

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 پیلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل 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) کسی اچھے کھلاڑی میں درج ذیل کس خوبی کا ہونا ضروری نہیں؟
- الف۔ فرض شناسی ب۔ اعلیٰ کردار ج۔ امارت د۔ وسیلہ کی پابندی
- (ii) تفریح سے فرد میں _____ پیدا ہوتی ہے۔
- الف۔ بوریت ب۔ نئی اُمگ ج۔ تھکاوٹ د۔ مایوسی
- (iii) نورٹا منٹس منعقد کروانے کے _____ طریقے ہیں۔
- الف۔ دو ب۔ چار ج۔ آٹھ د۔ 80 گز
- (iv) ہاکی کھیل کے میدان کی چوڑائی _____ ہوتی ہے۔
- الف۔ 40 گز ب۔ 60 گز ج۔ 70 گز د۔ 80 گز
- (v) چھوٹے رقبے کا کھیل _____ ہے۔
- الف۔ ذراچ بال ب۔ ہاکی ج۔ ٹینس د۔ کرکٹ
- (vi) ہاکی میں پینالٹی سٹروک کا نشان گول پوسٹ سے _____ گز کے فاصلے پر ہوتا ہے۔
- الف۔ تین ب۔ چار ج۔ چھ د۔ سات
- (vii) بیٹن کا وزن _____ ہوتا ہے۔
- الف۔ 25 گرام ب۔ 45 گرام ج۔ 50 گرام د۔ 55 گرام
- (viii) ایسی بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل ہوتی ہیں _____ کہلاتی ہیں۔
- الف۔ بخار ب۔ کینسر ج۔ اینیما د۔ متعدی امراض
- (ix) ایک گرام پروٹین میں _____ حرارے ہوتے ہیں۔
- الف۔ 2.1 ب۔ 3.1 ج۔ 4.1 د۔ 5.1
- (x) اونچی چھلانگ لگانے کے لیے آٹھلیٹ کو _____ وقت دیا جاتا ہے۔
- الف۔ 45 سیکنڈ ب۔ 50 سیکنڈ ج۔ 60 سیکنڈ د۔ 90 سیکنڈ
- (xi) ڈسکس تھرو کے دائرہ (Throwing Circle) کا قطر _____ ہوتا ہے۔
- الف۔ 2.30 میٹر ب۔ 2.40 میٹر ج۔ 2.50 میٹر د۔ 2.60 میٹر
- (xii) پانی کے علاوہ متوازن غذا کے اجزاء _____ ہیں۔
- الف۔ چار ب۔ پانچ ج۔ چھ د۔ سات

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

60

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) Explain briefly the league system.
- (ii) Write down three advantages of physical fitness.
- (iii) Write down the methods of baton change in the relay race.
- (iv) What is meant by posture?
- (v) What is the importance of balance diet?
- (vi) Explain briefly the term 'Let' in the table tennis.
- (vii) What are the three general symptoms of infectious diseases?
- (viii) Write down any three rules of Javelin throw.
- (ix) Explain briefly the penalty corner in Hockey.
- (x) Write down any three disadvantages of Tea.
- (xi) Write down any three disadvantages of Alcoholic beverage.
- (xii) Explain briefly the means to purify the air.
- (xiii) Write down the advantages of small area game.
- (xiv) Write three objectives of "Dress".
- (xv) Write down any three fouls of discus throw.

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 its importance. (10)
- Q. 4 What is meant by training? Also explain the circuit training in detail. (10)
- Q. 5 What is meant by Food and Nutrition? Explain the components of food in detail. (10)

حصہ دوم (مُلک 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) لیگ سسٹم کی مختصر اوضاحت کریں۔ | (ii) فزیکل فٹنس کے تین فوائد لکھیں۔ |
| (iii) ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیلی کے طریقے مختصر بیان کریں۔ | (iv) قامت کی مختصر اوضاحت کریں۔ |
| (v) متوازن غذا کی اہمیت مختصر بیان کریں۔ | (vi) ٹیبل ٹینس میں 'لیٹ' (Let) کی مختصر اوضاحت کریں۔ |
| (vii) متعدی امراض کی تین عمومی علامات لکھیے۔ | (viii) نیزے پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین لکھیے۔ |
| (ix) ہاکی میں پینالٹی کارز کی مختصر اوضاحت کریں۔ | (x) چائے کے کوئی سے تین نقصانات تحریر کریں۔ |
| (xi) الکحلی مشروبات کے کوئی سے تین نقصانات بیان کریں۔ | (xii) ہوا صاف کرنے کے ذرائع کی مختصر اوضاحت کریں۔ |
| (xiii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے فوائد بیان کریں۔ | (xiv) لباس کے تین مقاصد بیان کریں۔ |
| (xv) ڈسکس تھرو کے کوئی سے تین فاول لکھیے۔ | |

حصہ سوم (مُلک نمبر 20)

(2x10=20)

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

- (10) سوال نمبر ۳: فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔
- (10) سوال نمبر ۴: ٹریننگ سے کیا مراد ہے؟ نیز سرکٹ ٹریننگ کی وضاحت کریں۔
- (10) سوال نمبر ۵: غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟ غذا کے اجزاء کی وضاحت کریں۔