



Roll No.

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

Answer Sheet No. _____

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) A good player is physically _____.
A. Fit B. Weak
C. Exhausted D. None of these
- (ii) What does a man gain through recreational activities?
A. Peace and pleasure B. Restlessness and discomfort
C. Perturbation D. None of these
- (iii) How many laps are run by an athlete to complete 800 metre race?
A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- (iv) What is the width of hockey ground?
A. 60 yards B. 100 yards C. 110 yards D. None of these
- (v) How many laps are run by an athlete to complete 1500 metre race?
A. $1\frac{3}{4}$ B. $2\frac{3}{4}$ C. $3\frac{3}{4}$ D. None of these
- (vi) What is the minimum length of run-way in High jump?
A. 10 metre B. 15 metre C. 20 metre D. 25 metre
- (vii) What is the angle of Javelin throw sector?
A. 19° B. 29° C. 39° D. 49°
- (viii) Caffeine is a constituent of _____.
A. Coffee B. Butter milk (lassi)
C. Sherbet D. None of these
- (ix) Hiking should be announced _____ before for the mental preparation of hikers.
A. One day B. One week C. One month D. One year
- (x) Drinking water should be purified through _____.
A. Allopathic
B. Greek medicine
C. Red Medicine (Potassium per manganate)
D. None of these
- (xi) How many constituents of food are there?
A. 4 B. 6 C. 8 D. 10
- (xii) What is the duration of Hockey game?
A. 60 minute B. 65 minute C. 70 minute D. 75 minute

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

(کُل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ ایڈپٹل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) اچھا کھلاڑی جسمانی طور پر کیسا ہوتا ہے؟
الف۔ فٹ ب۔ کمزور ج۔ لاغر د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے انسان کیا حاصل کرتا ہے؟
الف۔ سکون اور راحت ب۔ بے چینی اور بے اطمینانی ج۔ پریشانی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) 800 میٹر کی دوڑ میں ایک کھلاڑی معیاری ٹریک کے کُل کتنے پھرگاتا ہے؟
الف۔ 1 ب۔ 2 ج۔ 3 د۔ 4
- (iv) ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 60 گز ب۔ 100 گز ج۔ 110 گز د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) 1500 میٹر کی دوڑ میں ایک کھلاڑی کُل کتنے پھرگاتا ہے؟
الف۔ $1\frac{3}{4}$ ب۔ $2\frac{3}{4}$ ج۔ $3\frac{3}{4}$ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) ہائی جپ میں رن وے کی کم از کم لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 10 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
- (vii) نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 19 ڈگری ب۔ 29 ڈگری ج۔ 39 ڈگری د۔ 49 ڈگری
- (viii) کیفین کس مشروب کا جزو ترکیبی ہے؟
الف۔ کافی ب۔ لسی ج۔ شربت د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ix) ہائیکلنگ یا پیدل سفر کے لیے کتنا عرصہ پہلے اعلان کیا جائے تاکہ ہائیکلرز ذہنی طور پر تیار ہو جائیں؟
الف۔ ایک دن ب۔ ایک ہفتہ ج۔ ایک مہینہ د۔ ایک سال
- (x) پینے کے پانی کو کس دوائی سے صاف کرنا چاہیے؟
الف۔ انگریزی دوائی ب۔ یونانی دوائی ج۔ لال دوائی (پونا شیم پرمیکینٹ) د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xi) غذا کے اجزاء (Food Constituents) کتنے ہوتے ہیں؟
الف۔ 4 ب۔ 6 ج۔ 8 د۔ 10
- (xii) ہاکی کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 60 منٹ ب۔ 65 منٹ ج۔ 70 منٹ د۔ 75 منٹ

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کُل نمبر:

برائے متحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

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)

- Write about any one short-area game.
- Write down the disadvantages of food-adulteration.
- Write down three rules of 800 m race.
- Explain Shooting circle in Hockey.
- Write down the advantages of Coffee.
- Write down any three rules of High Jump.
- Write a short note on Penalty corner in Hockey.
- Write down any three fouls in Javelin throw.
- Write down the objectives of Camping.
- What points should be kept in mind while building a house? Write down any three.
- Write three guiding principles for prevention of Communicable diseases.
- Write down any three properties of the Balanced diet.
- Write down the advantages of Butter-milk (lassi).
- What is meant by Physical fitness?
- Write three natural sources of purifying the air.

SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

Q. 3 Describe the characteristics of a good player, in detail.

Q. 4 Write a detailed note on Hiking.

Q. 5 Write detailed notes on the following drinks:

- Tea
- Squash

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (11x3=33)

- چھوٹے رقبے کے کسی ایک کھیل سے متعلق تحریر کریں۔
- کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصان لکھیے۔
- 800 میٹر دوڑ کے تین قوانین تحریر کریں۔
- باکی میں شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
- کافی کے فوائد تحریر کریں۔
- اوپنی چھلانگ کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔
- ہاکی کے پینلٹی کارز پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- جیولن تھرو کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔
- کیمپنگ کے مقاصد تحریر کریں۔
- متعدی امراض سے بچاؤ کے تین رہنما اصول لکھیے۔
- گھر کی عمارت بناتے وقت کن چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ کوئی سی تین تحریر کریں۔
- متوازن غذا کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔
- لٹی کے فوائد لکھیے۔
- فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
- ہوا صاف کرنے کے تین قدرتی ذرائع تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x10=20)

سوال نمبر ۳: اچھے کھلاڑی کے اوصاف مفصل بیان کریں۔

سوال نمبر ۴: ہائیکنگ پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

سوال نمبر ۵: درج ذیل مشروبات پر مفصل نوٹ لکھیں:

الف۔ چائے ب۔ سکواش