

2017



Roll No.

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

Sig. of Candidate.

Answer Sheet No.

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) Which of the following is characteristic of a good player?
 A. Discipline B. Self confidence
 C. Good behaviour D. All of these
- (ii) The game of Hockey starts with _____
 A. Bully B. Hit C. Centre Pass D. Push **(For Boys)**
- Short service area in Badminton Court is _____
 A. 1.83 metres B. 1.98 metres C. 1.50 metres D. 1.20 metres **(For Girls)**
- (iii) A game of Basketball consists of four halves of _____ minute duration.
 A. 12 B. 15 C. 8 D. 10 **(For Boys)**
 The length of Table Tennis table is _____
 A. 2.50 metres B. 2.74 metres C. 2.25 metres D. 2.00 metres **(For Girls)**
- (iv) The minimum length of the runway in Javelin throw is _____
 A. 25 metres B. 35 metres C. 30 metres D. 40 metres
- (v) The standard track in 400 metres race consists of _____ lanes.
 A. 6 B. 4 C. 8 D. 10
- (vi) A stomach can store about _____ food.
 A. 01kg B. 2-1/2 kg C. 02 kg D. 1-1/2 kg
- (vii) What per cent of a man's body consists of muscles?
 A. 28% B. 26% C. 42% D. None of these
- (viii) What is the weight of Javelin for men?
 A. 600 gm B. 800 gm C. 400 gm D. 900 gm
- (ix) The diet which does not carry all of the constituents of food is called _____
 A. Balanced diet B. Nutrition C. Food D. Unbalanced diet
- (x) Which of the following is the major ingredient of all of the beverages?
 A. Milk B. Tea C. Water D. Lassi
- (xi) Gonorrhoea transfers from one person to another within _____ days.
 A. 10-20 B. 8-12 C. 2-9 D. 4-8
- (xii) Opium affects the _____ system directly.
 A. Nervous B. Respiratory C. Skeletal D. Digestive
- (xiii) The virus of AIDS is named _____
 A. HAC B. HIV C. HKV D. HVI
- (xiv) Which of the following is a Non-alcoholic drink?
 A. Tea B. Coffee C. Coco D. All of these
- (xv) Scurvy is caused due to the deficiency of vitamin _____
 A. A B. B C. C D. D
- (xvi) Snake has _____ sharp fang(s).
 A. One B. Three C. Four D. Two
- (xvii) Which vitamin is necessary for reproduction?
 A. Vitamin C B. Vitamin D C. Vitamin E D. Vitamin B

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:

2011

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: حواذیل لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے ہاتھ مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ 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۔

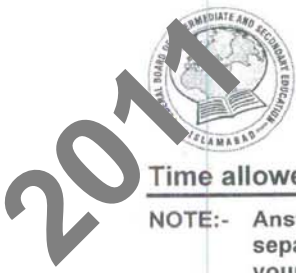
- (i) ذیل میں سے اچھے کھلاڑی کا وصف کیا ہے؟
الف۔ لقمہ و نمبڈ کی پابندی ب۔ خود اعتمادی ج۔ اچھا چال چلن د۔ درج شدہ تمام
- (ii) ہاکی کھیل کا آغاز کس سے ہوتا ہے؟
الف۔ تیلی ب۔ ہٹ ج۔ سنٹر پاس د۔ پش
بیڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروں اور یا کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 1.83 میٹر ب۔ 1.98 میٹر ج۔ 1.50 میٹر د۔ 1.20 میٹر
- (iii) باسکٹ بال کھیل۔۔۔۔۔ منٹ کے چار حصوں میں کھیلا جاتا ہے۔
الف۔ 12 ب۔ 15 ج۔ 8 د۔ 10
ٹینس ٹیس کے میز کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 2.50 میٹر ب۔ 2.74 میٹر ج۔ 2.25 میٹر د۔ 2.00 میٹر
- (iv) تیز پھینکنے کے دوڑنے کے راستے (Runway) کی کم از کم لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 25 میٹر ب۔ 35 میٹر ج۔ 30 میٹر د۔ 40 میٹر
- (v) 400 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک کی گھمیاں کتنی ہوتی ہیں؟
الف۔ 6 ب۔ 4 ج۔ 8 د۔ 10
- (vi) معدہ میں ایک وقت میں تقریباً کتنی خوراک ہاسکتی ہے؟
الف۔ ایک کلو ب۔ اڑھائی کلو ج۔ دو کلو د۔ ڈیڑھ کلو
- (vii) مردوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ عضلات پر مشتمل ہوتا ہے؟
الف۔ 28% ب۔ 26% ج۔ 42% د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (viii) مردوں کے لیے تیزو کا وزن کتنا ہو سکتا ہے؟
الف۔ 600 گرام ب۔ 800 گرام ج۔ 400 گرام د۔ 900 گرام
- (ix) ایسی غذا جس میں تمام غذائی اجزاء موجود نہ ہوں۔۔۔۔۔ کہلاتی ہے۔
الف۔ متوازن غذا ب۔ تغذیاتی تمام شروبات کا بڑا جزو۔۔۔۔۔ ہے۔
- (x) الف۔ دودھ ب۔ چائے ج۔ پانی د۔ تسی
- (xi) سوزاک۔۔۔۔۔ دن کے اندر ایک سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتی ہے۔
الف۔ 10 سے 20 ب۔ 8 سے 12 ج۔ 2 سے 9 د۔ 4 سے 8
- (xii) ایفون نظام۔۔۔۔۔ پر براہ راست اثر کرتی ہے۔
الف۔ اعصاب ب۔ عکس ج۔ استخوان د۔ انتہام
- (xiii) ایڈز کے دائرس کو کیا نام دیا گیا ہے؟
الف۔ HAC ب۔ HIV ج۔ HKV د۔ HVI
- (xiv) مندرجہ ذیل میں سے کون سا غیر اعلیٰ مشروب ہے؟
الف۔ چائے ب۔ کافی ج۔ کوکو د۔ درج شدہ تمام
- (xv) سکروئی کی بیماری کس وٹامن کی کمی کے باعث ہو جاتی ہے؟
الف۔ وٹامن اے ب۔ وٹامن بی ج۔ وٹامن سی د۔ وٹامن ڈی
- (xvi) سانپ کے اوپر کے جڑے میں۔۔۔۔۔ تیز دانت ہوتے ہیں/ہوتا ہے۔
الف۔ ایک ب۔ تین ج۔ چار د۔ دو
- (xvii) افزائش نسل کے لیے۔۔۔۔۔ ضروری ہے۔
الف۔ وٹامن سی ب۔ وٹامن ڈی ج۔ وٹامن ای د۔ وٹامن بی

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

StudentBounty.com

Time allowed: 2:35 Hours

Total Marks Sections B and C

NOTE:- Answer any fourteen parts from Sections 'B' and any two questions from Section 'C' on a 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)

- (i) Write down any three qualities of a good player.
- (ii) Write a short note on corner in Hockey. (For Boys)
Write down any three service fouls in Badminton. (For Girls)
- (iii) Write briefly the history of Basketball. (For Boys)
Explain scoring system in Table Tennis. (For Girls)
- (iv) Write down any three rules of Javelin Throw.
- (v) Write down any three fouls of High Jump.
- (vi) Write down any three rules of 400 metres Race.
- (vii) Write down any three advantages of Carbohydrates.
- (viii) List the types of Muscles.
- (ix) Write down the advantages of Fats.
- (x) What is meant by balanced diet?
- (xi) Write down the disadvantages of tea.
- (xii) Write down the effects of sleeping pills.
- (xiii) What is Nicotine?
- (xiv) Write down the symptoms of AIDS.
- (xv) Write down any three principles of First aid.
- (xvi) Write down the first aid in case of electric shock.
- (xvii) What are the ways through which poison enters the body?
- (xviii) Write down any three symptoms of snakebite.
- (xix) What is meant by artificial respiration?

SECTION – C (Marks 26)

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

- Q. 3 Draw a sketch of Hockey ground, along with its measurements. Also explain Penalty corner. (For Boys)
Draw a sketch of Badminton Court, along with its measurements. Also explain the Scoring system. (For Girls)
- Q. 4 Write a detailed note on the Digestive system.
- Q. 5 Write notes on the following:
 - (i) Opium
 - (ii) Morphia
 - (iii) Arsenic

صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس ایس سی-II

کل نمبر حصہ دوم اور حصہ 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۔ ایکٹریٹ (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) اچھے کھلاڑی کے کوئی سے تین اوصاف تحریر کریں۔

(ii) ہاکی کھیل میں کارز پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طلباء)

(iii) بیڈمنٹن میں سروں کے کوئی سے تین فائدل تحریر کریں۔ (برائے طالبات)

(iv) باسکٹ بال کی تاریخ مختصر لکھیے۔ (برائے طلباء)

(v) ٹیبل ٹینس میں سکورنگ کے نظام کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)

(vi) نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔

(vii) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فائدل تحریر کریں۔

(viii) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔

(ix) کاربوہائیڈریٹ کے کوئی سے تین فوائد لکھیے۔

(x) عضلات کی اقسام کے نام تحریر کریں۔

(xi) روغنیات کے فوائد تحریر کریں۔

(xii) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(xiii) چائے کے نقصانات تحریر کیجیے۔

(xiv) خواب آور گولیوں کے اثرات تحریر کریں۔

(xv) نیکوٹین کیا ہے؟

(xvi) ایڈز کی علامات تحریر کیجیے۔

(xvii) ابتدائی طبی امداد کے کوئی سے تین اصول تحریر کیجیے۔

(xviii) کرنٹ لگنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد تحریر کیجیے۔

(xix) زہر جسم میں کن طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے؟

(xx) ساپ کے ڈسے کی کوئی سی تین علامات تحریر کریں۔

(xxi) مصنوعی شخص سے کیا مراد ہے؟

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2 x 13 = 26)

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

سوال نمبر ۳: ہاکی گراؤنڈ کا نقشہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیزہ پٹائی کا رنگی وضاحت کریں۔ (برائے طلباء)

سوال نمبر ۴: بیڈمنٹن کورٹ کا نقشہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیزہ سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)

سوال نمبر ۵: نظام انہضام پر مفصل نوٹ لکھیے۔

سوال نمبر ۶: مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کیجیے:

(i) ایفون (ii) مارنیا (iii) نکسیا