



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

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ایچ ایس ایس سی-I
(Curriculum 2006)
حصہ اول (کل نمبر 17)

وقت: 25 منٹ

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.

حصہ اول لازمی ہے اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر نامم مرکز کے حوالے کر دیں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Candidate Sign. _____

Invigilator Sign. _____

سوال نمبر 1: دیئے گئے الفاظ یعنی الف / ب / ج / د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں، ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

نمبر	سوال	الف	ب	ج	د	الف	ب	ج	د
1.	والی بال اسٹیٹا کی لمبائی ہوتی ہے؟	2.80 میٹر	3.80 میٹر	1.80 میٹر	0.80 میٹر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	تعلیم کا لازمی حصہ ہے۔	طب	ریاضی	فزکس	تعلیم جسمانی	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	تفریح (Recreation) سے مراد _____ ہے۔	کھیلنا	نیا بنانا	فرصت	وقت کا ضیاع	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	زندگی کی بنیادی آگائی ہے۔	خلیہ	پھیپھڑے	دماغ	دل	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	لبرو کھلاڑی کا کام _____ کرنا ہے۔	سروس	دفاع	بلا گنگ	سکورنگ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	فٹ بال میں گول لائن سے پنٹھی سپاٹ کا فاصلہ _____ کا ہوتا ہے۔	10 گز	11 گز	12 گز	13 گز	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	400 میٹر دوڑ میں پہلا زینہ _____ کے فاصلے پر دیا جاتا ہے۔	5.04 میٹر	6.04 میٹر	7.04 میٹر	7.67 میٹر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	گولہ پھینکنے کے سرکل کا قطر _____ ہے۔	2.135 میٹر	2.50 میٹر	7.04 میٹر	7.67 میٹر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	لمبی چھلانگ (Long Jump) میں (Take off Board) کی موٹائی _____ ہوتی ہے۔	10 سم	20 سم	30 سم	0.10 سم	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد _____ ہے۔	106	206	216	306	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	انسانی جسم میں کل _____ نظام کام کرتے ہیں۔	9	10	11	13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	پانی کے بغیر متوازن غذا کے اجزاء کی تعداد _____ ہے۔	4	5	6	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	BMI فارمولہ کے مطابق موٹاپے کا سکور _____ ہوتا ہے۔	18.5	25	27	30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	عضلات کی اقسام _____ ہیں۔	2	3	4	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	اگر ٹورنامنٹ میں پانچ ٹیمز شامل ہوں تو ناک آؤٹ سسٹم کے تحت _____ میچ ہوں گے۔	4	5	6	8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	سپورٹس ٹریننگ کے بنیادی اصول _____ ہیں۔	8	9	10	11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کی لمبائی _____ ہوتی ہے۔	1.22 میٹر	0.22 میٹر	3.22 میٹر	4.22 میٹر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

فیڈرل بورڈ امتحان برائے جماعت یازدہم (HSSC-I)

ماڈل پرچہ ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

(قومی نصاب 2006)



کل نمبر: 68

وقت: 2:15 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور حصہ سوم میں دی گئی ہدایات کے مطابق سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی (E-Sheet) پر دیں۔ جوابات مختص کردہ جگہ پر تحریر کریں۔

حصہ دوم (کل نمبر 42)

(14x3=42)

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چودہ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

1. چارلس اے بچر (Charles A Bucher) کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	2. کرکٹ میں Timed out سے کیا مراد ہے۔
3. والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے۔	4. والی بال میں لبرو کھلاڑی کی وضاحت کیجئے۔
5. فٹ بال میں پنٹائی ایریا کی وضاحت کریں۔	6. کراؤچ سٹارٹ (Chrouch Start) سے کیا مراد ہے۔
7. 400 میٹر دوڑ میں زینوں (stagers) کی وضاحت کیجئے۔	8. لمبی چھلانگ (long jump) کے کوئی سے تین فاولز لکھیے۔
9. خلیہ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔	10. اناٹومی سے کیا مراد ہے۔
11. بافتیں (Tissues) پر مختصر نوٹ لکھئے۔	12. نظام استخوان (Skeletal system) سے کیا مراد ہے۔
13. آلہ صوت (Larynx) کی وضاحت کریں۔	14. پلازما (Plasma) کی وضاحت کیجئے۔
15. حرارہ (Calorie) کی تعریف کریں۔	16. جوڑ (Joint) کی وضاحت کیجئے۔
17. عضلات کی اقسام مختصر تحریر کریں۔	18. موٹاپے کی تین وجوہات بیان کریں۔
19. لیگ سسٹم کی وضاحت کریں۔	

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(13 × 2 = 26)

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے تفصیلی جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر 3. کرکٹ بیچ کا خاکہ بیچ پینالٹس بنائیں، نیز کھلاڑی کے آؤٹ ہونے کے طریقے	سوال نمبر 4. نظام دوران خون پر مفصل نوٹ تحریر کریں۔
تفصیلاً بیان کریں۔	
سوال نمبر 5. متوازن غذا سے کیا مراد ہے۔ اسکے تمام اجزاء تفصیلاً بیان کیجئے۔	