



Federal Board HSSC-I Examination

Health & Physical Education (Curriculum 2022-23)

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.	جمناسٹک کس زبان کا لفظ ہے؟ Gymnastics is a word from which language?	ایرانی Iranian	یونانی Greek	انگریزی English	چینی Chinese	☐	☐	☐	☐
ii.	ایسا سسٹم جس کے تحت کم وقت میں بڑا مقابلہ منعقد کروایا جاسکتا ہے۔ A system under which a major competition can be held in a short time.	لیگ سسٹم League System	کمی نیشن سسٹم Combination system	ٹاک آؤٹ سسٹم Knock Out System	سنگل لیگ سسٹم Single League System	☐	☐	☐	☐
iii.	گلیکو جین کی سطح کو برقرار رکھنے کے لیے کس غذائی جزو کی ضرورت ہوتی ہے؟ Which dietary component is needed to maintain Glycogen level?	پروٹین Protein	لیپڈز Lipids	نمکیات Salts	کاربوہائیڈریٹ Carbohydrate	☐	☐	☐	☐
iv.	اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زائد ہو تو ہر کھلاڑی کو کوششیں دی جاتی ہیں۔ If the number of Athletes is more than eight, each Athlete will be given attempts?	دو Two	تین Three	چار Four	چھ Six	☐	☐	☐	☐
v.	70 کلو گرام وزنی اور 1.75 میٹر اونچے جسم کا باڈی ماس انڈیکس کتنا ہو گا؟ Body Mass Index of a person weighing 70 kilograms and 1.75 meters in height will be?	32.1	12.06	86.22	22.86	☐	☐	☐	☐

vi.	اینا بولک اسٹیرائڈز کے استعمال سے کون سا جسمانی عضو زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ Which is most affected body organ due to use of anabolic steroids?	دماغ Brain	ذہن Mind	اعصاب Nerves	دل Heart	○ ○ ○ ○
vii.	ابتدائی طبی امداد کی اصطلاح میں گولڈن آور کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ What is duration of golden hour in first Aid terminology?	۶۰ منٹ 60 Min	۸۰ منٹ 80 Min	۹۰ منٹ 90 Min	۱۰۰ منٹ 100 Min	○ ○ ○ ○
viii.	BMI فارمولا کے تحت نارمل وزن کا سکور کیا ہے؟ What is normal weight score under the BMI formula?	18.4 18.4	18.5 – 24.9 18.5 – 24.9	25 – 29.9 25 – 29.9	30 اور زائد 30 and more	○ ○ ○ ○
ix.	صبح کے وقت تقریباً کتنے منٹ کے لیے مراقبہ کی مشق کرنی چاہیے؟ How many minutes approximately meditation practice should be done every morning?	5	10	15	20	○ ○ ○ ○
x.	کھیلوں کی ضربوں میں ابتدائی طریقہ نگہداشت کیلئے انگریزی کا کونسا لفظ علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے؟ Which English word is used as treatment during the sports injuries?	RAW	RICK	RID	PRICES	○ ○ ○ ○
xi.	جمناسٹک کی سرگرمیاں انسانی جسم میں پیدا کرتی ہے؟ Gymnastic activities develop in the human body?	سستی Laziness	لچک flexibility	نحوس Inconvenient	کالی Laziness	○ ○ ○ ○
xii.	بیڈمنٹن میں شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے In Badminton the weight of Shuttle Cock is?	4.74 – 5.5 گرام	5.74 – 6.5 گرام	3.74 – 4.74 گرام	2.74 – 3.74 گرام	○ ○ ○ ○
xiii.	بیڈمنٹن کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of Badminton court lines is?	سینٹی میٹر 4 cm	سینٹی میٹر 5 cm	سینٹی میٹر 3 cm	سینٹی میٹر 6 cm	○ ○ ○ ○
xiv.	اسٹیتھٹکس بنیادی طور پر کن سرگرمیوں کا مجموعہ ہے؟ Basically Athletics is a combination of such activities.	کھیلیں Games	جمناسٹک Gymnastic	ہاکی Hockey	ٹریک اینڈ فیلڈ Track & Field	○ ○ ○ ○
xv.	علمِ الصحت بنیادی طور پر کہلاتی ہے؟ Basically Health Education is called?	اناٹومی Anatomy	تعلیمِ جسمانی Physical Education	فزیالوجی Physiology	ہائینجین Hygiene	○ ○ ○ ○
xvi.	ہینڈ بال کھیل میں ایک ہاف کا دورانیہ کتنے منٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔ In Handball game one half is consisted on minutes?	20 منٹ 20 Min	30 منٹ 30 Min	40 منٹ 40	ایک گھنٹہ 1 Hour	○ ○ ○ ○
xvii.	400 میٹر دوڑ کے لیے معیاری ٹریک کے کتنے چکر ہوں گے؟ How many laps of a Standard Track would be there for a 400Meter Race?	1 ایک	2 دو	3 تین	4 چار	○ ○ ○ ○

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



Federal Board HSSC-I Examination
Model Question Paper
Health & Physical Education (Curriculum 2022-23)

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.

SECTION – B (Marks 3x13 = 39)

Q.2	Question	M	Question	M
i.	فٹ (FITT) کے کوئی سے تین فوائد بیان کریں۔ Write any three benefits of FITT.	1 1 1	OR پھرتی سے کیا مراد ہے What is meant by Agility?	3
ii.	جمناسٹک کی اقسام مختصر بیان کریں۔ Briefly describe the types of Gymnastic.	3	OR تعلیمی جمناسٹک کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ Write any three benefits of Educational Gymnastic.	1 1 1
iii.	ناک آؤٹ سسٹم کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ Write any three benefits of Knock out System.	1 1 1	OR لیگ سسٹم کے کوئی سے تین نقصانات بیان کریں۔ Write any three Disadvantages of League System.	1 1 1
iv.	فرسٹ ایڈر کی کوئی سے تین خصوصیات بیان کیجئے۔ Describe any three characteristics of First Aider.	1 1 1	OR کسرتی ضربوں سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Sports injuries?	3
v.	بیڈمنٹن میں لیٹ کی مختصر وضاحت کریں۔ Briefly describe LET in Badminton.	3	OR گولڈن آور کی مختصر وضاحت کیجئے۔ Briefly explain Golden hour.	3
vi.	باڈی ماس انڈیکس سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Body Mass Index?	3	OR ہولزم کے کوئی سے تین خصوصیات تحریر کریں۔ Write any three characteristics of Holism.	1 1 1
vii.	کھیلوں کی کارکردگی پر نفسیات کے کوئی سے تین اثرات تحریر کریں۔ Write any three effects of Psychology on Sports performance.	3	OR ہمدردی کی تعریف کریں۔ Define Compassion.	3
viii.	سہ جست کے اکھاڑے کی پیمائش لکھیں۔ Write measurements of Tripple Jump PIT.	3	OR 4x400 میٹر ریلے دوڑ کے کوئی سے تین قوانین بیان کریں۔ Write any three rules of 4x400 Meter Relay.	3
ix.	موٹاپے کی کوئی سی تین وجوہات بیان کریں۔ Define any three causes of obesity.	1 1 1	OR باڈی ماس اینڈیکس BMI فارمولا تحریر کریں جبکہ موٹاپے کا سکور لکھیں۔ Write the BMI formula, indicating the score of obesity.	3

x.	منشیات سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Drugs?	3	OR	علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ What is meant by Health Education?	3
xi.	عضلاتی تناؤ کے کوئی سے تین علامات تحریر کریں۔ Write any three symptoms of Muscle Cramp.	3	OR	ہینڈ بال کورٹ بمعہ پیمائش تحریر کریں۔ Draw a Handball Court with its measurement.	3
xii.	پیریڈائزیشن کے مختلف مراحل کے نام لکھیں۔ Name the different Phases of Periodization.	3	OR	شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھیں۔ Write brief note on Shuttle Cock	3
xiii.	ذہن سازی سے کیا مراد ہے۔ What is meant by Mindfulness.	1 1 1	OR	معذوری کی اقسام کے نام تحریر کریں۔ Write the name of differently abled types.	3

SECTION – C (Marks 24)

Note: Attempt all questions.

Q. No.	Question	Marks	Question	Marks
Q3	کھیلوں میں سپلی منٹ کے کردار پر نوٹ لکھیں Describe the role of supplements in Sports.	6	OR ٹورنامنٹ سے کیا مراد ہے؟ لیگ سسٹم کے کوئی سے چار فوائد بیان کریں۔ What is meant by tournament? Describe any four advantages of League System.	2 4
Q4	بیڈ منٹن کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ Draw the sketch of Badminton Court with measurements.	3 3	OR معذوری کی اقسام تفصیل سے بیان کریں۔ Write the types of differently abled.	6
Q5	موٹاپے کی کوئی سے چھ وجوہات بیان کریں۔ Describe any six causes of obesity.	3 3	OR سہ جست کے کوئی سے چھ قوانین تحریر کریں۔ Write any six Rules of Tripple jump.	6
Q6	اینابولک اسٹیرائڈ کے صحت پر اثرات تحریر کریں۔ Write the effects of Anabolic steroids on health.	2 4	OR اچھے کھلاڑی کے کوئی سے چھ اوصاف بیان کریں۔ Describe any six characteristics of Good Player.	6