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 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.	Types of activities are: سرگرمیوں کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟	One ایک	Two دو	Three تین	Four چار	○	○	○	○
2.	Who gave the theory of surplus energy? اضافی توانائی کا نظریہ کس نے پیش کیا؟	G. Stanely Hall جی سٹینلی ہال	Herbert Spencer ہربرٹ سپنسر	Mark Butcher مارک بچر	Imam Ghazali امام غزالی	○	○	○	○
3.	Gymnastic is the name of organized arrangement of: جمناسٹک _____ کی منظم سرگرمیوں کا نام ہے۔	People لوگوں	Mental Exercise ذہنی ورزش	Students طلباء	Games کھیلوں	○	○	○	○
4.	Usually the length of hockey stick is: ہاکی اسٹک کی لمبائی عموماً _____ ہوتی ہے۔	91.5 cm 91.5 سینٹی میٹر	81.5 cm 81.5 سینٹی میٹر	95.5 cm 95.5 سینٹی میٹر	1 m 1 میٹر	○	○	○	○
5.	In hockey game the center pass is given from: ہاکی کے کھیل میں سنٹر پاس دیا جاتا ہے:	Side line سائیڈ لائن پر	Back line بیک لائن پر	Center line سنٹر لائن پر	Goal line گول لائن پر	○	○	○	○
6.	Number of feathers of shuttle cock in badminton is: بیڈمنٹن میں شٹل کاک کے پروں کی تعداد _____ ہوتی ہے۔	14	15	16	18	○	○	○	○
7.	Weight of Javelin for women is: عورتوں کے لیے نیزے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	500 gms 500 گرام	700 gms 700 گرام	400 gms 400 گرام	600 gms 600 گرام	○	○	○	○
8.	Which effort of an athlete is rewarded off: ایتھلیٹ کو اس کی کون سی کوشش سے نوازا جائے گا؟	First پہلی	Second دوسری	Third تیسری	Best بہترین	○	○	○	○
9.	Number of muscles in human body is: انسانی جسم میں عضلات کی تعداد _____ ہوتی ہے۔	300	400	500	600	○	○	○	○
10.	In which season players usually use more drinks? کس موسم میں کھلاڑی عموماً زیادہ مشروبات استعمال کرتے ہیں؟	Winter سردی	Spring بہار	Autumn خزاں	Summer گرمیاں	○	○	○	○
11.	Number of bones in human foot are: انسانی پاؤں میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟	26	20	16	06	○	○	○	○
12.	Which of the following is a visual aid? ان میں سے کون سی بصری معاونت ہے؟	Newspaper اخبار	Magazine رسالہ	Projector پروجیکٹر	Printer پرنٹر	○	○	○	○

52

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC–II

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

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Write brief answers of any ELEVEN parts. **(11 x 3 = 33)**

(i) Who is called the founder of "Scouting"?
(ii) Write a brief note on "Re-creation theory".
(iii) Write down three merits of educational Gymnastics.
(iv) What is meant by flexibility?
(v) When is a penalty stroke given in hockey?
(vi) Briefly describe "Badminton Racket".
(vii) Briefly explain short service area in badminton.
(viii) Write a short note on "Track" in athletics.
(ix) Write any three rules for 1500m race.
(x) Briefly describe "Batton".
(xi) Briefly describe "Cardiac Muscles".
(xii) Write briefly the structure of muscles.
(xiii) Write a short note on "Flat Feet".
(xiv) What are the symptoms of "Dehydration"?
(xv) Write down names of any three sports drinks.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. **(2 x 10= 20)**

Q. 3 What is meant by audio and visual-Aids? Write advantages of these.
Q. 4 Draw a sketch of "Hockey Ground" with measurement. Pen down the duties of umpire as well.
Q. 5 Write the rules for 4x100 m race 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) اسکاؤٹنگ کا بانی کسے کہا جاتا ہے؟
(ii) نظریہ "تخلیق نو" پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(iii) تعلیمی جمناسٹک کی تین خوبیاں لکھیں۔
(iv) لچک سے کیا مراد ہے؟
(v) ہاکی میں پنیلٹی اسٹروک کب دیا جاتا ہے؟
(vi) بیڈمنٹن ریکٹ کی مختصر وضاحت کریں۔
(vii) بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا مختصراً بیان کریں۔
(viii) ایتھلیٹکس میں "ٹریک" پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(ix) 1500 میٹر دوڑ کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔
(x) بیٹن کو مختصراً بیان کریں۔
(xi) قلبی عضلات کی مختصر وضاحت کریں۔
(xii) مسلز کی ساخت مختصراً بیان کریں۔
(xiii) چپٹے پاؤں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(xiv) پانی کی کمی کی علامات کیا ہیں؟
(xv) کوئی سے تین سپورٹس ڈرنکس کے نام لکھیں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 20)

(2x10=20) **(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔)**

سوال نمبر ۳: سمعی و بصری معاونات سے کیا مراد ہے؟ ان کے فوائد بھی تحریر کریں۔
سوال نمبر ۴: ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیز ایمپائر کے فرائض بھی لکھیں۔
سوال نمبر ۵: 4x100 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔