



Federal Board SSC-I Examination

Model Question Paper

Health & Physical Education

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.

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.

S.No.	Question	A	B	C	D	A	B	C	D
i.	How many types of Jumping rope are? رسی کوڈنے کی کتنی اقسام ہیں؟	4 چار	3 تین	2 ”	1 ایک	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ii.	What is the width of Volleyball court? والی بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	3 m 3 میٹر	6 m 6 میٹر	9 m 9 میٹر	18 m 18 میٹر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iii.	How many basic purposes of Health Education are? علم اصحات کے کتنے بنیادی مقاصد ہیں؟	3 تین	4 چار	1 ایک	2 ”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iv.	The height of Net in Table Tennis is: ٹبل ٹینس میں نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	15.25 cm 15.25 سینٹی میٹر	16.25 cm 16.25 سینٹی میٹر	16.21 cm 16.21 سینٹی میٹر	14.25 cm 14.25 سینٹی میٹر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v.	How many players are in a Team of Cricket match?	11 کیارہ	15 پندرہ	16 سولہ	9 نو	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	کرکٹ میچ میں ایک ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟					
vi.	When 400meter race was included in Olympics? 400 میٹر دوڑ کو کب اولمپکس میں شامل کیا گیا؟	1912	1926	1936	1960	○ ○ ○ ○
vii.	The chemical compound in Tobacco is called: تمباکو میں ایک کیمیائی مرکب ہوتا ہے جو کہلاتا ہے۔	tannin ٹین	nicotine نکوتین	heroine ہیروئن	hashish حشیش	○ ○ ○ ○
viii.	How many basic types of injuries are in Sports? کھیلوں کی ضربوں کی بنیادی طور پر کتنی اقسام ہیں؟	2 ”	4 چار	3 تین	5 پانچ	○ ○ ○ ○
ix.	Which Human Body System is destroyed by the virus of AIDS? ایڈز کا وائرس انسانی جسم کے کس نظام کو تباہ کرتا ہے؟	nervous عصبی	muscular عضلاتی	respiratory تنفسی	immune مدافعتی	○ ○ ○ ○
x.	The modern scientific inventions provided Human being with a lot of countless: جدید دور کی سائنسی ایجادات نے انسان کو بے شمار فراہم کی ہیں۔	games کھیلیں	facilities سہولتیں	needs ضرورتیں	loves محبتیں	○ ○ ○ ○
xi.	What is the weight of Discus for Women? خواتین کے لیے چالی کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	1 kg کلوگرام 1	1.5 kg کلوگرام 1.5	1.75 kg کلوگرام 1.75	2 kg کلوگرام 2	○ ○ ○ ○
xii.	There are how many phases of Triple Jump? سہ جست کتنے مرحلوں میں کی جاتی ہے؟	1 ایک	2 ”	3 تین	4 چار	○ ○ ○ ○

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



Federal Board SSC-I Examination Model Question Paper

Health & Physical Education

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.	Write a definition of First Aid. اپنادی طبی امداد کی تعریف کریں۔	3	OR Write any three symptoms of Sprain. موج کی کوئی سے تین علامات تحریر کریں۔	1 1 1
ii.	Write a short note on importance of Physical Education. جسمانی تعلیم کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔	3	OR How Imam Ghazali defines Physical Education? امام غزالی نے جسمانی تعلیم کی تعریف کیسے بیان کی ہے؟	3
iii.	Write down the measurement of Antenna in Volleyball. والی بال میں رینٹینا کی پیمائش تحریر کریں۔	3	OR Write any three dismissals of a batter in Cricket match. کرکٹ میچ میں کھلاڑی کے آؤٹ ہونے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔	1 1 1
iv.	Write three types of Immune System. توت مدافعت کی تین اقسام تحریر کریں۔	1 1 1	OR What is meant by Doping? ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟	3
v.	Write any three precautionary measures for Hepatitis. ہیپاٹیت کی کوئی سی تین خانٹی تدابیر لکھیں۔	1 1 1	OR Write any three causes for TB. ٹی بی کے کوئی سے تین اسباب 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 Joint? جوڑ سے کیا مراد ہے؟	3
vii.	Briefly explains Static mild Stretching. سماں یا بے حرکت چک کی مختصر وضاحت کریں۔	3	OR What is meant by Balance diet? Write a short note. متوازن کے کچھ ہیں مختصر نوٹ لکھیں۔	3
viii.	What is meant by First Aid? اپنادی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟	3	OR What is Acute injury? شدید چوت کیا ہیں؟	3
ix.	Briefly explain what is Drugs? منشیات کے کہتے ہیں؟ مختصر ابیان کریں۔	3	OR Write any three effects of Marijuana on Human body. چرخ کے انسانی جسم پر کوئی سے تین اثرات لکھیں۔	1 1 1
x.	Write three Rules of 800m Race. 800 میٹر دوڑ کے تین قوائیں تحریر کریں۔	1 1 1	OR Write Down the measurement of Staggers in 400m Race. 400 میٹر دوڑ میں (سٹیگر) زینوں کی پیمائش تحریر کریں۔	3

SECTION – C (Marks 3x6= 18)

Note: Attempt all questions.

Q. No.	Question	Marks	Question		Marks
Q.3	Explain any six causes of increase in Infectious diseases. متعدد امراض میں اضافے کی کوئی سے چھ وجہات بیان کریں۔	6	OR	Explain the relationship of Islam and Physical Education. اسلام اور جسمانی تعلیم کا آپس میں تعلق بیان کریں۔	6
Q.4	Write any six fouls in Volleyball Game. والی بال کے کھیل میں کوئی سے چھ فاؤلز تحریر کریں۔	6	OR	What is meant by Health Education? Define any three basic principles of Health. علم اصحات سے کیا مراد ہے کوئی سے دو صحت کی بنیادی اصول تحریر کریں۔	3 3
Q.5	Draw the Discus Throw Sector with measurements. ڈسکس ٹھرو کا ناکہ بہم بیان کش تحریر کریں۔	3 3	OR	Explain any six rules of High Jump. توانیں بیان کریں۔ اونچی چلانگ کے کوئی سے چھ	6