73

Version No.				
2	0	2	9	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 پر 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.	Which of the following is NOT a characteristic of good player? درج شدہ میں سے کیا اچھے کھلاڑی کا وصف نہیں ہے؟	Tolerance برداشت	Physical fitness جسمانی فٹنس	Weakness کمزوری	Disciplined نظم وضبط کا پابند	○	○	○	○
2.	What is the length of the hockey ground? ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	90 yards 90گز	95 yards 95گز	100 yards 100گز	105 yards 105گز	○	○	○	○
3.	The positive activity which somebody does in leisure time by according to their liking, will and pleasure is called: ایسی مثبت سرگرمی جو فرصت کے وقت اپنی پسند مرضی اور خوشی سے کی جائے کیا کہلاتی ہے؟	Physical education تعلیم جسمانی	Recreation تفریح	Hicking ہائیکنگ	Athletics اتھلیٹکس	○	○	○	○
4.	How many constituents of balanced diet are there? متوازن غذا کے کتنے اجزاء ہوتے ہیں؟	4	5	6	8	○	○	○	○
5.	What is the natural source for killing germs, flies, mosquitoes and removing smell? جراثیم، مکھی، مچھر کو مارنے اور بدبو دور کرنے کے لیے قدرتی ذریعہ کون سا ہے؟	Snow برف	Plants پودے	Rain بارش	Sunlight سورج کی روشنی	○	○	○	○
6.	If number of teams is six then how many byes are given in knock-out system? ناک آؤٹ سسٹم کے تحت اگر ٹیموں کی تعداد چھ ہوں تو بائیوں کی تعداد کیا ہوگی؟	1	2	4	5	○	○	○	○
7.	How many laps are run by an athlete to complete 800 m race? 800 میٹر دوڑ ایک معیاری ٹریک کے _____ چکروں پر مشتمل ہوتی ہے۔	1	2	3	4	○	○	○	○
8.	What is the length of mattress in high jump? اونچی چھلانگ میں گدے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟	2 meters 2میٹر	5 meters 5میٹر	6 meters 6میٹر	8 meters 8میٹر	○	○	○	○
9.	There are _____ types of sources of cleaning air. ہوا صاف کرنے کے ذرائع _____ طرح کے ہیں۔	2	4	5	6	○	○	○	○
10.	In hiking, accompanying _____ is necessary. ہائیکنگ کے لیے کس کا ساتھ ہونا ضروری ہے؟	Local guide مقامی گائیڈ	Local numberdar مقامی نمبردار	Guard چوکیدار	Police پولیس	○	○	○	○
11.	The value of food is measured in: غذا کی قدر و قیمت _____ میں دیکھی جاتی ہے۔	kilogram کلوگرام	Millimeter ملی میٹر	Calories حراروں	Centigrade سینٹی گریڈ	○	○	○	○
12.	The body temperature of a healthy human being: ایک تندرست انسان کا جسمانی درجہ حرارت کتنا ہوتا ہے؟	98.4 Degree 98.4ڈگری	100 Degree 100ڈگری	80 Degree 80ڈگری	102.8 Degree 102.8ڈگری	○	○	○	○

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 Write brief answers of any ELEVEN parts. **(11 x 3 = 33)**

(i) What is meant by balanced diet?
(ii) Enlist any three disadvantages of league system.
(iii) Briefly describe the importance of camping.
(iv) State any three benefits of recreation.
(v) Write down any three advantages of circuit training.
(vi) Against what conditions is penalty corner given in hockey?
(vii) Enlist any six (06) advantages of physical fitness.
(viii) Write a short note on "Crossbar" in high jump.
(ix) What is meant by penalty stroke in hockey?
(x) Draw the Javelin sector and write measurement.
(xi) What are the sources of vitamins "C"?
(xii) Write any three (03) measures to prevent communicable diseases.
(xiii) Write a short note on proteins.
(xiv) Pen down any three characteristics of balanced diet.
(xv) Enlist any six benefits of water.

SECTION – C (Marks 20)

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

Q. 3 Draw the sketch of hockey ground and write all its measurements.
Q. 4 What is meant by balance diet? Describe its constitutes in detail.
Q. 5 Write down the qualities of good player in detail.

حصہ دوئم (کُل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں: **(11x3 = 33)**

(i) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
(ii) لیگ سسٹم کی کوئی سی تین خامیاں تحریر کریں۔
(iii) کیمپنگ کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔
(iv) تفریح کے فوائد تحریر کریں۔ (کوئی سے تین)
(v) سرکٹ ٹریننگ کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔
(vi) ہاکی میں پینلٹی کارنر کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
(vii) فزیکل فٹنس کے کوئی سے چھ (06) فوائد کی فہرست بنائیں۔
(viii) اونچی چھلانگ میں کراس بار پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(ix) ہاکی میں پینلٹی سٹروک سے کیا مراد ہے؟
(x) نیزے کا سیکٹر بمعہ پیمائش لکھیں۔
(xi) وٹامن سی کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟
(xii) متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے کوئی سے تین اقدامات تحریر کریں
(xiii) پروٹین پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(xiv) متوازن غذا کی تین خصوصیات بیان کریں۔
(xv) پانی کے چھ فائدے لکھیں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 20)

(2x10=20) **(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)**

سوال نمبر ۳: ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں اور پیمائش تحریر کریں۔
سوال نمبر ۴: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کے اجزاء تفصیلاً لکھیں۔
سوال نمبر ۵: اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے تحریر کریں۔