



Roll No.

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

Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. 77

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) Tolerance, immunity and fitness are the characteristics of a good:
- | | |
|---------------|--------------|
| A. Leader | B. Sportsman |
| C. Politician | D. Student |
- (ii) The length of hockey ground is _____ yards.
- | | |
|--------|--------|
| A. 100 | B. 110 |
| C. 115 | D. 120 |
- (iii) In hockey if a defender commits a foul in 25 yard area, umpire will award:
- | | |
|-------------------|-------------------|
| A. Penalty stroke | B. Penalty corner |
| C. Free hit | D. Corner |
- (iv) 05 teams will play _____ matches in single league system.
- | | |
|-------|-------|
| A. 8 | B. 10 |
| C. 12 | D. 16 |
- (v) In javelin throw if 6 athletes are competing, every athlete will be given _____ attempts.
- | | |
|------|------|
| A. 6 | B. 5 |
| C. 4 | D. 3 |
- (vi) The minimum length of Javelin is _____ meters for men. **(For Boys)**
- | | |
|---------|---------|
| A. 2.80 | B. 2.20 |
| C. 2.40 | D. 2.60 |
- The minimum length of javelin is _____ meters for women. **(For Girls)**
- | | |
|---------|---------|
| A. 2.60 | B. 2.80 |
| C. 2.50 | D. 2.20 |
- (vii) The distance between poles of high jump is _____ meters.
- | | |
|---------|---------|
| A. 2.00 | B. 3.00 |
| C. 4.00 | D. 5.00 |
- (viii) Which beverage saves the body from sun stroke?
- | | |
|-----------|-----------|
| A. Tea | B. Coffee |
| C. Whisky | D. Lassi |
- (ix) Which of the following is an alcoholic beverage?
- | | |
|-----------|------------|
| A. Coffee | B. Sharbat |
| C. Juices | D. Whisky |
- (x) Spending nights at open and ideal environment away from city population is called:
- | | |
|-----------|-------------|
| A. Hiking | B. Camping |
| C. Picnic | D. Scouting |
- (xi) The diseases which transfer from one person to another person are called:
- | | |
|------------------------|--------------------|
| A. Infectious diseases | B. Social diseases |
| C. Chemical diseases | D. Mental diseases |
- (xii) How many sources are there to purify the air?
- | | |
|------|------|
| A. 2 | B. 3 |
| C. 4 | D. 5 |

صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں عمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل 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) قوت برداشت، قوت مدافعت اور قنٹیس جیسی خوبیاں ایک ایچے میں ہوتی ہیں۔
الف۔ لیڈر ب۔ کھلاڑی ج۔ سیاستدان د۔ طالب علم
- (ii) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی _____ گز ہوتی ہے۔
الف۔ 100 ب۔ 110 ج۔ 115 د۔ 120
- (iii) ہاکی میں اگر دفاعی کھلاڑی 25 گز کے علاقے میں فاول کرتا ہے تو امپائر _____ دے گا۔
الف۔ پینالٹی سٹروک ب۔ پینالٹی کارنر ج۔ فری ہٹ د۔ کارنر
- (iv) سنگل لیگ سسٹم کے تحت پانچ ٹیمیں کل _____ میچ کھیلیں گی۔
الف۔ 8 ب۔ 10 ج۔ 12 د۔ 16
- (v) اگر جیولن تھرو کے مقابلے میں چھ تھلیفٹس شامل ہوں تو ہر تھلیفٹ کو _____ کوششیں ملیں گی۔
الف۔ 6 ب۔ 5 ج۔ 4 د۔ 3
- (vi) مردوں کے لیے نیزہ کی کم از کم لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 2.80 ب۔ 2.20 ج۔ 2.40 د۔ 2.60
- (vii) ہائی جپ میں پولوں کا درمیانی فاصلہ _____ میٹر ہوتا ہے۔
الف۔ 2.00 ب۔ 3.00 ج۔ 4.00 د۔ 5.00
- (viii) کون سا مشروب جسم کو "Sun Stroke" سے محفوظ رکھتا ہے؟
الف۔ چائے ب۔ کافی ج۔ وکی د۔ لسی
- (ix) ان میں کون سا الکحلی مشروب ہے؟
الف۔ کافی ب۔ شریت ج۔ جوس د۔ وکی
- (x) شہری آبادیوں سے دور، فضا اور قریب ماحول میں شب بسر کرنا _____ کہلاتا ہے۔
الف۔ ہائیکنگ ب۔ کیمپنگ ج۔ پکنک د۔ سکاؤٹنگ
- (xi) وہ بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہوتی ہیں _____ کہلاتی ہیں۔
الف۔ متعدی بیماریاں ب۔ معاشرتی بیماریاں ج۔ کیمیائی بیماریاں د۔ ذہنی بیماریاں
- (xii) ہوا صاف کرنے کے کتنے ذرائع ہیں؟
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



78

Total Marks Sections B and C: 53

SECTION – B (Marks 33)

(11 x 3 = 33)

- ### **SECTION – C (Marks 20)**

(2 x 10 = 20)

Q. 5 What is diet? Write a detailed note suggesting the quantity of food for different individuals.

(11x3=33)

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

- حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: فزیکل فٹنیس کیا ہے؟ اس کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

Result.pk