

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION, MULTAN.
OBJECTIVE KEY FOR SSC 1st ANNUAL EXAMINATION, 2026.

Name of Subject: HPED

Group:

Q. Nos	Paper Code	Correct Answer	Paper Code	Correct Answer	Paper Code	Correct Answer	Paper Code	Correct Answer
1	A	نظم و ضبط						
2	B	تفریح						
3	A	نرم						
4	C	98.4°F						
5	B	کسم						
6	D	نشریات						
7	B	Boys / Girls 55 / 2.74						
8	C	سنٹر پاس / 15.25						
9	B	2 / 2.50						
10	D	اہب / 6						
11	A	جالس / 1.22						
12	C	50 / 12 - 13						
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Cross Check	A B C D		A B C D		A B C D		A B C D	
Total	3 4 3 2							

سرٹیفکیٹ بابت صحیح سوالیہ پرچہ امارنگ Key

ہم نے مضمون HPED پرچہ II گروپ میٹرک پہلا سالانہ امتحان 2026 کا سوالیہ پرچہ انشائیہ و معروضی (Subjective & Objective) کو بنظر عمیق چیک کر لیا ہے یہ پرچہ Syllabus کے عین مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے۔ یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں۔ نیز اس پرچہ کی معروضی (MCQs) Key کی بابت تصدیق کی جاتی ہے کہ اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ مزید یہ کہ ہم نے Key بنانے سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا بغور مطالعہ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔ نیز سب ایگزامینرز کیلئے تفصیلی مارکنگ ہدایات / مارکنگ سکیم / Rubrics بھی تیار کر دی گئی ہیں۔

Prepared & Checked By:

Dated: 01/04/26

S.#	Name	Designation	Institution	Mobile No	Signature
1	MUHAMMAD ZUBAIR	S.S	GHSS Tulamba	0303-0975982	
2	Samar Abbas.	H/M ^{BS} (17)	GHSS Bosan Hithar	0305-2401512	
3				0317-8731086	
4					
5					

SSC PART-II (10 th Class)		2026 (1 st -A)	رول نمبر _____
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II		پرچہ - دوسرا	صحت و تعلیم جسمانی
TIME ALLOWED: 1.45 Hours			وقت = 1.45 گھنٹے
MAXIMUM MARKS: 48	SUBJECTIVE حصہ انشائیہ		کل نمبر = 48
NOTE: Write same question number and its parts number on answer book, as given in the question paper. نوٹ: جوابی کتابی پر وہی سوال نمبر اور جز نمبر درج کیجیے جو کہ سوال پرچہ میں درج ہے۔			
SECTION-I حصہ اول			
2. Attempt any five parts.	10 = 2 × 5	سوال نمبر 2 کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i) What is meant by Physical fitness?		(i) جسمانی فٹنس سے کیا مراد ہے؟	
(ii) Describe any two characteristics of good player.		(ii) اچھے کھلاڑی کے کوئی سے دو اوصاف بیان کیجیے۔	
(iii) What is meant by free time?		(iii) فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟	
(iv) Describe any two remedial exercises of Kyphosis.		(iv) گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں بیان کیجیے۔	
(v) What is meant by self start?		(v) سلف سٹارٹ سے کیا مراد ہے؟	
(vi) Explain the time duration of Hockey match.		(vi) ہاکی میچ کے دورانیہ کی وضاحت کریں۔	
(vii) Describe the causes of penalty corner in Hockey game.		(vii) ہاکی کے کھیل میں پنالٹی کورنر کی وجوہات بیان کریں۔	
(viii) Describe any two skills of Hockey game.		(viii) ہاکی کے کھیل کی کوئی سی دو مہارتیں بیان کریں۔	
3. Attempt any five parts.	10 = 2 × 5	سوال نمبر 3 کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i) Explain "Table" in Table Tennis.		(i) ٹیبل ٹینس میں میز کی وضاحت کیجیے۔	
(ii) Describe the scoring method in table tennis game.		(ii) ٹیبل ٹینس کھیل میں سکورنگ کے طریقہ کار کو بیان کیجیے۔	
(iii) Describe any two rules of Discus throw.		(iii) قذافی پھینکنے کے کوئی سے دو ضابطے بیان کیجیے۔	
(iv) Describe two methods of holding the Discus.		(iv) قذافی پکڑنے کے دو طریقے بیان کیجیے۔	
(v) Describe the length and width of runway of Long Jump.		(v) لمبی چھلانگ کے رن وے کی لمبائی اور چوڑائی بیان کیجیے۔	
(vi) Describe any two rules of Long Jump.		(vi) لمبی چھلانگ کے کوئی سے دو ضابطے بیان کیجیے۔	
(vii) Explain "Baton" in 4 × 100 meter Relay Race.		(vii) 4 × 100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی وضاحت کیجیے۔	
(viii) Explain the visual method of Baton change.		(viii) بیٹن تبدیلی کے بصری طریقہ کی وضاحت کیجیے۔	
4. Attempt any five parts.	10 = 2 × 5	سوال نمبر 4 کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i) Describe two characteristics of recreation.		(i) تفریح کی دو خصوصیات بیان کیجیے۔	
(ii) Describe two objectives of Camping.		(ii) کمپنگ کے دو مقاصد بیان کیجیے۔	
(iii) What is meant by infectious diseases?		(iii) متعدی بیماریوں سے کیا مراد ہے؟	
(iv) Describe the name of two sources of air filtration.		(iv) ہوا صاف کرنے کے دو ذرائع کے نام بیان کیجیے۔	
(v) According to the World Health Organization what is meant by standard population?		(v) بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق معیاری آبادی سے کیا مراد ہے؟	
(vi) Write the names of different constituents of food.		(vi) غذا میں موجود مختلف اجزاء کے نام لکھیں۔	
(vii) Describe two preventive measures of food contamination.		(vii) غذا کو غلط ہونے سے بچانے کی دو حفاظتی تدابیر بیان کیجیے۔	
(viii) Describe two disadvantages of Tea.		(viii) چائے کے دو نقصانات بیان کیجیے۔	
SECTION-II حصہ دوم			
NOTE: Attempt any two questions.		18 = 9 × 2	نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔
5. What is meant by posture? Describe any two names of postural defects in detail.		5۔ قامت سے کیا مراد ہے؟ کوئی سے دو قدامتی نقائص تفصیل سے بیان کیجیے۔	
6. Draw the sketch of Hockey field and also describe its complete measurements.		6۔ ہاکی میدان کا خاکہ بنائیں اور مکمل پیمائشیں بیان کیجیے۔	
7. What is meant by Beverages? Write a detailed note on two Non-Alcoholic Drinks.		7۔ مشروبات سے کیا مراد ہے؟ دو غیر الکحلی مشروبات پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔	

Paper Code Number: 3421		2026 (1 st -A) SSC PART-II (10 th Class)		رول نمبر _____	
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II				صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا	
TIME ALLOWED: 15 Minutes				وقت = 15 منٹ	
MAXIMUM MARKS: 12		OBJECTIVE حصہ معروضی		کل نمبر = 12	
ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر پائین سے بھر دیجیے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکور جواب غلط تصور ہو گا۔ You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.				سوال نمبر 1 Q.No.1	
D	C	B	A	QUESTIONS / سوالات	Sr.No.
Personality شخصیت	Recommendation سفارش	Cheating دھوکہ دہی	Discipline تعمیم و ضبط	A good player assumes that _____ is the key of success.	1
Watch movies فلمیں دیکھنا	Use of cell phone موبائل کا استعمال	Leisure تفریح	Playing cards تاش کھیلنا	_____ is a great and positive activity in free time.	2
None of these ان میں سے کوئی نہیں	Strong مضبوط	Hard سخت	Softer نرم	The bones of young children are _____.	3
101.3 °F	98.4 °F	96.2 °F	92.8 °F	A healthy person's temperature is _____.	4
Zero صفر	Constant مستقل	Decrease کم	Increase زیادہ	Air pressure _____ at the top of a mountain.	5
Drinks شراب	Soup سوپ	Tea چائے	Coffee کافی	_____ is a priceless gift of summer.	6
(FOR BOYS ONLY)					
75	60	55	50	The width of Hockey's field is _____ meter.	7
Service سروس	Centre pass سنٹر پاس	Throw in تھرو ان	Kick off کک آف	A Hockey game is started with a _____.	8
15	0	2	5	There will be a _____ minute break between the first and second quarters of a Hockey match.	9
6	4	3	2	In Long Jump, if the numbers of athlete are less than eight, each athlete is given _____ trials.	10
3.66	2.14	1.50	1.22	Length of Take off board is _____ meter.	11
60	50	40	30	The maximum weight of Baton is _____ gram.	12
(FOR GIRLS ONLY)					
2.43	2.24	2.74	2.55	The length of Table Tennis table is _____ meter.	7
1.83	15.25	14.25	11.25	The width of the net of Table Tennis is _____ cm.	8
2.70	2.135	2.50	2.43	The diameter of the Discus throwing circle will be _____ meter.	9
One ایک	Five پانچ	Two دو	Three تین	The player will be given _____ minute time to throw the Discus.	10
Twenty five بچیس	Fifty پچاس	Thirty تیس	Forty چالیس	The length of runway in the Long Jump is _____ meter.	11
13-15	12-13	11-12	8-10	The circumference of the Baton is _____ cm.	12

M. ZUBAIR SS (HPED)
0303-0975982
GHSS Tulamba

Saman Abbas B58 (1st-A)-4700 (MULTAN)
GHS Bosaan Jilhan Mall Sahiwal
0305-2401512
0317-8731086