SS

Version No.			
2	3	3	1

ROLL NUMBER						

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC–II

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on this page and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed.

Do not use lead pencil.

حصہ اوّل لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Answer Sheet No. _____

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پُر کریں۔ **Invigilator Sign.** _____

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum: **Candidate Sign.** _____

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1.	Javelin's weight for women is: عورتوں کے لیے نیزے کا وزن _____ ہوتا ہے۔	600 g 600 گرام	300 g 300 گرام	650 g 650 گرام	500 g 500 گرام	○	○	○	○
2.	Distance covered in unit time is called: اکائی وقت میں جو فاصلہ طے کیا جاتا ہے _____ کہلاتا ہے۔	Activeness پھرتی	Balance توازن	Force قوت	Speed رفتار	○	○	○	○
3.	If in knockout system the number of teams is six then number of byes will be: ناک آوٹ سسٹم کے تحت اگر ٹیموں کی تعداد چھ ہوں تو بائیوں کی تعداد _____ ہو گی۔	2	4	1	3	○	○	○	○
4.	Height of goal post in hockey is: ہاکی میں گول پوسٹ کی اونچائی _____ ہوتی ہے۔	9 feet 9 فٹ	10 feet 10 فٹ	8 feet 8 فٹ	7 feet 7 فٹ	○	○	○	○
5.	In 'interval training', players do their training: انٹرول ٹریننگ میں کھلاڑی اپنی تربیت _____ کرتا ہے۔	In gaps وقفوں میں	Continuously لگاتار	Hurriedly جلدی جلدی	Slowly آہستہ آہستہ	○	○	○	○
6.	Width of hockey field is: ہاکی کھیل کے میدان کی چوڑائی _____ ہوتی ہے۔	50 yards 50 گز	70 yards 70 گز	75 yards 75 گز	60 yards 60 گز	○	○	○	○
7.	In high jump _____ trials are provided for every height. اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر _____ کوششیں دی جاتی ہے۔	5	2	3	4	○	○	○	○
8.	How many sources are there for air cleanliness? ہوا صاف کرنے کے کتنے ذرائع ہیں؟	2	6	4	5	○	○	○	○
9.	Percentage of water in human body is: انسانی جسم کا تقریباً _____ فی صد حصہ پانی مشتمل ہوتا ہے۔	50%	60%	40%	70%	○	○	○	○
10.	Duration of Hockey game is _____ minutes. ہاکی کا کھیل کتنے منٹ کا ہوتا ہے؟	70	60	50	80	○	○	○	○
11.	"Hiking" means to walk in/on: ہائیکنگ کے معنی _____ پر/میں پیدل سفر کرنا ہے۔	Forest جنگل	Snow برف	Mountains پہاڑوں	Water پانی	○	○	○	○
12.	_____ is an alcoholic drink. _____ ایک الکحلک مشروب ہے۔	Lassi لسی	Tea چائے	Home made drink گھریلو شربت	Whisky وہسکی	○	○	○	○

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC–II

Time allowed: 2:40 Hours **Total Marks Sections B and C: 53**

NOTE: Answer any eleven parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

(i) What is meant by physical fitness?
(ii) Write the kinds of recreation.
(iii) Write down any three qualities of league system.
(iv) Explain the 'free hit' in Hockey.
(v) Describe different styles of high Jump.
(vi) Describe any three fouls of Javelin.
(vii) Enlist the aims of Picnic.
(viii) What is meant by community health?
(ix) Describe the sources of air cleaning.
(x) What is meant by balance diet?
(xi) Enlist any three rules of 1500m race.
(xii) Write a brief note on penalty corner in Hockey.
(xiii) What is circuit training?
(xiv) What is meant by camping?
(xv) Write a short note on coffee.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10= 20)

Q. 3 Write rules of 800m race. Explain the fouls of High Jump as well.
Q. 4 Which are the infectious diseases? Briefly explain their symptoms and precautions also.
Q. 5 Draw the sketch of Hockey ground and write its measurements.

حصہ دوئم (کُل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (11x3 = 33)

(i) فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
(ii) تفریح کی اقسام تحریر کریں (صرف نام لکھیں)۔
(iii) لیگ سسٹم کی کوئی سے تین خوبیاں لکھیں۔
(iv) ہاکی میں فری ہٹ کی وضاحت کریں۔
(v) اونچی چھلانگ کے مختلف انداز بیان کریں۔
(vi) نیزے کے کوئی سے تین فاؤلز بیان کریں۔
(vii) پکنک کے مقاصد تحریر کریں۔
(viii) معاشرے کی صحت سے کیا مراد ہے؟
(ix) ہوا صاف کرنے کے ذرائع بیان کریں۔
(x) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
(xi) 1500 میٹر دوڑ کے تین قوانین لکھیں۔
(xii) ہاکی میں پینلٹی کارنر پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(xiii) سرکٹ ٹریننگ سے کیا مراد ہے؟
(xiv) کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟
(xv) کافی پر مختصر نوٹ لکھیں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: 800 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔ نیز اونچی چھلانگ کے فاؤلز بیان کریں۔
سوال نمبر ۴: متعدی امراض کون سے ہیں؟ ان کی علامات اور روک تھام بھی بیان کریں۔
سوال نمبر ۵: ہاکی گراونڈ کا خاکہ بنائیں نیز پیمائش بھی تحریر کریں۔