



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

SECTION - A (Marks 17)

80

Time allowed: 25 Minutes

Version Number 4 3 1 1

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. Listening to music B. Scouting
C. Reading D. Physical activities
- 2) A game of basketball consists of four halves of _____ minute duration. (For Boys)
A. 15 B. 20 C. 10 D. 5
In table tennis the weight of the ball is _____ gm. (For Girls)
A. 2.9 B. 3 C. 2.7 D. 3.7
- 3) While playing hockey, if a player from the defending team does a foul intentionally in his shooting circle. What punishment will be given to the team? (For Boys)
A. Penalty corner B. Penalty kick C. Penalty stroke D. Corner
The weight of shuttle cock is: (For Girls)
A. 2.74 to 3 gm B. 3.74 to 4.50 gm
C. 4.74 to 5.50 gm D. 6 gm
- 4) What is the height of basketball ring from the ground? (For Boys)
A. 3.05 meter B. 2.90 meter C. 4.05 meter D. 4 meter
When is in table tennis service considered to be correct? (For Girls)
A. Ball bounces on both side of the table B. When ball does not bounce on the table
C. Ball bounces at the side of the receiver D. Ball bounces at the side of the server
- 5) What will be the stagger of 2nd lane athlete in 400 meters race?
A. 6.67 meter B. 7.67 meter C. 6.04 meter D. 7.04 meter
- 6) What regulates the proper flow of oxygen in body?
A. Carbohydrates B. Fats C. Water D. Proteins
- 7) What is the weight of crossbar in high jump?
A. 3.5 kg B. 2.5 kg C. 2 kg D. 3 kg
- 8) How many drops of Nicotine would be enough to kill a Rabbit?
A. Two B. One C. Three D. Four
- 9) What is the weight of human liver?
A. 2kg B. 1kg C. 3kg D. 1.5kg
- 10) In case of an opium overdose, the patient should be discouraged from:
A. Crying B. Eating C. Drinking D. Sleeping
- 11) What is the structure of involuntary muscles?
A. Circular B. Square C. Striped D. Unstrapped
- 12) Scurvy is caused due to the deficiency of vitamin:
A. Vitamin A B. Vitamin B C. Vitamin C D. Vitamin D
- 13) What first aid should be given to a burning patient?
A. Throw water B. Cover with blanket
C. Throw sand D. Give tea
- 14) How many holes open in pharynx?
A. 7 B. 8 C. 9 D. 10
- 15) Which of the human system is destroyed by the virus of Aids?
A. Nervous system B. Muscular system
C. Respiratory system D. Immune system
- 16) How many lanes are there in athletic track?
A. 5 B. 7 C. 8 D. 10
- 17) When was Javelin throw included in the Modern Olympic games?
A. 1904 B. 1908 C. 1912 D. 1916



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

Version No.	4	3	1	1	حصہ اول (کل نمبر: 17)	وقت: 25 منٹ
-------------	---	---	---	---	-----------------------	-------------

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

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

- (1) کس کے ذریعے جسم کی متوازن نشوونما ہوتی ہے؟
A موسیقی سننا B سکاؤٹنگ C پڑھنا D جسمانی سرگرمیاں
- (2) باسکٹ بال کا کھیل _____ منٹ کے چار ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔
A 15 B 20 C 10 D 5 (برائے طلباء)
- (3) ہاکی کھیل میں شوٹنگ سرکل کے اندر دفاعی کھلاڑی جان بوجھ کر فائل کرتا ہے تو اسے سزا کیا ہوگی۔
A پینلٹی کارنر B پینلٹی کک C پینلٹی سٹروک D کارنر (برائے طلباء)
- (4) باسکٹ بال ریگ کی زمین سے اونچائی کتنی ہوتی ہے؟
A 3.05 میٹر B 2.90 میٹر C 4.05 میٹر D 4 میٹر (برائے طلباء)
- (5) 400 میٹر دوڑ میں دوسری گلی کے اٹھلنے کا زینہ کیا ہوگا؟
A بال میز پر دونوں طرف پھپھکائے B بال صرف ریسورٹ میں پھپھکائے C بال سرور کے کورٹ میں پھپھکائے D بال میز پر پھپھکائے
- (6) جسم میں آکسیجن کی آمدورفت کو باقاعدہ رکھنے میں کیا کام آتا ہے؟
A نشاستہ B روغنات C پانی D لحمیات
- (7) اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
A 3.5 کلوگرام B 2.5 کلوگرام C 2 کلوگرام D 3 کلوگرام
- (8) نیکوٹین کے کتنے قظروں سے ایک خرگوش کی زندگی ختم ہو سکتی ہے؟
A دو B ایک C تین D چار
- (9) انسانی جگر کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
A 2 کلوگرام B 1 کلوگرام C 3 کلوگرام D 1.5 کلوگرام
- (10) ایٹون زیادہ کھا لینے کی صورت میں مریض کو کس چیز سے منع کرنا چاہیے؟
A رونے سے B کھانے سے C پینے سے D سونے سے
- (11) غیر ارادی عضلات کی بناوٹ کیسی ہوتی ہے؟
A گول B چوکور C دھاری دار D غیر دھاری دار
- (12) سکروئی کی بیماری کس وٹامن کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے؟
A وٹامن اے B وٹامن بی C وٹامن سی D وٹامن ڈی
- (13) آگ لگنے کی صورت میں مریض کو کون سی طبی امداد دینی چاہیے؟
A پانی پھینکنا چاہیے B کھل اوڑھا چاہیے C ریت پھینکنا چاہیے D چائے پلانی چاہیے
- (14) حلق میں کتنے سو راخ کھلتے ہیں؟
A 7 B 8 C 9 D 10
- (15) ایڈز کا وائرس انسانی جسم میں کس نظام کو تباہ کرتا ہے؟
A عصبی نظام B عضلاتی نظام C نظام جنس D دفاعی نظام
- (16) ایک اٹھلیک ٹریک میں کتنی گھٹیاں ہوتی ہیں؟
A پانچ B سات C آٹھ D دس
- (17) جدید اولمپک مقابلوں میں تیرہ پھینکنے کے مقابلے کب شامل کیے گئے؟
A 1904ء B 1908ء C 1912ء D 1916ء



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

87

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) Briefly write the qualities of a good player.
- (ii) In hockey briefly explain when goal is awarded. (For Boys)
When is ball considered dead in Table Tennis? (For Girls)
- (iii) Describe the History of Basketball game briefly. (For Boys)
What is meant by "LET" in Badminton? (For Girls)
- (iv) Draw a sketch of Basketball board with measurements. (For Boys)
Draw a sketch of badminton net with measurements. (For Girls)
- (v) Write any three fouls in high jump.
- (vi) Write a short note on fats.
- (vii) Write any three benefits of mineral salt.
- (viii) Briefly explain involuntary muscles.
- (ix) Briefly write down the functions of Renin and Pepsin secretions.
- (x) Write any three rules of 400 M race.
- (xi) Write the long term negative effects of Alcohol.
- (xii) Write short note on liver.
- (xiii) What is meant by balance diet?
- (xiv) Write down any three symptoms of snake bite.
- (xv) Write down the benefits of muscles.
- (xvi) Write down any three demerits of tea.
- (xvii) Draw a sketch of Javelin Throw sector.
- (xviii) Write a short note on sleeping pills.
- (xix) Write down any three qualities of a first aider.

SECTION – C (Marks 26)

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

- Q. 3** Explain how playing sports can build character and personality.
- Q. 4** Draw a sketch of hockey ground with its measurements and write players positions. (For Boys)
Draw a diagram of table tennis table with its measurement and explain the duties of the officials. (For Girls)
- Q. 5** Explain in detail the different types of artificial respiration.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

وقت: 2:35 گھنٹے

مکمل نمبر حصہ دوم اور سوم: 68

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات طلبہ 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 (مکمل نمبر 42)

(14x3=42)

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

- (i) ایک ایچھے کھلاڑی کے اوصاف مختصر لکھیے۔
- (ii) ہاکی میں گول کب ہوتا ہے۔ (برائے طلباء)
- (iii) ٹیبل ٹینس بال کب مردہ ہوتا ہے؟ (برائے طالبات)
- (iv) باسکٹ بال کی تاریخ مختصر لکھیے۔ (برائے طلباء)
- (v) بیڈمنٹن میں لیٹ "Let" سے کیا مراد ہے؟ (برائے طالبات)
- (vi) باسکٹ بال بورڈ کا خاکہ رسمہ پیکش بنائیے۔ (برائے طلباء)
- (vii) بیڈمنٹن نیٹ کا خاکہ رسمہ پیکش بنائیے۔ (برائے طالبات)
- (viii) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فوائد تحریر کیجیے۔
- (ix) روغنیات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (x) معدنی نمک کے کوئی سے تین فوائد تحریر کیجیے۔
- (xi) غیر ارادی عضلات کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (xii) ہنپسن اور ریشن رطوبت (خمیر) کے افعال مختصر لکھیے۔
- (xiii) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کیجیے۔
- (xiv) ایکٹل کے دررس منفی اثرات تحریر کریں۔
- (xv) جگر پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xvi) متوازن غذا کی تعریف کیجیے۔
- (xvii) سانپ کے ڈسنے کی کوئی سے تین علامات تحریر کیجیے۔
- (xviii) عضلات کے فوائد تحریر کیجیے۔
- (xix) چائے کے کوئی سے تین نقصانات تحریر کیجیے۔
- (xx) نیزہ پھینکنے کا سیکر بنائیے۔
- (xxi) خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (xxii) ابتدائی طبی امداد دینے والے کی کوئی سے تین خصوصیات تحریر کیجیے۔

حصہ سوم (مکمل نمبر 26)

(2x13= 26)

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

- سوال نمبر ۳: کھیلوں کے ذریعے اخلاق و کردار کی تعمیر کیسے ممکن ہوتی ہے؟
- سوال نمبر ۴: ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ رسمہ پیکش بنائیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی ظاہر کیجیے۔ (برائے طلباء)
- سوال نمبر ۵: ٹیبل ٹینس میز کا خاکہ رسمہ پیکش بنائیے اور عہدیداران کے فرائض تحریر کیجیے۔ (برائے طالبات)
- سوال نمبر ۶: مصنوعی تنفس کے کتنے طریقے ہیں، تفصیل سے بیان کیجیے۔