



Roll No.

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

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

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

StudentBounty.com

## 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) What per cent of the body of women consists of muscles?  
A. 24%      B. 26%      C. 28%      D. 27%
- (ii) Stomach can contain about \_\_\_\_\_ food.  
A. 1.5 kg      B. 2.5 kg      C. 3.5 kg      D. 1.4 kg
- (iii) What is the minimum length of the track for Javelin throw?  
A. 20 metre      B. 30 metre      C. 35 metre      D. 40 metre
- (iv) Scurvy is caused due to the deficiency of \_\_\_\_\_.  
A. Vitamin C      B. Vitamin A      C. Vitamin B      D. Vitamin K
- (v) What is the number of muscles in a human body?  
A. 670      B. 656      C. 651      D. None of these
- (vi) What is the length of Appendix?  
A. 12 -15cm      B. 14 -15cm      C. 10 -11cm      D. 10 -15cm
- (vii) The weight of Javelin for men is \_\_\_\_\_.  
A. 800 grams      B. 400 grams      C. 600 grams      D. 500 grams
- (viii) Which of the following is a characteristic of a good player?  
A. Discipline      B. Self confidence      C. Good behaviour      D. All of these
- (ix) What is the degree of the angle at which the Javelin is thrown?  
A. 21°      B. 23°      C. 25°      D. 29°
- (x) Which first aid should be given to the burn patient?  
A. Relax the patient      B. Wear blanket  
C. Water should be thrown      D. None of these
- (xi) Which vitamin is necessary for reproduction?  
A. Vitamin C      B. Vitamin D      C. Vitamin E      D. Vitamin B
- (xii) What is the length of the last stager in 400 metre race?  
A. 7.01 m      B. 7.67 m      C. 7.42 m      D. 7.40 m
- (xiii) Which year was the Basketball introduced? **(For boys)**  
A. 1892 AD      B. 1890 AD      C. 1895 AD      D. 1891 AD
- What is the length of Table Tennis net? **(For girls)**  
A. 1.83 m      B. 1.84 m      C. 1.85 m      D. 1.86 m
- (xiv) What is the width of the lines drawn in the hockey ground? **(For boys)**  
A. 1-1/2 Inch      B. 4 Inch      C. 3 Inch      D. 2 Inch
- What is the measurement of Short Service area in Badminton? **(For girls)**  
A. 2.98 m      B. 1.78 m      C. 1.98 m      D. 1.88 m
- (xv) What is the minimum length of runway in High Jump?  
A. 12 m      B. 13 m      C. 14 m      D. 15 m
- (xvi) How many centimetres is the cross bar raised after every round in the High Jump?  
A. 4 cm      B. 3 cm      C. 2 cm      D. 1 cm
- (xvii) Which beverage destroys the nervous system?  
A. Coffee      B. Alcohol      C. Tea      D. Cocoa

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:

2010

Roll No. 

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



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

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

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

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حوازیں لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پی ویجے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ہر مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دو پارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پیسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (i) عورتوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ نظام عضلات پر مشتمل ہے؟  
الف۔ 24% ب۔ 26% ج۔ 28% د۔ 27%
- (ii) معدہ میں ایک وقت میں تقریباً کتنی خوراک ہاسکتی ہے؟  
الف۔ 1.5 کلو ب۔ 2.5 کلو ج۔ 3.5 کلو د۔ 1.4 کلو
- (iii) تیز دھبے کے راستے کی لمبائی کم از کم کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 20 میٹر ب۔ 30 میٹر ج۔ 35 میٹر د۔ 40 میٹر
- (iv) سکروئی کس وجہ سے تکی کی کمی کے باعث لائن ہو جاتی ہے؟  
الف۔ وہاں سی ب۔ وہاں اے ج۔ وہاں بی د۔ وہاں کے
- (v) انسانی جسم میں پیٹوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 670 ب۔ 656 ج۔ 651 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) کائی آؤٹ (Appendix) کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 12 سے 15 سینٹی میٹر ب۔ 14 سے 15 سینٹی میٹر ج۔ 10 سے 11 سینٹی میٹر د۔ 10 سے 15 سینٹی میٹر
- (vii) مردوں کے لیے تیز سے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟  
الف۔ 800 گرام ب۔ 400 گرام ج۔ 600 گرام د۔ 500 گرام
- (viii) ذیل میں اٹھنے کھلاڑی کے اوصاف کیا ہیں؟  
الف۔ تقیر و سیدگی پائندی ب۔ خوراک و دی ج۔ اچھا چال چلن د۔ درج شدہ تمام
- (ix) تیز دھبے کے ٹیکے کا زاویہ \_\_\_\_\_ ڈگری ہوتا ہے۔  
الف۔ 21 ب۔ 23 ج۔ 25 د۔ 29
- (x) ہاتھ کے سر میں کون \_\_\_\_\_  
الف۔ قسملی رہتا ہے ب۔ کسبل اور ہاتھ چا ہے ج۔ پائی چھٹکانا چا ہے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xi) آؤٹ فٹنس کے لیے کون سا وہاں ضروری ہوتا ہے؟  
الف۔ وہاں سی ب۔ وہاں ڈی ج۔ وہاں ای د۔ وہاں بی
- (xii) 400 میٹر دوڑ میں آخری رینے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 7.01 میٹر ب۔ 7.67 میٹر ج۔ 7.42 میٹر د۔ 7.40 میٹر
- (xiii) باسکٹ بال ہوا آؤٹس میں 10m؟  
الف۔ 1892 م ب۔ 1890 م ج۔ 1895 م د۔ 1891 م
- (xiv) نچلے ٹیسٹس اینڈ کی لمبائی کیا ہوتی ہے؟  
الف۔ 1.83 میٹر ب۔ 1.84 میٹر ج۔ 1.85 میٹر د۔ 1.86 میٹر
- (xv) پائی گراؤنڈ کی تمام لمبائیاں کتنے اٹیچ پر ڈی ہوتی ہے؟  
الف۔ 1-1/2 اٹیچ ب۔ 1.4 اٹیچ ج۔ 3 اٹیچ د۔ 12 اٹیچ
- (xvi) بیٹیشن اورٹ میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش کتنے میٹر ہوتی ہے؟  
الف۔ 2.98 میٹر ب۔ 1.78 میٹر ج۔ 1.98 میٹر د۔ 1.88 میٹر
- (xvii) پائی ہپ کے لیے دوڑنے کے راستے (Runway) کی کم از کم لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
الف۔ 12 میٹر ب۔ 13 میٹر ج۔ 14 میٹر د۔ 15 میٹر
- (xviii) اوپن چھانگ میں ہر راؤنڈ (Round) کے بعد گراس پارکسٹینٹی میٹر بلانڈ کی جاتی ہے؟  
الف۔ 4 سینٹی میٹر ب۔ 3 سینٹی میٹر ج۔ 2 سینٹی میٹر د۔ 1 سینٹی میٹر
- (xix) گون سا مشروب مرکزی نظام اعصاب کو تباہ کر دیتا ہے؟  
الف۔ کافی ب۔ آکھل ج۔ چائے د۔ کوکو

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے منتظر

Time allowed: 2:35 Hours

Total Marks Sections B and C: 68

NOTE:- Answer any fourteen parts from Sections '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 Attempt any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)
- What are the characteristics of Balanced Diet?
  - Write any three symptoms of Gonorrhoea.
  - Write down any three faults of High Jump.
  - What do you know about artificial breathing?
  - What are the effects of the deficiency of minerals in human body?
  - Write a note on Involuntary muscles.
  - Write down any three advantages of Proteins.
  - Write down any three advantages of Carbohydrates.
  - What is meant by 'Drinks'?
  - Write a short note on Barbiturates (sleeping pills).
  - What is meant by First aid?
  - What first aid is given in case of a snake bite?
  - Write down any three advantages of Vitamins.
  - Write down the first aid in case of electric shock.
  - Write a short note on Arsenic.
  - Write down the constituents of Tea.
  - Write down any three faults of Javelin Throw.
  - What is meant by Expedite System in Table Tennis? (For Girls)
  - Write a short note on Technical foul in Basketball. (For Boys)
  - When will be the 'LET' declared in Badminton? (For Girls)
  - Write any three duties of a hockey umpire. (For Boys)

**SECTION – C (Marks 26)**

- Note:- Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 13 = 26)
- Q. 3 Write down the different stages in digestion of food.
- Q. 4 Draw a sketch of the track of 400 metre race and indicate the staggers in it. Also write its rules.
- Q. 5 Describe the rules for deciding '1<sup>st</sup>' and '2<sup>nd</sup>' position between the two players in case of tie in High Jump.

**حصہ دوم (کل نمبر 42)**

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے صرف چودہ (14) اجزاء کے دو تا چار سطروں تک محدود جوابات لکھیے: (14x3=42)

- متوازن غذا کی خوبیاں کیا ہیں؟ (i)
- سوزاک کی کوئی سی تین علامات تحریر کریں۔ (ii)
- اونچی چھلانگ کے تین فائل تحریر کریں۔ (iii)
- مصنوعی تنفس کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟ (iv)
- انسانی جسم میں معدنی نسکات کی کمی کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ (v)
- غیر ارادی عضلات پر نوٹ لکھیں۔ (vi)
- لحمیات (Proteins) کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ (vii)
- نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ (viii)
- مشروبات سے کیا مراد ہے؟ (ix)
- خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (x)
- ابتدائی طبعی امداد (فرسٹ ایڈ) سے کیا مراد ہے؟ (xi)
- ساپ کے ڈسنے کی صورت میں کیا طبعی امداد دی جاتی ہے؟ (xii)
- حیاتین (Vitamins) کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔ (xiii)
- بکلی کے کرنٹ لگنے کی صورت میں ابتدائی طبعی امداد تحریر کریں۔ (xiv)
- سنگھیا پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (xv)
- چائے کے اجزاء ترکیبی (Constituents) تحریر کریں۔ (xvi)
- نیزہ پھینکنے کے تین فائل تحریر کریں۔ (xvii)
- نیمبل ٹینس میں Expedite System سے کیا مراد ہے؟ (برائے طالبات) (xviii)
- بیسٹن میں LET کب دی جاتی ہے؟ (برائے طالبات) (xix)
- ہاکی کے لیپاز کے تین فائل تحریر کریں۔ (برائے طالباء)

**حصہ سوم (کل نمبر 26)**

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

- سوال نمبر ۳: خوراک ہضم ہونے کے مختلف مدارج تحریر کیجیے۔
- سوال نمبر ۴: 400 میٹر دوڑ کے ٹریک کا خاکہ بنائیں اور اس میں ذیبنے ظاہر کریں نیز اس کے قوانین تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: اونچی چھلانگ میں دو کھلاڑیوں کے درمیان برابری کی صورت میں "اول" اور "دوم" پوزیشن کا تعین کرنے کے قوانین بیان کریں۔