



Roll No. _____

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

NOTE: Section-A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 25 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) The best use of leisure time is to take part in:
A. Social activities B. Play C. Gymnastics D. Study
- (ii) At one time _____ players play hockey match of a team. **(for Boys)**
A. 15 B. 13 C. 11 D. 9
The width of badminton singles court is _____ meters. **(for Girls)**
A. 5.18 B. 5.38 C. 5.78 D. 5.98
- (iii) The maximum weight of hockey ball is _____ grams. **(for Boys)**
A. 156 B. 163 C. 168 D. 176
The maximum weight of shuttle cock is _____ grams. **(for Girls)**
A. 4.74 B. 4.96 C. 5.50 D. 5.74
- (iv) The width of basketball court is _____ meters. **(for Boys)**
A. 15 B. 16 C. 17 D. 18
The height of Net in table tennis is: **(for Girls)**
A. 13.25 cm B. 15.25 cm C. 17.25 cm D. 19.25 cm
- (v) The maximum length of runway is _____ meters in Javelin throw.
A. 30.5 B. 32.5 C. 34.5 D. 36.5
- (vi) The weight of cross bar is _____ Kg in high jump.
A. 1.5 B. 2.00 C. 2.5 D. 3.00
- (vii) In 400 meters race athlete will stand _____ meters ahead in lane No. 4 of track from basic line of start.
A. 22.36 B. 23.36 C. 24.36 D. 25.36
- (viii) An athlete can avail maximum _____ attempts to clear same height.
A. 01 B. 02 C. 03 D. 04
- (ix) Gastric juice is secretion of _____ glands.
A. Mouth B. Stomach C. Small intestine D. Large intestine
- (x) There are _____ types of voluntary muscles.
A. 02 B. 03 C. 04 D. 05
- (xi) _____ produce amino acids.
A. Salts B. Vitamins C. Protein D. Carbohydrates
- (xii) Which beverage protects the teeth and gums?
A. Sugarcane juice B. Coffee C. Skanjbeen D. Brandy
- (xiii) Opium contains codine and:
A. Morphia B. Nicotine C. Arsenic D. Tanin
- (xiv) At third stage of disease _____ nervous system is affected.
A. Gonorrhoea B. Aids C. Syphilis D. Typhoid
- (xv) There are _____ kinds of poison.
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (xvi) Vitamin _____ is useful for sight/vision.
A. A B. C C. E D. K
- (xvii) The length of large intestine is _____ meters.
A. 1.60 B. 1.70 C. 1.80 D. 1.90

For Examiner's use only:**Total Marks:**

17

Marks Obtained:



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیزڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ر ج رو میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) فربت کے اوقات کا درست استعمال _____ میں حصہ لینا ہے۔
الف۔ نامی سرگرمیوں ب۔ کھیل
ج۔ جمناٹکک د۔ مطالعہ
- (ii) آئی وقت میں ایک نمبر کے _____ کھلاڑی باقی بچھتے ہیں۔
الف۔ 15 ب۔ 13
ج۔ 11 د۔ 9
پیزمنٹس ٹنکر کورٹ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 5.18 ب۔ 5.38
ج۔ 5.78 د۔ 5.98
- (iii) ہاکی بال کا زیادہ سے زیادہ وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
الف۔ 156 ب۔ 163
ج۔ 168 د۔ 176
آئل کالک کا زیادہ سے زیادہ وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
الف۔ 4.74 ب۔ 4.96
ج۔ 5.50 د۔ 5.74
- (iv) ہسٹل بال گراؤنگ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 15 ب۔ 16
ج۔ 17 د۔ 18
کھیل ٹینس میں زیٹ او چیمپائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 13.25 ب۔ 15.25
ج۔ 17.25 د۔ 19.25
- (v) نیز و پچھتے کے لیے دوڑنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 30.5 ب۔ 32.5
ج۔ 34.5 د۔ 36.5
- (vi) ہائی جپ میں کراس باز کا وزن _____ کلوگرام ہوتا ہے۔
الف۔ 1.5 ب۔ 2.0
ج۔ 2.5 د۔ 3.0
- (vii) 400 میٹر دوڑ میں ٹریک کی پوٹنسی گئی میں دوڑنے والا ایتھلیٹ سٹارٹ کی ابتدائی گیر سے _____ میٹر آگے گھڑا ہوگا۔
الف۔ 22.36 ب۔ 23.36
ج۔ 24.36 د۔ 25.36
- (viii) ہائی جپ میں کھلاڑی ایک ہی بلندی کو عبور کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ _____ کوششیں حاصل کر سکتا ہے۔
الف۔ 1 ب۔ 2
ج۔ 3 د۔ 4
- (ix) _____ کے ندرت گیسٹرک جوس خارج کرتے ہیں۔
الف۔ منہ ب۔ معدہ
ج۔ چھوٹی آنت د۔ بڑی آنت
- (x) نرادی عضلات کی _____ اقسام ہیں۔
الف۔ 2 ب۔ 3
ج۔ 4 د۔ 5
- (xi) _____ کو ایسڈز جانتے ہیں۔
الف۔ نمکیات ب۔ وٹامن
ج۔ پروٹین د۔ نشاستہ
- (xii) کون سا مشروب وائٹن اور مسوڑوں کی حفاظت کرتا ہے؟
الف۔ گنے کا رس ب۔ تہوہ
ج۔ کنجین د۔ برانڈی
- (xiii) انڈون میں وائٹن اور _____ پائے جاتے ہیں۔
الف۔ مارنیا ب۔ کونجین
ج۔ سکھیا د۔ ٹین
- (xiv) _____ کے تیسرے مرحلے میں اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔
الف۔ سوزاک ب۔ ایڈز
ج۔ آئیٹکک د۔ ٹائیفائیڈ
- (xv) زہر کی _____ اقسام ہیں۔
الف۔ 2 ب۔ 3
ج۔ 4 د۔ 5
- (xvi) نظریے کے لیے وٹامن _____ مفید ہے۔
الف۔ اے ب۔ سی
ج۔ ای د۔ کے
- (xvii) بڑی آنت کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 1.60 ب۔ 1.70
ج۔ 1.80 د۔ 1.90



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

Time allowed: 2:35 Hours

Total Marks Sections B and C: 68

NOTE: Answer any fourteen parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 42)

Q. 2 Answer any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

- (i) Define play.
- (ii) Narrate three qualities of sportsman.
- (iii) Write short note on hockey stick. (for Boys)
Write a short note on net in badminton. (for Girls)
- (iv) Write a short note on penalty stroke in hockey. (for Boys)
Write a short note on "Let" in Table Tennis. (for Girls)
- (v) Write a short note on duration of the play in basketball. (for Boys)
Write down three fouls of service in badminton. (for Girls)
- (vi) Write three rules of Javelin throw.
- (vii) Write down the fouls in high jump.
- (viii) Write down the measurement of staggers of first three lanes in 400 meter race.
- (ix) Write a short note on small intestine in digestive system.
- (x) Write a note on voluntary muscles.
- (xi) Write a note on vitamins.
- (xii) Write names of six non-alcoholic drinks.
- (xiii) Write briefly hazards of opium.
- (xiv) Write briefly the causes of gonorrhoea.
- (xv) Write down the first aid for affected person of electric current.
- (xvi) Write the names of three methods of artificial respiration.
- (xvii) Write a note on pancreas.
- (xviii) Write the importance of muscles briefly.
- (xix) Write the benefits of salts in food.

SECTION – C (Marks 26)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 13 = 26)

Q. 3 Write a comprehensive note on the values of games.

Q. 4 Write in detail the stages of food digestion.

Q. 5 Draw the sketch of sector with measurement of javelin throw. And also narrate the rules of 400 meter race.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

کل نمبر حصہ دوم اور سوم : 68

وقت : 2:35 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کیجیے۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 42)

(14x3=42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے چودہ (14) اجزاء کے دو تا چار سطروں تک محدود جوابات لکھیے:

- (i) کھیل کی تعریف کریں۔
- (ii) سپورٹس میں تین خوبیاں بیان کریں۔
- (iii) باکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (iv) بیڈمنٹن میں نریٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (v) باکی میں ٹینس سٹروک پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (vi) نیبل ٹینس میں لیٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (vii) باسکٹ بال میں کھیل کے دوران بیڈ پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (viii) بیڈمنٹن میں سروس کے تین فاول درج کریں۔ (برائے طالبات)
- (ix) نیزہ پھینکنے کے تین قوانین درج کیجیے۔
- (x) بائی جپ کے فاول درج کیجیے۔
- (xi) 400 میٹر دوڑ میں پہلی تین گلیوں میں زینوں کی پیمائش لکھیں۔
- (xii) نظام انہظام میں چھوٹی آنت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xiii) ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xiv) دنیا تین پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) چھ غیر کھلی مشروبات کے نام لکھیں۔
- (xvi) انیون کے نقصانات مختصراً لکھیں۔
- (xvii) سوزاک کے اسباب لکھیں۔
- (xviii) برقی رو سے متاثرہ شخص کے لیے ابتدائی طبی امداد درج کیجیے۔
- (xix) مصنوعی تنفس کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔
- (xx) لبلہ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xxi) عضلات کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔
- (xxii) غذا میں نمکیات کے فوائد لکھیں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13= 26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: کھیلوں کی افادیت پر جامع نوٹ لکھیے۔
- سوال نمبر ۴: غذا کے محض ہونے کے مدارج تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: نیزہ پھینکنے کے سیکور کا خاکہ بنا کر پیمائش بنائیے۔ نیزہ 400 میٹر کے قوانین تحریر کریں۔