



Roll No.

--	--	--	--	--	--

Answer Sheet No. 77

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II
SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 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 20 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) Tolerance, immunity and fitness are the characteristics of a good:
- | | |
|---------------|--------------|
| A. Leader | B. Sportsman |
| C. Politician | D. Student |
- (ii) The length of hockey ground is _____ yards.
- | | |
|--------|--------|
| A. 100 | B. 110 |
| C. 115 | D. 120 |
- (iii) In hockey if a defender commits a foul in 25 yard area, umpire will award:
- | | |
|-------------------|-------------------|
| A. Penalty stroke | B. Penalty corner |
| C. Free hit | D. Corner |
- (iv) 05 teams will play _____ matches in single league system.
- | | |
|-------|-------|
| A. 8 | B. 10 |
| C. 12 | D. 16 |
- (v) In javelin throw if 6 athletes are competing, every athlete will be given _____ attempts.
- | | |
|------|------|
| A. 6 | B. 5 |
| C. 4 | D. 3 |
- (vi) The minimum length of Javelin is _____ meters for men. **(For Boys)**
- | | |
|---------|---------|
| A. 2.80 | B. 2.20 |
| C. 2.40 | D. 2.60 |
- The minimum length of javelin is _____ meters for women. **(For Girls)**
- | | |
|---------|---------|
| A. 2.60 | B. 2.80 |
| C. 2.50 | D. 2.20 |
- (vii) The distance between poles of high jump is _____ meters.
- | | |
|---------|---------|
| A. 2.00 | B. 3.00 |
| C. 4.00 | D. 5.00 |
- (viii) Which beverage saves the body from sun stroke?
- | | |
|-----------|-----------|
| A. Tea | B. Coffee |
| C. Whisky | D. Lassi |
- (ix) Which of the following is an alcoholic beverage?
- | | |
|-----------|------------|
| A. Coffee | B. Sharbat |
| C. Juices | D. Whisky |
- (x) Spending nights at open and ideal environment away from city population is called:
- | | |
|-----------|-------------|
| A. Hiking | B. Camping |
| C. Picnic | D. Scouting |
- (xi) The diseases which transfer from one person to another person are called:
- | | |
|------------------------|--------------------|
| A. Infectious diseases | B. Social diseases |
| C. Chemical diseases | D. Mental diseases |
- (xii) How many sources are there to purify the air?
- | | |
|------|------|
| A. 2 | B. 3 |
| C. 4 | D. 5 |

صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-II

حصہ اول (مُل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پری دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں عمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) قوت برداشت، قوت مدافعت اور قنٹیس جیسی خوبیاں ایک ایچھے _____ میں ہوتی ہیں۔
- الف۔ لیڈر ب۔ کھلاڑی ج۔ سیاستدان د۔ طالب علم
- (ii) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی _____ گز ہوتی ہے۔
- الف۔ 100 ب۔ 110 ج۔ 115 د۔ 120
- (iii) ہاکی میں اگر دفاعی کھلاڑی 25 گز کے علاقے میں فاول کرتا ہے تو امپائر _____ دے گا۔
- الف۔ پینالٹی سٹروک ب۔ پینالٹی کارز ج۔ فری ہٹ د۔ کارز
- (iv) سنگل لیگ سسٹم کے تحت پانچ ٹیمیں کل _____ میچ کھیلیں گی۔
- الف۔ 8 ب۔ 10 ج۔ 12 د۔ 16
- (v) اگر جیولن تھرو کے مقابلے میں چھرا تھلیفٹس شامل ہوں تو ہر ایٹھلیٹ کو _____ کوششیں ملیں گی۔
- الف۔ 6 ب۔ 5 ج۔ 4 د۔ 3
- (vi) مردوں کے لیے نیزہ کی کم از کم لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
- الف۔ 2.80 ب۔ 2.20 ج۔ 2.40 د۔ 2.60
- (برائے طلباء)
- عورتوں کے لیے نیزہ کی کم از کم لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
- الف۔ 2.60 ب۔ 2.80 ج۔ 2.50 د۔ 2.20
- (برائے طالبات)
- (vii) ہاکی چمپ میں پولوں کا درمیانی فاصلہ _____ میٹر ہوتا ہے۔
- الف۔ 2.00 ب۔ 3.00 ج۔ 4.00 د۔ 5.00
- (viii) کون سا مشروب جسم کو "Sun Stroke" سے محفوظ رکھتا ہے؟
- الف۔ چائے ب۔ کافی ج۔ وکی د۔ لسی
- (ix) ان میں کون سا الکحلی مشروب ہے؟
- الف۔ کافی ب۔ شربت ج۔ جوس د۔ وکی
- (x) شہری آبادیوں سے دور، فضا اور دلفریب ماحول میں شب بسر کرنا _____ کہلاتا ہے۔
- الف۔ ہائیکنگ ب۔ کیمپنگ ج۔ پکنگ د۔ سکاؤٹنگ
- (xi) وہ بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہوتی ہیں _____ کہلاتی ہیں۔
- الف۔ متعدی بیماریاں ب۔ معاشرتی بیماریاں ج۔ کیمیائی بیماریاں د۔ ذہنی بیماریاں
- (xii) ہوا صاف کرنے کے کتنے ذرائع ہیں؟
- الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5

حاصل کردہ نمبر:

12

مُل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

78

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE: Answer any eleven 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 33)

Q. 2 Answer any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- (i) Write a short note on goal posts in hockey.
- (ii) When is penalty stroke awarded in hockey?
- (iii) Write about a "small area play" for recreation.
- (iv) Write down any three rules of Javelin throw.
- (v) Write down any three fouls of 800 m race.
- (vi) Write a short note on camping.
- (vii) Write a short note on cleanliness of school.
- (viii) What does food adulteration mean?
- (ix) Write a short note on juices.
- (x) Write down the disadvantages of coffee.
- (xi) Write down any three exercises for fitness.
- (xii) Write any three precautionary measures of infectious diseases.
- (xiii) What is air?
- (xiv) Write names of six ingredients of balance diet.
- (xv) Write a note on knockout system for conducting games.

SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3 What is physical fitness? Write a detailed note on its importance.
- Q. 4 Write a detailed note on the fouls and their punishments in hockey.
- Q. 5 What is diet? Write a detailed note suggesting the quantity of food for different individuals.

حصہ دوم (مکمل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) ہاکی میں گول پوسٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (ii) ہاکی میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
- (iii) تفریح کے لیے چھوٹے رقبے کے ایک کھیل کے بارے میں لکھیں۔
- (iv) جیولن تھرو کے کوئی سے تین قوانین تحریر کیجیے۔
- (v) 800 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین فاولز تحریر کیجیے۔
- (vi) کیمپنگ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vii) سکول کی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (viii) کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ سے کیا مراد ہے؟
- (ix) جوس (Juices) پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) کافی (Coffee) کے نقصانات لکھیے۔
- (xi) فٹنیس کے حصول کے لیے کوئی سی تین ورزشیں لکھیے۔
- (xii) متعدی امراض سے بچاؤ کی کوئی سی تین حفاظتی تدابیر لکھیے۔
- (xiii) ہوا سے کیا مراد ہے؟
- (xiv) متوازن غذا کے چھ اجزاء کے نام لکھیے۔
- (xv) کھیلوں کے اعتقاد میں ناک آؤٹ سسٹم پر نوٹ لکھیے۔

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: فزیکل فٹنیس کیا ہے؟ اس کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

سوال نمبر ۴: ایک کھیل کے بارے میں ناک آؤٹ سسٹم پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

