



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

77

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) What is the national game of Pakistan?
A. Hockey B. Foot ball C. Cricket D. Volleyball
- (ii) Who has a graceful personality?
A. Good player B. Bad player C. Old player D. Bad child
- (iii) How many sources of cleaning air are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (iv) How will the players be arranged?
A. By batton B. By draw / Lot
C. By pit (landing area) D. By take off board
- (v) What is the minimum length of runway in high jump?
A. 5 metre B. 10 metre C. 15 metre D. 20 metre
- (vi) The width of Hockey ground is _____ metre.
A. 40 B. 45 C. 50 D. 55
- (vii) The disease which transfers from one patient / person to another person is called:
A. Physical diseases B. Mental diseases
C. Incurable diseases D. Infectious / Contagious diseases
- (viii) How many types of drinks are there?
A. 2 B. 4 C. 6 D. 8
- (ix) Which vitamin is abundant in squash?
A. Vitamin D B. Vitamin C C. Vitamin B D. Vitamin A
- (x) What should be the minimum height of a classroom?
A. 12 feet B. 14 feet C. 16 feet D. 18 feet
- (xi) The diet that contains all the constituents of food is called:
A. Diet B. Unbalanced diet
C. Nutrition D. Balanced diet
- (xii) What is the duration of half time in Hockey?
A. 5 – 10 minute B. 10 – 20 minute
C. 20 – 30 minute D. None of these

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

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 پڑھ کر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل 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) پاکستان کا قومی کھیل کون سا ہے؟
الف۔ باکی ب۔ فٹ بال ج۔ کرکٹ د۔ والی بال
- (ii) درج ذیل میں سے کون باوقار شخصیت کا مالک ہوتا ہے؟
الف۔ اچھا کھلاڑی ب۔ بُرا کھلاڑی ج۔ بوڑھا کھلاڑی د۔ بُرا بچہ
- (iii) ہوا صاف کرنے کے کتنے ذرائع ہیں؟
الف۔ دو ب۔ تین ج۔ چار د۔ پانچ
- (iv) کھلاڑیوں کی ترتیب کیسے کی جائے گی؟
الف۔ ٹین سے ب۔ قمر اندازی سے ج۔ اکھاڑہ سے د۔ ٹیک آف بورڈ سے
- (v) اونچی چھلانگ میں وڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 5 میٹر ب۔ 10 میٹر ج۔ 15 میٹر د۔ 20 میٹر
- (vi) باکی گراؤنڈ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 40 ب۔ 45 ج۔ 50 د۔ 55
- (vii) وہ بیماریاں جو ایک شخص / مریض سے دوسرے شخص کو منتقل ہو جاتی ہیں کہلاتی ہیں۔
الف۔ جسمانی بیماریاں ب۔ ذہنی بیماریاں ج۔ لاعلاج بیماریاں د۔ متعدی بیماریاں
- (viii) مشروبات کی اقسام کتنی ہوتی ہیں؟
الف۔ دو ب۔ چار ج۔ چھ د۔ آٹھ
- (ix) سکوائش میں کون سا وٹامن کافی مقدار میں پایا جاتا ہے؟
الف۔ وٹامن ڈی ب۔ وٹامن سی ج۔ وٹامن بی د۔ وٹامن اے
- (x) کلاس روم کے کمروں کی کم از کم بلندی کتنی ہونی چاہیے؟
الف۔ 12 فٹ ب۔ 14 فٹ ج۔ 16 فٹ د۔ 18 فٹ
- (xi) ایسی غذا جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں کیا کہلاتی ہیں؟
الف۔ خوراک ب۔ غیر متوازن ج۔ غذائیت د۔ متوازن غذا
- (xii) باکی میں باف وقت کا دورانیہ _____ ہوتا ہے۔
الف۔ 5 سے 10 منٹ ب۔ 10 سے 20 منٹ ج۔ 20 سے 30 منٹ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل 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) What is meant by physical fitness?
- (ii) How do we start Hockey game?
- (iii) Write about any one small area game.
- (iv) Explain shooting circle in Hockey.
- (v) Write down any three fouls in javelin throw.
- (vi) Define recreation.
- (vii) Write down guiding principles for prevention of communicable diseases.
- (viii) Which instructions should be followed in hicking?
- (ix) What points should be kept in mind while building a school? Write down any three.
- (x) Write down any three advantages of knock-out system.
- (xi) Write three natural sources of purifying the air.
- (xii) Write down any three properties of the balanced diet.
- (xiii) Write down the benefits of sharbat.
- (xiv) Write a short note on community health.
- (xv) Write down any three fouls of hockey.

SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3** Draw the sketch of hockey ground and write its measurements.
- Q. 4** What is diet? Write a note on problems produced due to contamination of edibles.
- Q. 5** Describe the characteristics of a good player in detail.

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 ابی کا پی پر دیں۔ 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 سے کیا مراد ہے؟
- (ii) ہاکی کھیل کی ابتداء کیسے کی جاتی ہے؟
- (iii) چھوٹے رقبے کے کسی ایک کھیل سے متعلق تحریر کریں۔
- (iv) ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
- (v) نیزہ کے کوئی سے تین فائدہ تحریر کریں۔
- (vi) تفریح کسے کہتے ہیں؟
- (vii) متعدی امراض سے بچاؤ کے تین اصول لکھیے۔
- (viii) ہائیکنگ کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔
- (ix) سکول کی عمارت بناتے وقت کن چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے کوئی سے تین تحریر کریں۔
- (x) ناک آؤٹ سسٹم کی کوئی سے تین خوبیاں بیان کریں۔
- (xi) ہوا صاف کرنے کے تین قدرتی ذرائع تحریر کریں۔
- (xii) متوازن غذا کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔
- (xiii) شربت کے فوائد تحریر کریں۔
- (xiv) معاشرتی صحت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) ہاکی کے کوئی سے تین فائدہ تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: ہاکی کے میدان کا خاکہ بنا لیں اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: غذا سے کیا مراد ہے؟ کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات پر نوٹ لکھیے۔
- سوال نمبر ۵: اچھے کھلاڑی کے اوصاف مفصل بیان کریں۔