



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

## SECTION - A (Marks 17)

72

**Time allowed: 25 Minutes**

Version Number	1	8	9	5
----------------	---	---	---	---

**Note:** Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the separately provided OMR Answer Sheet which 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** Choose the correct answer A / B / C / D by filling the relevant bubble for each question on the OMR Answer Sheet according to the instructions given there. Each part carries one mark.

- 1) By which source the wholesome development of the body is possible?
 

A. Physical activities	B. Reading
C. Listening to Music	D. Scouting
- 2) In hockey the distance between goal posts is \_\_\_\_\_ meters. (for Boys)

A. 3.26	B. 3.46	C. 3.66	D. 3.86
---------	---------	---------	---------

The width of badminton doubles court is \_\_\_\_\_ meters. (for Girls)

A. 5.10	B. 5.60	C. 5.90	D. 6.10
---------	---------	---------	---------
- 3) The width of hockey ground is \_\_\_\_\_ meters. (for Boys)

A. 50	B. 55	C. 60	D. 65
-------	-------	-------	-------

In shuttle cock, the number of feathers is: (for Girls)

A. 12	B. 14	C. 16	D. 18
-------	-------	-------	-------
- 4) The length of basketball court is \_\_\_\_\_ meters. (for Boys)

A. 25	B. 28	C. 30	D. 32
-------	-------	-------	-------

In Table Tennis the weight of ball is \_\_\_\_\_ gm. (for Girls)

A. 2.7	B. 2.9	C. 3.1	D. 3.3
--------	--------	--------	--------
- 5) The width of runway is \_\_\_\_\_ meters in Javelin throw.
 

A. 7	B. 6	C. 5	D. 4
------	------	------	------
- 6) The maximum length of cross bar is \_\_\_\_\_ meters in high jump.
 

A. 4.02	B. 4.08	C. 4.10	D. 4.15
---------	---------	---------	---------
- 7) In 400 meters race, an athlete will stand \_\_\_\_\_ meters ahead in lane No. 3 of track from basic line of start.
 

A. 11.70	B. 12.70	C. 13.70	D. 14.70
----------	----------	----------	----------
- 8) If the number of players is 8 or less, each player will be given \_\_\_\_\_ attempts in Javelin throw.
 

A. 3,3	B. 4,4	C. 5,5	D. 6,6
--------	--------	--------	--------
- 9) Bile is secretion of:
 

A. Stomach	B. Liver	C. Pancreas	D. Spleen
------------	----------	-------------	-----------
- 10) There are \_\_\_\_\_ kinds of muscles.
 

A. 2	B. 3	C. 4	D. 5
------	------	------	------
- 11) \_\_\_\_\_ are called fuel food.
 

A. Carbohydrates	B. Proteins	C. Vitamins	D. Minerals
------------------	-------------	-------------	-------------
- 12) Tanin is found in:
 

A. Alcohol	B. Squash	C. Apple juice	D. Tea
------------	-----------	----------------	--------
- 13) Nicotine is an active ingredient of:
 

A. Opium	B. Morphia	C. Tobacco	D. Sleeping pills
----------	------------	------------	-------------------
- 14) The germ 'gonococcus' causes the spread of:
 

A. Gonorrhoea	B. Aids	C. Syphilis	D. Typhoid
---------------	---------	-------------	------------
- 15) There are \_\_\_\_\_ methods for artificial respiration.
 

A. 2	B. 3	C. 4	D. 5
------	------	------	------
- 16) Vitamin \_\_\_\_\_ is useful for bones and teeth.
 

A. P	B. K	C. B	D. D
------	------	------	------
- 17) The length of small intestine is \_\_\_\_\_ meters.
 

A. 7.01	B. 7.11	C. 7.21	D. 7.31
---------	---------	---------	---------

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

وقت: 25 منٹ

حصہ اول (کل نمبر: 17)

Version No. 1 8 9 5

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات الگ سے مہیا کی گئی اداہم آر (OMR) جوابی کاپی پر دیں۔ اس کو پہلے چھپکھپک میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: مہیا کی گئی اداہم آر (OMR) جوابی کاپی پر دی گئی ہدایات کے مطابق ہر سوال کا درست جواب A/B/C/D منتخب کر کے متعلقہ دائرہ (Bubble) پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (1) کس کے ذریعے جسم کی متوازن نشوونما ہوتی ہے؟  
A: جسمانی سرگرمیاں B: پڑھنا C: موسیقی سنانا D: سکاؤٹنگ
- (2) ہاکی میں گول پونوں کا درمیانی فاصلہ \_\_\_\_\_ میٹر ہوتا ہے۔  
A: 3.26 B: 3.46 C: 3.66 D: 3.86
- (3) بیڈمنٹن: بلز کورٹ کی چوڑائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
A: 5.10 B: 5.60 C: 5.90 D: 6.10
- (4) ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
A: 50 B: 55 C: 60 D: 65
- (5) نیشنل کاک کے پروں کی تعداد \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔  
A: 12 B: 14 C: 16 D: 18
- (6) باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
A: 25 B: 28 C: 30 D: 32
- (7) نیپل ٹینس میں بال کا وزن \_\_\_\_\_ گرام ہوتا ہے۔  
A: 2.7 B: 2.9 C: 3.1 D: 3.3
- (8) نیزہ پھینکنے کے لیے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
A: 7 B: 6 C: 5 D: 4
- (9) بانی جہ میں کراس باری کی زیادہ سے زیادہ لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
A: 4.02 B: 4.08 C: 4.10 D: 4.15
- (10) 400 میٹر دوڑ میں ٹریک کی تیسری گلی میں دوڑنے والا پختلیت ابتدائی گلی سے \_\_\_\_\_ میٹر آگے کھڑا ہوگا۔  
A: 11.70 B: 12.70 C: 13.70 D: 14.70
- (11) اگر نیزہ پھینکنے کے نتائج میں کھلاڑیوں کی تعداد 8 یا اس سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو \_\_\_\_\_ کوششیں دی جائیں گی۔  
A: 3.3 B: 4.4 C: 5.5 D: 6.6
- (12) صفرا \_\_\_\_\_ کی رطوبت ہے۔  
A: معدہ B: جگر C: لہلہ D: تہی
- (13) عضلات کی \_\_\_\_\_ اقسام ہیں۔  
A: 2 B: 3 C: 4 D: 5
- (14) \_\_\_\_\_ کو خوراک کا ایندھن کہتے ہیں۔  
A: نشہ B: پروٹین C: وٹامن D: نمکیات
- (15) مینن \_\_\_\_\_ میں پایا جاتا ہے۔  
A: اڈوئل B: سکواٹس C: شربت سیب D: چائے
- (16) کٹوشین \_\_\_\_\_ کا اہم جزو ہے۔  
A: اڈیون B: مارفیا C: تہباکو D: خوراک آور گولیاں
- (17) 'گائونوکوس' (Gonococcus) جراثیم \_\_\_\_\_ کے پھیلنے کا سبب بنتا ہے۔  
A: سوزاک B: ایڈز C: آئٹک D: ٹائیفائیڈ
- (18) مصنوعی تنفس کے \_\_\_\_\_ طریقے ہیں۔  
A: 2 B: 3 C: 4 D: 5
- (19) ہڈیوں اور دانتوں کے لیے وٹامن \_\_\_\_\_ مفید ہے۔  
A: پی B: کے C: بی D: ڈی
- (20) چھوٹی آنت کی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔  
A: 7.01 B: 7.11 C: 7.21 D: 7.31



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

73

**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) Define sportsmanship.
- (ii) Write three benefits of sports.
- (iii) Write a short note on hockey ball. (for Boys)  
Write a note on 'Let' in badminton. (for Girls)
- (iv) Write a short note on penalty corner in hockey. (for Boys)  
Write the fouls of service in Table tennis. (for Girls)
- (v) Write a short note on baskets in basketball. (for Boys)  
Narrate any three responsibilities of referee in Table tennis. (for Girls)
- (vi) Write down three fouls of javelin throw.
- (vii) Write a short note on landing area in high jump.
- (viii) Write down three rules of 400 meter race.
- (ix) Write a short note on stomach in digestive system.
- (x) Write a short note on cardiac muscles.
- (xi) Write a short note on proteins.
- (xii) Briefly write down the demerits of tea.
- (xiii) Define narcotics.
- (xiv) Briefly write the causes of syphilis.
- (xv) Briefly write the first aid for burnt person.
- (xvi) Briefly write a short note on Schafer's method of artificial respiration.
- (xvii) Write a short note on liver.
- (xviii) Briefly write down the sources of acquiring fats.
- (xix) Write a short note on sleeping pills.

## SECTION – C (Marks 26)

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

**Q. 3** Write in detail the qualities of a good player.

**Q. 4** Narrate the characteristics of balance diet and also write the principles for recommending the quantity of food for a person.

**Q. 5** Write detailed note on the following:

- a. Adverse effects of narcotics on human body
- b. Gonorrhoea

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو اپنی 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) سپورٹس مین شپ (sportsman ship) کی تعریف کیجیے۔
- (ii) کھیلوں کے تین فائدے لکھیے۔
- (iii) ہاکی بال پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (iv) بیڈمنٹن میں 'لیٹ' (Let) پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (v) ہاکی میں پنلٹی کارنر پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (vi) ٹیبل ٹینس میں سروں کے فائدے لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (vii) باسکٹ بال میں باسکٹس پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (viii) ٹیبل ٹینس میں ریفری کی کوئی سی تین ذمہ داریاں بیان کریں۔ (برائے طالبات)
- (ix) نیزہ پھینکنے کے تین فائدے لکھیں۔
- (x) ہائی جپ میں لینڈنگ ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xi) 400 میٹر دوڑ کے تین قوانین لکھیں۔
- (xii) نظام انہضام میں معدے پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xiii) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xiv) پروٹین پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) چائے کے نقصانات مختصراً بیان کریں۔
- (xvi) منشیات کی تعریف کیجیے۔
- (xvii) مرض آتشک کے اسباب مختصراً لکھیے۔
- (xviii) جلے ہوئے فرد کی ابتدائی طبی امداد پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xix) شیفے کے طریقہ مصنوعی تنفس پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xx) جگر پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xxi) روغنیات کے حصول کے ذرائع مختصراً تحریر کریں۔
- (xxii) خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔

### حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

- سوال نمبر ۳: ایچھے کھلاڑی کی خوبیاں تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: متوازن غذا کی خصوصیات بیان کریں نیز ایک فرد کے لیے خوراک کی مقدار کا تعین کرنے والے اصول تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل عنوانات پر مفصل نوٹ لکھیں:
- الف۔ منشیات کے انسانی جسم پر مضراثرات
- ب۔ مرض سوزاک