



Roll No.

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

Answer Sheet No. 74

Sig. of Candidate. _____

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) What is the length of Hockey ground? (For Boys)
A. 100 yards B. 80 yards C. 110 yards D. 85 yards
- What is the length of the table of Table Tennis? (For Girls)
A. 7 feet B. 9 feet C. 11 feet D. 13 feet
- (ii) What is the height of Ring from the ground in the Basketball? (For Boys)
A. 9 feet B. 10 feet C. 11 feet D. 12 feet
- What is the width of Badminton court in the singles competitions? (For Girls)
A. 14 feet B. 15 feet C. 16 feet D. 17 feet
- (iii) What is the distance of curve in meters in the Javelin sector?
A. 4 B. 6 C. 8 D. 10
- (iv) How much time is given to an Athlete to complete a jump in the High Jump?
A. 1 minute B. 2 minute C. 3 minute D. 4 minute
- (v) What is the distance of 1st stagger in the 400 meter race?
A. 7.02 M B. 7.04 M C. 7.06 M D. 7.08 M
- (vi) How many components are there of Balance diet, except water?
A. 4 B. 5 C. 6 D. 8
- (vii) Deficiency of which vitamin causes night blindness?
A. Vitamin A B. Vitamin B
C. Vitamin C D. Vitamin D
- (viii) Which of the following drinks is excessively used in the Pakistani society?
A. Tea B. Milk C. Lassi D. Coffee
- (ix) How many holes open in the Phyrax?
A. 3 B. 5 C. 7 D. 9
- (x) _____ % of body of females consist of muscles?
A. 30 B. 25 C. 40 D. 26
- (xi) Morphia is _____ times more effected than Opium.
A. 5 B. 10 C. 15 D. 20
- (xii) What is the width of lanes in the athletics track?
A. 1.02 meter B. 1.12 meter
C. 1.22 meter D. 1.32 meter
- (xiii) Syphillis is a type of _____ disease.
A. Sexual B. Non-Sexual C. Viral D. All of these
- (xiv) What is the minimum length of Runway in the Javelin throw?
A. 15 meter B. 20 meter
C. 25 meter D. 30 meter
- (xv) How many chances are given to an athlete at the same height in the high jump?
A. 1-1 B. 2-2 C. 3-3 D. 4-4
- (xvi) How many sources of food are there?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (xvii) Which blood cells develop immunity in the body?
A. R.B.C B. W.B.C
C. Both A and B D. None of these

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:

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



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 پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف رب/ج رو میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

(i)	ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	(برائے طلباء)		
الف۔	100 گز	ب۔	80 گز	ج۔
	نیمیل ٹینس میز کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	(برائے طالبات)		
الف۔	7 فٹ	ب۔	9 فٹ	ج۔
(ii)	باسکٹ بال میں زمین سے رنگ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے؟	(برائے طلباء)		
الف۔	9 فٹ	ب۔	10 فٹ	ج۔
	سنگھڑ مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	(برائے طالبات)		
الف۔	14 فٹ	ب۔	15 فٹ	ج۔
(iii)	تیزے کے سیکٹر کی قوس کتنے میٹر فاصلے پر ہوتی ہے؟			
الف۔	4	ب۔	6	ج۔
(iv)	اونچی چھلانگ لگانے کے لیے کھلاڑی کو چھپ مکمل کرنے کے لیے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟			
الف۔	1 منٹ	ب۔	2 منٹ	ج۔
(v)	400 میٹر دوڑ میں پہلے زینے کا کتنا فاصلہ ہوتا ہے؟			
الف۔	7.02 میٹر	ب۔	7.04 میٹر	ج۔
(vi)	پانی کے علاوہ متوازن غذا کے مرکبات کتنے ہیں؟			
الف۔	4	ب۔	5	ج۔
(vii)	کس وٹامن کی کمی سے رات کی تاریکی میں دکھائی نہیں دیتا؟			
الف۔	وٹامن اے	ب۔	وٹامن بی	ج۔
(viii)	پاکستانی معاشرے میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا مشروب کون سا ہے؟			
الف۔	چائے	ب۔	دودھ	ج۔
(ix)	حلق میں کتنے سوراخ کھلتے ہیں؟			
الف۔	3	ب۔	5	ج۔
(x)	عورتوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ عضلات پر مشتمل ہوتا ہے؟			
الف۔	30 فیصد	ب۔	25 فیصد	ج۔
(xi)	ماریفائٹون سے کتنے گنا زیادہ اثر رکھتا ہے؟			
الف۔	5	ب۔	10	ج۔
(xii)	آٹھلک ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟			
الف۔	1.02 میٹر	ب۔	1.12 میٹر	ج۔
(xiii)	آٹھلک ایک بیماری ہے۔			
الف۔	جنسی	ب۔	غیر جنسی	ج۔
(xiv)	نیزہ پھینکنے کے راستے (Run way) کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔			
الف۔	15 میٹر	ب۔	20 میٹر	ج۔
(xv)	اونچی چھلانگ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟			
الف۔	1-1	ب۔	2-2	ج۔
(xvi)	خوارک کا حصول کتنے ذرائع سے ہے؟			
الف۔	2	ب۔	3	ج۔
(xvii)	خون کے کون سے ذرات قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں؟			
الف۔	R.B.C	ب۔	W.B.C	ج۔
				الف اور ب دونوں
				درج شدہ میں سے کوئی نہیں

--

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے ممتحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

75

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 briefly qualities of a good player.
- (ii) Write the measurement of Hockey Goal post. (For Boys)
What is the measurement of Net in the Badminton? (For Girls)
- (iii) What do you mean by the restricted area in the Basketball? (For Boys)
Explain the table in the table tennis. (For Girls)
- (iv) Write down the names of components of food.
- (v) Explain the vitamin 'B'.
- (vi) Explain the staggers in the 400 meter race.
- (vii) Explain spleen.
- (viii) What are the causes of spread of sexual diseases?
- (ix) Write the benefits of Muscles.
- (x) Write the de-merits of Tea.
- (xi) Explain voluntary Muscles.
- (xii) Explain the different phases of digestion of food.
- (xiii) Write any three fouls in the High jump.
- (xiv) Write the dangers of Opium.
- (xv) What are the qualities of a first aider?
- (xvi) Write any three rules of Javelin throw.
- (xvii) What are the side effects of alcoholic drinks on human body?
- (xviii) Briefly describe 'Run-way' in Javelin throw.
- (xix) Which organs take part in the digestive system?

SECTION – C (Marks 26)

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

Q. 3 Draw the sketch of Hockey ground with the measurements. Also explain the penalty corner. (For Boys)

Draw the sketch of Badminton court with its measurements and explain the 'Let' in Badminton.

(For Girls)

Q. 4 Explain the Muscular system in detail.

Q. 5 Explain the Alcoholic and Non-alcoholic drinks in detail.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

کل نمبر حصہ دوم اور سوم : 68

وقت: 2:35 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابی 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)

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

(14x3=42)

- (i) اچھے کھلاڑی کے اوصاف مختصراً لکھیے۔
- (ii) ہاکی کے گول پوسٹ کی پینٹس لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (iii) بیڈمنٹن کی پینٹس لکھیے۔ (برائے طالبات)
- (iii) باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقہ کی وضاحت کریں۔ (برائے طلباء)
- (iv) نیبل نینس میں نیبل کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- (iv) خوراک کے اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- (v) وٹامن بی کی وضاحت کریں۔
- (vi) 400 میٹر دوڑ میں زینے کی وضاحت کریں۔
- (vii) پتے کی وضاحت کریں۔
- (viii) جنسی بیماریوں کے پھیلنے کی وجوہات بیان کریں۔
- (ix) عضلات کے فوائد تحریر کریں۔
- (x) چائے کے نقصانات بیان کریں۔
- (xi) ارادی عضلات کی وضاحت کریں۔
- (xii) غذا کے ہضم ہونے کے مختلف مدارج بیان کریں۔
- (xiii) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فائدے بیان کریں۔
- (xiv) انیون کے نقصانات تحریر کریں۔
- (xv) ابتدائی طبی امداد دینے والے کی خصوصیات کون سی ہوتی ہیں؟
- (xvi) جیولن تھرو کے کوئی سے تین قوانین لکھیے۔
- (xvii) آلکلی مشروبات کے انسانی جسم پر کیا نقصانات ہوتے ہیں؟
- (xviii) نیزہ پھینکنے میں دوڑ کے راستے (Run way) کے بارے میں مختصراً تحریر کریں۔
- (xix) نظام انہضام میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

- سوال نمبر ۳: ہاکی کے میدان کا خاکہ بمعہ پینٹس بنائیں۔ نیزہ پینٹنگ کارز لگانے کے طریقہ کی وضاحت کریں۔ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بمعہ پینٹس بنائیں نیز بیڈمنٹن میں لیٹ "Let" کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- سوال نمبر ۴: نظام عضلات تفصیلاً بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: آلکلی اور غیر آلکلی مشروبات تفصیل سے بیان کریں۔