

Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

SECTION – A (Marks 17)

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) By the coordination of which two systems are human activities enhanced and accurated /regulated?
A. Nervous System and Circulatory System
B. Nervous System and Muscular System
C. Nervous System and Respiratory System
D. Nervous System and Skeletal System
- (ii) What is the shape of hockey ground? **(For Boys)**
A. Square B. Rectangular C. Triangular D. Circular
What is the length of badminton court? **(For Girls)**
A. 40 ft B. 42 ft C. 44 ft D. 46 ft
- (iii) What is the centre circle in basketball court? **(For Boys)**
A. 1.60 m B. 1.70 m C. 1.80 m D. 1.90 m
What is the length of the table in table tennis? **(For Girls)**
A. 6 ft B. 7 ft C. 8 ft D. 9 ft
- (iv) What is the weight of javelin for women?
A. 600 gms B. 700 gms C. 800 gms D. 900 gms
- (v) Who announces the initial height of cross bar in high jump?
A. Referee B. Umpire
C. Chief Judge D. Chief Umpire
- (vi) What is the length of first stagger in 400m race?
A. 7.54 m B. 7.64 m C. 7.04 m D. 8.4 m
- (vii) Which drink is mostly used in Pakistani culture?
A. Lassi (Butter-milk) B. Tea
C. Milk D. Coffee
- (viii) Which particles of blood are produced by Vitamin B?
A. White B. Red C. Both A and B D. Black
- (ix) How much food can accommodate in human stomach at a time?
A. 1.50 kg B. 2.50 kg C. 3.50 kg D. 4.50 kg
- (x) How much part of a man's body consists of muscles?
A. 40% B. 42% C. 44% D. 26%
- (xi) Which thing should be prohibited for players in case of excessive intake of opium?
A. Weeping B. Sleeping
C. Eating D. Drinking
- (xii) What kind of first aid should be given to the burnt patient?
A. Water should be thrown B. Put blanket on him
C. Pacify the patient D. Give him treatment
- (xiii) In how many days does gonorrhoea transfer from one person to another?
A. 10-20 days B. 8-12 days
C. 2-9 days D. 4-8 days
- (xiv) What kind of recent age is?
A. Romantic B. Spiritual
C. Magical D. Mechanical
- (xv) What is the length of Runway in high jump?
A. 12 metre B. 13 metre C. 14 metre D. 15 metre
- (xvi) 400 m race starts from _____ start.
A. Crouch B. Flying C. Standing D. Jumping
- (xvii) What is the national game of Pakistan?
A. Football B. Basketball C. Kabaddi D. Hockey

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 ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ اس کا کردارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) کن دو نظاموں کے قریبی تعاون سے انسانی حرکات میں تیزی اور درنگی پیدا ہوتی ہے؟
- الف۔ نظام اعصاب و نظام دوران خون
ب۔ نظام اعصاب و عضلات
ج۔ نظام اعصاب و نظام تنفس
د۔ نظام اعصاب و نظام استخوان
- (ii) ہائی گراؤنڈس مکمل کا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)
- الف۔ مربع
ب۔ مستطیل
ج۔ مثلث
د۔ گول
- بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)
- الف۔ 40 فٹ
ب۔ 42 فٹ
ج۔ 44 فٹ
د۔ 46 فٹ
- (iii) ہاسٹ بال کورٹ کا مرکزی دائرہ کتنا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)
- الف۔ 1.60 میٹر
ب۔ 1.70 میٹر
ج۔ 1.80 میٹر
د۔ 1.90 میٹر
- نیپل ٹینس میز کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)
- الف۔ 6 فٹ
ب۔ 7 فٹ
ج۔ 8 فٹ
د۔ 9 فٹ
- (iv) عورتوں کے لیے نیزہ کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
- الف۔ 600 گرام
ب۔ 700 گرام
ج۔ 800 گرام
د۔ 900 گرام
- (v) اونچی چھلانگ میں بارکی ابتدائی بلندی کا اعلان کون کرتا ہے؟
- الف۔ ریفری
ب۔ اسپار
ج۔ چیف جج
د۔ چیف اسپار
- (vi) 400 میٹر دوڑ میں پہلے زینے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 7.54 میٹر
ب۔ 7.64 میٹر
ج۔ 7.04 میٹر
د۔ 8.4 میٹر
- (vii) پاکستانی معاشرے میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا مشروب کون سا ہے؟
- الف۔ لسی
ب۔ چائے
ج۔ دودھ
د۔ کافی
- (viii) وٹامن B خون کے کون سے ذرات بناتا ہے؟
- الف۔ سفید
ب۔ سرخ
ج۔ الف اور ب دونوں
د۔ کالے
- (ix) انسانی معدہ میں ایک وقت میں کتنی خوراک سما سکتی ہے؟
- الف۔ 1.50 کلوگرام
ب۔ 2.50 کلوگرام
ج۔ 3.50 کلوگرام
د۔ 4.50 کلوگرام
- (x) مردوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ عضلات پر مشتمل ہوتا ہے؟
- الف۔ 40 فیصد
ب۔ 42 فیصد
ج۔ 44 فیصد
د۔ 26 فیصد
- (xi) انیون زیادہ کھالینے کی صورت میں کھلاڑیوں کو کس چیز سے متنبہ کرنا چاہیے؟
- الف۔ رونے سے
ب۔ سونے سے
ج۔ کھانے سے
د۔ پینے سے
- (xii) آگ لگے مریش کو کون سی طبی امداد دینی چاہیے؟
- الف۔ پانی پھینکانا چاہیے
ب۔ کھل اوڑھنا چاہیے
ج۔ مریش کو تیل دینی چاہیے
د۔ علاج کرنا چاہیے
- (xiii) سوزاک کتنے دن میں دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتی ہے؟
- الف۔ 10-20 دن
ب۔ 8-12 دن
ج۔ 2-9 دن
د۔ 4-8 دن
- (xiv) موجودہ دور کس قسم کا دور ہے؟
- الف۔ ردمانوی
ب۔ روحانی
ج۔ طلسماتی
د۔ مشینی
- (xv) ہائی جپ کارن وے کتنا لمبا ہوتا ہے؟
- الف۔ 12 میٹر
ب۔ 13 میٹر
ج۔ 14 میٹر
د۔ 15 میٹر
- (xvi) 400 میٹر دوڑ کا آغاز کس شمارت سے کیا جاتا ہے؟
- الف۔ کراؤچ شمارت
ب۔ فلائنگ شمارت
ج۔ سینڈنگ شمارت
د۔ جمپنگ شمارت
- (xvii) پاکستان کا قومی کھیل کون سا ہے؟
- الف۔ فٹ بال
ب۔ ہاسٹ بال
ج۔ کبڈی
د۔ ہاکی



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

67

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) Describe the importance of sports with respect to mental growth.
 - (ii) Write a short note on free hit in Hockey. (For Boys)
Write measurements of badminton net. (For Girls)
 - (iii) Write the measurements of striking circle in Hockey. (For Boys)
Describe ball in table tennis. (For Girls)
 - (iv) Describe brief history of javelin throw.
 - (v) Write down three rules of high jump.
 - (vi) Draw a sketch of 400 metre track.
 - (vii) Write down six rules of javelin throw.
 - (viii) Write down three fouls of high jump.
 - (ix) Show / draw staggers of 400 metre track.
 - (x) Describe individual qualities of a good player.
 - (xi) What are the main ingredients of food?
 - (xii) What are the advantages of vitamin C?
 - (xiii) Write a note on Tenin.
 - (xiv) Write a note on stomach.
 - (xv) Write a note on voluntary muscles.
 - (xvi) Write a note on tobacco.
 - (xvii) What is meant by first aid?
 - (xviii) What is meant by sexual diseases and how do they spread?
 - (xix) Name a game which is played the most in Pakistan and describe three reasons of its playing.

SECTION – C (Marks 26)

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

- Q. 3** Draw a sketch of basketball court and backboard and explain their measurements. Also explain the 3-seconds rule in detail. (For Boys)
Draw a sketch of badminton court and explain its measurements. Also explain Racket in detail. (For Girls)
- Q. 4** Draw a sketch of high jump sector with its measurements. Also explain its rules in detail.
- Q. 5** Write a detailed note on alcoholic and nonalcoholic drinks.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

کل 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 (کل نمبر 42)

(14x3=42)

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

- (i) ذہنی نشوونما کے حوالے سے کھیلوں کی افادیت بیان کریں۔
- (ii) ہاکی میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (iii) بیڈمنٹن نیٹ کی پیمائش لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (iii) ہاکی کے سٹرائیکنگ سرکل کی پیمائش لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (iv) ٹیبل ٹینس بال کے بارے میں لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (iv) نیزہ پھینکنے کی مختصر تاریخ لکھیں۔
- (v) اونچی چھلانگ کے تین اہم قوانین تحریر کریں۔
- (vi) 400 میٹر کا ٹریک بنائیں۔
- (vii) نیزہ پھینکنے کے چھ قوانین تحریر کریں۔
- (viii) اونچی چھلانگ کی تین ناکامیاں (fouls) تحریر کریں۔
- (ix) 400 میٹر ٹریک کی گلیوں کے زینے ظاہر کریں / کا خاکہ بنائیے۔
- (x) اچھے کھلاڑی کی انفرادی خصوصیات تحریر کریں۔
- (xi) خوراک کے اہم اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- (xii) دناس ہی کے فوائد تحریر کریں۔
- (xiii) ٹینس پر نوٹ لکھیں۔
- (xiv) معدہ پر نوٹ لکھیں۔
- (xv) ارادی عضلات پر نوٹ لکھیں۔
- (xvi) تمباکو پر نوٹ لکھیں۔
- (xvii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- (xviii) جنسی بیماریوں سے کیا مراد ہے اور یہ کیسے پھیلتی ہیں؟
- (xix) پاکستان میں سب سے زیادہ کھیلی جانے والی کسی ایک گیم کا نام اور اس کے کھیلے جانے کی تین وجوہات تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

- سوال نمبر ۳: باسکٹ بال کورٹ اور بیک بورڈ کا نقشہ بنائیں اور اس کی پیمائشوں کی مکمل وضاحت کریں۔ نیز تین سیکنڈز کا قانون مفصل بیان کریں۔ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن کورٹ کا نقشہ بنا کر پیمائشوں کی وضاحت کریں۔ نیز بیڈمنٹن ریکٹ کی مفصل وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- سوال نمبر ۴: اونچی چھلانگ کا سیکٹر بنائیں اور پیمائشوں کی وضاحت کریں۔ نیز اس کے قوانین مفصل بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: لکھلی اور غیر لکھلی مشروبات پر مفصل نوٹ لکھیں۔