



# 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 کودنے کی کتنی اقسام ہیں؟	4 چار	3 تین	2 دو	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 میٹر 3	6 m میٹر 6	9 m میٹر 9	18 m میٹر 18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iii.	How many basic purposes of Health Education are? علم الصحت کے کتنے بنیادی مقاصد ہیں؟	3 تین	4 چار	1 ایک	2 دو	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iv.	The height of Net in Table Tennis is: ٹیبیل ٹینس میں نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	15.25 cm سینٹی 15.25 میٹر	16.25 cm سینٹی 16.25 میٹر	16.21 cm سینٹی 16.21 میٹر	14.25 cm سینٹی 14.25 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 گیارہ	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	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
vii.	The chemical compound in Tobacco is called: تمباکو میں ایک کیمیائی مرکب ہوتا ہے جو کہلاتا ہے۔	tannin ٹینن	nicotine نکوٹین	heroin ہیروئن	hashish حشیش	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
viii.	How many basic types of injuries are in Sports? کھیلوں کی ضربوں کی بنیادی طور پر کتنی اقسام ہیں؟	2 دو	4 چار	3 تین	5 پانچ	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
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	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
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	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
xi.	What is the weight of Discus for Women? خواتین کے لیے تھالی 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	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
xii.	There are how many phases of Triple Jump? سہ جست کتنے مرحلوں میں کی جاتی ہے؟	1 ایک	2 دو	3 تین	4 چار	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

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. ابتدائی طبی امداد کی تعریف کریں۔	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 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 اینٹینا 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. قوت 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. ہیپاٹائٹس کی کوئی سی تین حفاظتی 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 فاولز لکھیں۔	1 1 1	OR What is meant by Joint? جوڑ سے کیا مراد ہے؟	3
vii.	Briefly explains Static mild Stretching. ساکن یا بے حرکت پلک کی مختصر وضاحت کریں۔	3	OR What is meant by Balance diet? Write a short note. متوازن کسے کہتے ہیں مختصر نوٹ لکھیں۔	3
viii.	What is meant by First Aid? ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟	3	OR What is Acute injury? شدید چوٹ کیا ہیں؟	3
ix.	Briefly explain what is Drugs? منشیات کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔	3	OR Write any three effects of Marijuana on Human body. چرس کے انسانی جسم پر کوئی سے تین اثرات لکھیں۔	1 1 1
x.	Write three Rules of 800m Race. 800 میٹر دوڑ کے تین قوانین تحریر کریں۔	1 1 1	OR Write Down the measurement of Stagers in 400m Race. 400 میٹر دوڑ میں (سٹیگرز) 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. متعدی امراض میں اضافے کی کوئی سے چھ وجوہات 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 فاولز تحریر کریں۔	6	OR What is meant by Health Education? Define any three basic principles of Health. علم الصحت 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 تھرو کا خاکہ ہمہ پیمائش تحریر کریں۔	3 3	OR Explain any six rules of High Jump. قوانین بیان کریں۔ اونچی چلانگ کے کوئی سے چھ	6