

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

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

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

- (i) درج ذیل میں سے ایک اچھے کھلاڑی کے لیے کون سی خوبی ضروری نہیں ہے؟
الف۔ فرض شناسی ب۔ باوقار شخصیت ج۔ ڈسپلن کی پابندی د۔ امارت
- (ii) اگر جسم کے مختلف اعضاء کی نسبت میں فرق پیدا ہو جائے تو جسم _____ نظر آتا ہے۔
الف۔ بے ڈھنگا ب۔ دکش ج۔ خوبصورت د۔ سمارٹ و چست
- (iii) ہاکی کے کھیل کے میدان کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 71.40 میٹر ب۔ 81.40 میٹر ج۔ 91.40 میٹر د۔ 101.40 میٹر
- (iv) ہاکی کے گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ _____ ہوتا ہے۔
الف۔ 3 گز ب۔ 4 گز ج۔ 5 گز د۔ 6 گز
- (v) نیبل ٹینس کے نیٹ کی لمبائی _____ ہے۔
الف۔ 1.73 میٹر ب۔ 1.83 میٹر ج۔ 1.93 میٹر د۔ 1.98 میٹر
- (vi) مردوں کے لیے ڈسکس کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 4 کلوگرام ب۔ 3 کلوگرام ج۔ 2 کلوگرام د۔ 1 کلوگرام
- (vii) لاٹک چپ کے اکھاڑے کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 3.00 تا 2.75 میٹر ب۔ 4.00 تا 3.75 میٹر ج۔ 5.00 تا 4.75 میٹر د۔ 6.00 تا 5.75 میٹر
- (viii) تفریحی مشاغل میں _____ کو خاص اہمیت حاصل نہیں ہے۔
الف۔ کیمنگ ب۔ ہائیکنگ ج۔ پنک د۔ ہوم ورک کرنے
- (ix) پیدل سفر کرنے (ہائیکنگ) کا اعلان کم از کم ایک دن پہلے کیا جائے تاکہ ہائیکرز _____ تیار ہو جائیں۔
الف۔ جسمانی طور پر ب۔ سماجی طور پر ج۔ جزوی طور پر د۔ ذہنی طور پر
- (x) ہوا کو صاف کرنے کا مصنوعی ذریعہ کون سا ہے؟
الف۔ دھوپ ب۔ نوارہ ج۔ بارش د۔ پودے
- (xi) ایک گرام چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں؟
الف۔ 9.3 حرارے ب۔ 10.3 حرارے ج۔ 11.3 حرارے د۔ 12.3 حرارے
- (xii) 800 میٹر دوڑ میں ایک ایٹھلیٹ معیاری ٹریک کے کل کتنے چکر لگاتا ہے؟
الف۔ 4 ب۔ 3 ج۔ 2 د۔ 1

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

80

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 down any three advantages of Physical Fitness.
- (ii) What is knock out system?
- (iii) Write any three names of games that can be played in Small Area.
- (iv) In which condition penalty corner is given in the hockey match?
- (v) Write down any three rules of throwing the 'Discus'.
- (vi) Name the phases of long jump?
- (vii) Write down the ways of changing the 'Baton' in relay race.
- (viii) What is Hicking?
- (ix) What are the symptoms of Fatal diseases?
- (x) What is meant by Balanced Diet?
- (xi) What is meant by Calorie?
- (xii) What is meant by Recreation?
- (xiii) Explain the term 'Self Start' in hockey.
- (xiv) Define the posture.
- (xv) Write a short note on 'Let' in Table Tennis.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10 = 20)

- Q. 3** What is meant by Physical Fitness? Explain the importance of Physical Fitness.
- Q. 4** What is meant by training? Also write in detail the Circuit Training.
- Q. 5** Write down the rules and regulations of 4 x 100 metre Relay Race.



کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابلی کا پی پرویں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل 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) | فزیکل فٹنس کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔ | (ii) | ناک آؤٹ سسٹم سے کیا مراد ہے؟ |
| (iii) | کوئی سے تین کھیلوں کے نام لکھیں جو چھوٹے رقبے میں کھیلے جاسکتے ہیں۔ | (iv) | ہاکی میں پینالٹی کارز کس صورت میں دیا جاتا ہے؟ |
| (v) | ڈسکس تھرو کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔ | (vi) | لاٹگ جپ کے مراحل کے نام لکھیں۔ |
| (vii) | ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام لکھیں۔ | (viii) | ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟ |
| (ix) | متعدی امراض کی عام علامات کون سی ہیں؟ | (x) | متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ |
| (xi) | حرارہ کے کہتے ہیں؟ | (xii) | تفریح سے کیا مراد ہے؟ |
| (xiii) | ہاکی میں لفظ 'سیلف سٹارٹ' کی وضاحت کریں۔ | (xiv) | قامت کی تعریف کریں۔ |
| (xv) | ٹیبلیٹس میں "لیٹ (Let)" پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟ فزیکل فٹنس کی اہمیت واضح کریں۔
- سوال نمبر ۴: ٹریننگ سے کیا مراد ہے؟ نیز سرکٹ ٹریننگ کی وضاحت کریں۔
- سوال نمبر ۵: 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ (Relay Race) کے قوانین وضوایط لکھیں۔