

Roll No. Answer Sheet No. Sig. of Candidate. Sig. of Invigilator. 

## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

### SECTION – A (Marks 12)

**Time allowed: 20 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 20 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) The distance travelled per unit time is called:
  - A. Strength
  - B. Speed
  - C. Flexibility
  - D. Balance
- (ii) If number of team are six, then total matches would be:
  - A. 12
  - B. 15
  - C. 10
  - D. 18
- (iii) The number of recreational activities are:
  - A. 2
  - B. 4
  - C. 6
  - D. 5
- (iv) In which game the player is considered "Champion" who is not caught till last?
  - A. Touchy game
  - B. Dodge game
  - C. Chase game
  - D. Tag/Catch game
- (v) What is the duration of "Hockey" game?
  - A. 35 minutes
  - B. 70 minutes
  - C. 60 minutes
  - D. 30 minutes
- (vi) Which body parts of a player need intervals training?
  - A. Heart
  - B. Brain
  - C. Heart and Lungs
  - D. Lungs
- (vii) Time given to an athlete for "High Jump" is:
  - A. 50 seconds
  - B. 30 seconds
  - C. 60 seconds
  - D. 40 seconds
- (viii) The selection of a place away from home and local environment which provides the knowledge along with physical recreation is called:
  - A. Picnic
  - B. Camping
  - C. Excursion trip
  - D. Hiking
- (ix) Performance of an extraordinary work in free time is called:
  - A. Recreation
  - B. Camping
  - C. Game
  - D. Wastage of Time
- (x) The weight of "Javelin throw" for the men is:
  - A. 800 to 825 grams
  - B. 600 to 625 grams
  - C. 500 grams
  - D. 400 grams
- (xi) Which of the following diseases causes permanent "Paralysis" in children?
  - A. Influenza
  - B. Polio Myelitis
  - C. Measles
  - D. Small Pox
- (xii) Proteins consist of \_\_\_\_\_ as their components.
  - A. Nitrogen and Oxygen
  - B. Carbon Oxygen and Nitrogen
  - C. Carbon and Oxygen
  - D. Nitrogen and Carbon

**For Examiner's use only:****Total Marks:**

12

**Marks Obtained:**

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 پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پینے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کردہ بارہ گھنٹے کی اجازت نہیں۔ ایڈیشنل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) اکائی وقت میں جو فاصلے کیا جاتا ہے۔ \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
الف۔ طاقت ب۔ رفتار ج۔ چپ د۔ توازن
- (ii) گریٹیوں کی تعداد چھ ہو تو کل مقابلے \_\_\_\_\_ ہوں گے۔  
الف۔ بارہ ب۔ پندرہ ج۔ دس د۔ اٹھارہ
- (iii) تفریح کے اقسام \_\_\_\_\_ ہوتے ہیں۔  
الف۔ دو ب۔ چار ج۔ چھ د۔ پانچ
- (iv) کس کھیل میں جو کھلاڑی آخر تک بھی پکڑا نہ جاسکے وہ چمپین تصور ہوتا ہے؟  
الف۔ چھوٹے کھیل ب۔ جھانسنے کے کھیل ج۔ تعاقب کے کھیل د۔ پکڑنے کے کھیل
- (v) باکی کے کھیل کا، وراہیہ کتنے وقت کا ہوتا ہے؟  
الف۔ 35 منٹ ب۔ 70 منٹ ج۔ 60 منٹ د۔ 30 منٹ
- (vi) کھلاڑی کے جسم کے کس حصوں کی تربیت کے لیے وقفے ضروری ہیں؟  
الف۔ دل ب۔ دماغ ج۔ دل اور پیچھے دے د۔ پیچھے دے
- (vii) اونچی چھلانگ میں ایتھلیٹ کو چپ لگانے کے لیے \_\_\_\_\_ کا وقت دیا جاتا ہے۔  
الف۔ 50 سینڈ ب۔ 30 سینڈ ج۔ 60 سینڈ د۔ 40 سینڈ
- (viii) گھریلو یا مقامی ماحول سے دور کسی ایسی جگہ کا انتخاب جو تفریح و صبح کے ساتھ معلومات میں اضافے کا باعث بنے \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
الف۔ پنک ب۔ کیمپنگ ج۔ تفریحی سٹا د۔ ہالٹنگ
- (ix) فائو وقت میں کوئی قابل قدر کام سرانجام دینا \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
الف۔ تفریح ب۔ کیمپنگ ج۔ کھیل د۔ وقت کا ضیاع
- (x) مردوں کے لیے نیزے کا وزن \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔  
الف۔ 800 سے 825 گرام ب۔ 600 سے 625 گرام ج۔ 500 گرام د۔ 400 گرام
- (xi) کونسا مرض بچوں کو مستقل طور پر معذور کر دیتا ہے؟  
الف۔ نزلہ زکام ب۔ پولیو ج۔ خسرہ د۔ چیچک
- (xii) لحمیات میں \_\_\_\_\_ کے اجزاء ہوتے ہیں۔  
الف۔ نائٹروجن اور آکسیجن ب۔ کاربن، آکسیجن اور نائٹروجن ج۔ کاربن اور آکسیجن د۔ نائٹروجن اور کاربن

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

76

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) Define physical fitness.
- (ii) Describe any three characteristics of Knockout system.
- (iii) Write the purposes of "Recreation".
- (iv) What is meant by Training System?
- (v) Describe "Corner" in Hockey.
- (vi) Describe any three rules of 1500 meter race.
- (vii) What is meant by Hiking?
- (viii) Write any three fouls of "Javelin Throw".
- (ix) Write a brief note on Camping.
- (x) What is mean by Excursion Trip?
- (xi) What are advantages of Coffee?
- (xii) What are basic constituents of food?
- (xiii) Define Sharbat.
- (xiv) Write any three precautionary measures for food preservation.
- (xv) Write down the symptoms of Typhoid.

## SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10 = 20)

- Q. 3 Write a detail note on Lesson Planning of an "Educational Gymnastic".
- Q. 4 Draw the sketch of Hockey Ground and show the positions of players.
- Q. 5 What are the infectious diseases? Write down the precautionary measure to prevent infectious diseases.

## حصہ دوم (کل 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) فزیکل فٹنس کی تعریف کریں۔
- (ii) ٹاک آؤٹ سسٹم کی کوئی سی تین خوبیاں بیان کریں۔
- (iii) تفریح کے مقاصد تحریر کریں۔
- (iv) ٹریننگ سسٹم سے کیا مراد ہے؟
- (v) ہاکی میں کاروباری خدمات کریں۔
- (vi) 1500 میٹروں کے کوئی سے تین قوانین بیان کریں۔
- (vii) ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
- (viii) نیزے کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- (ix) کیوہیٹنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (x) تفریحی سفر سے کیا مراد ہے؟
- (xi) کافی کے کیا فوائد ہیں؟
- (xii) غذا کے بنیادی اجزاء کون سے ہیں؟
- (xiii) شربت کی تعریف کریں۔
- (xiv) خوراک کو محفوظ کرنے کے کوئی سے تین حفاظتی اقدامات تحریر کریں۔
- (xv) تپ محرقہ (Typhoid) کی علامات تحریر کریں۔

## حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: تعلیمی جمناسٹک کے سبق کے منصوبہ بندی پر مفصل نوٹ کریں۔
- سوال نمبر ۴: ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنا لیں اور حکم بازیوں کی پوزیشن واضح کریں۔
- سوال نمبر ۵: متعدی بیماریاں کسے کہتے ہیں؟ متعدی بیماریوں کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔