



Roll No.

Answer Sheet No. 49

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

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) Capacity of anybody to perform work is called:  
A. Flexibility B. Balance  
C. Strength D. Trust
- (ii) If the parts of body get imbalanced in the size and shape, it looks:  
A. Beautiful B. Attractive  
C. Ugly D. Active
- (iii) There are \_\_\_\_\_ types to conduct a tournament.  
A. 1 B. 2  
C. 3 D. 4
- (iv) The length of Hockey ground is:  
A. 71.40 m B. 81.40 m  
C. 91.40 m D. 100.40 m
- (v) \_\_\_\_\_ is small area game:  
A. Badminton B. Shooting  
C. Tennis D. Doudge ball
- (vi) Distance between the Hockey goal posts is:  
A. 3 yards B. 4 yards  
C. 5 yards D. 6 yards
- (vii) \_\_\_\_\_ tries will be given to an athlete at same height in High jump.  
A. 3 B. 4  
C. 5 D. 6
- (viii) There are \_\_\_\_\_ lanes in standard athletics track.  
A. 6 B. 8  
C. 10 D. 12
- (ix) How many calories are there in one gram of fat?  
A. 9.3 calories B. 10.3 calories  
C. 11 calories D. 12 calories
- (x) \_\_\_\_\_ is non-alcoholic beverage.  
A. Drink B. Lassi  
C. Visky D. Brandy
- (xi) \_\_\_\_\_ time is given to an athlete to complete his/her jump in high jump.  
A. 30 seconds B. 60 seconds  
C. 45 seconds D. 90 seconds
- (xii) There are \_\_\_\_\_ types of Vitamin B Complex.  
A. 10 B. 12  
C. 14 D. 15

**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 سچے پری دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ہاٹھ مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) کسی فرد کے کام کرنے کی استعداد کو \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔  
الف۔ چلک ب۔ توازن ج۔ طاقت د۔ اعتماد
- (ii) اگر جسم کے مختلف اعضاء کی نسبت میں فرق پیدا ہو جائے تو جسم \_\_\_\_\_ نظر آتا ہے۔  
الف۔ خوبصورت ب۔ دلکش ج۔ بے ڈھنگا د۔ پخت
- (iii) نورٹامنٹس منعقد کروانے کے \_\_\_\_\_ طریقے ہیں۔  
الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ تین د۔ چار
- (iv) ہاکی کھیل کے میدان کی لمبائی \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔  
الف۔ 71.40 میٹر ب۔ 81.40 میٹر ج۔ 91.40 میٹر د۔ 100.4 میٹر
- (v) \_\_\_\_\_ چھوٹے رقبے کا کھیل ہے۔  
الف۔ بیڈمنٹن ب۔ شوٹنگ ج۔ ٹینس د۔ ڈائج بال
- (vi) ہاکی کے گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔  
الف۔ 3 گز ب۔ 4 گز ج۔ 5 گز د۔ 6 گز
- (vii) اونچی چھلانگ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر \_\_\_\_\_ کوششیں دی جاتی ہیں۔  
الف۔ 3 ب۔ 4 ج۔ 5 د۔ 6
- (viii) معیاری ٹریک کی گلیوں کی تعداد \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔  
الف۔ 6 ب۔ 8 ج۔ 10 د۔ 12
- (ix) ایک گرام چکنائی میں \_\_\_\_\_ حرارے ہوتے ہیں۔  
الف۔ 9.3 ب۔ 10.3 ج۔ 11 د۔ 12
- (x) غیر الکحلی مشروب \_\_\_\_\_ ہے۔  
الف۔ شراب ب۔ نسی ج۔ وکی د۔ برانڈی
- (xi) اونچی چھلانگ لگانے کے لیے آٹھلیٹ کو \_\_\_\_\_ وقت دیا جاتا ہے۔  
الف۔ 30 سیکنڈ ب۔ 60 سیکنڈ ج۔ 45 سیکنڈ د۔ 90 سیکنڈ
- (xii) وٹامن بی کمپلیکس کی \_\_\_\_\_ اقسام ہیں۔  
الف۔ دس ب۔ بارہ ج۔ چودہ د۔ پندرہ

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

50

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) Write down the component of physical fitness.
- (ii) Write down any three advantages of League System.
- (iii) Describe briefly the types of Recreation?
- (iv) What do you mean by Knockout system?
- (v) Explain the penalty corner in the Hockey?
- (vi) Write down the components of balance diet.
- (vii) Write down any of three advantages of physical fitness.
- (viii) Describe briefly the non-visual method of baton change in relay race.
- (ix) Write down three advantages of water.
- (x) Write down three disadvantages of tea.
- (xi) Write down three fouls in javelin throw.
- (xii) Define the term "Let" in Table Tennis.
- (xiii) Write down any three rules of Discus throw.
- (xiv) Write down any three names of small area game.
- (xv) Define briefly the circuit training.

## SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3 What is meant by Physical Fitness? Explain the component of Physical Fitness.
- Q. 4 Draw the Hockey ground along with its measurements. Also explain the penalty corner in Hockey.
- Q. 5 What is meant by Food and Nutrition? Explain in detail the component 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) فزیکل فٹنس کے اجزاء کے نام لکھیں۔
- (ii) لیگ سسٹم کی کوئی سی تین خوبیاں تحریر کریں۔
- (iii) تفریح کی اقسام بیان کریں۔
- (iv) ناک آؤٹ سسٹم سے کیا مراد ہے۔
- (v) ہاکی میں پینلٹی کارز کی مختصر وضاحت کریں۔
- (vi) متوازن غذا کے اجزاء بیان کریں۔
- (vii) فزیکل فٹنس کے تین فوائد لکھیں۔
- (viii) ڈاک دوڑ میں غیر بھری طریقے کی مختصر وضاحت کریں۔
- (ix) پانی کے کوئی سے تین فوائد بیان کریں۔
- (x) چائے کے کوئی سے تین نقصانات بیان کریں۔
- (xi) نیزے کے کوئی سے تین فوائد بیان کریں۔
- (xii) ٹیبل ٹینس میں "لیٹ" (Let) سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) ڈسکس تھرو کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔
- (xiv) چھوٹے رقبے کے کوئی سے تین کھیلوں کے نام لکھیں۔
- (xv) سرکٹ ٹریننگ کی مختصر وضاحت کریں۔

### حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟ نیز فزیکل فٹنس کے اجزاء (Component) مفصل بیان کریں۔

سوال نمبر ۴: ہاکی کا گراؤنڈ بمبہ پینلٹی واضح کریں، نیز پینلٹی کارز کی وضاحت کریں۔

سوال نمبر ۵: غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟ غذا کے اجزاء تفصیلاً تحریر کریں۔