

Roll No. Answer Sheet No. 120

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

(For Hearing Impaired Children)

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 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 20 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. Postural defect D. None of these
- (ii) Which is the quality of sportsman?
A. Self-confidence B. respect for rules
C. Quality of leadership D. All of these
- (iii) Which vitamin is helpful in stopping the bleeding?
A. Vitamin A B. Vitamin B
C. Vitamin D D. Vitamin K
- (iv) _____ muscles are not under our control.
A. Cardiac muscles B. Dermal muscles
C. Involuntary muscles D. Skeletal muscles
- (v) What is the number of Muscles in human body?
A. 651 B. 656
C. 670 D. None of these
- (vi) Scurvy is caused due to the deficiency of:
A. Vitamin A B. Vitamin B
C. Vitamin K D. Vitamin C
- (vii) 400 metre race consists of _____ round(s)
A. 4 B. 3
C. 2 D. 1
- (viii) What is the length of Runway in high jump?
A. 12 metre B. 13 metre
C. 14 metre D. 15 metre
- (ix) What is the shape of hockey ground? **(for Boys)**
A. Square B. Rectangle
C. Triangular D. Circular
- What is the length of badminton court? **(for Girls)**
A. 13.10 metre B. 13.40 metre
C. 14.40 metre D. 14.10 metre
- (x) From which country did the modern hockey start? **(for Boys)**
A. London B. France
C. Greece D. Pakistan
- How many feathers are in a badminton Shuttle? **(for Girls)**
A. 10 B. 20
C. 16 D. 15
- (xi) Hockey stick is made of: **(for Boys)**
A. Wood B. Iron
C. Glass D. Rubber
- What is the width of Badminton Net? **(for Girls)**
A. 620 mm B. 720 mm
C. 520 mm D. 800 mm
- (xii) 400 m race starts from _____ start.
A. Crouch B. Flying
C. Standing D. Jumping

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز بغل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) کھیل ڈو کو _____ مہیا کرتا ہے۔
الف۔ تفریح ب۔ نقصان ج۔ تاملی تقاضا د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) درج ذیل میں سے کھلاڑی کا وصف کیا ہے؟
الف۔ خود اعتمادی ب۔ قوانین کا احترام ج۔ قائدانہ صلاحیت د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) کون سا وائمن بیٹے خون کو روکنے میں مدد دیتا ہے؟
الف۔ وائمن A ب۔ وائمن B ج۔ وائمن D د۔ وائمن K
- (iv) _____ عضلات ہماری مرضی کے بغیر حرکت کرتے ہیں۔
الف۔ قلبی ب۔ جلدی ج۔ غیر ارادی د۔ استخوانی
- (v) انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد کتنی ہے؟
الف۔ 651 ب۔ 656 ج۔ 670 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) سکروئی _____ کی کمی سے آنتن ہو جاتی ہے۔
الف۔ وائمن A ب۔ وائمن B ج۔ وائمن K د۔ وائمن C
- (vii) 400 میٹر دوڑ کتنے پکڑوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
الف۔ 4 پکڑ ب۔ 3 پکڑ ج۔ 2 پکڑ د۔ 1 پکڑ
- (viii) بائی ہپ کارن کے کتنا لمبا ہوتا ہے؟
الف۔ 12 میٹر ب۔ 13 میٹر ج۔ 14 میٹر د۔ 15 میٹر
- (ix) ہائی کراؤنڈ کس شکل کا ہوتا ہے؟
الف۔ مربع ب۔ مستطیل ج۔ مثلث د۔ گولی
- (x) جدید بائی کا آؤٹ کس ملک سے ہوا؟
الف۔ لندن ب۔ فرانس ج۔ یونان د۔ پاکستان
- (xi) بیڈمنٹن شکل میں کتنے پربوتے ہیں؟
الف۔ 10 ب۔ 20 ج۔ 16 د۔ 15
- (xii) بائی سٹک (Stick) _____ کی بنی ہوئی ہے۔
الف۔ کلوی ب۔ لوہے ج۔ شیشے د۔ ریز
- (xiii) بیڈمنٹن کھیل میں نیٹ کی چوڑائی کتنے میٹر ہوتی ہے؟
الف۔ 620 ملی میٹر ب۔ 720 ملی میٹر ج۔ 520 ملی میٹر د۔ 800 ملی میٹر
- (xiv) 400 میٹر دوڑ کا آؤٹ کس شارٹ سے کیا جاتا ہے؟
الف۔ کراؤنڈ شارٹ ب۔ فلائنگ شارٹ ج۔ شیڈنگ شارٹ د۔ ہومپٹ شارٹ



حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

(For Hearing Impaired Children)

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 48

NOTE: Answer any ten 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 30)

Q. 2 Attempt any TEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (10 x 3 = 30)

- | | | |
|--------|---|-------------|
| (i) | Write any three qualities of a Sportsman. | |
| (ii) | Write any three objectives of balance diet. | |
| (iii) | How many kinds of muscles are there? Write their names. | |
| (iv) | Write names of any three drugs. | |
| (v) | Write any three rules of High Jump. | |
| (vi) | What are the main ingredients of food? | |
| (vii) | What is meant by First Aid? | |
| (viii) | Write down the safety measures against fire. | |
| (ix) | Write down any three rules and regulations of 400 metre race. | |
| (x) | Write down any three symptoms of snake bite. | |
| (xi) | Write down the circumference of a hockey ball. | (for Boys) |
| | Write down weight of badminton shuttle. | (for Girls) |
| (xii) | When does hockey team change their side? | (for Boys) |
| | Write down any three fouls of badminton. | (for Girls) |
| (xiii) | Write down measurement of goal lines. | (for Boys) |
| | Write down length and width of a badminton racket. | (for Girls) |
| (xiv) | When penalty stroke is given in hockey? | (for Boys) |
| | What condition is LET given in badminton? | (for Girls) |
| (xv) | What is striking (shooting) circle? | (for Boys) |
| | What are the techniques of badminton? | (for Girls) |

SECTION – C (Marks 18)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 9 = 18)

- Q. 3** Which factors increase the benefits of sports?
- Q. 4** What are the principles that determine diet?
- Q. 5** Which organs take part in the process of digestion? Write in detail.



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

وقت: 40: 2 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے دس (10) 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: 30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (10x3=30)

- (i) کھلاڑیوں کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔
- (ii) متوازن غذا کے کوئی سے تین مقاصد لکھیے۔
- (iii) عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (iv) منشیات کی کوئی سے تین اقسام کے نام لکھیں۔
- (v) اونچی چھلانگ کے کوئی تین اہم قوانین تحریر کریں۔
- (vi) خوراک کے اہم اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- (vii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- (viii) آگ سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔
- (ix) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔
- (x) سانپ کے ڈسنے کی کوئی سے تین علامات لکھیں۔
- (xi) ہاکی کی گیند کا محیط لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (xii) بیڈمنٹن شٹل کا وزن لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xiii) ہاکی کے کھیل میں نیچس سائیڈ کب تبدیل کرتی ہیں؟ (برائے طلباء)
- (xiv) بیڈمنٹن کے کوئی سے تین فائل لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xv) گولف اسٹیک کی پینش لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (xvi) بیڈمنٹن ریکٹ کے فریم کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xvii) ہاکی میں پینش سٹروک کب دیا جاتا ہے؟ (برائے طلباء)
- (xviii) بیڈمنٹن میں ایٹ (LET) کن صورتوں میں ہوگا؟ تحریر کریں۔ (برائے طالبات)
- (xix) سٹرائیکنگ سٹروک کس کو کہتے ہیں؟ (برائے طلباء)
- (xx) بیڈمنٹن کی تیکنیکی مہارتیں کون کون سی ہیں؟ (برائے طالبات)

حصہ سوم (کل نمبر: 18)

(2x9=18)

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

- سوال نمبر ۳: کون سے عوامل کھیلوں کی افادیت بڑھانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں؟
- سوال نمبر ۴: خوراک کے تعین کے اصول لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: نظام انہظام (Digestive System) میں کون کون سے اعضاء کام کرتے ہیں تفصیلاً تحریر کریں۔