



Federal Board HSSC-I Examination

Model Question Paper Health & Physical

Education (Inclusive Scheme of Studies 2024)

Section – A (Marks 17)

Time Allowed: 25 minutes

Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on this page and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

ROLL NUMBER					

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

Version No.			

0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

Candidate Sign. _____

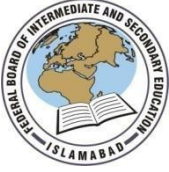
Invigilator Sign. _____

Q1. Fill the relevant bubble against each question. Each part carries one mark

Sr No.	Question	A	B	C	D	A	B	C	D
i.	تعلیم جسمانی کا بنیادی پہلو ہے۔ The main aspect of Physical Education is.	حرکت Movement	ہنر Art	رد عمل Reaction	توازن Balance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ii.	ایسا سسٹم جس میں میچ ہارنے والی ٹیم مقابلے سے خارج ہو جاتی ہے۔ A system in which the losing team is Eliminated from the competition.	لیگ سسٹم League System	کبھی نیشن سسٹم Combination system	ناک آؤٹ سسٹم Knock Out System	سنگل لیگ سسٹم Single League System	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iii.	ایسی سرگرمی جو فارغ اوقات میں اپنی مرضی سے کی جائے اور اس سے خوشی حاصل ہو کیا کہلاتی ہے۔ An activity that is done Voluntarily in free time and Derives pleasure from it is called.	کام Work	تفریح Entertainment	پیشہ Profession	پڑھائی Study	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iv.	ٹریننگ کے کتنے مراحل ہیں؟ How many stages of Training are?	ایک One	دو Two	تین Three	چار Four	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v.	کول ڈاؤن کا بنیادی مقصد ہے۔ The basic purpose of Cool down is	کھیل Sports	وارم اپ Warm Up	جسم کو نارمل حالت میں لانا Bring body to normal condition	پسینہ نکالنا Sweating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vi.	پینلٹی کک آف دائرے کا نصف قطر کتنا ہوتا ہے۔ What is the half diameter of Kick off circle?	8.15 گز 8.15 Y	10.15 گز 10.15 Y	9.15 گز 9.15 Y	10 گز 10 Y	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vii.	فٹ بال میں وارننگ کے لیے کونسا کارڈ استعمال ہوتا ہے؟ Which card is used for warning in Football?	سبز Green	پیلا Yellow	سرخ Red	سفید White	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

viii.	<p>والی بال میں سروس زون کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟</p> <p>What is the width of service zone in Volleyball?</p>	<p>9 میٹر</p> <p>9 m</p>	<p>18 میٹر</p> <p>18 m</p>	<p>16 میٹر</p> <p>16 m</p>	<p>20 میٹر</p> <p>20 m</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
ix.	<p>والی بال میں پانچواں سیٹ کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟</p> <p>How many points are in fifth set of Volleyball?</p>	<p>11</p>	<p>15</p>	<p>21</p>	<p>25</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
x.	<p>ایک روزہ کرکٹ میچ میں ایک باؤلر زیادہ سے زیادہ کتنے اوور کر سکتا ہے۔</p> <p>How many maximum numbers of over a bowler can bowl in one-day Cricket match?</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>12</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xi.	<p>T20 کرکٹ میچ میں پہلا پاور پلے کتنے اوور کا ہوتا ہے؟</p> <p>How many overs are in the first Power play in T20 Cricket match?</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xii.	<p>400 میٹر دوڑ کے لیے معیاری ٹریک کے کتنے چکر ہوں گے؟</p> <p>How many laps of a Standard Track would be there for a 400Meter Race?</p>	<p>1</p> <p>ایک</p>	<p>2</p> <p>دو</p>	<p>3</p> <p>تین</p>	<p>4</p> <p>چار</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xiii.	<p>ایٹھلیٹکس بنیادی طور پر کن سرگرمیوں کا مجموعہ ہے؟</p> <p>Athletics is basically a collection of activities:</p>	<p>کھیلیں</p> <p>Games</p>	<p>جمناسٹک</p> <p>Gymnastic</p>	<p>ہاکی</p> <p>Hockey</p>	<p>ٹریک اینڈ فیلڈ</p> <p>Track & Field</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xiv.	<p>انسانی جسم کی ساخت کا علم کہلاتا ہے۔</p> <p>The study of structure of human body is called:</p>	<p>اناٹومی</p> <p>Anatomy</p>	<p>فزیاالوجی</p> <p>Physiology</p>	<p>سائیکالوجی</p> <p>Psychology</p>	<p>سوشیالوجی</p> <p>Sociology</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xv.	<p>سانس لیتے وقت کاربن ڈائی آکسائیڈ کتنے فیصد جسم میں داخل ہوتی ہے؟</p> <p>What percentage of carbon Dioxide enters in body when breathing?</p>	<p>0.06%</p>	<p>0.04%</p>	<p>0.05%</p>	<p>0.07%</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xvi.	<p>BMI فارمولا کے تحت نارمل وزن کا سکور کیا ہے؟</p> <p>What is normal weight score under the BMI formula?</p>	<p>18.4</p> <p>18.4</p>	<p>18.5 – 24.9</p> <p>18.5 – 24.9</p>	<p>25 – 29.9</p> <p>25 – 29.9</p>	<p>30 اور زائد</p> <p>30 and more</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>
xvii.	<p>ایک گرام چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں؟</p> <p>How many calories are in one gram of fat?</p>	<p>9</p> <p>نو</p>	<p>7</p> <p>سات</p>	<p>5</p> <p>پانچ</p>	<p>8</p> <p>آٹھ</p>	<p>○ ○ ○ ○</p>

KEY: 1. A, 2.C, 3.B, 4.C, 5.C, 6 D., 7.B, 8.A, 9.B,10, C,11. A, 12.A, 13. D ,14. A, 15.B, 16. B, 17.A



Federal Board HSSC-I Examination Model Question Paper

Health & Physical Education 2025

SECTION-B (Marks 3x13 = 39)

Time allowed: 2.35 hours

Total Marks: 63

Note: Answer all parts from Section 'B' and all questions from Section 'C' on the E-sheet.

Write your answers on the allotted/ given spaces.

Q.2	Question	M	Question	M
i.	تعلیم جسمانی عام تعلیم کا جزو کیسے ہے مختصر بیان کریں۔ Briefly describe how Physical Education is part of a General Education.	3	چارلس اے بچرنے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟ In what words Charles A Butcher defined Physical Education?	+1 +1 +1
ii.	جمناسٹک کی اقسام مختصر بیان کریں۔ Briefly describe the types of Gymnastic.	3	لوکوموشن کی تعریف کریں۔ Define Locomotion.	3
iii.	ناک آؤٹ سسٹم کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ Write any three benefits of Knock out System.	+1 +1 +1	لیگ سسٹم کے کوئی سے تین نقصانات بیان کریں۔ Write any three Disadvantages of League System.	+1 +1 +1
iv.	کول ڈاؤن کیوں ضروری ہے؟ کوئی سی تین وجوہات تحریر کریں Why Cool down is necessary? Write any three reasons.	+1 +1 +1	وارم اپ کے کوئی سے تین فوائد بیان کیجئے۔ Describe any three benefits of Warm up.	+1 +1 +1
v.	اناٹومی کی مختصر وضاحت کریں۔ Briefly describe Anatomy.	3	وریدوں کی مختصر وضاحت کیجئے۔ Briefly explain vessels.	3
vi.	نیوکلیس (مرکزہ) سے کیا مراد ہے؟ What is meant by nucleus?	3	جسم کے کوئی سے چھ نظاموں کے نام تحریر کریں۔ Write the names of any six body systems.	.5, .5, .5, .5, .5, .5,
vii.	فٹ بال میں گول ایریا کی وضاحت کریں۔ Explain goal area in football.	3	فٹ بال میں ڈائریکٹ فری کک سے کیا مراد ہے؟ What is meant by direct free kick in football?	3
viii.	لمبی چھلانگ کے اکھاڑے کی پیمائش لکھیں۔ Write measurements of Long Jump PIT/ Landing Area.	3	کرکٹ پیچ کی پیمائش لکھیں۔ Write measurements of Cricket pitch.	3
ix.	موٹاپے کی کوئی سی تین وجوہات بیان کریں۔ Define any three causes of obesity.	+1 +1 +1	BMI فارمولا تحریر کریں جبکہ موٹاپے کا سکور لکھیں۔ Write the BMI formula while writing the obesity score.	3
x.	خلیہ کی تعریف لکھیں۔ Define Cell.	3	صحت سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Health?	3
xi.	نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Respiratory system?	3	مدافعتی نظام سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Immune system?	3

xii.	400 میٹر دوڑ کے زینے کس طرح لگائے جاتے ہیں؟ How 400 Meter Race staggers are marked Set up?	3	OR	گولہ پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔ Write any three rules of Throwing Shot Put.	+1 +1 +1
xiii.	تندرستی کی تعریف لکھیں۔ Write a definition of Wellness.	3	OR	روغنیات کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ Write any three benefits of Fats.	+1 +1 +1

SECTION – C (Marks 24)

(4x6=24)

Note: Attempt all questions.

Q. No.	Question	Marks	Question	Marks
Q3	جسمانی تعلیم اور عام تعلیم کا تعلق بیان کریں۔ Describe the relation of Physical Education and General Education.	6	OR ٹورنامنٹ سے کیا مراد ہے؟ لیگ سسٹم کے کوئی سے پانچ فوائد بیان کریں۔ What is meant by tournament? Describe any five advantages of League System.	2 4
Q4	والی بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ Draw sketch of Volleyball Court with measurements.	3 3	OR کرکٹ میں آؤٹ ہونے کے کوئی سے چھ طریقے بیان کریں۔ Explain any seven methods of dismissal in Cricket.	6
Q5	درآمد تنفس اور برآمد تنفس کا فرق تفصیلاً بیان کریں۔ Describe the difference between Inspiration and Expiration in detail.	3 3	OR 100 میٹر کے کوئی سے چھ قوانین تحریر کریں۔ Write any six Rules of 100 Meter Race	6
Q6	عضلات کی تعریف کریں نیز اس کی کوئی سے دو اقسام بھی بیان کریں۔ Define Muscles and write any two types of Muscles.	2 4	OR متوازن غذا کے کوئی سے چھ اوصاف بیان کریں۔ Describe any six characteristics of Balance diet	6