Roll No.
Sig. of Candidate.

Answer Sheet No	7
Sig. of Invigilator	_

Student Bounty.com

# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC-II

# SECTION - A (Marks 17)

Time a	llowed. 25 Militates	
NOTE:-	Section-A is compulsory	. All parts of this section are to be answered on the question paper itse

Q. 1	Circle (i)	which of the following A. Discipline C. Good behavior	is charac	D. Each part teristic of a goo	d playe B. D.	one mark.  ?  Self confidence All of these		
	(ii)	C. Good behavior The game of Hockey s A. Bully		Hit	C.	Centre Pass	D.	(For Boys) Push
		Short service area in E A. 1.83 metres	admintor B.	Court is 1.98 metres		1.50 metres	D.	(For Girls) 1.20 metres
	(iii)	A game of Basketball (A. 12) The length of Table Te A. 2.50 metres	B.	15	C.	minute duration. 8 2.25 metres	D.	(For Boys) 10 (For Girls) 2.00 metres
	(iv)	The minimum length o A. 25 metres	f the runv B.	vay in Javelin tl 35 metres	row is_ C.	30 metres	D.	40 metres
	(v)	The standard track in 4 A. 6	400 metre B.	es race consists 4	of C.	lanes.	D.	10
	(vi)	A stomach can store a A. 01kg	B.	food. 2-1/2 kg	C.	02 kg	D.	1-1/2 kg
	(vii)	What per cent of a ma A. 28%	n's body B.	consists of mus 26%	cles?	42%	D.	None of these
	(viii)	What is the weight of A. 600 gm	В.	800 gm	C.	400 gm	D.	900 gm
	(ix)	The diet which does n A. Balanced diet	В.	Nutrition	C.	Food	D.	Unbalanced diet
	(x)	Which of the following A. Milk	В.	Tea	C.	vvater	D.	Lassi
	(xi)	Gonorrhea transfers for A. 10-20	om one p B.	erson to anoth 8-12	er within C.	n days. 2-9	D.	4-8
	(xii)	Opium affects the A. Nervous	B. sys	tem directly. Respiratory	C.	Skeletal	D.	Digestive
	(xiii)	The virus of AIDS is n A. HAC	amed B.	HIV	C.	HKV	D.	HVI
	(xiv)	Which of the following A. Tea	is a Non B.	-alcoholic drink Coffee	? C.	Coco	D.	All of these
	(xv)	Scurvy is caused due A. A	to the de B.	ficiency of vitar B	nin C.	С	D.	D
	(xvi)	Snake has si	narp fang B.	(s). Three	C.	Four	D.	Two
	(xvii)	Which vitamin is nece A. Vitamin C	ssary for B.	reproduction? Vitamin D	C.	Vitamin E	D.	Vitamin B
	For E	xaminer's use only:						
					Tota	il Marks:		17

2101 1221

---- 2HA 1131 ----

Answer	Sheet	No
	011001	

SHILIDENH BOUNTS, COM

برائے متحن:

Sig. of Candidate	Sig. of Invigilator

# صحت و جسماني تعليم . ايچ ايس ايس سي-١١

وف: صاد ال	وقت:	25منٹ			ص ھتەاۆل	) پا(گل نمبر	(17:				
(ا)      (()				ی دیے جا تھی۔				ز کے حوالے کر دیا ج	ائے۔کاٹ کرو	دوباره ککھنے کی اج	زت نبين _ليڈپشل كا استعال ممنوع_
الف القروب المنافرة المنافرة المنافرة المنافرة المنافرة الفرد المنافرة الفرد المنافرة الفرد المنافرة الفرد المنافرة الم	سوال نمبه	:1/	دیے گئے الفاظ یعنی	لف ربر	ج رو میں۔	سے درست جو	اب کے	רכ כוצם א <sup>ש</sup>	アハーじ	وكاايك نمبر	
(ii) الناف	(i)	ویل میں سے	ا چھے کھلاڑی کا وصف کیا ہے؟								
الف تي بي		الف	تظم وصبط کی پایندی		خوداعتادي		-2	امچهاحال چلن		- 1	درج شدوتمام
الف 1.98 بـ المنافع ا	(ii)	بالي تحيل كاآة	فازس عاوتا ہے؟			(برائے طلباء)					
الف 1.83 برائد بالكائيل الفي المائيل المائيل المائيل المائيل الفي المائيل المائ		الف	يتى		٥		-2	حنثرياس		- 3	پُش
(iii) با کے بال کا گھیل ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔		بيدمنثن كورث	، کاشارٹ سروس امریا کتنا ہوتا ہے	2		(برائے طالبات	( -				
الف 12 ب 15 برائی الف		الف	<b>光1.83</b>		£1.98		-2	×1.50		-3	<b>光1.20</b>
الف 2.74 بالم الله الله الله الله الله الله الله ا	(iii)	باسك بالكأ	ئىلمنٹ كے جا رح <sup>ق</sup>	ول مين کھيلاجا تا	-4	(برائطلیاء)					
الف 2.50 ميل الف الف الف الف الف الف الف الف الف ال					15		-2	8		~ 2	10
(iv)  غزو م می این دور نے کراسے (Runway) کی کم از کم لمبائی کتی ہوتی ہے؟  الف۔ 25 میل برق ہیں اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ الل		فيبل فينس	ا میزی لسبائی کتنی ہوتی ہے؟			(برائے طالبات	ے)				
الف 25 يمر ب 36 يمر الف (٧)  4 - ب 6 يسار دور كيمياري وريك كاليان تتى بوق بين وي الف							-&	×2.25		~J	光2.00
(۷)  4 6 الف - 6	(iv)	نیز و چینکنے کے	دور کے کراسے(Lunway)	F) کی کم از کم لسیا کم	لُ لَتَّى اوِلَ ٢٠						
الف 6 ب ب الف					×35		-2	×30		- J	×40
(VI)  معدوش ایک وقت شم آقر بیا کتنی فوراک سائخی ہے؟  الف۔ ایک کلو ب ب الفی کا کتنی فیصد حضر الفات پر مشتل ہوتا ہے؟  الف۔ 1980 ب ب 1980 ب ب 26%  (VII)  مردوں کے لیے تیز و کا وزن کتا ہو کہا ہ ب الفی الفی الفی الفی الفی الفی الفی الفی	(v)	400 يمروو	ڑ کے معیاری ٹریک کی گلیاں گفتی ا	وتى <del>إ</del> ي؟			200				
الف اليكاف اليكاف المسائلة اليكاف الدالة الكاف		الق-	6		4		-0	8		+ 2	10
(vii) مردوں ہے جم کا گئے فیصد حصّہ طفطات پر مشتل ہوتا ہے؟  الف۔ 28% ب - 20% (viii)  مردوں کے لیے نیز وکاوزن کتا ہو سکت ہے؟  الف۔ ماہ گوروں کے لیے نیز وکاوزن کتا ہو سکت ہے۔  الف۔ متوازن فغذا ہے۔  الف۔ متوازن فغذا ہے۔  الف۔ ووری ہے۔  (x) کا مشروبات کا بڑا ہر وہود نہ ہوں۔۔۔۔ کہلا آن ہے۔  الف۔ ووری ہے۔۔ ہے۔  (x) سوز کی ۔۔۔۔ ہے۔۔ ہوائی ہے۔  الف۔ الفی ہے۔ الفی ہے۔  الفی الفی ہے۔ الفی ہے۔  الفی الفی ہے۔ الفی ہے۔  الفی ہے۔ کہا ہو ہی ہے۔ ہی ہی ہی ہے۔  الفی ہے۔ کہا ہو ہی ہے۔ کہا ہی ہی ہے وہ ساتھ ہے۔  الفی ہے۔ کہا ہو ہی ہے۔ کہا ہی ہی ہے وہ ساتھ ہے۔  الفی ہے۔ کہا ہو ہی ہے۔ کہا ہی ہے۔  الفی ہے۔ کہا ہو ہے۔ کہا ہی ہی ہے۔ کہا ہی ہی ہے۔ کہا ہے۔	(vi)	معدوض أيك	ووقت مين آخريبا كتني خوراك سأ	5- 03							
الف 28% ب ب (viii)  مردوں کے لیے تیزہ کاورن کتابو مکت ہے؟  الف 600 گرام ب ب 600 گرام ب الک فقائم میں تمام فقائل ایز اموجود ند ہوں ۔ ۔ ۔ کہائی ہے۔  الف مواز کی نقد اس میں تمام فقائل ایز اموجود ند ہوں ۔ ۔ ۔ کہائی ہے۔  الف ودوید ب ب ب بی الف الف الف الف الف 120 مواز کی بیان ہے۔  الف ودوید ب ب بی موائل ہے۔  الف 120 کے اور کی کہائی ہے کہ الف 140 کہائی ہے۔  الف					اژھائیکلو		-3-	روكلو		~3	و يره هد کلو
(viii) مردوں کے لیے نیز و کاوز ن کتا ہو مکت ہے؟  الف۔ 600 گرام  (ix) انگ نقذا بھی محتم تم مغذا کی این اموجود ند ہوں۔۔۔۔۔کہلاتی ہے۔  الف۔ متواز ن نقذا ہی۔۔  (ix) تمام شروبات کا برائے تروب ہود ند ہوں۔۔۔۔کہلاتی ہے۔  الف۔ وودھ ہے۔۔ چاکے  (xi) موز اک ۔۔۔۔۔ون کے اعرایک ہودم کے تحق میں تحقل ہو جاتی ہے۔  الف۔ 10 ہے 20 ہے۔ 8 ہے 12  (xii) افحوں نظام ۔۔۔۔ پر براوراست اثر کرتی ہے۔  الف۔ احصاب ہے کہ الف۔ کا الف۔ المحتم کے الف۔ المحتم کے الف۔ المحتم کے المحتم کے المحتم کی کہا ہو گئی مشروب ہے؟  الف۔ علی سے کون سافیر کی کی کے باعث ہو جاتی ہے؟  الف۔ علی سے کون سافیر کی کی کے باعث ہو جاتی ہے؟  الف۔ وٹامن الے وٹامن کی کی کے باعث ہو جاتی ہے؟  الف۔ وٹامن الے ۔۔ کا ن الف۔ کا میں الموج کے ہیں ابوجا ہے۔ گئی سانپ کاوپ کے جز ہے میں۔۔۔ تیز دانت ہوتے ہیں ابوجا ہے۔  الف۔ ایک سے تیں ابوجا ہے۔۔۔ تین	(vii)	مردوں کے ج	تم كاكتنے فيصد حضه عضلات برمشمة	العوتاب؟							24.1
الف 600 گرام  الف مقال المحافظ المحال المحال المحال الله الله الله الله الله الله الله ا		الق	28%		26%		-2	42%		~ 2	ورج شدہ میں کوئی نہیں
(ix)  الک نفراجس میں تمام نفرائی اجزاء موجود ند ہوں۔۔۔۔کہالتی ہے۔  الف۔ متوازی نفرا ہے۔  (x)  تمام شروبات کا پراجرو۔۔۔۔۔ ہے۔  الف۔ ووردہ ہے۔ چائے ہے۔  (xi)  12 - 8 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10	(viii)	مردوں کے	ليے نيز ه كاوز ن كتنا وسكتا ہے؟								
الف متوازن فذا ب و فرائية (x)  الف ووده ب ووده ب ووده ب ووده ب ووده (x)  الف 20 - 10 - 20 با الأوب الله عن المقل الموباتي ب الف 12 - 8 - 12 الف 14 - 14 ب الف الله بالمقل الموباتي ب المفون نظام ب بي براه راست الأكرتي ب عقس الله بالله		القب	pl/600				-2	400 گرام		~ )	900 مرام
(x)  \[ \begin{align*} \text{id}   \text{id}  \text{id}  \text{id}   \text{id}   \text{id}    \text{id}  \qua	(ix)	البي غذاجس	میں تمام غذا کی اجزاء موجود نه	ول	کہلاتی ہے۔					1	
الف ووده ب ب ب با عائد الف ورده ب ب با عائد الف ورده باقت با الف ورده باقت ب الف و الف ب الف و الف ب الف و الف بالف و الف بالف و الف بالف و الف بالف بالف بالف بالف بالف بالف بالف		القب	متوازن فلزا		غذائيت		-0	خوراك		~3	غيرمتوازن غذا
(xi)	(x)	تمام شروبات		-4							
الف		الق	40.393				-2	يانى		- 2	لتی
(xii) الحيون نظام بريراوراست الرُّكر تَّى بِهِ عَلَى اللهِ عَلَى اللهِ	(xi)	سوز اک	۔۔۔۔ون کے اعراکی ت	ەدومر ئے قتی میر	بخطل ہوجاتی ہے۔	-					
الف اعصاب ب عصاب ب عصاب الف		القب	20_10		12_8		-2	9-2		- 2	8-4
(xiii) ایگرز کے دائرس کو کیانا مویا گیاہے؟ الف۔ HAC ب.  (xiv) مندرجہذیل جی ہے کوئ سافیر آگئی مشروب ہے؟  الف۔ چائے ب۔ کانی  (xv) سکروی کی بیاری کس ویا س کی کی کے باعث ہو جاتی ہے؟  الف۔ وہا کن اے باعث ہو جاتی ہے؟  (xv) سانپ کے اوپر کے جزے میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	(xii)	افيون نظام ـ	پراه رات ا	- جـ لگ							
(xiv) مندرجہ ذیل میں کے دن سافیر آنھی مشروب ہے؟  الف۔ چا ہے ہے۔ کانی  (xv) سکروی کی کیاری کس وہ من کی تک یاعث ہوجاتی ہے؟  الف۔ وہامن الی ہے۔ وہامن پی  (xv) سانپ کاوپ کے جڑے میں۔۔۔۔۔۔تیز دانت ہوتے ہیں/ہوتا ہے۔  الف۔ ایک ہے۔۔۔۔۔۔تیز دانت ہوتے ہیں/ہوتا ہے۔		الف-	اعصاب		مخس		-&	استخوان		- 2	انهضام
الف - على باعث بوجاتى ہے؟ (xv) كروى كى بارى كى كى كى باعث بوجاتى ہے؟ الف ولامن اللہ والمن اللہ والمن اللہ والمن اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ الل	(xiii)	ایڈز کے دائز	ين كوكيانام وياكيا ہے؟	الف	HAC		HIV	-2	HKV	و_	HVI
(xv) کروی کی بیاری کس ویا من کی کی کے باعث ہو جاتی ہے؟ الف ویا کس الف ویا کس الک باعث میں الف ویا تیں اربوتا ہے۔ (xvi) سانپ کے اوپر کے جزرے میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	(xiv)	مندرجه ذيل	میں ہے کون ساغیرالکھلی مشروب	-2?							
الف۔ وٹائمن لِی (xvi) سانپ کاوپر کے جڑے میں۔۔۔۔۔تیز دات ہوتے ہیں/ہوتا ہے۔ الف۔ ایک ب۔ تین		الف- م	يا ئے		كافى		-&	<i>ff</i>		- 3	ورج شده تمام
(xvi) سانپ کاوپر کے جڑے میں۔۔۔۔۔۔تیز دات ہوتے ہیں/ ہوتا ہے۔ الف۔ ایک بے	(xv)	سکروی کی چ	ہاری کس وٹامن کی کی کے باعث	اوجاتی ہے؟							
الف۔ ایک ب۔ عمن		الف	وفاس		وغامن في		-3-	وثامن		-3	وثامن فرى
الف۔ ایک ب۔ تین (xvii) افوائش نس کے لیے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	(xvi)	سانپ کے ا									
(xvii) افزائش نسل کے لیے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔		الف	ایک		تين		-&	چار		- 3	13
4	(xvii)	افزائشِنسل	ا کے لیے۔۔۔۔۔۔ن	روری ہے۔							
الف ونامن کی ب ونامن ڈی		±11	15.79	2012	153050		-ت	وثامن اي		- 3	وعامن بي

17

حاصل کرده نمبر:

#### HEALTH AND PHYSICAL EDUCATON HSSC-II

Time allowed: 2:35 Hours

## Total Marks Sections B and

Student Bounty.com Answer any fourteen parts from Sections 'B' and any two questions from Section 'C' on separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. your answers neatly and legibly.

#### SECTION - B (Marks 42)

Attempt any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. Q. 2

- Write down any three qualities of a good player.
- Write a short note on corner in Hockey. (ii)

(For Boys)

Write down any three service fouls in Badminton.

(For Girls)

(iii) Write briefly the history of Basketball. (For Boys)

Explain scoring system in Table Tennis.

(For Girls)

- (iv) Write down any three rules of Javelin Throw.
- Write down any three fouls of High Jump. (v)
- Write down any three rules of 400 metres Race. (vi)
- Write down any three advantages of Carbohydrates. (vii)
- List the types of Muscles. (viii)
- Write down the advantages of Fats. (ix)
- What is meant by balanced diet? (x)
- Write down the disadvantages of tea. (xi)
- Write down the effects of sleeping pills. (xii)
- (xiii) What is Nicotine?
- Write down the symptoms of AIDS. (xiv)
- Write down any three principles of First aid. (XV)
- Write down the first aid in case of electric shock. (xvi)
- What are the ways through which poison enters the body? (XVII)
- (xviii) Write down any three symptoms of snakebite.
- What is meant by artificial respiration? (xix)

## SECTION - C (Marks 26)

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

 $(2 \times 13 = 26)$ 

Draw a sketch of Hockey ground, along with its measurements. Also explain Penalty corner. Q. 3

(For Boys)

Draw a sketch of Badminton Court, along with its measurements. Also explain the Scoring system. (For Girls)

- Q. 4 Write a detailed note on the Digestive system.
- Q. 5 Write notes on the following:

Opium

(ii) Morphia Arsenic

(iii)

- 2HA 1131 ---

## صحت و جسمانی تعلیم . ایچ ایس ایس سی-۱۱

Student Bounty Com

(xiii)

(xiv)

(XV)

(xvi)

(xvii)

(xviii)

(xix)

ایڈز کی علامات تح پر کیجیے۔

ابتدائی طبتی امداد کے کوئی سے تین اصول تحریر کیجے۔

ز برجم میں کن طریقوں سے داخل ہوسکتا ہے؟

كرنث لكنے كي صورت ميں ابتدائي طبتى ابدادتج بريجيے۔

سانے کے ڈینے کی کوئی ہی تین علامات تحریر کریں۔

گل نمبر حصدوم اور حصيوم: 68 حقہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیمدہ صوبیا کی جوابی کا لی پردیں۔ حصہ "دوم" میں سے چودہ (14) اجزاء اور حصہ "سوم" میں سے کوئی سے دو (2) سوال على يجيدا يكشراشيث (Sheet-B) طلب كرنے يرمهيا كى جائے گا۔ آپ كے جوابات صاف اورواضح ہونے جا ايس حقه دوم (گل نمبر 42) سوال نمبرا: مندرجدة مل ميس سے جودہ (14) اجزاء كے دو تا جار سطرون تك محدود جوابات كھے: (14x3=42)ا چھے کھلاڑی کے کوئی ہے تین اوصافتح مرکزیں۔ (i) ما کی کھیل میں کارز رمخضرنوٹ کھیے۔ (برائے طلباء) (ii) بیدمنٹن میں سروس کے کوئی سے تین فاؤل تحریر کریں۔ (برائے طالبات) باسكث بال كى تاريخ مخضراً لكھيے۔ (برائے طلیاء) (iii) نیبل ٹینس میں سکورنگ کے نظام کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات) نیز ہیچنگنے کے قوا نین تحریر کریں۔ (iv) او فی چلانگ کے کوئی سے تین فاؤلز تحریر ریں۔ (v) 400 میٹردوڑ کے کوئی ہے تین قوانین تحریر یں۔ (vi) كاربومائيڈريٹ كوئى تين فوائدلكھے۔ (vii) عصلات کی اقسام کے نام تحریر کریں۔ (viii) روغنیات کے فوائد تحریر کریں۔ (ix) متوازن غذاہے کیامُر ادے؟ (x) عائے کے نقصانات تحریر کیجے۔ (xi) خواب آورگولیوں کے اثرات تح برکریں۔ (xii) نيونين كيات؟

> مصنوعی تفس ہے کیام ادے؟ حقه سوم (کُل نمبر 26)

 $(2 \times 13 = 26)$ 

# (کوئی سے دو سوال ال کیجے ۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

طلباء)	(برائے	رکی وضاحت کریں۔	ا - نیز پینائی کارن	نذ كانقشه بمعه پیائش بنائیس	ہا کا گراؤ	سوال فمبرس:
البات)	(رائط	بسنم کی وضاحت کریں۔	یں۔ نیز سکورنگ	رے کا نقشہ بمعہ بیائش بنائے	بية منثن كو	
				مام پرمفصل نوٹ کھیے۔	نظام إنها	سوال نمبريم:
				يل پرنوم ترييجي	مندرجهذ	سوال نمبر۵:
سنكصيا	(iii)	بارقيا	(ii)	افيون	(i)	