Federal Board SSC-I Examination Model Question Paper
Health & Physical Education (Curriculum 2023-22)

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

Section - A (Marks 12)

Time Allowed: 20 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.

Candidate Sign. _____ ___ **Invigilator Sign.** _____

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

S.No.	Question	A	B	C	D	A	B	C	D
i.	Physical Education is a part of general education? تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے؟	Unnecessary غیر ضروری	Compulsory لازمی	Suitable مناسب	Little تھوڑا	○	○	○	○
ii.	What is the width of Football Ground? فٹ بال گراؤنڈ (میدان) کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	40 m میٹر 40	45 m میٹر 45	50 m میٹر 50	55 m میٹر 55	○	○	○	○
iii.	Competitive sports events held between different teams are called? ایسے مقابلہ جات جو مختلف ٹیموں کے درمیان منعقد ہوتے ہیں کہلاتے ہیں؟	Tournament ٹورنامنٹ	Knock Out System ناک آوٹ سسٹم	League System لیگ سسٹم	Combination System مخلوط سسٹم	○	○	○	○
iv.	What is the primary purpose of recreation? تفریح کا بنیادی مقصد کیا ہے؟	Time Pass وقت گزارنا	To relieve fatigue تھکاوٹ کو دور کرنا	Economic benefits معاشی فائدہ	Mental Stress ذہنی دباؤ	○	○	○	○
v.	How many players are in a Team of Cricket match? کرکٹ میچ میں ایک ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟	11 گیارہ	15 پندرہ	16 سولہ	9 نو	○	○	○	○
vi.	What is the length of running standard Track? دوڑنے کی ایک معیاری ٹریک کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	400meter	800meter	200meter	100meter	○	○	○	○
vii.	In which substance are fats insoluble? چکنائیاں کس میں حل پذیر نہیں ہوتی ہیں؟	Chloroform کلوروفام	Water پانی	Alcohol الکحل	Sulphar سلفر	○	○	○	○
viii.	How many points are generally awarded for winning a match? میچ جیتنے پر کتنے پوائنٹس ایک ٹیم دیئے جاتے ہیں؟	2 دو	4 چار	3 تین	5 پانچ	○	○	○	○
ix.	What is the process of improving mental and physical well-being called? دماغی و جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے عمل کو کیا کہتے ہیں؟	Delusion خوش فہمی	Insensitivity بے حسی	Gratitude شکر گزاری	Mindfulness ذہن سازی	○	○	○	○

x.	What is the radius of the penalty kick arc in football (soccer)? فٹ بال میں پینلٹی کک کی قوس کتنے نصف قطر کی ہوتی ہے؟	8yards 8 گز	10 yards 10 گز	12 yards 12 گز	15 yards 15 گز	○ ○ ○ ○
xi.	Which primary dietary component provides immediate energy to the body? جسم کو فوری توانائی فراہم کرنے والا غذائی اینڈھن ہے؟	Water پانی	Vitamins حیاتین	Proteins لحمیات	Carbohydrates نشاستہ	○ ○ ○ ○
xii.	How many different phases of Sprint (Small distance) Race? سپرنٹ (چھوٹے فاصلے) کی دوڑوں کے کتنے مرحل ہیں؟	1 ایک	2 دو	3 تین	4 چار	○ ○ ○ ○

Federal Board SSC-I Examination
Model Question Paper Health & Physical Education
(Curriculum 2023-22)

Time allowed: 2.40 hours **Total Marks: 48**

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 3x10=30)

Q.2	Question	M		Question	M
i.	What is meant by First Aid? ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟	3	OR	Write any three symptoms of Sprain. موچ کی کوئی سے تین علامات تحریر کریں۔	1 1 1
ii.	Write a short note on foundation of Physical Education. جسمانی تعلیم کی بنیادوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔	3	OR	How Aristotle defines Physical Education? ارسطو نے جسمانی تعلیم کی تعریف کیسے بیان کی ہے؟	3
iii.	Write down the measurement of Shooting Circle in Football. فٹ بال میں شوٹنگ سرکل کی پیائش تحریر کریں۔	3	OR	Write any three dismissals of a Player in Cricket match. کرکٹ میچ میں کھلاڑی کے آؤٹ ہونے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔	1 1 1
iv.	Write three Qualities of a good Leader. اچھے لیڈر کی کی تین خوبیاں تحریر کریں۔	1 1 1	OR	What is meant Movement Education? حرکاتی تعلیم سے کیا مراد ہے؟	3
v.	Write the comparison between HE & PE. علم الصحت اور جسمانی تعلیم کا موازانہ لکھیں۔	1 1 1	OR	Write any three names of Human body. انسانی جسم کے کوئی سے تین نظام کے نام تحریر کریں۔	1 1 1
vi.	Write down three fouls of 400m race. 400 میٹر دوڑ کے تین فاؤلز لکھیں۔	1 1 1	OR	What is meant by Muscle? عضلات سے کیا مراد ہے؟	3
vii.	Briefly explains Sports Psychology. سپورٹس سائیکالوجی / کھیلوں کی نفسیات کی مختصر وضاحت کریں۔	3	OR	What is meant by Balance diet? متوازن غذا کسے کہتے ہیں	3
viii.	What is meant by Mental Health? ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟	3	OR	Write down three Rules of 100m race. 100 میٹر دوڑ کے تین قوانین لکھیں۔	3
ix.	Briefly explain Cardio-Pulmonary Resuscitation? سی پی آر کے اقدامات مختصر ابیان کریں۔	3	OR	Write any three principals of Digital citizenship. ڈیجیٹل شہریت کے کوئی سے تین اصول لکھیں۔	1 1 1
x.	Write any three types of Differently Abled. معذور افراد کے کوئی سے تین اقسام کے نام تحریر کریں۔	1 1 1	OR	What is meant by High-Risk Behavior? انتہاءی خطرناک رویے سے کیا مراد ہے؟	3

SECTION – C (Marks 3x6= 18)

Note: Attempt all questions.

Q. No.	Question	Marks		Question	Marks
Q.3	Write the Importance of Physical Education in the present era. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔	**6**	**OR**	Explain the Comparison of Health Education and Physical Education. علم الصحت اور جسمانی تعلیم کا آپس میں موازنہ بیان کریں	**6**
Q.4	Write any six rules of 400-meter race. 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے پانچ قوانین تحریر کریں۔	**6**	**OR**	Write the needs and importance of recreational activities. تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت اور ضرورت لکھیں۔	**6**
Q.5	Write any six rules of cricket. کرکٹ کے کوئی سے پانچ قوانین بیان کریں	**6**	**OR**	Write any six basic principles of first aid. ابتدائی طبی امداد کے کوئی سے پانچ بنیادی اصول لکھیں۔	**6**