



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) From which country did the modern hockey start? (For Boys)
A. London B. France C. Greece D. America
- What is the length of Badminton court? (For Girls)
A. 11.40 metre B. 12.40 metre C. 13.40 metre D. 10.40 metre
- (ii) Which year was the Basketball game introduced? (For Boys)
A. 1892 AD B. 1891 AD C. 1890 AD D. None of these
- The width of table in Table Tennis is (For Girls)
A. 4 feet B. 5 feet C. 6 feet D. 7 feet
- (iii) What is the weight of Javelin for women?
A. 600 gram B. 800 gram C. 400 gram D. 900 gram
- (iv) 400 metre race consists of _____ round(s).
A. 4 B. 3 C. 2 D. 1
- (v) What is called the food that contains all the constituents of food in appropriate quantity?
A. Nutrition B. Food C. Balanced diet D. Un-balanced diet
- (vi) Which is the most popular drink in the Pakistani society?
A. Milk B. Tea C. Coffee D. Lassi (Butter-milk)
- (vii) The length of large intestine is _____
A. 1.81 metre B. 1.82 metre C. 1.80 metre D. 1.83 metre
- (viii) How many muscles are there in human body?
A. 651 B. 656 C. 650 D. None of these
- (ix) About _____ of a woman's body consists of muscular system.
A. 24% B. 28% C. 26% D. 27%
- (x) Which vitamin is necessary for reproduction?
A. Vitamin C B. Vitamin D C. Vitamin E D. Vitamin B
- (xi) How many drops of Nicotine can take the life of a Rabbit?
A. 2 B. 3 C. 1 D. 4
- (xii) Scurvy is caused due to the deficiency of _____
A. Vitamin A B. Vitamin B C. Vitamin C D. Vitamin D
- (xiii) The length of the first stager in the 400 metre race is _____
A. 7 metre B. 7.01 metre C. 7.62 metre D. None of these
- (xiv) Gonorrhea transfers from one person to another in _____ days.
A. 10 – 20 B. 8 – 12 C. 2 – 9 D. 4 – 8
- (xv) A human stomach can store about _____ food at a time.
A. 1 kg B. 2-1/2 kg C. 2 kg D. None of these
- (xvi) What is the weight of the human liver?
A. 1 kg B. 2 kg C. 2-1/2 kg D. None of these
- (xvii) The pharynx is oval shaped. How many holes does it have?
A. 8 B. 7 C. 6 D. 5

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 تاہم سرکڑ کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دہارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ ایڈمنسٹریٹر کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف رب رج رو میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) جدید ہائیڈروجن کی حالت ہے؟
الف۔ گیس ب۔ پ۔ ق۔ ٹھوس
یہ متھن جوڑنے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 11.40 میٹر ب۔ 12.40 میٹر ج۔ 13.40 میٹر د۔ 10.40 میٹر
- (ii) پاکستان ہائیڈرو پاور کا آغاز کس سال ہوا؟
الف۔ 1892 ب۔ 1891 ج۔ 1890 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
فیصل نہیں دیا۔ کسی پورانی قتی ماتی ہے؟
الف۔ 4 فٹ ب۔ 5 فٹ ج۔ 6 فٹ د۔ 7 فٹ
- (iii) عورتوں کے لیے یہ دو ماہانہ خون کا دورا ہے؟
الف۔ 600 گرام ب۔ 800 گرام ج۔ 400 گرام د۔ 900 گرام
- (iv) 400 میٹر دوڑتے پھروں پر مشتمل ہوتی ہے؟
الف۔ 4 پیکر ب۔ 3 پیکر ج۔ 2 پیکر د۔ 1 پیکر
- (v) یہی گڑبگڑ میں ترمیم دہانی اور مناسبتہ میں موجود ہے۔
الف۔ تعدیث ب۔ غورث ج۔ ۴۰۰۰ گڑبگڑ د۔ تعدیث اور غورث
- (vi) پستانوں میں سے ایک ہے۔
الف۔ پستان ب۔ پستان ج۔ پستان د۔ پستان
- (vii) بڑی کھیتی باڑی کی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 1.81 میٹر ب۔ 1.82 میٹر ج۔ 1.80 میٹر د۔ 1.83 میٹر
- (viii) انسانی جسم میں پھلوں کی تعداد کیا ہے؟
الف۔ 651 ب۔ 656 ج۔ 650 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ix) عورتوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ نظام ہضم پر مشتمل ہوتا ہے؟
الف۔ 24 فیصد ب۔ 28 فیصد ج۔ 26 فیصد د۔ 27 فیصد
- (x) اور پستانوں کے لیے ماہانہ خون کا دورا ہے؟
الف۔ ماہانہ ب۔ ماہانہ ج۔ ماہانہ د۔ ماہانہ
- (xi) ٹیڈی بھین کے کتنے تھلوں سے ایک خرموش کی زندگی شروع ہوتی ہے؟
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 1 د۔ 4
- (xii) خرموش کی پوری عمر ماہانہ کی ہے یا غلط ہے؟
الف۔ غلط ب۔ غلط ج۔ غلط د۔ غلط
- (xiii) 400 میٹر دوڑتے پھروں میں سے کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 7 میٹر ب۔ 7.01 میٹر ج۔ 7.62 میٹر د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xiv) سوزاک _____ ہے۔
الف۔ 10 سے 20 ب۔ 8 سے 12 ج۔ 2 سے 9 د۔ 4 سے 8
- (xv) انسانی معدہ میں ایک وقت میں تقریباً کتنی ڈرامے کھا سکتی ہے؟
الف۔ 1 کلو گرام ب۔ 2-1/2 کلو گرام ج۔ 2 کلو گرام د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xvi) انسانی کھانسی کا ماہانہ خون کا دورا ہے؟
الف۔ 1 کلو ب۔ 2 کلو ج۔ 2-1/2 کلو د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xvii) سوزاک کتنا ہوتا ہے۔ اس میں کتنے ماہانہ ہوتے ہیں؟
الف۔ 8 ب۔ 7 ج۔ 6 د۔ 5



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) Write briefly about the Double Foul in Basketball. (For Boys)

Write briefly about the Scoring system in Badminton. (For Girls)

(ii) When is Penalty stroke given in Hockey? (For Boys)

Briefly explain Let in Table Tennis. (For Girls)

(iii) What are the Involuntary muscles?

(iv) Define First Aid.

(v) Write down the safety measures against fire.

(vi) What is meant by Non-Alcoholic drinks?

(vii) Write down any three qualities of a good sportsman.

(viii) Write down the disadvantages of Opium.

(ix) Write down any three advantages of Protein in human body.

(x) Write down the advantages of Cocoa.

(xi) Write down the Schafer's method of respiration.

(xii) What is Arsenic?

(xiii) Write down any three rules and regulations of Javelin Throw.

(xiv) What are the ways through which poison can enter the body?

(xv) Write down any three rules and regulations of 400 metre race.

(xvi) Write down the effects of the deficiency of Vitamin C in human body.

(xvii) Write a short note on Stomach.

(xviii) Write down any six advantages of Muscles.

(xix) Write down any three rules and regulations of High Jump.

SECTION – C (Marks 26)

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

(2 x 13 = 26)

Q. 3 Describe the importance of sports in the present age.

Q. 4 What is meant by the Balanced Diet? Also write a detailed note on the Carbohydrates.

Q. 5 (For Boys)

a. Draw a sketch of Basketball Court with its measurements.

b. Write the duties of the Referee of the Basketball.

(For Girls)

a. Write notes on the **Racket** and **Ball** of Table Tennis.

b. Write down the duties of Umpire of the Table Tennis.



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 جوابی 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) باسکٹ بال میں ذیل فائل سے متعلق مختصر تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن میں سکورنگ سسٹم سے متعلق مختصر لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (ii) ہاکی میں پینالٹی شروٹ کب دیا جاتا ہے؟ (برائے طلباء)
- نیمبل ٹینس میں Let کی مختصر وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- (iii) غیر ارادی عضلات کسے کہتے ہیں؟
- (iv) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کریں۔
- (v) آگ سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔
- (vi) غیر لکھلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (vii) ایک اچھے کھلاڑی کی کوئی سی تین خوبیاں تحریر کیجیے۔
- (viii) ایفون کے نقصانات تحریر کیجیے۔
- (ix) نمیت (پروٹین) کے انسانی جسم میں کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔
- (x) کوکے فوائد تحریر کریں۔
- (xi) شیفر کا طریقہ تنفس لکھیے۔
- (xii) سٹیکھا کیا ہے؟
- (xiii) نیزہ پھینکنے کے کوئی سے تین قواعد وضوابط تحریر کریں۔
- (xiv) زہر جسم میں کن طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے؟
- (xv) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین وضوابط تحریر کریں۔
- (xvi) وٹامن سی کی جسم میں کمی کے اثرات لکھیے۔
- (xvii) معدہ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xviii) عضلات کے کوئی سے چھ فوائد تحریر کریں۔
- (xix) ہائی جپ (High Jump) کے کوئی سے تین قواعد وضوابط تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2 x 13 = 26)

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

سوال نمبر ۳: موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۴: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز نشہ (کاربوہائیڈریٹ) پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

سوال نمبر ۵: الف - باسکٹ بال کورٹ بمعہ پائش بنا لیں۔ ب - باسکٹ بال کے ریفری کے فرائض تحریر کریں۔ (برائے طلباء)

الف - نیمبل ٹینس کے ریکٹ اور گیند پر نوٹ لکھیے۔ ب - نیمبل ٹینس کے ایپارٹری ذمہ داریاں تحریر کریں۔ (برائے طالبات)