



Roll No.

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

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_

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

Sig. of Invigilator. \_\_\_\_\_

# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

## SECTION - A (Marks 17)

57

Time allowed: 25 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 25 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) We play to achieve:  
A. Blood pressure B. Pleasure C. Wealth D. Business
- (ii) The width of runway is \_\_\_\_\_ meters in Javelin Throw.  
A. 03 B. 04 C. 05 D. 06
- (iii) The length of landing area is \_\_\_\_\_ meters in High jump.  
A. 05 B. 04 C. 03 D. 02
- (iv) The distance of staggers in third lane is \_\_\_\_\_ meters in 400 meter race.  
A. 7.67 B. 7.47 C. 7.27 D. 7.04
- (v) The secretion of stomach is called:  
A. Saliva B. Gastric juice C. Bile D. Insulin
- (vi) The length of large intestine is \_\_\_\_\_ meters.  
A. 1.40 B. 1.60 C. 1.70 D. 1.80
- (vii) The types of muscles are \_\_\_\_\_ in human body.  
A. 04 B. 03 C. 02 D. Countless
- (viii) The system which enables the body to move, is called:  
A. Respiratory system B. Muscular system  
C. Digestive system D. Circulatory system
- (ix) The ingredients of balance diet are:  
A. 03 B. 04 C. 05 D. 06
- (x) Vitamin \_\_\_\_\_ is useful for eye sight.  
A. A B. C C. E D. K
- (xi) Which one is alcoholic drink?  
A. Soda water B. Tea C. Coffee D. Brandi
- (xii) Nicotine is found in:  
A. Opium B. Arsenic C. Sleeping pills D. Tobacco
- (xiii) \_\_\_\_\_ is a sexual disease.  
A. Aids B. Syphilis C. Typhoid D. Blood pressure
- (xiv) We develop neuro-muscular coordination through:  
A. Taking rest B. Doing labour  
C. Eating balance diet D. Playing
- (xv) In basket ball it is compulsory for a team, to try for goal within \_\_\_\_\_ second after taking the ball. **(For Boys)**  
A. 10 B. 15 C. 24 D. 30  
The length of badminton court is \_\_\_\_\_ meters. **(For Girls)**  
A. 11.40 B. 12.40 C. 13.40 D. 14.40
- (xvi) The length of Hockey ground is \_\_\_\_\_ yards. **(For Boys)**  
A. 91 B. 100 C. 110 D. 120  
The length of table is \_\_\_\_\_ meter in table tennis. **(For Girls)**  
A. 1.90 B. 2.45 C. 2.74 D. 3.05
- (xvii) The maximum length of javelin is \_\_\_\_\_ meters for men. **(For Boys)**  
A. 2.70 B. 2.60 C. 2.50 D. 2.40  
The maximum length of Javelin is \_\_\_\_\_ meters for women. **(For Girls)**  
A. 2.20 B. 2.30 C. 2.40 D. 2.50

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:



## صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج رو میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) بہم بھیل \_\_\_\_\_ حاصل کرنے کے لیے کھیلتے ہیں۔  
الف۔ بلڈ پریشر ب۔ خوشی ج۔ دولت د۔ کاروبار
- (ii) نیزہ پھینکنے کے لیے دوڑ کے راستے کی چوڑائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 03 ب۔ 04 ج۔ 05 د۔ 06
- (iii) ہائی جپ میں اکھاڑنے کی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 05 ب۔ 04 ج۔ 03 د۔ 02
- (iv) 400 میٹر میں تیسری گلی کے زینے کا فاصلہ \_\_\_\_\_ میٹر ہوتا ہے۔  
الف۔ 7.67 ب۔ 7.47 ج۔ 7.27 د۔ 7.04
- (v) معدہ کی رطوبت کو \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔  
الف۔ سلائیا ب۔ گیسٹرک جوس ج۔ صفرا د۔ انسولین
- (vi) بڑی آنت کی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 1.40 ب۔ 1.60 ج۔ 1.70 د۔ 1.80
- (vii) انسانی جسم میں عضلات کی \_\_\_\_\_ اقسام ہیں۔  
الف۔ 4 ب۔ 3 ج۔ 2 د۔ بے شمار
- (viii) وہ نظام جو جسم کو حرکت کرنے کی صلاحیت دیتا ہے۔ \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
الف۔ نظام تنفس ب۔ نظام عضلات ج۔ نظام انہضام د۔ نظام دوران خون
- (ix) متوازن غذا کے اجزاء \_\_\_\_\_ ہیں۔ الف۔ 3 ب۔ 4 ج۔ 5 د۔ 6
- (x) دٹاکسن \_\_\_\_\_ پینائی کے لیے مفید ہے۔  
الف۔ اے ب۔ سی ج۔ ای د۔ کے
- (xi) کون سا مشروب الکوحلی ہے؟ الف۔ سوڈا واٹر ب۔ چائے ج۔ کافی د۔ برانڈی
- (xii) کلوٹین \_\_\_\_\_ میں پایا جاتا ہے۔  
الف۔ انیون ب۔ سکھیا ج۔ خواب آور گولیاں د۔ تمباکو
- (xiii) \_\_\_\_\_ ایک جنسی مرض ہے۔  
الف۔ ایڈز ب۔ آئفک ج۔ ٹائفلوئڈ د۔ بلڈ پریشر
- (xiv) ہمیں اعصاب و عضلات میں تعاون \_\_\_\_\_ حاصل ہوتا ہے۔  
الف۔ آرام کرنے سے ب۔ مزدوری کرنے سے ج۔ اچھی خوراک د۔ کھیل کھیلنے سے
- (xv) باسکٹ بال میں ایک ٹیم کو بال حاصل کرنے کے بعد \_\_\_\_\_ سیکنڈ کے اندر اندر گول کرنے کی کوشش کرنا ہوتی ہے۔  
الف۔ 10 ب۔ 15 ج۔ 24 د۔ 30
- (xvi) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 11.40 ب۔ 12.40 ج۔ 13.40 د۔ 14.40
- (xvii) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی \_\_\_\_\_ گز ہوتی ہے۔  
الف۔ 91 ب۔ 100 ج۔ 110 د۔ 120
- (xviii) نیپل نیس میں میڑکی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 1.90 ب۔ 2.45 ج۔ 2.74 د۔ 3.05
- (xix) مردوں کے لیے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 2.70 ب۔ 2.60 ج۔ 2.50 د۔ 2.40
- (xx) عورتوں کے لیے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 2.20 ب۔ 2.30 ج۔ 2.40 د۔ 2.50



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

58

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) Write down two definitions of play.
- (ii) Write a brief note on the importance of play.
- (iii) Write down the three characteristics of balance diet.
- (iv) Write down three fouls of Javelin Throw.
- (v) Write briefly the rules of High Jump.
- (vi) Write a note on cross bar in High Jump.
- (vii) Write down three fouls of 400 meter race.
- (viii) Write a note on small intestine.
- (ix) Write a note on cardiac muscles.
- (x) Write down three benefits of muscles.
- (xi) Write a brief note on proteins.
- (xii) Write down the six benefits of muscles.
- (xiii) Write down three principles for determining the quantity of diet.
- (xiv) Define the beverages.
- (xv) Write three bad effects of narcotics on human body.
- (xvi) Define sex hygiene.
- (xvii) Write three names of artificial respiration.
- (xviii) Write a note on goal posts in Hockey. (For Boys)  
Write down three fouls of service in badminton. (For Girls)
- (xix) Write a note on personal fouls of a player in basketball. (For Boys)  
Write a note on "Let" in Table Tennis. (For Girls)

## SECTION – C (Marks 26)

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

**Q. 3** Explain the qualities of a good sportsman.

**Q. 4** Write note on the following:

- a. Gonorrhoea                      b. Opium                      c. First aid for snake bite

**Q. 5** Draw a sketch of basket ball court with measurements and also write a note on penalty stroke in Hockey. (For Boys)

When does a player score the point in Table Tennis and also write a note on "Let" in Badminton. (For Girls)



## صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

وقت: 2:35 گھنٹے

مکمل نمبر حصہ دوم اور سوم: 68

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) کھیل کی دو تعریفیں لکھیے۔
- (ii) کھیل کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (iii) متوازن غذا کی تین خصوصیات بیان کریں۔
- (iv) نیزہ پھینکنے کے تین فائدے تحریر کریں۔
- (v) ہائی جپ کے ضابطے مختصراً بیان کریں۔
- (vi) ہائی جپ میں کراس بار پر نوٹ لکھیں۔
- (vii) 400 میٹر دوڑ کے تین فائدے لکھیں۔
- (viii) چھوٹی آنت پر نوٹ لکھیں۔
- (ix) قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔
- (x) عضلات کے تین فائدے لکھیں۔
- (xi) پروٹین پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xii) پانی کے چھ فائدے لکھیں۔
- (xiii) خوراک کی مقدار کے تعین کے تین اصول لکھیں۔
- (xiv) مشروبات کی تعریف کیجیے۔
- (xv) منشیات کے انسانی جسم پر تین مہلک اثرات بیان کریں۔
- (xvi) جنسی حفظان صحت کی تعریف کیجیے۔
- (xvii) مصنوعی تغذیے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔
- (xviii) ہاکی کے گول پوسٹ پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (xix) بیڈمنٹن میں سروں کے تین فائدے تحریر لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xix) باسکٹ بال میں کھلاڑی کے ذاتی فائدے تحریر کیجیے۔ (برائے طلباء)
- (xix) نیپل ٹینس میں لیٹ پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)

### حصہ سوم (مکمل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

- سوال نمبر ۳: اچھے کھلاڑی کے اوصاف بیان کیجیے۔
- سوال نمبر ۴: مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں:
- الف۔ سوزاک      ب۔ اینون      ج۔ سانپ کے ڈسے کے لیے ابتدائی طبی امداد
- سوال نمبر ۵: باسکٹ بال کا کورٹ بنائیے اور پینکشن بھی درج کریں۔ نیز ہاکی میں پینٹنگی سٹروک پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- نیپل ٹینس میں کھلاڑی کو پوائنٹ کب حاصل ہوتا ہے۔ نیز بیڈمنٹن میں لیٹ پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)