



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

(For Hearing Impaired Children)

## SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 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 20 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) Games provide \_\_\_\_\_ to a person.  
A. Recreation  
B. Loss  
C. Both A and B  
D. None of these
- 2) What is the main ingredient of drinks?  
A. Sugar  
B. Lemon  
C. Water  
D. Pomegranate
- 3) Which of the following vitamin stops bleeding?  
A. Vitamin A  
B. Vitamin B  
C. Vitamin D  
D. Vitamin K
- 4) What is the duration of a Hockey match?  
A. 60 minutes  
B. 70 minutes  
C. 80 minutes  
D. 90 minutes  
What is the width of Badminton single court?  
A. 5.18 metre  
B. 5.52 metre  
C. 5.92 metre  
D. 6.10 metre
- 5) What is the number of muscles in a human body?  
A. 651  
B. 656  
C. 670  
D. None of these
- 6) Of how many rounds does the 400 metre race consist of?  
A. 4 rounds  
B. 3 rounds  
C. 2 rounds  
D. 1 round
- 7) What is the weight of the human liver?  
A. 1 kg  
B. 2 kg  
C. 2.5 kg  
D. None of these
- 8) What is the length of first stagger in 400 m race?  
A. 7.54 metre  
B. 7.64 metre  
C. 7.04 metre  
D. 8.4 metre
- 9) Which particulars of blood are produced by vitamin B?  
A. White  
B. Red  
C. Both A and B  
D. Black
- 10) What kind of first aid should be given to the burnt patient?  
A. Water should be thrown  
B. Put blanket on him  
C. Pacify the patient  
D. Give him treatment
- 11) What is the length of Runway in high jump?  
A. 12 metre  
B. 14 metre  
C. 13 metre  
D. 15 metre
- 12) 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



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

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

Version No.	1	8	9	5
-------------	---	---	---	---

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات الگ سے مہیا کی گئی اوائم آر (OMR) جوابی کاپی پر دیں۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیزٹل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: مہیا کی گئی اوائم 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) پُر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (1) کھیل فرد کو \_\_\_\_\_ مہیا کرتا ہے۔  
A تفویج B نقصان C الف اور ب دونوں D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (2) مشروبات کا اہم جزو \_\_\_\_\_ ہے۔  
A چین B لیموں C پانی D انار
- (3) کون سا وٹامن بہتے خون کو روکنے میں مدد دیتا ہے؟  
A وٹامن A B وٹامن B C وٹامن D D وٹامن K
- (4) ہاکی کے ایک میچ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)  
A 60 منٹ B 70 منٹ C 80 منٹ D 90 منٹ
- (5) بیڈمنٹن سنگلز میں کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)  
A 5.18 میٹر B 5.52 میٹر C 5.92 میٹر D 6.10 میٹر
- (6) انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد کتنی ہے؟  
A 651 B 656 C 670 D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (7) 400 میٹر دوڑ کتنے چکروں پر مشتمل ہوتی ہے؟  
A 4 چکر B 3 چکر C 2 چکر D 1 چکر
- (8) انسانی جگر کا وزن کتنا ہوتا ہے؟  
A 1 کلو B 2 کلو C 2.5 کلو D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (9) 400 میٹر دوڑ میں پہلے زبے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
A 7.54 میٹر B 7.64 میٹر C 7.04 میٹر D 8.4 میٹر
- (10) وٹامن B خون کے کون سے ذرات بناتا ہے؟  
A سفید B سرخ C الف اور ب دونوں D کالے
- (11) آگ کے مریض کو کون سی طبی امداد دینی چاہیے؟  
A پانی پھینکنا چاہیے B کھل اور ہانا چاہیے C مریض کو تسلی دینی چاہیے D علاج کرنا چاہیے
- (12) ہائی جمپ کارن کے کتنا لمبا ہوتا ہے؟  
A 12 میٹر B 14 میٹر C 13 میٹر D 15 میٹر
- (13) اونچی چھلانگ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟  
A 1-1 B 2-2 C 3-3 D 4-4



119

# 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 down any three qualities of sportsmen.
- (ii) When is penalty stroke given in hockey? **(For Boys)**  
When will be the LET declared in badminton? **(For Girls)**
- (iii) Write down any three advantages of Vitamin A.
- (iv) Write down the characteristics of balance diet.
- (v) Write down any three symptoms of snake bite.
- (vi) Write down any three rules of High Jump.
- (vii) What are the Involuntary muscles?
- (viii) Write down any three fouls of high jump.
- (ix) Write the length and width of hockey ground. **(For Boys)**  
Write a note on Shuttle in badminton. **(For Girls)**
- (x) Write down any three rules of 400 metre race.
- (xi) Write down any three principles of first aid.
- (xii) What is meant by first aid?
- (xiii) Which organs take part in the digestive system?
- (xiv) Write down any three principles which determine food requirement.
- (xv) Write the benefits of muscles.

### SECTION – C (Marks 18)

**Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. ( 2 x 9 = 18 )**

- Q. 3** What is meant by balance diet? Write the main constituent ingredients of food.
- Q. 4** Describe the importance and values of sports.
- Q. 5** Write notes on the followings:
  - a. Protein
  - b. Types of High Jump



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

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

وقت: 40: 2 گھنٹے

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)

(10x3=30)

مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

سوال نمبر ۲:

- (i) کھلاڑیوں کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔
- (ii) ہاکی میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟ (برائے طلباء)
- (iii) بیڈمنٹن میں LET کب دی جاتی ہے؟ (برائے طالبات)
- (iv) وٹامن اے کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- (v) متوازن خوراک کی خصوصیات تحریر کریں۔
- (vi) سانپ کے ڈسنے کی کوئی سے تین علامات لکھیے۔
- (vii) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین قواعد وضواری لکھیے۔
- (viii) غیر ارادی عضلات کسے کہتے ہیں؟
- (ix) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فائدے بیان کریں۔
- (x) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی و چوڑائی تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (xi) بیڈمنٹن میں شٹل پرنوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xii) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین تحریر کریں۔
- (xiii) ابتدائی طبی امداد کے تین اصول تحریر کریں۔
- (xiv) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- (xv) نظام انہضام میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ نام لکھیں۔
- (xvi) غذا کے تعین کے کوئی سے تین اصول لکھیں۔
- (xvii) عضلات کے فوائد تحریر کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر: 18)

(2x9=18)

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

سوال نمبر ۳: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ غذا کے اہم اجزاء کے نام تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: کھیلوں کی افادیت و اہمیت بیان کریں۔

سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل پرنوٹ لکھیں:

الف۔ پروٹین ب۔ ہائی جیپ کی اقسام