

Roll No. Answer Sheet No. Sig. of Candidate. Sig. of Invigilator.

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

NOTE: Section-A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 20 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) Physical Education is a compulsory part of:
- A. General Education B. Technical Education
C. Vocational Education D. I.T Education
- (ii) The word Gymnastic has been derived from the _____ word 'Gymnazien'.
- A. French B. Greek C. Latin D. Persian
- (iii) How many kinds of derived movements are there?
- A. 3 B. 4 C. 5 D. 6
- (iv) Each team in volleyball game consists of _____ players.
- A. 6 B. 8 C. 10 D. 12
- (v) What is the length of Badminton court?
- A. 13.10 metre B. 13.20 metre C. 13.30 meter D. 13.40 meter
- (vi) Who said, the process of physical education is to create a sound mind?
- A. Aristotle B. Socrates C. Rousseau D. Mr. Bucher
- (vii) The measurement of standard Track is:
- A. 100 metre B. 200 metre C. 400 metre D. 800 metre
- (viii) What is the postural defect called if the shoulder are bend forward, chest presses inside?
- A. Flat foot B. Scoliosis C. Kyphosis D. Lordosis
- (ix) Health is the name of _____ and mental strength.
- A. Cultural B. Recreational C. Physical D. None of these
- (x) Baton is used in:
- A. 100 metre race B. 200 metre race C. 400 metre race D. 4 × 100 metre race
- (xi) How many bones of foot are there?
- A. 20 B. 22 C. 24 D. 26
- (xii) What is the diameter of circle in shot put?
- A. 1.125 metre B. 1.135 metre C. 2.135 metre D. 2.140 metre

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

--	--	--	--	--	--



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پچھ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) تعلیم جسمانی _____ کا لازمی حصہ ہے۔
 الف۔ عام تعلیم ب۔ ٹیکنیکل تعلیم ج۔ ووکیشنل تعلیم د۔ کئی تعلیم
- (ii) جمناسٹک کا لفظ کس زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔
 الف۔ فرانسیسی ب۔ یونانی ج۔ لاطینی د۔ فارسی
- (iii) فروعی حرکت کی کتنی اقسام ہیں؟
 الف۔ 3 ب۔ 4 ج۔ 5 د۔ 6
- (iv) والی بال کھیل کی ہر ٹیم _____ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
 الف۔ 6 ب۔ 8 ج۔ 10 د۔ 12
- (v) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
 الف۔ 13.10 میٹر ب۔ 13.20 میٹر ج۔ 13.30 میٹر د۔ 13.40 میٹر
- (vi) تعلیم جسمانی کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند دماغ پیدا کرتا ہے۔ کس کا قول ہے؟
 الف۔ ارسطو ب۔ سقراط ج۔ روسو د۔ مسٹر پچر
- (vii) معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے؟
 الف۔ 100 میٹر ب۔ 200 میٹر ج۔ 400 میٹر د۔ 800 میٹر
- (viii) اگر کندھے آگے کی طرف جھک جائیں۔ سینہ اندر دھنس جاتی ہے تو اسے کونسا نقص کہتے ہیں۔
 الف۔ چپٹا پاؤں ب۔ ناہموار کندھے ج۔ گولی کمر د۔ خالی کمر
- (ix) صحت _____ اور ذہنی قوت کا نام ہے۔
 الف۔ ثقافتی ب۔ تفریحی ج۔ جسمانی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) بیٹن کا استعمال کس دوڑ میں ہوتا ہے؟
 الف۔ 100 میٹر ب۔ 200 میٹر ج۔ 400 میٹر د۔ 4x100 میٹر
- (xi) پاؤں میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
 الف۔ 20 ب۔ 22 ج۔ 24 د۔ 26
- (xii) گولے کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
 الف۔ 1.125 میٹر ب۔ 1.135 میٹر ج۔ 2.135 میٹر د۔ 2.140 میٹر

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE: Answer any eleven 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 33)

Q. 2 Answer any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- (i) In which words, Imam Ghazali described Physical Education?
- (ii) What is the relation between Health Education and Physical Education?
- (iii) Write a brief note on "Basic movement".
- (iv) Explain "Rotation" in volleyball game.
- (v) Educational Gymnastic is the mother of all Games. Write briefly.
- (vi) Write down any three causes of "Lordosis".
- (vii) List any three officials in "Badminton".
- (viii) Write down any three rules of "shot put".
- (ix) What things should be considered while selecting dress?
- (x) Write a short note on "voluntary muscles".
- (xi) What is meant by the care of eyes?
- (xii) Define "Health Education".
- (xiii) Write down any three solutions to decrease public health problems.
- (xiv) List the types of joints in human body.
- (xv) Write the length, width and height of volley ball "Net" for men.

SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3 Draw the sketch of Badminton Court and write down its measurement.
- Q. 4 Define movement also write a detail about all types of basic movement.
- Q. 5 Describe the rules of 100 metre race.



صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-1

وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ ”دوم“ اور ”سوم“ کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) امام غزالی نے تعلیم جسمانی کو کن الفاظ میں بیان کیا ہے؟
- (ii) تعلیم جسمانی کا علم الصحت سے کیا تعلق ہے؟
- (iii) بنیادی حرکت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (iv) والی بال کے کھیل میں روئشن کی وضاحت کیجیے۔
- (v) تعلیمی جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے مختصراً تحریر کیجیے۔
- (vi) خالی کمری کوئی سی تین وجوہات لکھیے۔
- (vii) بیڈمنٹن کے کوئی سے تین عہدیداران کے نام تحریر کیجیے۔
- (viii) گولڈ پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین بیان کریں۔
- (ix) لباس کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔
- (x) ارادی عضلات پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔
- (xi) آنکھوں کی حفاظت سے کیا مراد ہے؟
- (xii) علم الصحت کی تعریف کریں۔
- (xiii) عوامی صحت کے مسائل کم کرنے کے کوئی سے تین حل لکھیں۔
- (xiv) انسانی جسم میں جوڑوں کے نام لکھیں۔
- (xv) والی بال نیٹ مردوں کے لیے لمبائی، چوڑائی اور اونچائی لکھیں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنا کر اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: حرکت کسے کہتے ہیں؟ نیز بنیادی حرکت کی اقسام تفصیلاً بیان کیجیے۔
- سوال نمبر ۵: 100 میٹر دوڑ کے قوانین بیان کریں۔