

Answer Sheet No	
Sig. of Invigilator.	

# **HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II**

## **SECTION - A (Marks 12)**

it s	hould l	oe completed	in the	first 20 minutes d. Do not use le	and	handed over to	the	e question paper itse Centre Superintender
Circle	the co	rrect option i.e.	A/B/	C / D. Each part	carries	one mark.		
(i)	Which	n of the following	is not n	ecessary for a go	od play	/er?		
	A.	Dutifulness			B.	Gracefulness		
	C.	Disciplined			D.	Wealthy		
(ii)	If the	parts of body ge	t imbala	nced in the size a	ind sha	pe, it looks:		
	A.	Ugly	B.	Attractive	C.	Beautiful	D.	Smart and active
(iii)	What	should be the le	ngth of	the ground for pla	ying ho	ockey?		
	A.	71.40 metre	B.	81.40 metre	C.	91.40 metre	D.	101.40 metre
(iv)	The d	listance betweer	the goa	al-posts in hockey	is:			
	A.	3 yards	B.	4 yards	C.	5 yards	D.	6 yards
(v)	The le	ength of the net	in Table	Tennis is:				
	A.	1.73 metre	B.	1.83 metre	C.	1.93 metre	D.	1.98 metre
(vi)	What	is the weight of	"Discus	for men?				
	A.	4 Kg	B.	3 Kg	C.	2 Kg	D.	1 Kg
(vii)	What	is the breadth o	f landing	area in long jum	p?			
	A.	2.75 - 3.00 m	netre		B.	3.75 – 4.00 me	etre	
	C.	4.75 – 5.00 m	netre		D.	5.75 – 6.00 me	etre	
(viii)	Whic	h of the following	does n	ot have importan	ce in re	creational activitie	s?	
	A.	Camping	B.	Hicking	C.	Picnic	D.	Doing homework
(ix)	The a	announcement s	hould be	e made one day b	efore ti	he start of hiking s	o that	the hikers should becor
		ргер	are.					
	A.	Physically	B.	Socially	C.	Partially	D.	Mentally
(x)	What	is the artificial v	vay to fil	ter the air?				
	A.	Sunlight	B.	Fountain	C.	Rain	D.	Plants
(xi)	How	many calories a	re there	in One gram of F	at?			
	A.	9.3 calories	B.	10.3 calories	C.	11.3 calories	D.	12.3 calories
(xii)	How	many laps are r	un by ar	athlete to compl	ete 800	metre race?		
	A.	04	В.	03	C.	02	D.	01

Marks Obtained:

Roll No.				
	L		L	

Answer Sheet No.



Sig. of Candidate:

Sig. of Invigilator:

# صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-۱۱ صدادّل (گُلنبر12)

وتت: 20منك

بسل کا استعال <i>منوع</i> ہے۔	زت نیس لیڈ ا	إجائے کا ث کرود بارہ لکھنے کی اجا	کے حوالے کرد	ہیں منٹ بی کمل کرکے ناخم مرکز	ے۔اس کو پہلے	جوابات پہ ہے پر بن دیے جا کیں۔	ی ہے۔اس کے	ح <b>ت</b> ەلۆل لاز
	برہے۔	ا لگائیں۔ہرجز و کا ایک <sup>ن</sup>	لے گرد دائزہ	تل سے درست جواب کے	اح ا د یا	الفاظ <sup>يع</sup> ن ال <i>فا</i> ب	دیے مجھے	: 1
	·			خو بی ضروری نہیں ہے؟	ئے لیے کون ی کے لیے کون ی	میں سے ایک اجھے کھلاڑی <u>۔</u>	درج ذیل	(i)
المارت	و۔	ڈسپلن کی یا بندی	ئ۔	باوقار شخصیت	-ب	فرض شناسی	الف	
		آتاہے۔	نظر	ئے توجسم	ق پیدا ہوجا_	بختلف اعضاء كي نسبت ميس فر	اگرجىم کے	(ii)
سارٹ و چست	_,	خوبصورت	ئ-	دككش	-ب	بي و هنگا	الف	
					تی ہے؟	بل کے میدان کی لمبائی کتنی ہو	ہا کی کے تھیے	(iii)
101.40 ميٹر	ر_	91.40 ميٹر	ئ-	81.40 ميٹر		ل کےمیدان کی کمبائی کتنی ہو 71.40 میٹر	الف	
				- <del></del>		ل پوسٹوں کا درمیانی فا صلہ _	ہا کی کے گوا	(iv)
<b>%</b> 6	ر۔	<i>1</i> /5	3-			<b>グ</b> 3		
				- <del>-</del> -	· · · · · · ·	ئىيەكى لىبائى	نيبل ثينس	(v)
1.98 میٹر	_,	1.93 ميٹر	ئ-	1.83 ميٹر	ب-	1.73 مينر	الف	
					<u>ئ</u>	<u>. ليے ڈسکس کاوزن کتنا ہوتا .</u>	مروول کے	(vi)
1 کلوگرام	ز	2 کلوگرام	ئ-	3 کلوگرام	ب.	4 کلوگرام	الف	
					ہوئی ہے؟	، کے اکھاڑے کی چوڑ الی تعنی	لانگ جمپ	(vii)
₹6.00°5.75	_,	5.00 تيخر	3-	ئے۔4.00℃3.75 م				
				•		غل میںغ		(viii)
		كپنك		بإنكينك				
				بلے کیاجائے تا کہ ہائنگرز				(ix)
وجنی طور پر	_,	جز وی طور پر	ئ-	سا جي طور پر				
		Δ.		•	ا ہے؟	. کرنے کامصنوعی ذریعہ کون۔	ہوا کوصاف	(x)
پود <u>ے</u>	وب	بارش	ئ-	فواره				
						چکنائی میں کتنے حرارے مو۔		(xi)
12.3 حمارے	_9	11.3 وال	3-	210.3 جارے میں میں میں میں	-			
		_		•		وژمیںایک ایتھلیٹ معیار ک		(xii)
1	و۔	2	ئ-	3	ب۔	4	الف	
	Г	,	اصا م		1	مگل نمبر:		برائے متحور
	L	ده مبر:	حامل کرد	12	]	س مبر:	ن :	برائے س



### HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC-II



Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

Answer any eleven 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 33)

#### Q. 2 Answer any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines.

- $(11 \times 3 = 33)$
- (i) Write down any three advantages of Physical Fitness.
- (ii) What is knock out system?
- (iii) Write any three names of games that can be played in Small Area.
- (iv) In which condition penality corner is given in the hockey match?
- (v) Write down any three rules of throwing the 'Discus'.
- (vi) Name the phases of long jump?
- (vii) Write down the ways of changing the 'Baton' in relay race.
- What is Hicking? (viii)
- (ix) What are the symptoms of Fatal diseases?
- (x) What is meant by Balanced Diet?
- (xi) What is meant by Calorie?
- (xii) What is meant by Recreation?
- (xiii) Explain the term 'Self Start' in hockey.
- (xiv) Define the posture.
- Write a short note on 'Let' in Table Tennis. (xv)

#### SECTION - C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.  $(2 \times 10 = 20)$ 

- Q. 3 What is meant by Physical Fitness? Explain the importance of Physical Fitness.
- Q. 4 What is meant by training? Also write in detail the Circuit Training.
- Q. 5 Write down the rules and regulations of 4 x 100 metre Relay Race.

\_\_ 2SA 1533 ---

# صحت و جسمانی تعلیم ایس ایس سی-۱۱



سوال نمبر؟ ترینگ سے کیامراد ہے؟ نیز سرکٹٹریننگ کی وضاحت کریں۔

سوال نمبر ۵: 4 × 100 ميٹر ڈاک دوڑ (Relay Race) کے قوانین دضوابطاکھیں۔

دو (2) سوا <i>ل کا کریں۔</i> 	حصہ دوم کے ممیارہ (11) اجزاء ادر حصہ سوم میں سے کوئی سے ا اضح ہونے جاہئیں۔		' اور ''سوم' کے سوالات کے جوابات ملیحہ ہے مہیا گئی ج ٹ (Sheet-B) طلب کرنے پرمہیا کی جائے گی۔ آپ کے ج	-	ٽو <b>ٺ</b> : 
	نبر33)	منه دوم (محل	o		
(11x3=33)	تك محدود جوابات ككعين:	سے جا رسطروں	فیل میں ہے کوئی ہے میارہ (11) اجزاء کے تین	ا: مندرج	سوال نمبرر
	ناك آؤٹ سٹم ہے كيام ادے؟	(ii)	فزیکل فشس کے کوئی ہے تین فوائد ککھیں۔	(i)	
		سکتے ہیں۔	کوئی سے تین کھیلوں کے نام کھیں جوچھوٹے رقبے میں کھیلے جا	(iii)	
	ڈسکس تھر د کے کوئی ہے تین قوا نی <i>ن تح بریکریں</i> ۔	(v)	ہا کی میں پینیلٹی کارنز کس صورت میں دیاجا تاہے؟	(iv)	
	ڈ اک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کےطریقوں کے ناملکھیں۔	(vii)	لانگ جمپ کے مراحل کے نام کھیں۔	(vi)	
	متعدی امراض کی عام علا مات کون می میں؟	(ix)	ہائیگنگ سے کمیامرادہ؟	(viii)	
	حرارہ کے کہتے ہیں؟	(xi)	متوازن غذاہے کیامراد ہے؟	(x)	
	ہا کی میں لفظ ' سیلف شارے' کی وضاحت کریں۔	(xiii)	تفرح سے کیامراد ہے؟	(xii)	
	میبل ٹینس میں''لیٺ (Let)'' پر مختصر نوٹ کھیں۔	(xv)	قامت کی تعریف کریں۔	(xiv)	
	ںنمبر20)	حتەسوم (گل	•		
(2x10=20)	نام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)	موال حل سيجيے_ت	(کوئی ہے دو		

\_\_\_ 2SA 1533 \_\_\_