



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II 126

(For Hearing Impaired Children)

**SECTION – A (Marks 12)**

Time allowed: 20 Minutes

Version Number	4	5	7	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 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) What is the main ingredient of drinks?  
A. Sugar  
B. Lemon  
C. Water  
D. Pomegranate
- 2) Dermal muscles are a kind of \_\_\_\_\_ muscles.  
A. Voluntary  
B. Involuntary  
C. Cardiac  
D. None of these
- 3) What is the number of muscles in human body?  
A. 651  
B. 656  
C. 670  
D. 675
- 4) What is the average weight of the human liver?  
A. 1 kg  
B. 2 kg  
C. 2.5 kg  
D. 4 kg
- 5) Which particles of blood are produced by help of vitamin B?  
A. White  
B. Red  
C. Both white and red  
D. Black
- 6) What is the length of first stagger in 400 m race?  
A. 7.54 m  
B. 7.64 m  
C. 7.04 m  
D. 8.4 m
- 7) The food that contains all the nutrients in appropriate quantity is called:  
A. Nutrition  
B. Incomplete food  
C. Balanced diet  
D. Unbalanced diet
- 8) What is the length of runway in high jump?  
A. 12 metre  
B. 13 metre  
C. 14 metre  
D. 15 metre
- 9) From which country did the modern hockey start? (For Boys)  
A. London  
B. Germany  
C. Iran  
D. Japan
- How many feathers are there in a Badminton Shuttle? (For Girls)  
A. 16  
B. 15  
C. 14  
D. 10
- 10) What is the duration of Hockey match? (For Boys)  
A. 50 min  
B. 30 min  
C. 60 min  
D. 70 min
- What is the width of Badminton singles court? (For Girls)  
A. 3.18 metre  
B. 6.0 metre  
C. 6.18 metre  
D. 5.18 metre
- 11) In which year was Hockey Association formed? (For Boys)  
A. 1886 AD  
B. 1896 AD  
C. 1986 AD  
D. 1696 AD
- How many games does an International badminton match consist of? (For Girls)  
A. 3  
B. 6  
C. 5  
D. 7
- 12) How many umpires control a Hockey match? (For Boys)  
A. 1  
B. 2  
C. 3  
D. 4
- The team in Badminton ladies' singles scoring \_\_\_\_\_ points will be declared winner. (For Girls)  
A. 15  
B. 10  
C. 16  
D. 11



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

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

Version No.	4	5	7	1	حصہ اول (کل نمبر: 12)	وقت: 20 منٹ
-------------	---	---	---	---	-----------------------	-------------

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

سوال نمبر: مہیا کی گئی ادا ایم 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) مشروبات کا اہم جزو \_\_\_\_\_ ہے۔  
A شکر B لیموں C پانی D انار
- (2) جلدی عضلات \_\_\_\_\_ کی ایک قسم ہیں۔  
A ارادی عضلات B غیر ارادی عضلات C قلبی عضلات D درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (3) انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد کتنی ہے؟  
A 651 B 656 C 670 D 675
- (4) انسانی جگر کا وزن کتنا ہوتا ہے؟  
A ایک کلوگرام B دو کلوگرام C اڑھائی کلوگرام D چار کلوگرام
- (5) وٹامن بی خون کے کون سے ذرات بناتا ہے؟  
A سفید B سرخ C سفید اور سرخ دونوں D کالے
- (6) 400 میٹر دوڑ میں پہلے زینے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
A 7.54 میٹر B 7.64 میٹر C 7.04 میٹر D 8.4 میٹر
- (7) ایسی غذا جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں \_\_\_\_\_ کہلاتی ہے۔  
A غذائیت B نامکمل خوراک C متوازن غذا D غیر متوازن غذا
- (8) ہائی جمپ کارن وے کتنا لمبا ہوتا ہے؟  
A 12 میٹر B 13 میٹر C 14 میٹر D 15 میٹر
- (9) جدید ہاکی کا آغاز کس ملک سے ہوا؟  
A لندن B برٹنی C ایران D جاپان
- (10) بیڈمنٹن شٹل میں کتنے پر ہوتے ہیں؟  
A 16 B 15 C 14 D 10
- (11) ہاکی کے ایک میچ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟  
A 50 منٹ B 30 منٹ C 60 منٹ D 70 منٹ
- (12) بیڈمنٹن سنگلز میں کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟  
A 3.18 میٹر B 6.0 میٹر C 6.18 میٹر D 5.18 میٹر
- (13) ہاکی ایسوسی ایشن کی بنیاد کس سال رکھی گئی؟  
A 1986ء B 1896ء C 1886ء D 1696ء
- (14) بیڈمنٹن کے بین الاقوامی مقابلے کتنی گیموں پر مشتمل ہوتے ہیں۔  
A 3 B 6 C 5 D 7
- (15) ہاکی کے کھیل کو کنٹرول کرنے اور قوانین نافذ کرنے کے لیے کتنے امپائرز ہوتے ہیں؟  
A 1 B 2 C 3 D 4
- (16) بیڈمنٹن کے لیزیر سنگلز میں پہلے کتنے پوائنٹ سکور کرنے والی ٹیم فاتح ہوگی؟  
A 15 B 11 C 16 D 10



# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

## (For Hearing Impaired Children)

127

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) Define first aid.
- (ii) Write down the constituents of food.
- (iii) How many kinds of fats are there? Write their sources.
- (iv) Write three benefits of fats.
- (v) How many kinds of Muscles are there? Write their names.
- (vi) Write three benefits of balance diet.
- (vii) What first aid should be given in case of snake bite?
- (viii) Write down three fouls of high jump.
- (ix) Write the names of different types of high jump.
- (x) In 400 m race where are the 'start' and 'finish' points?
- (xi) In a hockey match where are flag-posts posted? (For Boys)  
When was international badminton federation formed? (For Girls)
- (xii) In a Hockey match what actions are not allowed? (For Boys)  
In badminton what are the techniques of the play? (For Girls)
- (xiii) When do the teams change sides in a hockey match? (For Boys)  
Write down the width and length of Badminton racket frame. (For Girls)
- (xiv) What is striking circle in hockey? (For Boys)  
Write down measurement of badminton net. (For Girls)
- (xv) Write down measurement of striking circle in hockey. (For Boys)  
Write down three fouls of badminton. (For Girls)

### SECTION – C (Marks 18)

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

- Q. 3** What are the principles that determine diet?
- Q. 4** Write down the qualities of sportsmen.
- Q. 5** Write down rules of high jump.



## 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) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کریں۔
- (ii) خوراک کے اجزائے ترکیبی لکھیں۔
- (iii) روغنیات کی اقسام اور ان کے ذرائع لکھیں۔
- (iv) چکنائی کے تین فوائد تحریر کریں۔
- (v) عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (vi) متوازن خوراک کے تین مقاصد لکھیں۔
- (vii) سانپ کے ڈسے شخص کو آپ کیا ابتدائی طبی امداد دیں گے؟ (viii) اونچی چھلانگ کی تین ناکامیاں (fouls) تحریر کریں۔
- (ix) اونچی چھلانگ کی اقسام کے نام لکھیں۔
- (x) 400 میٹر کی دوڑ میں سٹارٹ (Start) اور فنش (Finish) کا مقام کہاں ہوتا ہے؟
- (xi) ہاکی کے کھیل میں میدان میں جھنڈیاں کہاں لگائی جاتی ہیں؟ (برائے طلباء)
- بین الاقوامی بیڈمنٹن فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا؟ (برائے طالبات)
- (xii) ہاکی کے کھیل میں کن امور کی اجازت نہیں ہے؟ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن کی کھینکی مہارتیں کون کون سی ہیں؟ تحریر کریں۔ (برائے طالبات)
- (xiii) ہاکی کے کھیل میں ٹیمیں سائڈ کب تبدیل کرتی ہیں؟ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن ریکٹ کے فریم کی لمبائی چوڑائی لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xiv) ہاکی میں سٹرائیکنگ سرکل کس کس کو کہتے ہیں؟ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن نیٹ کی پیمائش لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (xv) ہاکی کے سٹرائیکنگ سرکل کی پیمائش لکھیں۔ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن کے تین فائدے تحریر کریں۔ (برائے طالبات)

حصہ سوم (کل نمبر: 18)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x9=18)

- سوال نمبر ۳: خوراک کے تعین کے اصول لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: کھلاڑیوں کے اوصاف بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: اونچی چھلانگ کے قوانین بیان کریں۔