

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) Gonorrhoea 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:

Roll No

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

Answer Sheet No _____



Sig. of Invigilator _____

Sig. of Candidate _____

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 پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے باقی حصہ اول کے جوابات لکھیں۔ اجازت نہیں۔ ایڈمنسٹریٹر کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| (i) | جدید ہائیڈروجن کی حالت ہے؟ | پ۔ آئس | ب۔ آئس | ج۔ آئس | د۔ آئس |
| (ii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 11.40 | ب۔ 12.40 | ج۔ 13.40 | د۔ 10.40 |
| (iii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 1892 | ب۔ 1891 | ج۔ 1890 | د۔ 1890 |
| (iv) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 4 | ب۔ 5 | ج۔ 6 | د۔ 7 |
| (v) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 600 | ب۔ 800 | ج۔ 400 | د۔ 900 |
| (vi) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 4 | ب۔ 3 | ج۔ 2 | د۔ 1 |
| (vii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 651 | ب۔ 656 | ج۔ 650 | د۔ 650 |
| (viii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 24 | ب۔ 28 | ج۔ 26 | د۔ 27 |
| (ix) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 2 | ب۔ 3 | ج۔ 1 | د۔ 4 |
| (x) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 400 | ب۔ 7.01 | ج۔ 7.62 | د۔ 7.62 |
| (xi) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 10 | ب۔ 20 | ج۔ 12 | د۔ 8 |
| (xii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 1 | ب۔ 2 | ج۔ 1.5 | د۔ 2 |
| (xiii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 1 | ب۔ 2 | ج۔ 1.5 | د۔ 2 |
| (xiv) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 8 | ب۔ 7 | ج۔ 6 | د۔ 5 |
| (xv) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 1 | ب۔ 2 | ج۔ 1.5 | د۔ 2 |
| (xvi) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 1 | ب۔ 2 | ج۔ 1.5 | د۔ 2 |
| (xvii) | پیدائش اور موت کی لمبائی تھی توئی ہے؟ | پ۔ 8 | ب۔ 7 | ج۔ 6 | د۔ 5 |

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے ممتحن:



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 جو اپنی 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 ڈبل فائل سے متعلق مختصر تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (ii) بیڈمنٹن میں سکورنگ سسٹم سے متعلق مختصر لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (iii) ہاکی میں پینالٹی شروٹ کیا دیا جاتا ہے؟ (برائے طلباء)
- (iv) نیبل ٹینس میں Let کی مختصر وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- (v) غیر ارادی عضلات کسے کہتے ہیں؟
- (vi) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کریں۔
- (vii) آگ سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔
- (viii) غیر الکھلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (ix) ایک اچھے کھلاڑی کی کوئی سی تین خوبیاں تحریر کیجیے۔
- (x) ایفون کے نقصانات تحریر کیجیے۔
- (xi) ٹیمیاٹ (پروٹین) کے انسانی جسم میں کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔
- (xii) کوکے فوائد تحریر کریں۔
- (xiii) شیفر کا طریقہ بتھنس لکھیے۔
- (xiv) سٹیج کیا ہے؟
- (xv) نیزہ پھینکنے کے کوئی سے تین قواعد وضوابط تحریر کریں۔
- (xvi) زہر جسم میں کن طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے؟
- (xvii) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین وضوابط تحریر کریں۔
- (xviii) وٹامن سی کی جسم میں کمی کے اثرات لکھیے۔
- (xix) معدہ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xx) عضلات کے کوئی سے چھ فوائد تحریر کریں۔
- (xxi) 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 کیلوں کی اہمیت بیان کیجیے۔

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

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

الف - نیبل ٹینس کے ریکٹ اور گینڈ پونٹ لکھیے۔ ب - نیبل ٹینس کے ایسا کر کی ذمہ داریاں تحریر کریں۔ (برائے طالبات)