



Roll No.

Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. _____

Sig. of Invigilator. _____

69

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) Which of the following characteristics is found in a good player?
A. Tolerance B. Physical fitness
C. Both A and B D. None of these
- (ii) Which of the following is a small area game?
A. Search for the leader B. Cricket
C. Hockey D. Football
- (iii) What is the length of the Hockey ground?
A. 90 yards B. 95 yards C. 100 yards D. 105 yards
- (iv) What is the duration of Hockey game?
A. 60 minutes B. 65 minutes C. 70 minutes D. 75 minutes
- (v) How many laps are run by an athlete to complete 1500 metre race in 400 metre track?
A. 3 B. $3\frac{1}{4}$ C. $3\frac{3}{4}$ D. None of these
- (vi) An athlete is given _____ chance (s) to clear one height in High Jump.
A. 4 B. 3 C. 2 D. 1
- (vii) What is the width of run-way in Javelin throw?
A. 4 metres B. 3 metres C. 2 metres D. 1 metre
- (viii) The positive activity which somebody does in leisure time by one's liking, will and pleasure, is called _____.
A. Physical education B. Recreation
C. Hiking D. Hockey
- (ix) What is the temperature of a healthy man?
A. 96.4° B. 97.4° C. 98.4° D. 99.4°
- (x) Which is a natural source for killing germs, flies, mosquitoes and removing smell?
A. Dew B. Plants C. Rain D. Sunlight
- (xi) How many constituents of balanced diet are there?
A. 4 B. 5 C. 6 D. 7
- (xii) Which of the following is an alcoholic beverage?
A. Tea B. Whisky
C. Butter milk (Lassi) D. Squash

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 پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل 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 جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) اچھے کھلاڑی میں کون سے اوصاف پائے جاتے ہیں؟
 الف۔ قوت برداشت
 ب۔ جسمانی فٹنس
 ج۔ الف اور ب دونوں
 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) مندرجہ ذیل میں سے چھوٹے ریتے کا کھیل کون سا ہے؟
 الف۔ لیڈر کی تلاش
 ب۔ کرکٹ
 ج۔ ہاکی
 د۔ فٹ بال
- (iii) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
 الف۔ 90 گز
 ب۔ 95 گز
 ج۔ 100 گز
 د۔ 105 گز
- (iv) ہاکی کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
 الف۔ 60 منٹ
 ب۔ 65 منٹ
 ج۔ 70 منٹ
 د۔ 75 منٹ
- (v) 400 میٹرڑیک میں ایٹھلیٹ کو 1500 میٹر دوڑ مکمل کرنے کے لیے کتنے چکر دوڑنا ہوتے ہیں؟
 الف۔ 3 چکر
 ب۔ $3\frac{1}{4}$ چکر
 ج۔ $3\frac{3}{4}$ چکر
 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) ہائی جپ میں ایک بلندی ہو کر کرنے کے لیے ایک ایٹھلیٹ کو زیادہ سے زیادہ کتنے جانس ملتے ہیں؟
 الف۔ 4
 ب۔ 3
 ج۔ 2
 د۔ 1
- (vii) نیزہ پھینکنے کے لیے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
 الف۔ 4 میٹر
 ب۔ 3 میٹر
 ج۔ 2 میٹر
 د۔ 1 میٹر
- (viii) ایسی مثبت سرگرمی جو فرصت کے وقت میں اپنی پسند، مرضی اور خوشی سے کی جائے، کیا کہلاتی ہے؟
 الف۔ تعلیم جسمانی
 ب۔ تفریح
 ج۔ ہانگنگ
 د۔ ہاکی
- (ix) ایک تندرست انسان کا درجہ حرارت کتنا ہوتا ہے؟
 الف۔ 96.4°
 ب۔ 97.4°
 ج۔ 98.4°
 د۔ 99.4°
- (x) جراثیم، مکھی، مچھر کو مارنے اور بدبو دور کرنے کے لیے قدرتی ذریعہ کون سا ہے؟
 الف۔ شبنم
 ب۔ پودے
 ج۔ بارش
 د۔ دھوپ
- (xi) متوازن غذا کتنے اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے؟
 الف۔ 4
 ب۔ 5
 ج۔ 6
 د۔ 7
- (xii) ذیل میں سے کون سا مشروب لکھی ہے؟
 الف۔ چائے
 ب۔ وٹکی
 ج۔ لسی
 د۔ سکوائش

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے محض:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

76

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 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- (i) Write any three characteristics of a good player.
- (ii) Name any three small area games.
- (iii) When is penalty corner awarded in Hockey?
- (iv) Write any three rules of High Jump.
- (v) Write a short note on Camping.
- (vi) What things should be considered in construction of a school building?
- (vii) Write down the methods to prevent communicable diseases.
- (viii) Write three natural sources for purifying the air.
- (ix) What is meant by Beverages?
- (x) What is meant by food adulteration?
- (xi) Write down the benefits of Tea.
- (xii) Write three fouls of Javelin throw.
- (xiii) What do you know about Hiking?
- (xiv) Write down the rules of 800m race.
- (xv) Write down the disadvantages of coffee.

SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

Q. 3 Write down the rules of Hockey in detail.

Q. 4 What is meant by the Balanced diet? Describe its constituents in detail.

Q. 5 What is meant by physical fitness? Describe its importance.

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) اچھے کھلاڑی کی کوئی سی تین خوبیاں لکھیے۔
- (ii) چھوٹے رقبے کے کوئی سے تین کھیلوں کے نام لکھیں۔
- (iii) ہاکی میں پنالتی کا رزکب دیا جاتا ہے؟
- (iv) ہائی جپ کے تین قوانین لکھیں۔
- (v) کیسنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (vi) سکول کی عمارت بناتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- (vii) متعدی امراض سے بچاؤ کے طریقے لکھیں۔
- (viii) ہوا صاف کرنے کے تین قدرتی ذرائع تحریر کریں۔
- (ix) مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (x) کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ سے کیا مراد ہے؟
- (xi) چائے کے فائدے لکھیں۔
- (xii) تیز بھینکنے کے تین فائدے لکھیں۔
- (xiii) ہائیکنگ کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟
- (xiv) 800 میٹر دوڑ کے قوانین لکھیں۔
- (xv) کافی کے نقصانات 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 قوانین تفصیل سے لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کے اجزاء تفصیلاً بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔