



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____ *SS*

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) League System _____ is the formula to determine Matches.
- A. $N - 1/2$ B. $N(N - 1)/2$
C. $N(N+1) / 2$ D. $N(N - 2)/2$
- (ii) Which is the game running with handkerchief?
- A. Chase game B. Circle game C. Dodge game D. Touchy game
- (iii) What is the number of places in circuit training circle?
- A. 6 to 7 B. 8 to 10 C. 9 D. 5
- (iv) What is the width of ground of hockey game?
- A. 55 meter B. 50 meter C. 45 meter D. 58 meter
- (v) The length of cross bar in long jump is:
- A. 4 meter B. 2 meter C. 3 meter D. 1 meter
- (vi) To spend the night in an airy and open environment away from Urban population is called:
- A. Recreation B. Camping C. Hiking D. Picnic
- (vii) The length of Javelin throw for women is:
- A. 2.30 meter B. 2 meter C. 2.70 meter D. 8 meter
- (viii) Human body consists of _____ water of its weight.
- A. 60 percent B. 80 percent C. 70 percent D. 90 percent
- (ix) Which of the vitamin helps to clot the blood?
- A. Vitamin D B. Vitamin K C. Vitamin E D. Vitamin A
- (x) The disease of intestinal inflammation is called:
- A. Diphtheria B. Cholera C. Malaria D. Measles
- (xi) The disease caused by Bacteria is:
- A. Typhoid B. Polio C. Measles D. Malaria
- (xii) Scurvy (bleeding from gums) caused due to deficiency of:
- A. Vitamin D B. Vitamin C C. Vitamin B D. Vitamin E

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 بیس منٹ میں مکمل کر کے تمام مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ ایڈیشنل 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) ایک سسٹم _____ میچر معلوم کرنے کا کلیہ ہے۔
- الف - $N-1/2$ ب - $N(N-1)/2$ ج - $N(N+1)/2$ د - $N(N-2)/2$
- (ii) رومال اٹھا کر بھاگنے والی گیم کون سی ہے؟
- الف - تعاقب کا کھیل ب - دائرے کا کھیل ج - جمانے کا کھیل د - چھوٹے کا کھیل
- (iii) سرکٹ ٹریڈنگ کے دائرے میں کتنے مقام ہوتے ہیں؟
- الف - 6 سے 7 ب - 8 سے 10 ج - 9 د - 5
- (iv) ہاکی کے کھیل کے میدان کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف - 55 میٹر ب - 50 میٹر ج - 45 میٹر د - 58 میٹر
- (v) لمبی چھلانگ میں کراس باری کی لمبائی تقریباً _____ ہوتی ہے۔
- الف - 4 میٹر ب - 2 میٹر ج - 3 میٹر د - 1 میٹر
- (vi) کسی پُر فضا اور کھلے ماحول میں شہری آبادی سے دور شب بسر کرنا _____ کہلاتا ہے۔
- الف - تفریح ب - کیسٹنگ ج - ہائیکلنگ د - پنک
- (vii) عورتوں کے لیے نیزے کی لمبائی _____ ہوتی ہے۔
- الف - 2.30 میٹر ب - 2 میٹر ج - 2.70 میٹر د - 8 میٹر
- (viii) انسانی جسم کے وزن کا تقریباً _____ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔
- الف - 60 فیصد ب - 80 فیصد ج - 70 فیصد د - 90 فیصد
- (ix) کون سا وٹامن پتے ہوئے خون کو جمنے میں مدد دیتا ہے؟
- الف - وٹامن ڈی ب - وٹامن کے ج - وٹامن ای د - وٹامن اے
- (x) آستوں کے سوزش والی مرض کو کیا کہتے ہیں؟
- الف - خناق ب - ہیضہ ج - لمیریا د - خسرہ
- (xi) بیکیٹیریا سے پھیلنے والی بیماری _____ ہے۔
- الف - چپ مخرقہ ب - پولیو ج - خسرہ د - لمیریا
- (xii) سکروڈی (دانتوں اور مسوڑوں سے خون آنا) کی بیماری _____ کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔
- الف - وٹامن ڈی ب - وٹامن سی ج - وٹامن بی د - وٹامن ای

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے محض:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

6

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) Define balance.
- (ii) Write the components of physical fitness.
- (iii) Write any three defects of League System.
- (iv) What is meant by small area games?
- (v) What is circuit training?
- (vi) Describe Hockey stick.
- (vii) Write any three rules of javelin throw.
- (viii) Write any three fouls of high jump.
- (ix) Write any three rules of 800 meter race.
- (x) What is recreation?
- (xi) Write the symptoms and preventive measures of small pox.
- (xii) What is meant by air and ventilation?
- (xiii) Write three rules to prevent infectious diseases.
- (xiv) Write the harmful effects of coffee.
- (xv) What is vitamin B complex? Write its sources.

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 High Jump in detail.

Q. 4 Write the rules of circuit training in detail.

Q. 5 What is meant by Nutrition and Nutrients? Describe briefly the basic ingredients of food.

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) توازن کی تعریف کریں۔ | (ii) فزیکل فٹنس کے اجزاء تحریر کریں۔ |
| (iii) لیگ سسٹم کی کوئی سی تین خامیاں تحریر کریں۔ | (iv) چھوٹے رقبے کے کھیل کے کہتے ہیں؟ |
| (v) سرکٹ ٹریننگ سے کیا مراد ہے؟ | (vi) ہاکی سٹک کی وضاحت کریں۔ |
| (vii) نیزہ پھینکنے کے تین قوانین تحریر کریں۔ | (viii) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فائدے تحریر کریں۔ |
| (ix) 800 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔ | (x) تفریح سے کیا مراد ہے؟ |
| (xi) پیچک کی علامات اور روک تھام کے اقدامات تحریر کریں۔ | (xii) ہوا اور دھنی لینشن سے کیا مراد ہے؟ |
| (xiii) متعدی امراض سے بچاؤ کے تین اصول لکھیں۔ | (xiv) کافی کے نقصانات تحریر کریں۔ |
| (xv) وٹامن بی کمپلکس کیا ہے؟ اس کے ذرائع لکھیں۔ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: اونچی چھلانگ کے قوانین مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: سرکٹ ٹریننگ کی تربیت کے اصول تفصیل سے تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟ نیز غذا کے بنیادی اجزاء مختصر آبیان کریں۔