87 86

Version No.				
3	0	2	4	1

ROLL NUMBER						

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC–I

(Curriculum 2022-23)

Inclusive Scheme of Studies 2024 (1200 Marks)

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Candidate Sign. _____

Invigilator Sign. _____

Answer Sheet No. _____

کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Deleting/overwriting is not allowed.
Do not use lead pencil.

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پر کریں۔

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum:

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1	One cup of low-fat milk contains almost _____ carbohydrates. ایک کپ کم چکنائی والے دودھ میں تقریباً _____ کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔	1 gram 1 گرام	15 grams 15 گرام	50 grams 50 گرام	100 grams 100 گرام	○	○	○	○
2	Knockout system is also called: ناک آؤٹ سسٹم کو _____ بھی کہا جاتا ہے۔	Double league system ڈبل لیگ سسٹم	Robin round system رابن راؤنڈ سسٹم	League system لیگ سسٹم	Elimination system ایلیمینیشن سسٹم	○	○	○	○
3	Periodization is commonly used in the training programs of: پیریڈائزیشن کو عام طور پر _____ کے تربیتی پروگرام میں استعمال کیا جاتا ہے۔	Plants پودوں	Animals جانوروں	Athletes ایتھلیٹس	Systems سسٹمز	○	○	○	○
4.	Rolling the body in forward circle is called: جسم کو آگے کے دائرے میں گھمانے کو کیا کہتے ہیں؟	Cartwheel کارٹ ویل (پہیہ چکر)	Forward roll سیدھی قلابازی	Backward roll الٹی قلابازی	Hand standing ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا	○	○	○	○
5.	Which English word is used as treatment for the sports injuries? کھیلوں کی ضربوں میں ابتدائی طریقہ نگہداشت کے لیے انگریزی کا کون سا لفظ علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے؟	RAW	RICK	RID	PRICES	○	○	○	○
6.	Hand ball is an Olympic sport since: ہینڈ بال _____ سے اولمپک مقابلوں کا حصہ ہے۔	1872	1772	1972	1962	○	○	○	○
7	In badminton's final game sides are changed at what score? بیڈمنٹن فائنل گیم میں سائیڈز کس سکور پر تبدیل ہوتی ہے؟	11	12	13	14	○	○	○	○
8	What is the measurement of 2nd lane stagger in 4x400 meter relay race? 4x400 میٹر ڈاک دوڑ میں دوسرے زینے کی پیمائش کیا ہوتی ہے؟	0 m 0 میٹر	7.04 m 7.04 میٹر	7.67 m 7.67 میٹر	6.67 m 6.67 میٹر	○	○	○	○
9	In triple jump once the name has been called athlete has _____ to take the jump. ٹرپل جمپ (سہ جست) میں نام پکارنے کے بعد ایک ایتھلیٹ اپنی باری کتنے وقت میں لے سکتا ہے؟	20 seconds 20 سیکنڈز	30 seconds 30 سیکنڈز	60 seconds 60 سیکنڈز	45 seconds 45 سیکنڈز	○	○	○	○

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
10.	Basically, health education is called: علم الصحت بنیادی طور پر کہلاتی ہے:	Anatomy اناٹومی	Physical education تعلیم جسمانی	Physiology فزیالوجی	Hygiene ہائی جین	○	○	○	○
11.	OBESUS means: OBESUS کا مطلب ہے:	Weak کمزور	Strong مضبوط	Lean پتلا	Fat موٹا	○	○	○	○
12.	The first hour after the accident is called: حادثہ کے بعد پہلا گھنٹہ کیا کہلاتا ہے؟	Golden hour گولڈن گھنٹہ	First response پہلی مدد	Silver hour سلور گھنٹہ	Diamond hour ڈائمنڈ گھنٹہ	○	○	○	○
13.	Letting go and doing nothing absolutely nothing with your muscles is called: خود کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر مسلز سے کچھ نہ کرنا کیا کہلاتا ہے؟	Relaxation آرام	Tissue growth عضلات کی پرورش	Stress ذہنی دباؤ	Muscles cramps عضلاتی تناؤ	○	○	○	○
14.	How many minutes approximately meditation practice should be done every morning? صبح کے وقت تقریباً کتنے منٹ کے لیے مراقبہ کی مشق کرنی چاہیے؟	5	10	15	20	○	○	○	○
15.	In hand ball game one half is _____ minutes long. ہینڈ بال کے کھیل میں ہاف کا دورانیہ کتنے منٹ پر مشتمل ہوتا ہے؟	20	30	40	60	○	○	○	○
16.	What is the length of landing pit in triple jump? ٹرپل جمپ (سہہ جست) میں اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	9 m 9 میٹر	8 m 8 میٹر	10 m 10 میٹر	7 m 7 میٹر	○	○	○	○
17.	Gymnastic activities develop _____ in human body. جمناسٹک کی سرگرمیاں انسانی جسم میں _____ پیدا کرتی ہیں۔	Laziness کاہلی	Inconvenience نحوست	Flexibility لچک	Posture defects قامتی نقائص	○	○	○	○

ROLL NUMBER						

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATON HSSC–I

(Curriculum 2022-23)

Inclusive Scheme of Studies 2024 (1200 Marks)

Time allowed: 2:35 Hours **Total Marks Sections B and C: 63**

SECTION – B (Marks 39)

Q. 2 **Write brief answers of the following parts.** **(13.x 3 = 39)** سوال نمبر۔2 درج ذیل اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i)	Is knockout system better than league system? Justify your answer. (Three points) کیا ناک آؤٹ سسٹم لیگ سسٹم سے بہتر ہے؟ وجہ بتائیں۔(تین نکات)	1x3	OR	Write three examples of gymnastic with apparatus. آلات کے ساتھ جمناسٹک کی تین مثالیں دیں۔	1x3
(ii)	Write any three qualities of a first aider. ابتدائی طبی امداد دینے والے کی کوئی سی تین خوبیاں بیان کریں۔	1x3	OR	Write a short note on the nonvisual method of changing baton. بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ مختصراً بیان کریں۔	03
(iii)	What does abbreviation FITT stand for? مخفف FITT کن الفاظ کو ظاہر کرتا ہے؟	03	OR	Write any three fouls of badminton. بیڈمنٹن کے کوئی سے تین فاؤلز تحریر کریں۔	1x3
(iv)	Where did gymnastic begin? Write briefly. جمناسٹک کا آغاز کہاں سے ہوا؟ مختصراً لکھیں۔	03	OR	What is meant by compassion? ہمدردی سے کیا مراد ہے؟	03
(v)	Write the players position in hand ball. (Any three) ہینڈبال میں کھلاڑیوں کی پوزیشن تحریر کریں۔(کوئی سی تین)	1x3	OR	Write the BMI formula, indicating the score of obesity. باڈی ماس انڈکس BMI کا فارمولہ لکھیں۔ جبکہ موٹاپے کا سکور بھی بتائیں۔	2+1
(vi)	Write the measurements of takeoff board in triple jump. سہ جست (ٹرپل جمپ) میں اچھلنے کے تختے کی پیمائش لکھیں۔	03	OR	Write the method for performing a forward roll. سیدھی قلابازی لگانے کا طریقہ بیان کریں۔	03
(vii)	Briefly explain baton. بیٹن کی ساخت مختصراً بیان کریں۔	03	OR	Write the two types of gymnastic briefly. جمناسٹک کی دو اقسام مختصراً بیان کریں۔	1.5 + 1.5
(viii)	What is the concept of holism? ہولزم کا تصور کیا ہے؟	03	OR	Why is first aid required? ابتدائی طبی امداد کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟	03
(ix)	What is meant by obesity? موٹاپے سے کیا مراد ہے؟	03	OR	Briefly explain cartwheel. کارٹ ویل کی مختصر وضاحت کریں۔	03
(x)	Describe the importance of sports leadership. کھیلوں میں قیادت کی اہمیت بیان کریں۔	03	OR	Write a short note on shuttle cock. شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھیں۔	03
(xi)	What is the significance of golden hour for injured? گولڈن گھنٹہ کی زخمیوں کے لیے کیا اہمیت ہے؟	03	OR	What is meant by health education? علم الصحت سے کیا مراد ہے؟	03
(xii)	Write any three ways to build self-esteem. خود اعتمادی پیدا کرنے کے کوئی سے تین طریقے لکھیں۔	1x3	OR	Write any three types of differently abled personnel. معذوری کی کوئی سی تین اقسام لکھیں۔	03
(xiii)	What is meant by drugs? منشیات سے کیا مراد ہے؟	03	OR	Write any three advantages of holism. ہولزم کی کوئی سی تین خوبیاں بیان کریں۔	03

SECTION – C (Marks 24)

Note: **Attempt the following questions.** **(4 x 6 = 24)** نوٹ: درج شدہ سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

Q.3	Write any six safety measures to control sports injuries. کھیلوں کی چوٹوں پر قابو پانے کے لیے کوئی سے چھ حفاظتی اقدامات لکھیں۔	1x6	OR	Draw a sketch of hand ball court with its measurement. ہینڈبال کورٹ کا خاکہ بمع پیمائش بنائیں۔	06
Q.4	Explain staggers in 4x400 meter relay race. 4x400 ریلے دوڑ میں زینوں کی وضاحت کریں۔	06	OR	Write effects of psychology on sports performance. (Any six) کھیلوں کی کارکردگی پر نفسیات کے اثرات تحریر کریں۔(کوئی سے چھ)	1x6
Q.5	Write any six causes of obesity. موٹاپے کی کوئی سی چھ وجوہات تحریر کریں۔	1x6	OR	Write any six rules of triple jump. ٹرپل جمپ (سہ جست) کے کوئی سے چھ قوانین تحریر کریں۔	1x6
Q.6	How commercialization impacts sports? تجارت کاری کس طرح کھیلوں کو متاثر کرتی ہے؟	06	OR	Draw a sketch of badminton net with its measurements. بیڈمنٹن نیٹ کا خاکہ بمع پیمائش بنائیں۔	06