10	1
フ	١

THE COLUMN TO SEE THE COLUMN THE	Roll No.
	Sig. of Candidate

Answer Sheet No	
Sig. of Invigilator	

## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II SECTION - A (Marks 12)

Time al	lowed	: 20	Min	utes
---------	-------	------	-----	------

TE:	lt s	hould	is compulsory. All parts be completed in the fi verwriting is not allowed	rst 20 minutes <b>and l</b>	nanded over to the C			
1	Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.							
	(i)	Whic	ch of the following is <b>NOT</b> r	ecessary for a good pla	/ for a good player?			
		A.	Dutifulness	В.	Good character			
		C.	Wealthy	D.	Disciplined			
1	(ii)	Recr	eation creates	_ in the person.				
		A.	Boredom	В.	New Hope			
		C.	Fatigue	D.	Hopel <b>essnes</b> s			
	(iii)	Ther	e are method	s to conduct a tourname	ent.			
		A.	2	В.	4			
		C.	6	D.	8			
	(iv)	The	width of Hockey ground is:					
		A.	40 yards	В.	60 yar <b>ds</b>			
		C.	70 yards	D.	80 yar <b>ds</b>			
	(v)		is a small area ga	me.				
		A.	Dodge ball	В.	Hockey			
		C.	Tennis	D.	Cricket			
	(vi)	Pena	alty stroke spot is at distand	ce offrom (	goal post in Hockey.			
		Α.	3 yards	В.	4 yard <b>s</b>			
		C.	6 yards	D.	7 yard <b>s</b>			
	(vii)	Bato	n weight is:					
		A.	25 gram	В.	45 gram			
		C.	50 gram	D.	55 <b>g</b> ram			
	(viii)	Such	n diseases which transfer fi	rom one person to <b>ano</b> th	ner are called:			
		A.	Fever	В.	Cancer			
		C.	Anaemia	D.	Infectious diseases			
	(ix)	How	many calories are there in	one gram of Protein?				
		A.	2.1 calories	В.	3.1 cal <b>ories</b>			
		C.	4.1 Calories	D.	5.1 calories			
	(x)		time is given to ar	athlete to complete his	/her jump in High Jump.			
		A.	45 seconds	В.	50 sec <b>onds</b>			
		C.	60 seconds	D.	90 seconds			
	(xi)	The	diameter of throwing circle	in discus throw is:				
		A.	2.30 m	В.	2.40 m			
		C.	2.50 m	D.	2.60 m			
	(xii)	Othe	er than water, there are	components	of Balance Diet.			
	. ,	Α.	4	В.	5			
		C.	6	D.	7			
	For E	xamin	er's use only:	Takal	Marks:	12		
				Minerica	S Obtained:			

	_	
Sig. of Candidate:	Sig. of Invigilator:	San Aller
Roll No.	Answer Sheet No.	THE DIATE AND SEEDING THE PROPERTY OF THE PROP

			ىنبر12)	حشهاوّل (گُل				20 منٹ
رپنسل کا استعال ممنوع ہے۔	می اجاز ت <sup>ن</sup> بیس_لیا	دیاجائے۔کاٹ کردوبارہ لکھنے	لم <i>مرکز کے ح</i> والے کر	ہے ہیں منٹ میں کمل کرے تا <sup>ف</sup>	ئیں سے _اس کو پیر	۔ جوابات پر ہے پر بی دیے جا	امی ہے۔اس کے	حنهاة للاز
				میں سے درست جوار				نبرا :
	•			وری نہیں؟	خو بی کا ہوناضر	ھُلا <b>ڑی میں</b> درج ذیل کس	کسی اجھے	(i)
وسپلن کی پابندی	ر ـ	امارت	-3-	اعلیٰ کر دار	ب-	فرض شناس	الف۔	
					_پیداہوتی ہے	فر دمیں		(ii)
مانيت	_,	تھكادث	ئ-	نیُ اُمنگ	•	بوري <b>ت</b> -		
					طر			(iii)
Æ Ĩ	وب	₽ <b>Z</b>	-&	*		99 		<i>(</i> ; )
,		<i>1</i> 70	7	•		ےمیدان کی چوڑائی 40 گز		(iv)
<i>5</i> 80	و۔	<i>)</i> 70	-0	/ 6U		40 ر تبرکا کھیل		(v)
کرکٹ		فينس	7.,	.Si		<u>ب </u>		(•)
<b>3</b> )	/	_		، گزیخا				(vi)
سات	ر_		 -&	<u> </u>		تنين		
		•		•		ton	بيثن كاوزار	(vii)
55 گرام	ر_	50 گرام		45 گرام	ب	25 گرام		
		-	کہلاتی ہیں۔	موتی ہیں				(viii)
متعدى امراض	ر_	اينيميا	-3			بخار		
						وٹین میں		(ix)
5.1	٠,	4.1	-2			2.1		
		1/		وفت دیاجا تا ہے۔				( <b>x</b> )
90 سياند	ر۔	60 سيلنذ		50 سيمنڈ کا قطر				(xi)
*/2 GD		<i>پ</i> رم در	-	* 2.40 2.40 يمر				(^1)
/~ 2. <del>0</del> 0	-)	/ 4 2,50	-0			ہ متواز ن غذا کے اجزاء_		(xii)
سات	و	<i>ਛ</i> ੋ_	ئ-	ياني پاني				, ,
				7 ,		•		
		ده نمبر:	حاصل کر	12	;	ممل نمبر	: 0	برائے متحن



## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

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)

Answer any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines.  $(11 \times 3 = 33)$ Q. 2

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

#### SECTION - C (Marks 20)

Note:	Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.	$(2 \times 10 = 20)$
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)
	رو من الأرام ( الأرام ) من	

# **حقی**ه دوم ( هل مبر 33)

سوال نمبرا: مندرجه ذیل میں سے کوئی سے کیارہ (11) اجزاء کے تین سے جارسطروں تک محدود جوابات کھیں: (11x3=33)

فزیکل فٹنس کے تین فوائد کھیں۔ لیگ سسٹم کی مختصراً وضاحت کریں۔ (ii) (i) قامت کی مختصراً وضاحت کریں۔ ڈاک دوز میں بیٹن تبدیلی کےطریقے مختصراً بہان کریں۔ (iv) (iii) متوازن غذا كي ابميت مخضرأ بيان كري\_ میبل مینس میں 'لیٹ' (Let) کی مخصراً وضاحت کریں۔ (vi) (v) نیزے چھنکنے کے کوئی ہے تین قوانین کھیے۔ متعدی امراض کی تنین عمومی علا مات لکھیے ۔ (viii) (vii)

عائے کے کوئی سے تین نقصا نات تحریر کریں۔ باک میں پینلٹی کارنر کی مخضراً وضاحت کریں۔ (x) (ix)ہواصاف کرنے کے ذرائع کی مخضراً وضاحت کریں۔ الکحلی مشروبات کے کوئی ہے تین **نقصانات** ہیان کریں۔ (xii) (xi)

لیاس کے تین مقاصد بیان کریں۔ چھوٹ رقے کے کھیاوں کے توائد بیان کریں۔ (xiv) (xiii)

> وسكس تھرو كے كوئى ہے تين فا ۇلزلكھيے۔ (xv)

حقه سوم (کُل نمبر20)

(کوئی سے دو سوال مل کیجے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x10=20)

سوال نمرس: فزیکل فٹس سے کیامراد ہے؟اس کی اہمیت بیان کریں۔ (10)

**سوال نمبری:** ٹریننگ ہے کیام ادے؟ نیز ہر کٹٹریننگ کی وضاحت کری۔ (10)(10)