

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے باقی حصہ کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ ریز پھسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) مکمل تعلیم کا ایک لازمی حصہ ہے۔
الف۔ ریاضی ب۔ طب ج۔ تعلیم دسانی د۔ اسلامیات
- (ii) حقیقی کھلاڑی کی پہچان یہ ہے کہ وہ _____ دونوں پہلوؤں کو یکساں اہمیت دیتا ہے۔
الف۔ طاقت اور رفتار ب۔ جیت اور بار ج۔ توازن اور پختگی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) والی بال کے لیٹینا کی لمبائی ہوتی ہے۔
الف۔ 1.80 میٹر ب۔ 2.40 میٹر ج۔ 2.80 میٹر د۔ 3.80 میٹر
- (iv) گولڈ میڈل کا سیکٹر _____ کا ہوتا ہے۔
الف۔ 31.92^o ب۔ 32.92^o ج۔ 33.92^o د۔ 34.92^o
- (v) گولڈ میڈل کے مقابلے میں جب کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو جائے، تو ہر کھلاڑی کو _____ مواقع دیے جائیں گے۔
الف۔ تین ب۔ چار ج۔ پانچ د۔ چھ
- (vi) 4x100 میٹر کی ڈاک دوڑ میں تین تبدیلی کا علاقہ _____ ہوتا ہے۔
الف۔ 5 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
- (vii) بیٹن کی لمبائی _____ سنٹی میٹر ہونی چاہیے۔
الف۔ 22 سے 25 ب۔ 28 سے 30 ج۔ 32 سے 35 د۔ 40 سے 42
- (viii) _____ زندگی کی بنیادی اکائی ہے/ہیں۔
الف۔ خلیہ ب۔ پیچھڑے ج۔ رول د۔ دماغ
- (ix) خون کی وہ نلیاں جو انسانی جسم کو صاف خون مہیا کرتی ہیں _____ کہلاتی ہیں۔
الف۔ عروق شہریہ ب۔ وریدیں ج۔ شریانیں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) خون کی وہ نالی جو خون کو جگر میں صفائی کے لیے لے کر جاتی ہے _____ کہلاتی ہے۔
الف۔ پورٹل وین ب۔ پیچھڑوں کی ورید ج۔ دل کی ورید د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xi) ہوائی نالی کے اوپر والے ڈھکنے کو _____ کہتے ہیں۔
الف۔ حلق ب۔ نرخرہ ج۔ پیچھڑے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xii) انسان کے لینے، بیٹنے، کھڑے ہونے اور چلنے کی قدرتی حالت کو _____ کہتے ہیں۔
الف۔ شخصیت ب۔ قامت ج۔ فطرت د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xiii) _____ ریزہ کی بڑی کاپیاں نقص ہے، جس سے ریزہ کی بڑی کے مہرے ایک طرف کوڑھ پاتے ہیں۔
الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چھپے پاؤں
- (xiv) انسانی پاؤں میں _____ ہڈیاں ہوتی ہیں۔
الف۔ 16 ب۔ 20 ج۔ 22 د۔ 26
- (xv) کسی جوز کے چاکر منہ جانے سے دھاپ اور بندھن میں جو چوٹ آتی ہے اسے _____ کہتے ہیں۔
الف۔ پٹھا دکھنا ب۔ عضلاتی کھپاؤ ج۔ مویج د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xvi) انسانی دل کا نارمل وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
الف۔ 200 ب۔ 300 ج۔ 500 د۔ 800
- (xvii) وہ تمام بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک جراثیم کے ذریعے منتقل ہو جاتی ہیں _____ بیماریاں کہلاتی ہیں۔
الف۔ متعدی ب۔ ایڈز ج۔ خطرناک د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں



حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے محض:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION 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. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 42)

Q. 2 Answer any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

- (i) How has J.B. Nash defined Physical education?
- (ii) Write a short note on penalty area in Football. **(For Boys)**
Write down the measurement of Netball court. **(For Girls)**
- (iii) Write a note on attack area in Volleyball.
- (iv) Explain Rotation in Volleyball.
- (v) Write a brief note on Libero-player in Volleyball game.
- (vi) Briefly write about the non-visual change of baton in 4x100 metre relay race.
- (vii) Write down the definition of health according to W.H.O.
- (viii) Write a short note on Cell.
- (ix) Write down the causes of Lordosis.
- (x) Write down any three basic principles of First Aid.
- (xi) Briefly explain RICES with reference to the Sports injuries.
- (xii) What is Compound or Open fracture?
- (xiii) Write down three symptoms of cholera.
- (xiv) Write down three preventive measures of Measles.
- (xv) Write a short note on First aid.
- (xvi) Write three signs of muscle soreness.
- (xvii) Write a short note on Coronary circulation.
- (xviii) Write down the duties of a Volleyball captain.
- (xix) Briefly explain Human Heart.

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 =26)

- Q. 3** Describe the importance of physical education in detail.
- Q. 4** Draw the sketch / diagram of sector and circle of Shot-put, along with their measurements. Also explain the rules of Shot-put in detail.
- Q. 5** Describe the respiratory system in detail.



ہیلٹھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-1

وقت: 2:35 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 68

نوٹ: حصہ دوم اور حصہ سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوال حل کیجیے۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 42)

(14x3=42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) جے بی نیش (J.B.Nash) نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) فٹ بال میں پینلٹی ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (iii) نیٹ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (iv) والی بال میں حملے کے علاقے پر نوٹ لکھیں۔
- (v) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- (vi) والی بال کے کھیل میں لیبر وکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vii) 4x100 میٹر کی دوڑ میں بن دیکھے بیٹن کی تہدیلی کے بارے میں مختصراً لکھیے۔
- (viii) عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف لکھیے۔
- (ix) خلیے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) خالی کمر کی وجوہات لکھیے۔
- (xi) ابتدائی طبی امداد کے کوئی سے تین بنیادی اصول تحریر کریں۔
- (xii) کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کے حوالے سے RICES کی مختصر وضاحت کریں۔
- (xiii) کپاؤنڈ فریکچر یا اوپن فریکچر سے کیا مراد ہے؟
- (xiv) ہیضہ کی تین علامات تحریر کیجیے۔
- (xv) خسرہ کی تین حفاظتی تدابیر تحریر کیجیے۔
- (xvi) ابتدائی طبی امداد پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xvii) پٹھادکھنے کی تین علامات تحریر کیجیے۔
- (xviii) دورہ قلبی (Coronary circulation) پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xix) والی بال کے کپتان کے فرائض لکھیے۔
- (xx) انسانی ذہن کی مختصر وضاحت کیجیے۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13=26)

کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہے۔

- سوال نمبر ۳: تعلیم جسمانی کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: گولہ پھینکنے کے سیکٹر اور دائرے کی ڈائیگرام مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔ نیز گولہ پھینکنے کے قوانین کی تفصیل سے وضاحت کیجیے۔
- سوال نمبر ۵: نظام تنفس تفصیل سے بیان کریں۔