

Roll No.

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

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

(For Hearing Impaired Children)

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.

- | | | |
|--|---|-------------|
| <p>(i) Games provide _____ to a person.</p> <p>A. Recreation</p> <p>C. Postural defect</p> | <p>B. Loss</p> <p>D. None of these</p> | |
| <p>(ii) Which is the quality of sportsman?</p> <p>A. Self-confidence</p> <p>C. Quality of leadership</p> | <p>B. respect for rules</p> <p>D. All of these</p> | |
| <p>(iii) Which vitamin is helpful in stopping the bleeding?</p> <p>A. Vitamin A</p> <p>C. Vitamin D</p> | <p>B. Vitamin B</p> <p>D. Vitamin K</p> | |
| <p>(iv) _____ muscles are not under our control.</p> <p>A. Cardiac muscles</p> <p>C. Involuntary muscles</p> | <p>B. Dermal muscles</p> <p>D. Skeletal muscles</p> | |
| <p>(v) What is the number of Muscles in human body?</p> <p>A. 651</p> <p>C. 670</p> | <p>B. 656</p> <p>D. None of these</p> | |
| <p>(vi) Scurvy is caused due to the deficiency of:</p> <p>A. Vitamin A</p> <p>C. Vitamin K</p> | <p>B. Vitamin B</p> <p>D. Vitamin C</p> | |
| <p>(vii) 400 metre race consists of _____ round(s).</p> <p>A. 4</p> <p>C. 2</p> | <p>B. 3</p> <p>D. 1</p> | |
| <p>(viii) What is the length of Runway in high jump?</p> <p>A. 12 metre</p> <p>C. 14 metre</p> | <p>B. 13 metre</p> <p>D. 15 metre</p> | |
| <p>(ix) What is the shape of hockey ground?</p> <p>A. Square</p> <p>C. Triangular</p> | <p>B. Rectangle</p> <p>D. Circular</p> | (for Boys) |
| <p>What is the length of badminton court?</p> <p>A. 13.10 metre</p> <p>C. 14.40 metre</p> | <p>B. 13.40 metre</p> <p>D. 14.10 metre</p> | (for Girls) |
| <p>(x) From which country did the modern hockey start?</p> <p>A. London</p> <p>C. Greece</p> | <p>B. France</p> <p>D. Pakistan</p> | (for Boys) |
| <p>How many feathers are in a badminton Shuttle?</p> <p>A. 10</p> <p>C. 16</p> | <p>B. 20</p> <p>D. 15</p> | (for Girls) |
| <p>(xi) Hockey stick is made of:</p> <p>A. Wood</p> <p>C. Glass</p> | <p>B. Iron</p> <p>D. Rubber</p> | (for Boys) |
| <p>What is the width of Badminton Net?</p> <p>A. 620 mm</p> <p>C. 520 mm</p> | <p>B. 720 mm</p> <p>D. 800 mm</p> | (for Girls) |
| <p>(xii) 400 m race starts from _____ start.</p> <p>A. Crouch</p> <p>C. Standing</p> | <p>B. Flying</p> <p>D. Jumping</p> | |

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 ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

حصہ اول (کل 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 مکمل کر کے تا علم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز بغل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) کھیل ڈوکو _____ مہیا کرتا ہے۔
الف۔ تفریح ب۔ نقصان ج۔ تاملی نظام د۔ درج شدہ دیش سے کوئی نہیں
- (ii) درج ذیل میں سے کھلاڑی کا وصف کیا ہے؟
الف۔ خود اعتمادی ب۔ قوانین کا احترام ج۔ قائدانہ صلاحیت د۔ درج شدہ مقام
- (iii) کون سا دامن پتے خون کو روکنے میں مدد دیتا ہے؟
الف۔ دامن A ب۔ دامن B ج۔ دامن D د۔ دامن K
- (iv) _____ عضلات ہماری مرضی کے بغیر حرکت کرتے ہیں۔
الف۔ قلبی ب۔ جلدی ج۔ غیر ارادی د۔ استخوانی
- (v) انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد کتنی ہے؟
الف۔ 651 ب۔ 656 ج۔ 670 د۔ درج شدہ دیش سے کوئی نہیں
- (vi) سکروں _____ کی کمی سے آہن ہوجاتی ہے۔
الف۔ دامن A ب۔ دامن B ج۔ دامن K د۔ دامن C
- (vii) 400 میٹر دوڑ کتنے پکڑوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
الف۔ 4 پکڑ ب۔ 3 پکڑ ج۔ 2 پکڑ د۔ 1 پکڑ
- (viii) بالی ہپ کارن وے کتنا لمبا ہوتا ہے؟
الف۔ 12 میٹر ب۔ 13 میٹر ج۔ 14 میٹر د۔ 15 میٹر
- (ix) ہائی کراؤنڈ کس شکل کا ہوتا ہے؟
الف۔ مربع ب۔ مستطیل ج۔ مثلث د۔ گولی
- (x) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 13.10 میٹر ب۔ 13.40 میٹر ج۔ 14.40 میٹر د۔ 14.10 میٹر
- (xi) جدید باکی کا آغاز کس ملک سے ہوا؟
الف۔ لندن ب۔ فرانس ج۔ یونان د۔ پاکستان
- (xii) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 10 ب۔ 20 ج۔ 16 د۔ 15
- (xiii) باکی سٹک (Stick) _____ کی بنی ہوئی ہے۔
الف۔ کلوی ب۔ لوہے ج۔ شیشے د۔ ریز
- (xiv) بیڈمنٹن کھیل میں میٹ کی چوڑائی کتنی ملی میٹر ہوتی ہے؟
الف۔ 620 ملی میٹر ب۔ 720 ملی میٹر ج۔ 520 ملی میٹر د۔ 800 ملی میٹر
- (xv) 400 میٹر دوڑ کا آغاز کس شارٹ سے کیا جاتا ہے؟
الف۔ کراؤنچ شارٹ ب۔ فلائنگ شارٹ ج۔ شیڈنگ شارٹ د۔ ہومپنک شارٹ



حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحق:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

(For Hearing Impaired Children)

Time allowed: 2:40 Hours Total Marks Sections B and C: 48

NOTE: Answer any ten 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 30)

Q. 2 Attempt any TEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (10 x 3 = 30)

- (i) Write any three qualities of a Sportsman.
- (ii) Write any three objectives of balance diet.
- (iii) How many kinds of muscles are there? Write their names.
- (iv) Write names of any three drugs.
- (v) Write any three rules of High Jump.
- (vi) What are the main ingredients of food?
- (vii) What is meant by First Aid?
- (viii) Write down the safety measures against fire.
- (ix) Write down any three rules and regulations of 400 metre race.
- (x) Write down any three symptoms of snake bite.
- (xi) Write down the circumference of a hockey ball. (for Boys)
Write down weight of badminton shuttle. (for Girls)
- (xii) When does hockey team change their side? (for Boys)
Write down any three fouls of badminton. (for Girls)
- (xiii) Write down measurement of goal lines. (for Boys)
Write down length and width of a badminton racket. (for Girls)
- (xiv) When penalty stroke is given in hockey? (for Boys)
What condition is LET given in badminton? (for Girls)
- (xv) What is striking (shooting) circle? (for Boys)
What are the techniques of badminton? (for Girls)

SECTION – C (Marks 18)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 9 = 18)

- Q. 3 Which factors increase the benefits of sports?
- Q. 4 What are the principles that determine diet?
- Q. 5 Which organs take part in the process of digestion? Write in detail.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

وقت: 40: 2 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے دس (10) 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: 30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (10x3=30)

- (i) کھانا پکانے کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔
- (ii) متوازن غذا کے کوئی سے تین مقاصد لکھیے۔
- (iii) عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (iv) منشیات کی کوئی سے تین اقسام کے نام لکھیں۔
- (v) اونچی چھلانگ کے کوئی تین اہم قوانین تحریر کریں۔
- (vi) خوراک کے اہم اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- (vii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- (viii) آگ سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔
- (ix) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔
- (x) سانپ کے ڈسنے کی کوئی سی تین علامات لکھیں۔
- (xi) ہاکی کی گیند کا محیط لکھیں۔
بیڈمنٹن شٹل کا وزن لکھیں۔
- (xii) ہاکی کے کھیل میں نیمیں سائیڈ کب تبدیل کرتی ہیں؟
بیڈمنٹن کے کوئی سے تین فاول لکھیں۔
- (xiii) گولف لائن کی پیمائش لکھیں۔
بیڈمنٹن ریکٹ کے فریم کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
- (xiv) ہاکی میں پینالٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
بیڈمنٹن میں ایٹ (LET) کن صورتوں میں ہوگا؟ تحریر کریں۔
- (xv) سٹرائیکنگ سرکل کس کو کہتے ہیں؟
بیڈمنٹن کی ٹیکنیکی مہارتیں کون کون سی ہیں؟

حصہ سوم (کل نمبر: 18)

(2x9=18)

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

- سوال نمبر ۳: کون سے عوامل کھیلوں کی افادیت بڑھانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں؟
- سوال نمبر ۴: خوراک کے تقنین کے اصول لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: نظام انہظام (Digestive System) میں کون کون سے اعضاء کام کرتے ہیں تفصیلاً تحریر کریں۔