



Roll No. _____

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-I (For Hearing Impaired Children) 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 education. It is education through physical activities for the total personality of the child to its fullness and perfection in body mind and spirit". This is the definition of:
 - A. Socrates
 - B. William
 - C. Waheed Mughal
 - D. Laymann. F
- (ii) How many systems work in a Human body?
 - A. 9
 - B. 10
 - C. 11
 - D. 14
- (iii) How many bones Human body has?
 - A. 100
 - B. 206
 - C. 210
 - D. 106
- (iv) What is the breathing system called?
 - A. Nervous system
 - B. Skeletal system
 - C. Respiratory system
 - D. Muscular system
- (v) Weight of Football is: (For Boys)
 - A. 10 to 15 ounces
 - B. 13 to 15 ounces
 - C. 12 to 14 ounces
 - D. 14 to 16 ounces
- What is the width of a Netball court? (For Girls)
 - A. 40 feet
 - B. 50 feet
 - C. 60 feet
 - D. 70 feet
- (vi) How many kinds of Gymnastics are there?
 - A. 3
 - B. 5
 - C. 4
 - D. 6
- (vii) When Gymnastics was included in Olympics?
 - A. 1896
 - B. 1996
 - C. 1769
 - D. 1796
- (viii) Which of the listed below is an infectious disease?
 - A. Stomach Pain
 - B. Fever
 - C. Fracture of Bone
 - D. Typhoid
- (ix) Respiration has _____ processes.
 - A. 4
 - B. 3
 - C. 2
 - D. 6
- (x) Education is a word of which language?
 - A. Urdu
 - B. Arabic
 - C. Persian
 - D. Turkish
- (xi) Which postural defect makes the "Chest Flat"?
 - A. Kyphosis
 - B. Lordosis
 - C. Kypholordosis
 - D. Scoliosis
- (xii) Which one carries blood from body to heart?
 - A. Arteries
 - B. Skeletal
 - C. Veins
 - D. None of these

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-1

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں عمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر 1:
- دے گئے الفاظ یعنی الف، ب، ج، د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) ”جسمانی تعلیم ایسا طریقہ ہے جس میں جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے بچے کے کردار اور دیگر جسمانی، ذہنی اور روحانی صلاحیتوں کی متوازن نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں“۔ جسمانی تعلیم کی یہ تعریف کس نے کی؟
- الف۔ ستراط ب۔ ولیم ج۔ ویدمخل د۔ لے مین۔ ایف
- (ii) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
- الف۔ 9 ب۔ 10 ج۔ 11 د۔ 14
- (iii) انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
- الف۔ 100 ب۔ 206 ج۔ 210 د۔ 106
- (iv) سانس لینے کے نظام کو کیا کہتے ہیں؟
- الف۔ نظام اعصاب ب۔ نظام آنتھون ج۔ نظام تنفس د۔ نظام عضلات
- (v) فٹ بال کی گیند کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
- الف۔ 10 سے 15 اونس ب۔ 13 سے 15 اونس ج۔ 12 سے 14 اونس د۔ 14 سے 16 اونس
- (vi) نیٹ بال کے کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 40 فٹ ب۔ 50 فٹ ج۔ 60 فٹ د۔ 70 فٹ
- (vii) جمناسٹک کی کتنی اقسام ہیں؟
- الف۔ 3 ب۔ 5 ج۔ 4 د۔ 6
- (viii) اولمپک گیمز میں جمناسٹک مقابلوں کو کب شامل کیا گیا؟
- الف۔ 1896 ب۔ 1996 ج۔ 1769 د۔ 1796
- (ix) درج ذیل میں سے کون سی متعدی بیماری ہے؟
- الف۔ پیسٹ کاردو ب۔ بخار ج۔ بڑی کاٹھنا د۔ تپ محرقہ
- (x) تنفس Respiration کے _____ عمل ہیں۔
- الف۔ 4 ب۔ 3 ج۔ 2 د۔ 5
- (xi) تعلیم کس زبان کا لفظ ہے؟
- الف۔ اردو ب۔ عربی ج۔ فارسی د۔ ترکی
- (xii) کس قاسمی نقص کو کبڑا پن کہتے ہیں؟
- الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ گول اور خالی کمر د۔ ناموا رکندھے
- (xiii) جسم میں خون کس کے ذریعے دل میں آتا ہے؟
- الف۔ شریانیں ب۔ ہڈیاں ج۔ وریدیں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



120

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION HSSC-I

(For Hearing Impaired Children)

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 48

NOTE: Answer any ten 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 30)

Q. 2 Answer any TEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (10 x 3 = 30)

- (i) Write down the definition of physical education by William.
- (ii) Write three benefits of Gymnastic.
- (iii) Gymnastic is derived from which language?
- (iv) Write down any three exercises for balancing.
- (v) How many systems work in a human body? Write their names.
- (vi) Write names of organs which take part in digestive system.
- (vii) What is skeletal system?
- (viii) What are the functions of Arteries?
- (ix) Write any two definitions of Posture.
- (x) What factors contribute to good posture?
- (xi) Write names of postural defects.
- (xii) Write three remedial exercises for Kyphosis.
- (xiii) What are the signs of "Muscles Cramps"?
- (xiv) What is shooting circle in Netball? **(For Girls)**
What is centre line in a Football game? **(For Boys)**

SECTION – C (Marks 18)

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

(2 x 9 = 18)

- Q. 3** What is the importance of Gymnastics? Write in detail.
- Q. 4** Which are common Athletics Injuries? Write in detail.
- Q. 5** What are the factors which contribute to poor posture?



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-1

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو اپنی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے دس (10) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 30)

(10 x 3 = 30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) ولیم William کی جسمانی تعلیم کی تعریف کریں۔
- (ii) جنسٹک کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- (iii) جنسٹک کس زبان کا لفظ ہے؟
- (iv) توازن کی کوئی سی تین ورزشیں لکھیں۔
- (v) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ نام لکھیں۔
- (vi) نظام انہظام (Digestive System) میں کون کون سے اعطاء حصہ لیتے ہیں؟
- (vii) نظام استخوان کیا ہے؟
- (viii) شریانیں کیا کام کرتی ہیں؟
- (ix) قامت کی کوئی دو تعریفیں لکھیں۔
- (x) وہ کون سے عوامل ہیں جو قامت درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں؟
- (xi) قاسمی نقائص کے نام لکھیں۔
- (xii) گول کمر کی اصلاح کے لیے کوئی سی تین ورزشیں تحریر کریں۔
- (xiii) عضلاتی تناؤ (Muscle Cramps) کی کیا علامات ہیں؟
- (xiv) نیٹ بال میں شوٹنگ سرکل کس کو کہتے ہیں؟ (برائے طالبات)
فٹ بال کے کھیل میں مرکزی لائن کس کو کہتے ہیں؟ (برائے طلباء)

حصہ سوم (کل نمبر 18)

(2x9 = 18)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیمی جنسٹک کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: کسرتی ضربیں کون کون سی ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: وہ کون سے عوامل ہیں جو بری قامت کی وجہ بنتے ہیں؟