



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

Inclusive Scheme of Studies 2024 (1200 Marks)

SECTION - A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

Candidate Sign. _____

Invigilator Sign. _____

Answer Sheet No. _____

کات کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Deleting/overwriting is not allowed.
Do not use lead pencil.

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کرکولم کے مطابق درست دائرہ کو پرکریں۔ Fill the relevant bubble against each question according to curriculum:

Question	سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1. How many types of warmup are there?	دو درم اپ کی کتنی اقسام ہیں؟	Two	Three	Four	Five	☐	☐	☐	☐
2. Which philosopher said that "Physical education creates a healthy spirit in a healthy body"?	کس مفکر کے نزدیک "جسمانی تعلیم کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند رویہ پیدا کرتا ہے؟"	Imam Ghazali (عزیز اللہ)	Aristotle	Charles A Bucher	Socrates	☐	☐	☐	☐
3. One game in table tennis comprises of _____ points.	ٹینس ٹیبل میں ایک گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟	09	10	11	15	☐	☐	☐	☐
4. What is the total distance of a standard track?	ایک میٹری ٹریک کا کل فاصلہ کتنے میٹر ہوتا ہے؟	200	400	600	800	☐	☐	☐	☐
5. A diet that contains all the nutrients in right amount is called:	جس غذا میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں اسے کیا کہا جاتا ہے؟	Diet	Food	Balance diet	Poor diet	☐	☐	☐	☐
6. What is the length of the antenna in volley ball?	دلی بال میں اینٹنہ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	1 m	1.30 m	1.50 m	1.80 m	☐	☐	☐	☐
7. The weight of discuss for men is:	مردوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg	☐	☐	☐	☐
8. Opium is obtained from _____ plant.	آپیون کس پودے سے حاصل کی جاتی ہے؟	Bella Donna	Cannabis	Cotton	Poppy	☐	☐	☐	☐
9. What types of diseases are caused by direct meeting?	براہ راست ملاپ سے کس قسم کی بیماریاں لگتی ہیں؟	Infectious	Non infectious	Sugar	Blood pressure	☐	☐	☐	☐
10. What is the length of volley ball court?	دلی بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	9 m	10 m	15 m	18 m	☐	☐	☐	☐
11. What is the name of AIDS virus?	ایڈز کے وائرس کو کیا نام دیا گیا ہے؟	H.V.I	H.V.E	H.I.V	H.E.V	☐	☐	☐	☐
12. Basically the athletics is the collection of:	ایتھلیٹکس بنیادی طور پر کن سرگرمیوں کا مجموعہ ہے؟	Track and field	Board and indoor games	Economic and domestic	Educational	☐	☐	☐	☐



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

Inclusive Scheme of Studies 2024 (1200 Marks)

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 48

SECTION - B (Marks 30)

(10 x 3 = 30)

Q. 2 Answer the following parts briefly.

(i)	What is meant by physical education? جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟	03	OR	State any three causes of spread of infectious diseases. متعدی امراض کے پھیلنے کے کوئی تین اسباب بیان کریں۔	03
(ii)	Write any three benefits of exercise. ورزش کے کوئی سے تین فوائد بیان کریں۔	03	OR	Who is the Libro player in volley ball? دلی بال کے کھیل میں لبرو کھلاڑی کون ہوتا ہے؟	03
(iii)	Describe any three rules of discus throw. تھلی پھینکنے کے کوئی تین قوانین بیان کریں۔	03	OR	Explain briefly about scoring in volley ball game. دلی بال میں سکورنگ کی وضاحت کریں۔	03
(iv)	Describe any three fouls of high jump. اونچے چلانگ کے کوئی تین فاولز بیان کریں۔	03	OR	Briefly explain the relationship between Islam and health education. (Any three points) اسلام اور علم بصحت کا آپس میں تعلق مختصر بیان کریں۔ (کوئی تین نکات)	1x3
(v)	What is meant by balanced diet? متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟	03	OR	Write a short note on opium. ایون پر مختصر نوٹ لکھیں۔	03
(vi)	Write a short note on zones in volley ball court. دلی بال کھیل میں زونز پر مختصر نوٹ لکھیں۔	03	OR	Write down the importance of health education. علم بصحت کی اہمیت بیان کریں۔	03
(vii)	What is meant by 'first aid'? ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟	03	OR	Write down the fouls of 400m race. (Any three) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین فاولز بیان کریں۔	03
(viii)	Write any three symptoms of Cholera. ہیضہ کی کوئی سی تین علامات لکھیں۔	03	OR	Write the length and width of cricket pitch. کرکٹ پچ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔	03
(ix)	Describe briefly the staggers in a 400m track. 400 میٹر فریک میں سٹیجز کی وضاحت کریں۔	03	OR	Write any three principles of first aid. ابتدائی طبی امداد کے کوئی سے تین اصول تحریر کریں۔	03
(x)	What first aid should be given to a snake bite? سانپ کے کاٹے ہوئے کو کون سی ابتدائی طبی امداد دینی چاہیے؟	03	OR	Describe any three health effects of the environment. ماحول کے صحت پر کوئی تین اثرات بیان کریں۔	03

SECTION - C (Marks 18)

Note: Attempt the following questions.

(3 x 6 = 18)

Q.3	State the importance of physical education. (Any six points) جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔ (کوئی سے چھ نکات)	1x6	OR	State any six rules of 800m race. 800 میٹر دوڑ کے کوئی سے چھ قوانین تحریر کریں۔	06
Q.4	Draw volley ball court with measurements. دلی بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائشیں تحریر کریں۔	2+4	OR	Explain any six types of bone fracture. ہڈی کی شکستگی کی کوئی سی چھ اقسام بیان کریں۔	1x6
Q.5	Explain any six ways a batsman can get "out" in cricket. کرکٹ کے کھیل میں بیٹسمین کے آؤٹ ہونے کے کوئی سے چھ طریقے تفصیلاً بیان کریں۔	1x6	OR	What is meant by warm-up? Highlight its importance. (Any eight points) دارم اپ سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔ (کوئی سے آٹھ نکات)	2+4