



HSSC - (Part-I) Annual / 2023
(For All Sessions)

Roll No _____ to be filled in by the candidate

Paper Code	6	4	2	2
------------	---	---	---	---

**Health & Physical Education
(Objective)**

Time: 20 Minutes

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

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks : 17

- نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات D,C,B,A دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے جوابی کاپی پر متعلقہ دائرے میں چین یا مارکر سے فلنگ کریں۔
- 1-1 In ancient times _____ was the greatest duty of man. قدیم دور میں انسان کا سب سے بڑا فرض تھا۔
- (A) Teaching تعلیم مہیا کرنا (B) Providing food خوراک مہیا کرنا (C) Fighting لڑنا (D) Resting آرام کرنا
2. The main aspect is movement in: ----- میں بنیادی پہلو حرکت ہے۔
- (A) Spiritual Education روحانی تعلیم (B) Physical Education تعلیم جسمانی
(C) Economic Education معاشی تعلیم (D) Music موسیقی
3. The cart wheel is an activity of: پہلے چکر ایک سرگرمی ہے:
- (A) To hang لٹکے کی ورزش (B) Abdominal exercise پیٹ کی ورزش
(C) To make flexible لچکدار بنانے کی (D) The game of football فٹ بال کے کھیل کی
4. Participation in recreational activities is: تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے:
- (A) Voluntary رضاکارانہ (B) By order حکم (C) Involuntary غیر ارادی (D) By force جبری
5. The diameter of shot put circle is: گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے:
- (A) 3.45 m 3.45 میٹر (B) 2.50 m 2.50 میٹر (C) 1.55 m 1.55 میٹر (D) 2.135 m 2.135 میٹر
6. Where is the shot thrown from? گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟
- (A) Circle دائرے (B) Runway ران وے (C) Sector سیکٹر (D) Stands سٹیڈ
7. The maximum length of Baton in relay race is: رہیلے ریس میں بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے:
- (A) 10 cm 10 سینٹی میٹر (B) 20 cm 20 سینٹی میٹر (C) 30 cm 30 سینٹی میٹر (D) 40 cm 40 سینٹی میٹر
8. Change zone in 4 x 100 meter Relay Race is: 4x400 میٹر ڈاک رول میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے:
- (A) 10 m 10 میٹر (B) 20 m 20 میٹر (C) 15 m 15 میٹر (D) 25 m 25 میٹر
9. Health education plays an important role in: علم الصحت ----- میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- (A) Adopting bad habits بری عادات اپنانے (B) Sleeping سونے
(C) Protecting from disease بیماری سے بچاؤ (D) Addition to cancer سرطان کے اضافے
10. The circulatory system receives _____ from the intestines through blood. نظام دوران خون انتڑیوں سے ----- حاصل کرتا ہے۔
- (A) Blood خون (B) Nutrition غذائیت (C) Air ہوا (D) Feces فضلہ
11. How many holes open in the pharynx? حلق میں کتنے سوراخ کھلتے ہیں؟
- (A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
12. The convert of back bone in the shape of the English alphabetic "C" is called: ریڑھ کی ہڈی کا انگریزی حرف "C" کی شکل اختیار کرنا کہلاتا ہے:
- (A) Lordosis غالی کر (B) Scoliosis ناہموار کندھے (C) Kyphosis گول کر (D) Flat feat چپے پاؤں
13. What is the rupture of the ligament of a joint called: کسی جوڑے کے رباط کا ٹوٹ جانا کیا کہلاتا ہے:
- (A) Muscles soreness عضلات کا دکھنا (B) Acute injury شدید چوٹ
(C) Muscles cramp عضلاتی تڑاؤ (D) Sprain موج
14. What is the main cause of muscles cramps? عضلاتی تڑاؤ کی بڑی وجہ ہے:
- (A) Lack of water پانی کی کمی (B) Lack of minerals نسکیات کی کمی
(C) Lack of oxygen آکسیجن کی کمی (D) Lack of blood خون کی کمی
15. Cholera indications are: ہیضہ کی علامت ہوتی ہے:
- (A) Vomiting الٹی (B) Blood deficiency خون کی کمی (C) Temperature بخار (D) Sleep نیند

For Boys

برائے طلباء

16. The width of volleyball court is: دالی بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:
- (A) 6 m 6 میٹر (B) 9 m 9 میٹر (C) 12 m 12 میٹر (D) 15 m 15 میٹر
17. The diameter of football is: فٹ بال کا محیط ہوتا ہے:
- (A) 65-70 cm 65-70 سینٹی میٹر (B) 68-70 cm 68-70 سینٹی میٹر (C) 75-76 cm 75-76 سینٹی میٹر (D) 80-82 cm 80-82 سینٹی میٹر

For Girls

برائے طالبات

16. The length of Antennae in volleyball is: دالی بال میں آنتینا کی لمبائی ہوتی ہے:
- (A) 1.40 m 1.40 میٹر (B) 1.80 m 1.80 میٹر (C) 2.40 m 2.40 میٹر (D) 2.80 m 2.80 میٹر
17. What is the shape of net bal court? نیٹ بال کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے؟
- (A) Square چوکور (B) Rectangular مستطیل (C) Round گول (D) Triangular کنوئی

Resp-17-23

Section - I

2. Write short answers of any eight parts from the following:- (8x2=16)

- Write definition of physical education according to John Davi.
- Physical education is part of general education why?
- Physical education teaches to act upon the law, explain.
- What is meant by physical nourishment?
- Write two benefits of physical education.
- Describe the importance of physical education in current era.
- Where from gymnastic was started?
- Write two objectives of gymnastic.
- What is the scope of educational gymnastic?
- What is meant by recreation?
- Write two qualities of recreation.
- Recreation develops personal growth, explain.

- حصہ اول
- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے۔
 - جان ڈیوی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
 - تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے کیوں؟
 - تعلیم جسمانی قانون کا احترام سکھاتی ہے وضاحت کیجیے۔
 - جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
 - تعلیم جسمانی کے دو فوائد تحریر کریں۔
 - تعلیم جسمانی کی موجودہ دور میں اہمیت بیان کیجیے۔
 - جمناسٹک کا آغاز کہاں سے ہوا؟
 - جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔
 - تعلیمی جمناسٹک کا دائرہ کار کیا ہے؟
 - تفریح سے کیا مراد ہے؟
 - تفریح کی دو خصوصیات بیان کیجیے۔
 - تفریح سے شخصی نشوونما ہوتی ہے۔ وضاحت کیجیے۔

3. Write short answers of any eight parts from the following:- (8x2=16)

- Write the shape / structure and weight of the shot put.
- Write four rules of shot put.
- How many attempts are given in case of 18 athletes in shot put competition?
- Explain the sector of shot put.
- In relay race each athlete runs how many stages? Also write its measurement.
- A standard track is how many meters and there are how many lanes in it.
- Write four rules of Relay Race.
- How many methods of Baton changing. Write the names.

- گولہ کی ساخت اور وزن تحریر کیجیے۔
- گولہ کے چار قوانین لکھیے۔
- گولہ کے مقابلہ میں 18 اٹلیٹ کی صورت میں کتنی کوششیں ملتی ہیں؟
- گولہ کے سیکٹر کی وضاحت کیجیے۔
- ریلے ریس میں ہر کھلاڑی کتنے مرحلے دوڑتا ہے؟ اس کی پیمائش بھی لکھیے۔
- ایک معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے اور اس کی کتنی گلیاں ہوتی ہیں؟
- ریلے ریس کے چار قوانین تحریر کیجیے۔
- بٹون کی تبدیلی کے کتنے طریقے ہیں۔ نام لکھیے۔

For Boys Only

- Write total playing players in volleyball and how many participate.
- Explain the ball of volleyball.
- Explain "Goal Kick" in football.
- When "Corner Kick" is given in football?

- دای بال کی ایک ٹیم میں کل کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں اور کتنے مقابلے میں حصہ لیتے ہیں؟
- دای بال کے گیند کی وضاحت کیجیے۔
- فٹ بال میں "گول کیک" کی وضاحت کیجیے۔
- فٹ بال میں "کارنر کیک" کب دی جاتی ہے؟

For Girls Only

- Write the number and names of officials in volleyball.
- Explain side band in volleyball.
- Write length and width of Net Ball.
- Write the positions of Net Ball team.

- دای بال کے عہدے داران کی تعداد اور نام لکھیے۔
- دای بال میں سائیڈ بینڈ کی وضاحت کیجیے۔
- نیٹ بال کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- نیٹ بال ٹیم کی پوزیشنز تحریر کیجیے۔

4. Write short answers of any six parts from the following:- (6x2=12)

- Write down the four objectives of health in the education institution.
- Define health according to Grout.
- Define special senses system in the human body.
- Define capillaries in the circulatory system of blood.
- Define posture.
- Define respiratory system.
- Define acute injuries
- Define fracture.
- Define Smallpox.

- تعلیمی اداروں میں کوئی سے چار صحت کے مقاصد لکھیں۔
- گراؤت کی صحت کے بارے میں تعریف لکھیں۔
- انسانی جسم میں حواسِ خمسہ کے نظام کی تعریف کریں۔
- نظام دوران خون میں کپیلی ٹریڈ کو بیان کریں۔
- قامت کی تعریف لکھیں۔
- نظام تنفس کی تعریف کریں۔
- شدید چوٹوں کو بیان کریں۔
- فریکچر کی تعریف کریں۔
- چچک کی تعریف کریں۔

Section - II

Note:- Answer any three questions from the following:- (8x3=24)

- Describe the aims and objectives of physical education.
- Explain the following in volleyball.
 - Libro لہرو
- Write down the fouls of 4 x 100 meter relay race.
- Describe the circulatory system of blood in detail.
- What is meant by fractures? Write down its types.

- نوٹ:-
- تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد بیان کریں۔
 - دای بال میں مندرجہ ذیل کی وضاحت کریں۔
 - Service area سروں ایریا
 - 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے فاولز تحریر کریں۔
 - نظام دوران خون کو تفصیل سے بیان کریں۔
 - شکستگی سے کیا مراد ہے نیز اس کی مختلف اقسام پر نوٹ لکھیں۔

R