



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

NOTE:- Section-A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 25 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) Which causes coordination between muscular and nervous system?
A. Media B. Game C. Mental work D. Labour
- (ii) What per cent of the body of women consists of muscles?
A. 24% B. 26% C. 27% D. 28%
- (iii) What is called the secretion produced by the glands situated under the tongue?
A. Renin B. Milk C. Saliva D. Water
- (iv) What is the number of muscles in a human body?
A. 651 B. 656 C. 670 D. None of these
- (v) What is the duration of the Basketball game?
A. Two halves of 10 minutes each B. Four halves of 10 minutes each
C. Two halves of 12 minutes each D. Four halves of 12 minutes each
(For Boys)
In Table Tennis, the player who scores _____ first, wins the game. **(For Girls)**
A. 8 points B. 10 points C. 11 points D. 15 points
- (vi) Which of the following is essential for maintenance of human life?
A. Life B. Strength C. Energy D. None of these
- (vii) Which of the following vitamins stops bleeding?
A. Vitamin A B. Vitamin D C. Vitamin C D. Vitamin K
- (viii) Which system of human body is destroyed by AIDS virus?
A. Defensive system B. Digestive system
C. Muscular system D. None of these
- (ix) What is the other name of Voluntary muscles?
A. Cardiac muscles B. Striped muscles
C. Un-striped muscles D. Skeletal muscles
- (x) While swallowing food a lid covers Trachea, which is called _____
A. Cardiac End B. Pyloric End C. Duodenum D. Epiglottis
- (xi) Which chemical component is present in green tea?
A. Cafeine B. Pepsin C. Renin D. Theine
- (xii) What is the width of the Basketball court?
A. 13 metre B. 15 metre C. 20 metre D. 25 metre
(For Boys)
What is the width of the Table Tennis Table? **(For Girls)**
A. 1.22 metre B. 1.30 metre C. 1.52 metre D. 2.00 metre
- (xiii) The standard track in 400 metre race consists of _____ lanes.
A. 6 B. 7 C. 8 D. 9
- (xiv) The distance between both the poles of High Jump is never less than _____
A. 3.50 metre B. 3.85 metre C. 4.00 metre D. 4.40 metre
- (xv) What is the weight of Javelin for men?
A. 600 gram B. 800 gram C. 1000 gram D. 1200 gram
- (xvi) Gonorrhoea is caused by _____
A. Robiyola virus B. Salmotyphy C. Vebrio caleria D. Gonococcus
- (xvii) Beriberi is caused by the lack of _____
A. Vitamin B_1 B. Vitamin B_2
C. Vitamin B_6 D. Vitamin B_{12}

For Examiner's use only:

Total Marks:

17

Marks Obtained:

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate _____

Sig. of Invigilator _____

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر: 17)

وقت: 25 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے پچیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے احکام لے کر دیا جائے گا۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیوٹیشن کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی کس سے پیدا ہوتی ہے؟
الف۔ ذرائع ابلاغ ب۔ کھیل ج۔ ذہنی مشقت د۔ مزدوری
- (ii) عورتوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ نظام عضلات پر مشتمل ہوتا ہے؟
الف۔ 24% ب۔ 26% ج۔ 27% د۔ 28%
- (iii) زبان کے نیچے موجود غدود سے کون سی رطوبت خارج ہوتی ہے؟
الف۔ ریش ب۔ دودھ ج۔ لعاب دکن د۔ پانی
- (iv) انسانی جسم میں پٹوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 651 ب۔ 656 ج۔ 670 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 10-10 منٹ کے دو ہاف ب۔ 10-10 منٹ کے چار ہاف ج۔ 12-12 منٹ کے دو ہاف د۔ 12-12 منٹ کے چار ہاف
نہیل ٹینس میں جو کھلاڑی پہلے نالے وہ گیم جیت جائے گا۔ (برائے طالبات)
- (vi) انسان کو اپنی حیات قائم رکھنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟
الف۔ آٹھ پوائنٹ ب۔ دس پوائنٹ ج۔ گیارہ پوائنٹ د۔ پندرہ پوائنٹ
- (vii) کون سا دماغی حصہ ہونے توں کو روک دیتا ہے؟
الف۔ دماغ اے ب۔ دماغ ڈی ج۔ دماغ سی د۔ دماغ کے
- (viii) ایڈز کا وائرس انسانی جسم کے کس نظام کو تباہ کرتا ہے؟
الف۔ ہاضمی نظام ب۔ نظام ہاضمہ ج۔ نظام عضلات د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ix) ارادی عضلات کا دوسرا نام کیا ہے؟
الف۔ تھکی عضلات ب۔ دھاری دار عضلات ج۔ غیر دھاری دار عضلات د۔ استخوانی عضلات
- (x) قدرتی وقت ایک ڈھنگا ہوا کی تالی کوڑھانپ لیتا ہے، جسے _____ کہتے ہیں۔
الف۔ کارڈیک اینڈ ب۔ پائی ٹورک اینڈ ج۔ ڈیوڈنم د۔ اپی گلوٹس
- (xi) قبوہ میں کون سا کیٹائی مادہ ہوتا ہے؟
الف۔ کیتین ب۔ چرسن ج۔ ریش د۔ حصین
- (xii) باسکٹ بال گورنٹ کی چھوٹی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 13 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
نہیل ٹینس میچ کی چھوٹی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)
- (xiii) 400 میٹر دوڑ کا سٹیڈی ریڈر کتنی گیلیں پر مشتمل ہوتا ہے؟
الف۔ 6 ب۔ 7 ج۔ 8 د۔ 9
- (xiv) اونچی چھلانگ میں گھبوں کا درمیانی فاصلہ _____ سے کم نہیں ہوتا۔
الف۔ 3.50 میٹر ب۔ 3.85 میٹر ج۔ 4.00 میٹر د۔ 4.40 میٹر
- (xv) مردوں کے لیے تیز سے کاؤن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ 600 گرام ب۔ 800 گرام ج۔ 1000 گرام د۔ 1200 گرام
- (xvi) سودا کی بیماری کس جزو سے سے جنم لیتی ہے؟
الف۔ دو پیالہ وائرس ب۔ سالمونیلائی ج۔ ویبریکارا د۔ کاکس
- (xvii) تیری ہیپریٹائٹس کس دماغی حصے کی کیے باعث پیدا ہوتا ہے؟
الف۔ دماغ B₁ ب۔ دماغ B₂ ج۔ دماغ B₆ د۔ دماغ B₁₂

حاصل کردہ نمبر:

17

کل نمبر:

برائے متحقیق:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

67

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. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 42)

Q. 2 Attempt any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

- (i) What is meant by the Balanced diet?
- (ii) Write a short note on Morphia.
- (iii) What is meant by Artificial Respiration?
- (iv) Write a short note on Small intestine.
- (v) Draw the sector of Javelin throw.
- (vi) What are the advantages of Vitamin D?
- (vii) Write a short note on Penalty Corner in Hockey. (For Boys)
When is Let given in Badminton? (For Girls)
- (viii) How is the Tie solved in High Jump?
- (ix) Write down any three rules of Javelin throw.
- (x) Write any three duties of an Umpire in Hockey. (For Boys)
Write any three duties of an Umpire in Table Tennis. (For Girls)
- (xi) Write down the stages of digestion of food.
- (xii) Write down any three rules of 400 metre race.
- (xiii) Write a short note on Liver.
- (xiv) Write down the effects of the deficiency of Carbohydrates.
- (xv) What is meant by Sex Hygiene?
- (xvi) What is the first aid given in case of electric shock?
- (xvii) What is meant by Poison?
- (xviii) Write down any three benefits of Coffee.
- (xix) What is meant by Hit In in Hockey? (For Boys)
Describe the Expedite system in Table Tennis. (For Girls)

SECTION – C (Marks 26)

Note:- Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 13 = 26)

- Q. 3 Describe the qualities of a good player.
- Q. 4 Write notes on the following:
 - a. Opium
 - b. Sylvester's Method of artificial respiration
 - c. Protein
- Q. 5 Draw the Basketball court with measurement. Also describe the personal fouls in Basketball. (For Boys)
Draw the Badminton Doubles court with measurement and describe the Doubles game of Badminton. (For Girls)



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

وقت: 2:35 گھنٹے کل نمبر حصہ دوم اور حصہ سوم: 68

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو اپنی کاپی پر دیں۔ حصہ "دوم" میں سے چودہ (14) 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 42)

(14x3=42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے چودہ (14) اجزاء کے دو تا چار سطروں تک محدود جوابات لکھیے:

- (i) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (ii) مارنیا پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (iii) مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (iv) چھوٹی آنت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (v) نیزہ پھینکنے کا ٹیکس بنا لیں۔
- (vi) وٹامن ڈی کے کیا فوائد ہیں؟
- (vii) ہاکی میں پینالٹی کارز پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء)
- (viii) بیڈمنٹن میں لیٹ (Let) کب دیا جاتا ہے؟ (برائے طالبات)
- (ix) اونچی چھلانگ میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے؟ نیزہ پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔
- (x) ہاکی کے ایسپاز کے کوئی سے تین فرائض تحریر کریں۔ (برائے طلباء)
- (xi) نیپیل ٹینس کے ایسپاز کے کوئی سے تین فرائض تحریر کریں۔ (برائے طالبات)
- (xii) غذا کے ہضم ہونے کے مدارج تحریر کریں۔
- (xiii) 400 میٹر کی دوڑ کے کوئی سے تین قوانین لکھیے۔
- (xiv) جگر پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xv) نشاستہ کی کمی کے اثرات لکھیے۔
- (xvi) جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- (xvii) بجلی کا جھٹکا لگنے کی صورت میں کیا ابتدائی طبی امداد دی جاتی ہے؟
- (xviii) زہر سے کیا مراد ہے؟
- (xix) کائی کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔
- (x) ہاکی میں ہیٹ ان (HIT IN) سے کیا مراد ہے؟ (برائے طلباء)
- (xi) نیپیل ٹینس میں Expedite system بیان کریں۔ (برائے طالبات)

حصہ سوم (کل نمبر 26)

(2 x 13 = 26)

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

- سوال نمبر ۳: اچھے کھلاڑی کی خوبیاں بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں:
- الف۔ ایون ب۔ سلوسٹر کا مصنوعی طریقہ تنفس ج۔ پروٹین
- سوال نمبر ۵: باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنا لیں۔ نیزہ باسکٹ بال میں ذاتی فاول بیان کریں۔ بیڈمنٹن ڈبلز کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنا لیں اور ڈبلز گیم کا کھیل بیان کریں۔ (برائے طلباء)
- (برائے طالبات)