



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 پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں عمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ کیلئے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

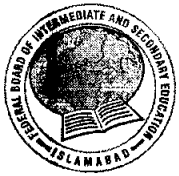
- سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- (i) عضلاتی قوت اور پھرتی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ تھکاوٹ میں کمی ایک اچھے \_\_\_\_\_ کی خصوصیات ہیں۔  
الف۔ سماجی کارکن ب۔ طالب علم ج۔ لیڈر د۔ کھلاڑی
- (ii) ہاکی میں گول پوسٹ سے پینالٹی سٹروک کے نشان کا فاصلہ \_\_\_\_\_ گز ہوتا ہے۔  
الف۔ 8 ب۔ 7 ج۔ 6 د۔ 4
- (iii) ہاکی میں اگر دفاعی کھلاڑی شوٹنگ سرکل میں فاول کرتا ہے تو ایسپائر \_\_\_\_\_ دے گا۔  
الف۔ پینالٹی سٹروک ب۔ فری ہٹ ج۔ پینالٹی کارز د۔ کارز
- (iv) ناک آؤٹ سسٹم کے تحت آٹھ ٹیمیں کل \_\_\_\_\_ میچ کھیلیں گی۔  
الف۔ 5 ب۔ 7 ج۔ 9 د۔ 11
- (v) اگر جیولن تھرو کے مقابلے میں سات ایٹھلیٹ شامل ہوں تو ہر کھلاڑی کو \_\_\_\_\_ کوششیں ملیں گی۔  
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 6
- (vi) نیزہ پھینکنے کے لیے دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 30 ب۔ 35 ج۔ 40 د۔ 45
- (vii) ہائی جپ میں کراس باری لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
- (viii) ان میں کون سا الکحلی مشروب ہے؟  
الف۔ سکوائش ب۔ بیئر ج۔ جوس د۔ چائے
- (ix) پہاڑوں پر پیدل چلنا \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
الف۔ کیمپنگ ب۔ پکنگ ج۔ ہائیکنگ د۔ چھوٹے رقبے کا کھیل
- (x) متوازن غذا کے \_\_\_\_\_ اجزاء ہوتے ہیں۔  
الف۔ 6 ب۔ 5 ج۔ 4 د۔ 3
- (xi) کون سی دوڑ ٹریک میں گلیوں (Lanes) کے بغیر دوڑی جاتی ہے؟  
الف۔ 200 m ب۔ 400m ج۔ 800m د۔ 1500m
- (xii) ایسی سرگرمی جو مرضی سے خوشی کے لیے فارغ دقت میں کی جاتی ہے \_\_\_\_\_ کہلاتی ہے۔  
الف۔ جمناسٹک ب۔ تفریح ج۔ فٹننس کی سرگرمی د۔ کیمپنگ

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II

73

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) Write down the length and width of hockey ground.
- (ii) When is penalty corner awarded in hockey?
- (iii) Write down a small game area for recreation.
- (iv) Write down three rules of high jump.
- (v) Write down three fouls of 1500 meter race.
- (vi) Write a short note on hiking.
- (vii) Write a short note on the cleanliness of home.
- (viii) How can we save the food from contamination?
- (ix) Write a short note on tea.
- (x) Write the benefits of sharbat.
- (xi) What is physical fitness?
- (xii) What are infectious diseases?
- (xiii) Write down the three sources of purifying the air.
- (xiv) Write a short note on balanced diet.
- (xv) Write a short note on league system for conducting games.

## SECTION - C (Marks 20)

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

- Q. 3 Write down the qualities of a good sportsman. (10)
- Q. 4 What are beverages? Write their kinds in detail. (4+6)
- Q. 5 Write the rules of 800 meter race and also mention the fouls of Javelin Throw. (5+5)

### حصہ دوم (مکمل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے نمبے سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
- (ii) ہاکی میں پینالٹی کارز کب دیا جاتا ہے؟
- (iii) تفریح کے لیے ایک چھوٹے رقبے کے کھیل کو وضاحت سے لکھیں۔
- (iv) ہائی جپ کے تین قوانین درج کیجیے۔
- (v) 1500 میٹر دوڑ کے تین فائل درج کیجیے۔
- (vi) ہائیکنگ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vii) گھر کی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (viii) ہم غذا کو آلودہ ہونے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟
- (ix) چائے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) شربت کے فائدے لکھیے۔
- (xi) فریکل فنٹیس سے کیا مراد ہے؟
- (xii) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) ہوا کو صاف کرنے کے تین ذرائع درج کیجیے۔
- (xiv) متوازن غذا پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xv) کھیلوں کے انعقاد کے لیے لیگ سسٹم پر مختصر نوٹ لکھیے۔

### حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

(10)

(4+6)

(5+5)

سوال نمبر ۳: اچھے کھلاڑی کی خوبیاں بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۴: مشروبات کیا ہیں؟ ان کی اقسام تفصیل سے تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: 800 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں نیز نیزہ پھینکنے کے فائل بیان کریں۔