



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Version Number 4 3 1 1

Note: Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the separately provided OMR Answer Sheet which 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 Choose the correct answer A / B / C / D by filling the relevant bubble for each question on the OMR Answer Sheet according to the instructions given there. Each part carries one mark.

- 1) Penalty shoot out is given in game of: (For Boys)
A. Volleyball B. Basketball C. Hockey D. Tennis
When is table tennis 'service' considered to be correct? (For Girls)
A. Ball bounces on both sides of the table B. Ball does not bounce on the table
C. Ball bounces at the side of receiver D. Ball bounces at the side of server
- 2) What is the height of basketball board from the ground in basketball? (For Boys)
A. 9 feet B. 10 feet C. 11 feet D. 12 feet
What is the width of badminton court in the singles competitions? (For Girls)
A. 17 feet B. 15 feet C. 14 feet D. 16 feet
- 3) What should be the angle at which a Javelin may be thrown?
A. 32° B. 35° C. 45° D. 29°
- 4) How many chances are given to each athlete at every height in high jump?
A. 3 B. 2 C. 5 D. 4
- 5) What is the starting style for 400 meter race?
A. Crouch start B. Flying start C. Jumping start D. Standing start
- 6) When was Javelin Throw competition introduced in Modern Olympics?
A. 1912 AD B. 1904 AD C. 1908 AD D. 1916 AD
- 7) How many drops of nicotine would be enough to kill a rabbit?
A. 3 B. 2 C. 4 D. 1
- 8) How many components are there in coffee?
A. 3 B. 2 C. 4 D. 5
- 9) In how many days is syphilis transmitted from one human being to another?
A. 2 to 9 days B. 10 to 20 days C. 20 to 24 days D. 25 to 30 days
- 10) Where is saliva made?
A. In pancreas B. In intestines C. In stomach D. In mouth
- 11) What first aid treatment should be given to a burn-patient?
A. Give tea B. Thrown water
C. Thrown sand at D. Cover with blanket
- 12) What percentage of human male body comprises of muscles?
A. 42 B. 32 C. 30 D. 44
- 13) The disease, resulting from deficiency of vitamin A is:
A. Catric B. Weak eye sight C. Distress D. Scabies
- 14) How many lanes are there in a standard Athletic Track?
A. 5 B. 7 C. 8 D. 10
- 15) What is the width of Run way in javelin throw?
A. 4 meter B. 8 meter C. 6 meter D. 7 meter
- 16) The word that best describes the sportsmanship is:
A. Self-belief B. Punctuality C. Fair play D. Good character
- 17) How many muscles are there in human body
A. 656 B. 586 C. 615 D. 550



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

Version No.	4	3	1	1
-------------	---	---	---	---

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات الگ سے مہیا کی گئی اداہم آر (OMR) جوابی کاپی پر دیں۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: مہیا کی گئی اداہم آر (OMR) جوابی کاپی پر دی گئی ہدایات کے مطابق ہر سوال کا درست جواب A/B/C/D منتخب کر کے متعلقہ دائرہ (Bubble) پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (1) ہتلی شوٹ آؤٹ کس کھیل میں دیا جاتا ہے؟
A والی بال
B باسکٹ بال
C باکی
D ٹینس
(برائے طلباء)
- (2) نیپل ٹینس میں سروں کب درست تصور ہوگی؟
A بال میز پر دونوں طرف ٹھہر کھائے
B بال میز پر ٹھہر نہ کھائے
C بال صرف ریسورٹ میں ٹھہر کھائے
D بال سرو کے کورٹ میں ٹھہر کھائے
(برائے طالبات)
- (3) نیوز ہینٹنگ کا زاویہ کتنا ہونا چاہیے؟
A 9 فٹ
B 10 فٹ
C 11 فٹ
D 12 فٹ
(برائے طلباء)
- (4) نیوز ہینٹنگ کا زاویہ کتنا ہونا چاہیے؟
A 32 ڈگری
B 35 ڈگری
C 45 ڈگری
D 29 ڈگری
- (5) اوپن جھلانگ میں اٹھلیٹ کو ہر بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟
A 3
B 2
C 5
D 4
- (6) 400 میٹر دوڑ کا آغاز کس سٹارٹ سے ہوگا؟
A کراؤنچ اسٹارٹ
B فلائنگ اسٹارٹ
C جمپنگ اسٹارٹ
D سٹیڈی اسٹارٹ
- (7) نیوز ہینٹنگ کے مقابلے میں جدید اولمپک کھیلوں میں کب شامل کیے گئے؟
A 1912ء
B 1904ء
C 1908ء
D 1916ء
- (8) ٹیکوئین کے کتنے نظروں سے ایک ترگوش کی زندگی ختم ہو سکتی ہے؟
A 3
B 2
C 4
D 1
- (9) کافی کے کتنے اجزاء ہوتے ہیں؟
A 3
B 2
C 4
D 5
- (10) سوزاک کتنے دن میں دوسرے شخص تک منتقل ہو جاتی ہے؟
A 2 تا 9 دنوں میں
B 10 تا 20 دنوں میں
C 20 تا 24 دنوں میں
D 25 تا 30 دنوں میں
- (11) سلائیو (Saliva) کہاں بنتا ہے؟
A پتے میں
B آنسو میں
C معدہ میں
D منہ میں
- (12) آگ لگے مریض کو کون سی طبی امداد دینی چاہیے؟
A چائے پلائی چاہیے
B پانی پھینکا چاہیے
C ریت پھینکی چاہیے
D کھل اور ہانا چاہیے
- (13) مردوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ عضلات پر مشتمل ہوتا ہے؟
A 42
B 32
C 30
D 44
- (14) وٹامن اے کی کمی سے کون سی بیماری پیدا ہوتی ہے؟
A آشوب چشم
B نظری کمزوری
C بے سکونی
D غارش
- (15) ایک معیاری تھلیٹک ٹریک میں کتنی گلیاں ہوتی ہیں؟
A 5
B 7
C 8
D 10
- (16) نیوز ہینٹنگ کے راستے کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
A 4 میٹر
B 8 میٹر
C 6 میٹر
D 7 میٹر
- (17) سپورٹس میں شپ سے کیا مراد ہے؟
A خود اعتمادی
B وقت کی پابندی
C فیر پلے
D اچھا چال چلن
- (18) انسانی جسم میں عضلات کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟
A 656
B 586
C 615
D 550



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

56

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) What is the importance of sports?
- (ii) Define 'Throw in' in basketball. (For Boys)
What is the measurement of badminton net? (For Girls)
- (iii) When is a penalty stroke awarded in hockey? (For Boys)
When is a ball 'dead' in table tennis? (For Girls)
- (iv) Define balance diet.
- (v) Define involuntary muscles.
- (vi) Why is the knowledge of sex hygiene important?
- (vii) What is nicotine?
- (viii) Write down any three symptoms of snake bite.
- (ix) Write down any three rules of 400 meter race.
- (x) Write down any three rules of high jump.
- (xi) Write down any three benefits of muscles.
- (xii) What are the side effects of alcoholic drinks on human body?
- (xiii) Draw javelin throw sector with measurements.
- (xiv) Define importance of sports / games with reference to cure the physical deformities.
- (xv) Write any three benefits of vitamin A.
- (xvi) What is meant by artificial respiration?
- (xvii) Write down the first aid in case of electric shock.
- (xviii) Write down the functions of 'renin' and 'pepsin' secretions.
- (xix) Write down the symptoms of AIDS.

SECTION – C (Marks 26)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 13 = 26)

- Q. 3** What is the definition of sportsmanship? Also describe the characteristics / qualities of a good player?
- Q. 4** Draw a sketch of basketball court with its measurements and also explain the jump ball. (For Boys)
Draw a sketch of table tennis table with its measurement and explain the correct service. (For Girls)
- Q. 5** Write a detailed note on human digestive system.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

مکمل نمبر حصہ دوم اور سوم : 68

وقت : 2:35 گھنٹے

نوٹ : حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی 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 (مکمل نمبر 42)

(14x3=42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے چودہ (14) اجزاء کے دو تا چار سطروں تک محدود جوابات لکھیے:

- (i) کھیلوں کی اہمیت بیان کیجیے۔
- (ii) باسکٹ بال میں تھروان سے کیا مراد ہے؟ (برائے طلباء)
- (iii) بیڈمنٹن نیٹ کی پیمائش لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (iv) ہاکی میں چٹلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟ (برائے طلباء)
- (v) نیبل ٹینس میں گیند مردہ کب ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)
- (vi) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (vii) غیر ارادی عضلات کی تعریف کریں۔
- (viii) جنسی حفظان صحت کا علم کیوں ضروری ہے؟
- (ix) ٹیکوٹین کیا ہے؟
- (x) سانپ کے ڈسنے کی کوئی سی تین علامات تحریر کریں۔
- (xi) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔
- (xii) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کیجیے۔
- (xiii) عضلات کے کوئی سے تین فوائد تحریر کیجیے۔
- (xiv) الکحل مشروبات کے انسانی جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- (xv) نیزہ پھینکنے کا سیکٹر بمعہ پیمائش بنا پیے۔
- (xvi) قاضی نقائص کے دور کرنے میں کھیلوں کی اہمیت بیان کیجیے۔
- (xvii) وٹامن اے کے کوئی سے تین فوائد تحریر کیجیے۔
- (xviii) مصنوعی تفس سے کیا مراد ہے؟
- (xix) کرنٹ لگنے کی صورت ابتدائی طبی امداد تحریر کیجیے۔
- (xx) پپسین (Pepsin) اور رینن (Renin) خمیر کے افعال لکھیے۔
- (xxi) ایڈز کی علامات تحریر کیجیے۔

حصہ سوم (مکمل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

- سوال نمبر ۳: سپورٹس میں شپ کی تعریف کیجیے نیز ایک اچھے کھلاڑی کے اوصاف زیر قلم لائیں۔
- سوال نمبر ۴: باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنا لیں نیز جمپ بال کی وضاحت کیجیے۔ (برائے طلباء)
- سوال نمبر ۵: نیبل ٹینس میں گیند مردہ کب ہوتی ہے اور درست سروں کی وضاحت کیجیے۔ (برائے طالبات)
- انسانی نظام انہضام پر مفصل نوٹ لکھیے۔