**

Q. 3 Draw a sketch of 400 meter standard track with its measurements. Also explain the fouls of shot put.

Q. 4 How have different philosophers defined Physical Education? Explain the importance of Physical Education in character building.

Q. 5 Write a detailed note on Respiratory System.

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی ۔ I

وقت: 2:35 گھنٹے | کُل نمبر حصّہ دوم اور سوم: 68

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے چودہ (14) اجزاء جبکہ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوالات حل کریں۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوئم (کُل نمبر 42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں۔ **(14x3 = 42)**

(i) خلیہ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(ii) جسمانی تعلیم عام تعلیم کا جزو ہے۔ مختصر وضاحت کریں۔
(iii) والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟
(iv) آلہ صوت کیا ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔
(v) تفریحی سرگرمیاں رضاکارانہ ہوتی ہیں۔ مختصر وضاحت کریں۔
(vi) جمناسٹک سرگرمیوں کے تین فوائد لکھیں۔
(vii) انسانی دل کی ساخت لکھیں۔
(viii) والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟
(ix) توازن کی تین ورزشیں تحریر کریں۔
(x) ناک آؤٹ سسٹم کی مختصر وضاحت کریں۔
(xi) حرارہ سے کیا مراد ہے؟
(xii) کرکٹ میں سٹمپ آؤٹ سے کیا مراد ہے؟
(xiii) لمبی چھلانگ کے کوئی سے تین فاؤلز تحریر کریں۔
(xiv) جوڑ کیا ہوتا ہے؟
(xv) کراؤچ سٹارٹ سے کیا مراد ہے؟
(xvi) فٹ بال میں براہ راست کک سے کیا مراد ہے؟
(xvii) نیوٹریشن کا سپورٹس میں کردار مختصراً واضح کریں۔
(xviii) کھیلوں میں جسم کو گرمانے کے اصول کی مختصر وضاحت کریں۔
(xix) عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق صحت کی تعریف کریں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔) **(2x13 = 26)**

سوال نمبر ۳: 400 میٹر معیاری ٹریک کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیز گولہ پھینکنے کے فاؤلز تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: مختلف مفکرین نے تعلیم جسمانی کی تعریف کیسے کی ہے؟ شخصیت کی تعمیر کے حوالے سے تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔

سوال نمبر ۵: نظام تنفس پر مفصل نوٹ تحریر کریں۔