



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I

(OLD SCHEME)

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

Candidate Sign. _____

Invigilator Sign. _____

Answer Sheet No. _____

کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لےڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Deleting/overwriting is not allowed.

Do not use lead pencil.

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پر کریں۔

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum:

Version No.				
9	9	2	9	1

①	①	①	①	①
①	①	①	①	●
②	②	●	②	②
③	③	③	③	③
④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
●	●	⑨	●	⑨

ROLL NUMBER						

①	①	①	①	①	①	①
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
④	④	④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨

Question	سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1. A player is an ambassador of:	تجارت کھلاڑی کا سفیر ہوتا ہے۔	Trade	Continent	Peace	Politics	☐	☐	☐	☐
2. What does our body need for survival?	دیکھیں: زندگی کی بقاء کے لیے ہمارے جسم کو کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟	Interest	Food	Money	Luxury	☐	☐	☐	☐
3. Standard track is of _____ meters.	ایک معیاری ٹریک کا کل فاصلہ کتنے میٹر ہوتا ہے؟	200	300	400	500	☐	☐	☐	☐
4. How much does a discus weigh for men?	سروں کے لیے تھالی کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	1 kg	1.5 kg	1.75 kg	2 kg	☐	☐	☐	☐
5. What does physical education produce in the nerves and muscles?	جسمانی تعلیم اعصاب اور عضلات میں کیا پیدا کرتی ہے؟	Coordination	Reaction	Weakness	Fault	☐	☐	☐	☐
6. How many points does a set consist of in a volleyball game?	دالی بال کے کھیل میں ایک سیٹ کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟	11	15	21	25	☐	☐	☐	☐
7. Which system is first affected by drug use?	نشیت کے استعمال سے سب سے پہلے کون سا نظام متاثر ہوتا ہے؟	Muscular system	Nervous system	Immune system	Skeletal system	☐	☐	☐	☐
8. How many players are included in the game of cricket?	کرکٹ کے کھیل میں ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی شامل ہوتے ہیں؟	8	9	10	11	☐	☐	☐	☐
9. What is the name given to the AIDS virus?	ایڈز کے وائرس کو کون سا نام دیا گیا ہے؟	H.I.V	H.V.I	H.V.E	H.E.V	☐	☐	☐	☐
10. What is the important before exercising?	ورزش کرنے سے پہلے کیا چیز ضروری ہے؟	Cool down	Food	Warm up	Work	☐	☐	☐	☐
11. How many points are there in game of table tennis?	ٹینس کی ایک ٹیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟	11	15	21	25	☐	☐	☐	☐
12. Which of the following can disqualify a player from any competition?	کون سی چیز ایک کھلاڑی کو کسی بھی مقابلے کے لیے نااہل کر سکتی ہے؟	Doping	Disease	Tea	Exercise	☐	☐	☐	☐



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-I (OLD SCHEME)

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Answer the following parts briefly.

(11 x 3 = 33)

(i)	State briefly the views of the experts about physical education. (Any three) جسمانی تعلیم کے بارے میں مفکرین کی رائے مختصر بیان کریں۔ (کوئی سے تین)	03	OR	What is meant by 'Let' in table tennis game? ٹبل ٹینس کھیل میں لیٹ سے کیا مراد ہے؟	03
(ii)	Write any three benefits of exercise. ورزش کے کوئی سے تین فوائد بیان کریں۔	03	OR	Enlist any three causes of infectious diseases. متعدی امراض پھیلنے کے کوئی سے تین اسباب تحریر کریں۔	1x3
(iii)	Describe briefly doping. ڈوپنگ کی مختصر وضاحت کریں۔	03	OR	Who is the Libro player in volley ball? والی بال کے کھیل میں لبرو کھلاڑی کون ہوتا ہے؟	03
(iv)	Write the length and width of the cricket pitch. کرکٹ پیچ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔	1.5 +	OR	State any three symptoms of sprain. موج کی کوئی سی تین علامات بیان کریں۔	03
(v)	Write any three reasons for the spread of AIDS. ایڈز پھیلنے کے کوئی سے تین اسباب بیان کریں۔	03	OR	Enlist any three causes of the spread of T.B. ٹی۔ بی کے پھیلاؤ کے کوئی سے تین اسباب لکھیں۔	03
(vi)	Write a short note on rotation in volley ball game. والی بال کھیل میں روٹیشن پر مختصر نوٹ لکھیں۔	03	OR	Write brief note on doping. ڈوپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	03
(vii)	What is meant by balanced diet? متوازن سے غذا سے کیا مراد ہے؟	03	OR	What is a 'joint'? 'جوڑ' سے کیا مراد ہے؟	03
(viii)	Describe briefly the types of fracture. شکستگی کی اقسام مختصر بیان کریں۔	03	OR	What is meant by health education? علمِ بصحت سے کیا مراد ہے؟	03
(ix)	Describe briefly discuss throw fouls. تھالی پھینکنے کے فاولز مختصر بیان کریں۔	03	OR	Write the names of volley ball officials. (Any three) والی بال عہدیداروں کے نام لکھیں۔ (کوئی سے تین)	03
(x)	Write any three symptoms of Cholera. ہیضہ کی کوئی سی تین علامات لکھیں۔	03	OR	Write any three rules of discus throw. تھالی پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔	03
(xi)	What is meant by warm up? دارم اپ سے کیا مراد ہے؟	03	OR	State any three methods of getting 'out' in cricket. کرکٹ میں آؤٹ ہونے کے کوئی سے تین طریقے تحریر کریں۔	03

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt the following questions.

(2 x 10 = 20)

Q.3	What is meant by Cool-down? Write importance of cool-down. (Any eight points) کول ڈاؤن سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔ (کوئی سے آٹھ نکات)	2+8	OR	a) Draw the sector with measurements for discus throw b) Describe the fouls of the high jump. (الف) تھالی پھینکنے کا سیکٹر بتائیں اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔ (ب) اونچی چھلانگ کے فاولز بیان کریں۔	5+5
Q.4	Write measurements of the table in table tennis. Describe the fouls of table tennis. ٹبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں نیز ٹبل ٹینس کے فاولز تحریر کریں۔	4+6	OR	Describe the rules of cricket. (Any ten) کرکٹ کھیل کے قوانین بیان کریں۔ (کوئی سے دس)	10