



Roll No.

Sig. of Candidate. \_\_\_\_\_

Answer Sheet No. 23

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) There are \_\_\_\_\_ components of balanced diet.  
A. 4                      B. 5                      C. 6                      D. None of these
- (ii) What is the basic objective of Recreation?  
A. Extravagance                      B. Wastage of time  
C. Vagabondage                      D. Happiness and peace
- (iii) How far is the Penalty Stroke marked within the Shooting Circle?  
A. 7 metre                      B. 8 metre                      C. 6 metre                      D. 5 metre
- (iv) What is the duration of Half time in Hockey?  
A. 5 – 10 minute                      B. 10 – 20 minute                      C. 20 – 30 minute                      D. None of these
- (v) Which of the following is an alcoholic drink?  
A. Squash                      B. Tea                      C. Whisky                      D. Butter Milk (lassi)
- (vi) Which of the following Vitamins coagulates the blood?  
A. Vitamin A                      B. Vitamin B                      C. Vitamin D                      D. Vitamin K
- (vii) What is the minimum length of run-way in High Jump?  
A. 10 metre                      B. 15 metre                      C. 20 metre                      D. 25 metre
- (viii) How many laps are run by an athlete to complete 800 metre race?  
A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. 4
- (ix) Which of the following is required for Hiking?  
A. Car                      B. First Aid Box                      C. Horse                      D. Bed
- (x) Communicable diseases spread through \_\_\_\_\_.  
A. Flies                      B. Insects                      C. Certain germs                      D. Dirt
- (xi) How many constituents of Coffee are there?  
A. 3                      B. 4                      C. 2                      D. 5
- (xii) Which Vitamin is abundant in Squash?  
A. Vitamin D                      B. Vitamin A                      C. Vitamin C                      D. Vitamin B

**For Examiner's use only:**

**Total Marks:**

**12**

**Marks Obtained:**



## 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 ہمیں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پنسل 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) متوازن غذا کے اجزاء ہوتے ہیں۔
- الف۔ 4 ب۔ 5 ج۔ 6 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) تفریح کا بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے؟
- الف۔ فضول خرچی ب۔ وقت کا ضیاع
- ج۔ آوارہ گردی د۔ مسرت اور سکون
- (iii) شوٹنگ سرکل کے اندر کتنے فاصلے پر پینٹٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے؟
- الف۔ 7 میٹر ب۔ 8 میٹر ج۔ 6 میٹر د۔ 5 میٹر
- (iv) ہاکی میں ہاف ٹائم کا دورانیہ \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔
- الف۔ 5 سے 10 منٹ ب۔ 10 سے 20 منٹ ج۔ 20 سے 30 منٹ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) ذیل میں سے \_\_\_\_\_ ایک الکحلی مشروب ہے۔
- الف۔ سکوائش ب۔ چائے ج۔ وکی د۔ لسی
- (vi) خون جمانے کی صلاحیت \_\_\_\_\_ میں ہوتی ہے۔
- الف۔ وٹامن A ب۔ وٹامن B
- ج۔ وٹامن D د۔ وٹامن K
- (vii) ہائی جمپ میں رن وے کی کم از کم لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 10 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
- (viii) 800 میٹر کی دوڑ میں ایک کھلاڑی معیاری ٹریک کے کل کتنے چکر لگاتا ہے؟
- الف۔ 1 ب۔ 2 ج۔ 3 د۔ 4
- (ix) ہائیکنگ کے لیے کون سا سامان ہونا چاہیے؟
- الف۔ گاڑی ب۔ فرسٹ ایڈ کس ج۔ گھوڑا د۔ چارپائی
- (x) متعدی امراض کس طرح پھیلتے ہیں؟
- الف۔ مکھی سے ب۔ کیڑے کونڈوں سے
- ج۔ خاص جراثیم سے د۔ گندگی سے
- (xi) کافی کے کتنے اجزائے ترکیبی ہیں؟
- الف۔ 3 ب۔ 4 ج۔ 2 د۔ 5
- (xii) سکوائش میں کون سا وٹامن کافی مقدار میں پایا جاتا ہے؟
- الف۔ وٹامن ڈی ب۔ وٹامن اے ج۔ وٹامن سی د۔ وٹامن بی

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائن:



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

74

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)

- (i) Which is the main quality of Small area games?
- (ii) Briefly write the importance of physical fitness.
- (iii) Write a short note on Shooting Circle.
- (iv) Write any three qualities of a good sportsman.
- (v) Write briefly about any one short area game.
- (vi) Write down any three fouls in Javelin throw.
- (vii) Write down the benefits of Sherbet.
- (viii) Write down the disadvantages of Tea.
- (ix) Write down any three rules of Relay Race.
- (x) Write a short note on Social (community) Health.
- (xi) Which instructions should be followed in Hicking?
- (xii) What is meant by Food / Diet?
- (xiii) Write down the properties of Balanced Diet.
- (xiv) What is meant by Food Adulteration?
- (xv) Write down the advantages of Coffee.

## SECTION - C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10 = 20)

- Q. 3 Draw the sketch of Hockey ground and write all its measurements.
- Q. 4 Explain the methods of changing baton in Relay Race.
- Q. 5 What things are kept in view to determine the quantities of a balanced diet? Explain.

## 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)    | چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی سب سے بڑی خوبی کیا ہے؟  | (ii)   | فزیکل فٹنس کی اہمیت مختصراً لکھیے۔          |
| (iii)  | شوٹنگ سرکل پر مختصر نوٹ لکھیں۔                  | (iv)   | اچھے کھلاڑی کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔     |
| (v)    | چھوٹے رقبے کے کسی ایک کھیل سے متعلق تحریر کریں۔ | (vi)   | جیولن تھرو کے کوئی سے تین فائدہ تحریر کریں۔ |
| (vii)  | شربت کے فوائد لکھیے۔                            | (viii) | چائے کے نقصانات لکھیے۔                      |
| (ix)   | ریلے ریس کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔           | (x)    | معاشرتی صحت پر مختصر نوٹ لکھیں۔             |
| (xi)   | ہائیکنگ کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے؟     | (xii)  | غذا یا خوراک سے کیا مراد ہے؟                |
| (xiii) | متوازن غذا کے اوصاف تحریر کریں۔                 | (xiv)  | خوراک میں ملاوٹ سے کیا مراد ہے؟             |
| (xv)   | کافی کے فوائد لکھیں۔                            |        |   |

## حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: ہاکی کے میدان کا خاکہ بنا میں اور اس کی تمام پیمائشیں تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: ریلے ریس میں بیٹن کی تبدیلی کے طریقوں کی وضاحت کریں۔
- سوال نمبر ۵: متوازن غذا کی مقدار کا تعین کن چیزوں کو مد نظر رکھ کر کیا جاتا ہے؟ واضح کریں۔