

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

SSC.(Part-I)-A-2023

Paper Code 5 4 2. 1

Health & Physical Education

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

(Objective)

Marks: 12

Rwp-23

Time: 15 minutes

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D اور دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جڑو C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

1.1. Steps to jump are:

- (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 8

2. When goals are raised it becomes:

- (A) Ideal آئیڈیل (B) Hardship مصیبت (C) The test آزمائش (D) Need ضرورت

3. Prescriptive chemistry means:

- (A) Bible انجیل (B) The Holy Quran قرآن پاک (C) Doctoral book ڈاکٹر کتاب (D) Common book عام کتاب

4. The height of pole supporting net is _____ meter.

- (A) 2.50 (B) 2.55 (C) 2.60 (D) 2.65

5. Width of volley ball net is _____ meter.

- (A) 1.5 (B) 2 (C) 3 (D) 1

6. Number of skills in badminton are:

- (A) 3 (B) 2 (C) 4 (D) 5

7. In volley ball umpire stands at:

- (A) Back پیچھے (B) Corner کونے پر (C) Any where کہیں بھی (D) Near net نیٹ کے نزدیک

8. How many players stand on both sides in badminton (double)

- (A) 2, 2 (B) 1, 1 (C) 3, 3 (D) 4, 4

For Boys Only

9. At what age posture defects start?

- (A) Early اوائل (B) Childhood بچپن (C) Young جوانی (D) Old age بڑھاپا

10. How many causes of muscle tension are:

- (A) 5 (B) 3 (C) 2 (D) 4

11. What does vechiles' smoke indicate?

- (A) Noise pollution شور کی آلودگی (B) Water pollution آبی آلودگی (C) Mental pollution ذہنی آلودگی (D) Air pollution فضائی آلودگی

12. Number of bones in human body is:

- (A) 201 (B) 206 (C) 302 (D) 306

For Girls Only

13. Weight of short put for girls is _____ kilogram.

- (A) 3.25 (B) 4.00 (C) 7.27 (D) 7.26

14. Where there is dust which organ must be covered?

- (A) Eyes آنکھ (B) Skin جلد (C) Hands ہاتھ (D) Ear کان

15. Width of badminton court lines _____ centimeter.

- (A) 4 (B) 2 (C) 3 (D) 5

16. Life is the name of:

- (A) Motion حرکت (B) Eat & drink کھانے پینے کا (C) Seek knowledge علم حاصل کرنے کا (D) High rank اعلیٰ رتبہ کا

R

Health & Physical Education

(Subjective)

Marks: 48

(For All Sessions)

RWP-23

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Time: 1 hour, 45 minutes

Section-I

2. Write short answers of any five parts of the following: (5x2=10)
- Describe two harms of drugs.
 - What is meant by air pollution?
 - Describe the structure of volley ball.
 - What are libero players called?
 - Define educational gymnastic.
 - Write the names of types of movements.
 - Write two rules to throw the shot put.
 - Write the names of two joints movement.
3. Write short answers of any five parts of the following: (5x2=10)
- Write two safety precautions to protect eyes.
 - Write two rules to throw short put.
 - Write two selection precautions of dress.
 - What is meant by WHO?
 - Write the names of derived movements.
 - How many bones are there in a flat foot?
 - What is meant by voluntary movements?
 - How did sheling begin?
4. Write short answers of any five parts of the following: (5x2=10)
- What is health education according to Aristotle?
 - Define a sprain.
 - Write the structure of net in volley ball game.
 - Describe two causes of flat foot.
 - Define muscles.
 - What is meant by joint?
 - What is good posture?
 - What is modern theory of educational gymnastic?

Section-II

- Note: Write answers of any two questions from the following: (9x2=18)
- Define health education and write five aims of health education in detail.
 - Write the causes of uneven shoulders and its remedial exercises.
 - Write public health problems in details.

- حصہ اول
2. درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- غشیات کے دو نقصانات بیان کریں۔
 - فضائی آلودگی سے کیا مراد ہے؟
 - والی بال کی بناوٹ بیان کریں۔
 - لیبرو کھلاڑی کس کو کہتے ہیں؟
 - تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کریں۔
 - حرکات کی اقسام کے نام لکھیں۔
 - گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
 - جوڑوں کی دو حرکات کے نام لکھیں۔
3. درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- آنکھوں کی حفاظت کے دو طریقے لکھیں۔
 - گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
 - لباس کے انتخاب کی دو احتیاطیں درج کریں۔
 - WHO سے کیا مراد ہے؟
 - فرونی حرکات کی اقسام کے نام لکھیں۔
 - چھپٹا پاؤں کتنی ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے؟
 - ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
 - گولہ پٹ کی ابتدا کیسے ہوئی؟
4. درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- ارسطو کے نزدیک تعلیم جسمانی کی تعریف کیا ہے؟
 - موج سے کیا مراد ہے؟
 - والی بال کے نیٹ کی بناوٹ بتائیں؟
 - چھپٹے پاؤں کی دو وجوہات بیان کریں۔
 - عضلات کی تعریف کریں۔
 - جوڑ کی تعریف کریں۔
 - اچھی قامت سے کیا مراد ہے؟
 - تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ کیا ہے؟

حصہ دوم

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالوں کے جوابات تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور تعلیم جسمانی کے پانچ مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔
 - ناہموار کندھے کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
 - عوام کی صحت کے مسائل تحریر کریں۔