



Roll No.

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

Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. _____

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) Games provide _____ to a person.
A. Recreation B. Loss C. Both A and B D. None of these
- (ii) What is the main ingredient of drinks?
A. Sugar B. Lemon C. Water D. Pomegranate
- (iii) Which vitamin is helpful in coagulation of blood / stopping the bleeding?
A. Vitamin A B. Vitamin B C. Vitamin D D. Vitamin K
- (iv) Which beverage contains tannin and caffeine?
A. Tea B. Coffee C. Both A and B D. None of these
- (v) Nicotine causes _____.
A. Cancer B. Typhoid C. Flu D. AIDS
- (vi) What should be applied on the injuries of the burnt patients?
A. Oil B. Ghee C. Burnol D. Spirit
- (vii) Dermal muscles are a kind of _____ muscles.
A. Voluntary B. Involuntary C. Cardiac D. None of these
- (viii) What is the length of Crossbar in High jump?
A. 1 metre B. 1.5 to 2.5 metre
C. 3.98 to 4.02 metre D. None of these
- (ix) What is the width of lanes in 400 metre track?
A. 1.16 metre B. 1.22 metre C. 1.35 metre D. None of these
- (x) What is the length of Javelin for men?
A. 2.30 metre B. 2.40 metre C. 2.50 metre D. 2.60 metre
- (xi) What is the number of Muscles in human body?
A. 651 B. 656 C. 670 D. None of these
- (xii) Insulin is a secretion of _____.
A. Liver B. Pancreas C. Duodenum D. Gall bladder
- (xiii) Gastric juice is a secretion of _____.
A. Stomach B. Small intestine C. Large intestine D. Liver
- (xiv) Scurvy is caused due to the deficiency of _____.
A. Vitamin A B. Vitamin B C. Vitamin K D. Vitamin C
- (xv) How much is the radius of central circle in Basketball? **(For Boys)**
A. 1.60 metre B. 1.70 metre C. 1.80 metre D. 1.90 metre
What is length of Net in Table Tennis? **(For Girls)**
A. 1.52 metre B. 1.73 metre C. 1.83 metre D. 1.92 metre
- (xvi) What is the duration of a Hockey match? **(For Boys)**
A. 60 minutes B. 70 minutes C. 80 minutes D. 90 minutes
What is the width of Badminton singles court? **(For Girls)**
A. 5.18 metre B. 5.52 metre C. 5.92 metre D. 6.10 metre
- (xvii) Stomach consists of _____ layers.
A. 2 B. 3 C. 4 D. 7

For Examiner's use only:**Total Marks:****17**

Total Marks: _____



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 پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ گلے کی اجازت نہیں۔ لیزر پل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف رب ربح رو میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- | | | | | | |
|--------|---|-------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| (i) | کھیل فرد کو _____ مہیا کرتا ہے۔ | الف - تفریح | ب - نقصان | ج - الف اور ب دونوں | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (ii) | مشروبات کا اہم جزو _____ ہے۔ | الف - چھینی | ب - لیہوں | ج - پانی | د - انار |
| (iii) | کون سا وٹامن پتے خوں کو روکنے میں مدد دیتا ہے؟ | الف - وٹامن اے | ب - وٹامن بی | ج - وٹامن ڈی | د - وٹامن کے |
| (iv) | کس مشروب میں ٹین اور کٹین پائے جاتے ہیں؟ | الف - چائے | ب - کافی | ج - الف اور ب دونوں | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (v) | کونین سے کون سا مرض پھیلتا ہے؟ | الف - کینسر | ب - ٹائیفائیڈ | ج - زکام | د - ایڈز |
| (vi) | جلے ہوئے مریض کے زخموں پر کیا لگانا چاہیے؟ | الف - تیل | ب - سمی | ج - برنل | د - پیرٹ |
| (vii) | رجلدی عضلات _____ کی قسم ہیں۔ | الف - ارادی عضلات | ب - غیر ارادی عضلات | ج - قلبی عضلات | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (viii) | ہائی ہپ میں کراس بار کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف - ایک میٹر | ب - 1.5 میٹر سے 2.5 میٹر | ج - 3.98 میٹر تا 4.02 میٹر | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (ix) | 400 میٹر ریک کی گلیوں کے چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف - 1.16 میٹر | ب - 1.22 میٹر | ج - 1.35 میٹر | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (x) | مردوں کے لیے نیزے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف - 2.30 میٹر | ب - 2.40 میٹر | ج - 2.50 میٹر | د - 2.60 میٹر |
| (xi) | انسانی جسم میں پھنوس کی تعداد کتنی ہے؟ | الف - 651 | ب - 656 | ج - 670 | د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (xii) | انسولین _____ کی رطوبت ہے۔ | الف - جگر | ب - لبلہ | ج - ڈیوڈیم | د - پتہ |
| (xiii) | گیسٹرک جوس _____ کی رطوبت ہے۔ | الف - معدہ | ب - پھونی آنت | ج - بڑی آنت | د - جگر |
| (xiv) | سکروئی _____ کی کمی کی وجہ سے لاحق ہو جاتی ہے۔ | الف - وٹامن اے | ب - وٹامن بی | ج - وٹامن کے | د - وٹامن سی |
| (xv) | باسکٹ بال میں مرکزی دائرے کا نصف قطر (رواس) کتنا ہوتا ہے؟ | الف - 1.60 میٹر | ب - 1.70 میٹر | ج - 1.80 میٹر | د - 1.90 میٹر |
| | نچل ٹینس میں نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف - 1.52 میٹر | ب - 1.73 میٹر | ج - 1.83 میٹر | د - 1.92 میٹر |
| (xvi) | ہاکی کے ایک ہیچ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ | الف - 60 منٹ | ب - 70 منٹ | ج - 80 منٹ | د - 90 منٹ |
| | بیڑمنٹن ٹینس میں کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ | الف - 5.18 میٹر | ب - 5.52 میٹر | ج - 5.92 میٹر | د - 6.10 میٹر |
| (xvii) | معدہ کتنی جہوں پر مشتمل ہوتا ہے؟ | الف - 2 | ب - 3 | ج - 4 | د - 7 |



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

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) Write down any three qualities of Sportsmen.
- (ii) Write a short note on Stomach.
- (iii) Write down the functions of Liver.
- (iv) Write briefly the effects of deficiency of Minerals in human body.
- (v) Write down the causes of Syphilis.
- (vi) Write down any six advantages of Vitamin A.
- (vii) Write down the characteristics of Balanced diet.
- (viii) What first aid should be given in case of Electric Shock?
- (ix) Write down the harms/disadvantages of Opium.
- (x) Write down the causes of Gonorrhea.
- (xi) Write down any three symptoms of Snake-bite.
- (xii) Write down the basic principles of first aid.
- (xiii) Write a note on the staggers of 400 metre race.
- (xiv) Write any three rules of High Jump.
- (xv) Draw the sector of Javelin Throw.
- (xvi) Write a short note on the Prohibited Area in Basketball. (For Boys)
Write a short note on Ball in Table Tennis. (For Girls)
- (xvii) Write a short note on "Back board" in Basketball. (For Boys)
Write a short note on Scoring system in Table Tennis. (For Girls)
- (xviii) Write the length and width of Hockey ground. (For Boys)
Write a note on Shuttle in Badminton. (For Girls)
- (xix) Write a note on Penalty stroke in Hockey. (For Boys)
Write down any three duties of Umpire in Badminton. (For Girls)

SECTION – C (Marks 26)

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

Q. 3 Describe the types of Muscles. Also write their benefits.

Q. 4 Write notes on the following:

- a. Nicotine b. Morphia c. Arsenic

Q. 5 Write down the responsibilities of Umpire and Captain of Hockey. (For Boys)

Write down the responsibilities of Umpire in Table Tennis. Also draw a sketch of its Table with measurements. (For Girls)

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

وقت: 2:35 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 68

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) کھلاڑیوں کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔
- (ii) معدہ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (iii) جگر کے افعال تحریر کریں۔
- (iv) نسکیات کی کمی کے انسانی جسم پر اثرات مختصراً تحریر کریں۔
- (v) آتشک (Syphilis) کے اسباب تحریر کریں۔
- (vi) وٹامن اے کے کوئی سے چھ فوائد لکھیے۔
- (vii) متوازن خوراک کی خصوصیات تحریر کریں۔
- (viii) بجلی کا جھکا لگنے کی صورت میں کیا ابتدائی طبی امداد دینی چاہیے؟
- (ix) انیون کے نقصانات تحریر کریں۔
- (x) سوزاک کے اسباب لکھیے۔
- (xi) سانپ کے ڈسنے کی کوئی سی تین علامات لکھیے۔
- (xii) ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول تحریر کریں۔
- (xiii) 400 میٹر دوڑ میں زینوں پر نوٹ لکھیں۔
- (xiv) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین قواعد وضوابط لکھیے۔
- (xv) نیزہ پھینکنے کا سیکر بنائیے۔
- (xvi) باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقہ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (xvii) نیبل ٹینس میں گیند پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (xviii) باسکٹ بال میں بیک بورڈ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (xix) نیبل ٹینس کے سکورنگ سسٹم پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔ (برائے طالبات)
- (xviii) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (xix) بیڈمنٹن میں شٹل پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (xix) ہاکی میں پینالٹی سٹروک پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (xix) بیڈمنٹن کے ایمپائر کے کوئی سے تین فرائض لکھیے۔ (برائے طالبات)

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

سوال نمبر ۳: عضلات کی اقسام بیان کریں۔ نیز ان کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کریں:

الف۔ نیکوٹین ب۔ مارفیا ج۔ سکھیا

سوال نمبر ۵: ہاکی کے ایمپائر اور ٹیم کے کپتان کی ذمہ داریاں لکھیے۔ (برائے طلباء)

نیبل ٹینس کے ایمپائر کی ذمہ داریاں تحریر کریں نیز اس کی میز کا پیکٹشوں کے ساتھ خاکہ بنائیں۔ (برائے طالبات)