Version No.				
4	0	2	6	1

ROLL NUMBER					

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC–II

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 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 نگرانِ 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.	While playing hockey, if a player from the defending team does a foul intentionally in his shooting circle, what punishment will be given to the team? **(For Boys)** ہاکی کھیل میں شوٹنگ سرکل کے اندر دفاعی کھلاڑی اگر جان بوجھ کر فاؤل کرتا ہے تو اسکی سزا کیا ہوگی؟ **(برائے طلباء)**	Corner کارنر	Long corner لانگ کارنر	Penalty corner پینلٹی کارنر	Penalty stroke پینلٹی سٹروک	○	○	○	○
	When is in table tennis, service considered to be **correct**? **(For Girls)** ٹیبل ٹینس میں سروس کب درست تصور ہوگی؟ **(برائے طالبات)**	Ball bounces at the side to the server only بال سرور کے کورٹ میں ٹپہ کھائے	When ball does not bounce on the table بال میز پر ٹپہ نہ کھائے	Ball bounces at the side of the receiver only بال صرف ریسیور کورٹ میں ٹپہ کھائے	Ball bounces on both sides of the table بال میز پر دونوں طرف ٹپہ کھائے				
2.	What is the length of Basket Ball court? **(For Girls)** باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ **(برائے طالبات)**	15 Meter 15 میٹر	Meter 28 28 میٹر	25 Meter 25 میٹر	30 Meter 30 میٹر	○	○	○	○
	What is the width of back gallery in Badminton? **(For Boys)** بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ **(برائے طلباء)**	86 cm 86 سینٹی میٹر	76 cm 76 سینٹی میٹر	66 cm 66 سینٹی میٹر	90 cm 90 سینٹی میٹر				
3.	What is the height of goal posts boards in hockey? **(For Boys)** ہاکی میں گول پوسٹ تختوں کی اونچائی کتنی ہوتی ہے؟ **(برائے طلباء)**	20 inches 20 انچ	18 inches 18 انچ	22 inches 22 انچ	28 inches 28 انچ	○	○	○	○
	Short service area in Badminton court is: **(For Girls)** بیڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروس ایریا کتنا ہوتا ہے؟ **(برائے طالبات)**	1.20 m 1.20 میٹر	1.98 m 1.98 میٹر	1.83 m 1.83 میٹر	1.50 m 1.50 میٹر				
4.	Who is the founder of modern Olympic games? جدید اولمپک کھیلوں کا بانی کون ہے؟	Jozef Clark جوزف کلارک	Pre. De Co-Brain پری ڈی کوبرائن	Wilson ولسن	Astefen Blocher اسٹیفن بلوشر	○	○	○	○
5.	What is the width of a lane in a 400 meters track? 400 میٹر دوڑ میں گلی کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	2 Meter 2 میٹر	1.22 Meter 1.22 میٹر	2.22 Meter 2.22 میٹر	1 Meter 1 میٹر	○	○	○	○

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
6.	How many muscles are there in human body? انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟	520	556	656	620	○	○	○	○
7.	Who announces the first height in high jump to start the competition? اونچی چھلانگ میں پہلی بار کی بلندی کا اعلان کون کرتا ہے؟	Referee ریفری	Umpire امپائر	Chief Judge چیف جج	Chief umpire چیف امپائر	○	○	○	○
8.	How many sources of food are there? خوراک کے حصول کے کتنے ذرائع ہیں؟	Four چار	Three تین	Two دو	One ایک	○	○	○	○
9.	Deficiency of which vitamin causes night blindness? کس وٹامن کی کمی سے رات کی تاریکی میں دیکھائی نہیں دیتا؟	Vitamin A وٹامن اے	Vitamin B وٹامن بی	Vitamin C وٹامن سی	Vitamin D وٹامن ڈی	○	○	○	○
10.	How many chances are given to each athlete in Javelin Throw when total 8 athletes are participating in the competition? جب مقابلے میں 8 ایتھلیٹ شریک ہوں تو ہر ایتھلیٹ کو کتنی باریاں دی جاتی ہیں؟	6	4	3	2	○	○	○	○
11.	The total components of balance diet are: متوازن غذا کتنے اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے؟	6	5	4	3	○	○	○	○
12.	If the pulse is not running, at what frequency one should continue mouth breathing procedure? اگر نبض نہ چل رہی ہو تو کتنے وقفے کے ساتھ منہ کے ذریعے سانس دینے کا عمل دہراتے رہنا چاہیے؟	Every 10 seconds ہر 10 سیکنڈ بعد	Every 15 seconds ہر 15 سیکنڈ بعد	Every 20 seconds ہر 20 سیکنڈ بعد	Every 5 seconds ہر 5 سیکنڈ بعد	○	○	○	○
13.	Which secretion from Gallbladder digests fats? پتہ میں سے کون سا خمیر نکلتا ہے جو چکنائی کو ہضم کرتا ہے؟	Waste products فضلہ	Bile صفرا	Sugar شکر	Insulin انسولین	○	○	○	○
14.	A snake's venom is stored in its: سانپ کا زہر کا کہاں ذخیرہ ہوتا ہے؟	Mouth منہ میں	Teeth دانتوں میں	Tongue زبان میں	Head سر میں	○	○	○	○
15.	How many holes open in Pharynx? حلق میں کتنے سوراخ کھلتے ہیں؟	10	9	8	7	○	○	○	○
16.	Which of the following blood cells are made by vitamin B-12? وٹامن بی۔12 خون کے کون سے ذرات بناتا ہے؟	Red only صرف سرخ	White only صرف سفید	Red and white both سرخ اور سفید دونوں	Platelets only صرف پلیٹ لیٹس	○	○	○	○
17.	How many chances are given to each athlete at the same height in the high jump? اونچی چھلانگ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر کتنے مواقع دیئے جاتے ہیں؟	8	6	4	3	○	○	○	○

ROLL NUMBER					

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATON HSSC–II

Time allowed: 2:35 Hours **Total Marks Sections B and C: 68**

NOTE: Answer any fourteen 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 42)

Q. 2 Write brief answers of any FOURTEEN parts. **(14 x 3 = 42)**

(i) Write down any three qualities of a good player.

(ii) Write the measurements of hockey goal posts. **For Boys**

Write the measurements of Badminton court. **For Girls**

(iii) Draw a sketch of Basket Ball board with measurements. **For Boys**

Write the measurements of the table tennis table. **For Girls**

(iv) Write the characteristics of a hockey stick. **For Boys**

What is 'Let' in table tennis? **For Girls**

(v) Draw a sketch of Javelin Throw sector.

(vi) Write any three fouls in high jump.

(vii) Write a short note on Morphia.

(viii) Write any three reasons for suffocation.

(ix) Write down Schafer's method of artificial respiration.

(x) What is meant by artificial respiration?

(xi) Explain balance diet briefly.

(xii) What is meant by first aid?

(xiii) Write any three rules of Javelin Throw.

(xiv) Write down the harmful effects of Alcohol.

(xv) When was Javelin Throw introduced in Olympic games?

(xvi) What is meant by game?

(xvii) What is meant by Beverages?

(xviii) Write a short note on liver.

(xix) Which organs take part in the digestive system? Write the names.

SECTION – C (Marks 26)

Note: **Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.** **(2 x 13 = 26)**

Q. 3 Describe the importance of sports in modern age in detail.

Q. 4 Write a detailed note on Muscular system.

Q. 5 Draw a sketch of 400 meters track. Explain the rules and regulation of 400 meter race.

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی - II

وقت: 2:35 گھنٹے

کُل نمبر حصّہ دوم اور سوم: 68

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے چودہ (14) اجزاء جبکہ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوالات حل کریں۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوئم (کُل نمبر 42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں۔ (14x3 = 42)

(i) اچھے کھلاڑی کے کوئی سے تین اوصاف لکھیے۔

(ii) ہاکی گول پوسٹ کی پیمائش لکھیے۔ (برائے طلباء)

بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش لکھیے۔ (برائے طالبات)

(iii) باسکٹ بال بورڈ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنایئے۔ (برائے طلباء)

ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیے۔ (برائے طالبات)

(iv) ہاکی اسٹک کی خصوصیات لکھیے۔ (برائے طلباء)

ٹیبل ٹینس میں لیٹ (Let) کی مختصر وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)

(v) نیزہ پھینکنے کا سیکٹر بنایئے۔

(vi) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فاؤلز تحریر کریں۔

(vii) مارفیا (Morphia) پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(viii) دم گھٹنے کی کوئی سی تین وجوہات تحریر کیجیے۔

(ix) شیفر کا بحالی سانس کا طریقہ لکھیے۔

(x) مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟

(xi) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(xii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟

(xiii) نیزہ پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین لکھیے۔

(xiv) الکحل کے نقصانات تحریر کیجیے۔

(xv) نیزہ پھینکنے کو کب اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا؟

(xvi) کھیل سے کیا مراد ہے؟

(xvii) مشروبات سے کیا مراد ہے؟

(xviii) جگر پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(xix) نظام انہضام میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ نام لکھیے۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x13 = 26)

سوال نمبر ۳: جدید دور میں کھیلوں کی اہمیت تفصیل سے بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۴: نظام عضلات پر مفصل نوٹ تحریر کیجیے۔

سوال نمبر ۵: 400 میٹر دوڑ کا ٹریک بنایئے نیز 400 میٹر دوڑ کے ضابطے و قوانین تحریر کیجیے۔