

Roll No.

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

Answer Sheet No. 77

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) Increase in muscular power and agility along with ~~decrease~~ in fatigue, are the qualities of a good:
- | | |
|------------------|--------------|
| A. Social worker | B. Student |
| C. Leader | D. Sportsman |
- (ii) The distance of penalty stroke-mark from the goal ~~posts~~, is _____ yards in hockey.
- | | |
|------|------|
| A. 8 | B. 7 |
| C. 6 | D. 4 |
- (iii) If a defender commits a foul in shooting circle in ~~hockey~~, umpire will award:
- | | |
|-------------------|-------------|
| A. Penalty stroke | B. Free hit |
| C. Penalty corner | D. Corner |
- (iv) Eight teams will play _____ matches in Knock-out system.
- | | |
|------|-------|
| A. 5 | B. 7 |
| C. 9 | D. 11 |
- (v) In Javelin Throw, if seven athletes are competing, ~~every~~ athlete will be given _____ attempts.
- | | |
|------|------|
| A. 2 | B. 3 |
| C. 4 | D. 6 |
- (vi) The minimum distance of runway is _____ meters in Javelin Throw.
- | | |
|-------|-------|
| A. 30 | B. 35 |
| C. 40 | D. 45 |
- (vii) The length of cross bar is _____ meters in ~~high~~ jump.
- | | |
|------|------|
| A. 2 | B. 3 |
| C. 4 | D. 5 |
- (viii) Which one is an alcoholic drink?
- | | |
|-----------|---------|
| A. Squash | B. Beer |
| C. Juice | D. Tea |
- (ix) Walking on the mountains is called:
- | | |
|------------|---------------------|
| A. Camping | B. Picnic |
| C. Hiking | D. Small area games |
- (x) The ingredients of balanced diet are:
- | | |
|------|------|
| A. 6 | B. 5 |
| C. 4 | D. 3 |
- (xi) Which race is completed in track without lanes?
- | | |
|----------|-----------|
| A. 200 m | B. 400 m |
| C. 800 m | D. 1500 m |
- (xii) The activity performed willingly in leisure time for ~~pleasure~~, is called:
- | | |
|---------------------|---------------|
| A. Gymnastics | B. Recreation |
| C. Fitness activity | D. Camping |

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 پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں عمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

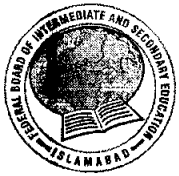
- سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) عضلاتی قوت اور پھرتی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ تھکاوٹ میں کمی ایک اچھے _____ کی خصوصیات ہیں۔
الف۔ سماجی کارکن ب۔ طالب علم ج۔ لیڈر د۔ کھلاڑی
- (ii) ہاکی میں گول پوسٹ سے پینالٹی سٹروک کے نشان کا فاصلہ _____ گز ہوتا ہے۔
الف۔ 8 ب۔ 7 ج۔ 6 د۔ 4
- (iii) ہاکی میں اگر دفاعی کھلاڑی شوٹنگ سرکل میں فاول کرتا ہے تو ایمپائر _____ دے گا۔
الف۔ پینالٹی سٹروک ب۔ فری ہٹ ج۔ پینالٹی کارز د۔ کارز
- (iv) ناک آؤٹ سسٹم کے تحت آٹھ ٹیمیں کل _____ میچ کھیلیں گی۔
الف۔ 5 ب۔ 7 ج۔ 9 د۔ 11
- (v) اگر جیولن تھرو کے مقابلے میں سات ایٹھلیٹ شامل ہوں تو ہر کھلاڑی کو _____ کوششیں ملیں گی۔
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 6
- (vi) نیزہ پھینکنے کے لیے دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 30 ب۔ 35 ج۔ 40 د۔ 45
- (vii) ہائی جپ میں کراس باریک لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
- (viii) ان میں کون سا الکحلی مشروب ہے؟
الف۔ سکوائش ب۔ بیئر ج۔ جوس د۔ چائے
- (ix) پہاڑوں پر پیدل چلنا _____ کہلاتا ہے۔
الف۔ کیسپنگ ب۔ پکنگ ج۔ ہائیکنگ د۔ چھوٹے رقبے کا کھیل
- (x) متوازن غذا کے _____ اجزاء ہوتے ہیں۔
الف۔ 6 ب۔ 5 ج۔ 4 د۔ 3
- (xi) کون سی دوڑ ٹریک میں گلیوں (Lanes) کے بغیر دوڑی جاتی ہے؟
الف۔ 200 m ب۔ 400m ج۔ 800m د۔ 1500m
- (xii) ایسی سرگرمی جو مرضی سے خوشی کے لیے فارغ دقت میں کی جاتی ہے _____ کہلاتی ہے۔
الف۔ جمناسٹک ب۔ تفریح ج۔ فٹننس کی سرگرمی د۔ کیسپنگ

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

73

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 length and width of hockey ground.
- (ii) When is penalty corner awarded in hockey?
- (iii) Write down a small game area for recreation.
- (iv) Write down three rules of high jump.
- (v) Write down three fouls of 1500 meter race.
- (vi) Write a short note on hiking.
- (vii) Write a short note on the cleanliness of home.
- (viii) How can we save the food from contamination?
- (ix) Write a short note on tea.
- (x) Write the benefits of sharbat.
- (xi) What is physical fitness?
- (xii) What are infectious diseases?
- (xiii) Write down the three sources of purifying the air.
- (xiv) Write a short note on balanced diet.
- (xv) Write a short note on league system for conducting games.

SECTION - C (Marks 20)

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

- Q. 3 Write down the qualities of a good sportsman. (10)
- Q. 4 What are beverages? Write their kinds in detail. (4+6)
- Q. 5 Write the rules of 800 meter race and also mention the fouls of Javelin Throw. (5+5)

حصہ دوم (مکمل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے نمبے سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
- (ii) ہاکی میں پینالٹی کارز کب دیا جاتا ہے؟
- (iii) تفریح کے لیے ایک چھوٹے رقبے کے کھیل کو وضاحت سے لکھیں۔
- (iv) ہائی جپ کے تین قوانین درج کیجیے۔
- (v) 1500 میٹر دوڑ کے تین فائل درج کیجیے۔
- (vi) ہائیکنگ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vii) گھر کی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (viii) ہم غذا کو آلودہ ہونے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟
- (ix) چائے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) شربت کے فائدے لکھیے۔
- (xi) فزیکل فٹنیس سے کیا مراد ہے؟
- (xii) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) ہوا کو صاف کرنے کے تین ذرائع درج کیجیے۔
- (xiv) متوازن غذا پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xv) کھیلوں کے انعقاد کے لیے لیگ سسٹم پر مختصر نوٹ لکھیے۔

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

(10)

(4+6)

(5+5)

سوال نمبر ۳: اچھے کھلاڑی کی خوبیاں بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۴: مشروبات کیا ہیں؟ ان کی اقسام تفصیل سے تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: 800 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں نیز نیزہ پھینکنے کے فائل بیان کریں۔