

Roll No. _____

H.S.S.C. (Part-II) – A – 2024
(For All Sessions)Paper Code

8	4	2	1
---	---	---	---

Health & Physical Education (Objective)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes

Note: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with marker or pen ink on the answer sheet provided.

ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات دیئے گئے ہیں۔
جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے پین یا مارکر سے فلنگ کریں۔

1.1 Importance of physical Education was accepted in ancient period by:

قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تسلیم کیا:

(A) Iran

ایران

(B) Greek

یونان

(C) France

فرانس

(D) China

چین

2 Success always shows great respect to:

کھیل میں ہمیشہ کامیابی قدم چومتی ہے:

(A) Coach

کوچ

(B) Student

شاگرد

(C) Player

کھلاڑی

(D) Friend

دوست

3 The width of runway in Javelin throw is:

نیزہ پھینکنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے:

(A) 6 m

6 میٹر

(B) 4 m

4 میٹر

(C) 5 m

5 میٹر

(D) 3 m

3 میٹر

4 In Javelin throw if there are more than eight players, each player is given attempts:

نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو ہر کھلاڑی کو مواقع دیئے جائیں گے:

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 6

5 The weight of cross bar in High Jump is:

اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے:

(A) 2 kg

2 کلوگرام

(B) 4 kg

4 کلوگرام

(C) 5 kg

5 کلوگرام

(D) 3 kg

3 کلوگرام

6 Attempts given at each height in High Jump are:

اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں:

(A) 5 , 5

(B) 4 , 4

(C) 2 , 2

(D) 3 , 3

7 The lanes of standard track are:

معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:

(A) 10

(B) 8

(C) 4

(D) 6

8 Width of lanes in 400m track is:

400 میٹر ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے:

(A) 2.50 m

2.50 میٹر

(B) 1.22 m

1.22 میٹر

(C) 1.00 m

1.00 میٹر

(D) 1.8 m

1.8 میٹر

9 Length of large intestine is:

بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 1.51 m

1.51 میٹر

(B) 1.25 m

1.25 میٹر

(C) 1.60 m

1.60 میٹر

(D) 1.80 m

1.80 میٹر

10 What makes the body beautiful?

جسم کو خوبصورت بناتی ہے:

(A) Muscular system

(B) Nervous system

نظام عضلات

نظام اعصاب

(C) Skeleton system

(D) Blood circulatory system

نظام استخوان

نظام دوران خون

11 Kinds of vitamins are:

وٹامنز کی اقسام ہیں:

(A) 5

(B) 6

(C) 7

(D) 8

12 Modern drink in the present period is:

دور حاضر کا جدید مشروب ہے:

(A) Squash

سکواش

(B) Tea

چائے

(C) Whiskey

وسکی

(D) Brandy

برانڈی

13 Sexual diseases are:

جنسی بیماریاں ہوتی ہیں:

(A) Measles and Typhoid

(B) Cholera and Small Pox

خسرہ اور ٹائیفائیڈ

ہیضہ اور چچک

(C) Gonorrhea and Syphilis

(D) Aids and Chicken Pox

سوزاک اور آتشک

ایڈز اور لاکڑا کا کڑا

14 Alcoholic drinks are ----- for human health.

الکحلی مشروبات انسان کے لیے ہوتی ہیں:

(A) Beneficial

(B) Better

(C) Harmful

(D) Good

مفید

بہتر

مضر

اچھے

15 Three important methods of first aid are:

ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے ہیں:

(A) ADC

(B) ABC

(C) ACD

(D) ABD

اے ڈی سی

اے بی سی

اے سی ڈی

اے بی ڈی

(For Boys Only)

برائے طلباء

16.

The width line in Hockey ground is:

(A) 55 m

(B) 75 m

(C) 45 m

(D) 65 m

55 میٹر

75 میٹر

45 میٹر

65 میٹر

17.

The width of Basketball court is called:

(A) Back line

(B) End line

(C) Goal line

(D) Side line

بیک لائن

سائیڈ لائن

گول لائن

سائیڈ لائن

(For Girls Only)

16.

The short service area in badminton is:

(A) 1.98 m

(B) 1.22 m

(C) 2.00 m

(D) 1.65 m

1.98 میٹر

1.22 میٹر

2.00 میٹر

1.65 میٹر

17.

The width of table in table tennis is:

(A) 1.55 m

(B) 1.525 m

(C) 1.60 m

(D) 1.63 m

1.55 میٹر

1.525 میٹر

1.60 میٹر

1.63 میٹر

ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی کی لائن ہوتی ہے:

باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی کی لائن کو کہتے ہیں:

برائے طالبات

بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا ہوتی ہے:

ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے:

Roll No. _____

H.S.S.C. (Part-II) – A – 2024

(For All Sessions)

Health & Physical Education (Subjective)

Marks: 68

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Time: 2:40 Hours

Section-I**2. Write short answers of any eight parts of the question. (2x8=16)**

- What benefits we get from sports?
- Write two qualities of good player.
- What changes take place in human on account of participation in sports?
- How we learn discipline from games? Describe it.

(For Boys Only)

- What is meant by center pass in hockey?
- Describe free hit in short.
- Explain hockey ball.
- Describe the start of hockey game.
- Make a list of equipments used in basket ball.
- Describe 3 second law in basket ball.
- Write two fouls of basket ball.
- What is meant by center circle in basket ball?

(For Girls Only)

- Explain toss in badminton.
- Write the parts of Badminton racket.
- Describe short service area in badminton.
- Write the length and width of single court in badminton.
- What is meant by let in table tennis?
- What is the correct service in table tennis?
- What is rally in table tennis?
- Describe table tennis ball.

3. Write short answers of any eight parts of the question. (2x8=16)

- Give two examples of foul in javelin throw.
- Compare the grips reserved for men and women in the javelin throw.
- Write the javelin length and weight for men's event.
- How is a throw measured in the javelin throw?
- Enlist the technical steps of the High jump.
- Write down two high jump fouls.
- What is called the process of solving tie in high jump?
- At what point does an athlete lose eligibility to continue competing in the high jump?
- On which an athlete's performance depends in 400 m race?
- Why is draw done in the 400 m race?
- How does the start of 400 meter race done?
- Briefly describe the 400 meter race track.

4. Write short answers of any six parts of the question. (2x6=12)

- Write four benefits of muscles.
- Which parts of the body have muscles that are small and which are large?
- Explain pancreas briefly.
- Write the names of Enzymes of stomach.
- Write the first aid for Morphia.
- Write two symptoms of gonorrhea.
- Write four responsibilities of person, who gives first aid.
- Write the effects of Alcohol on Nervous system.
- Write two disadvantages of tea.

حصہ اول
کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
کھیل سے ہم کیا فوائد حاصل کرتے ہیں؟
اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیں۔
کھیلوں کے ذریعے فرد میں کیا تبدیلیاں ہوتی ہیں؟
ہم کھیل سے نظم و ضبط کیسے سیکھتے ہیں؟ بیان کریں۔

صرف طلباء کے لیے
ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
فری ہٹ کو مختصر بیان کریں۔
ہاکی کی بال کی وضاحت کریں۔
ہاکی کے کھیل کا آغاز بیان کریں۔
باسکٹ بال میں استعمال ہونے والی اشیاء کی فہرست بنائیں۔
باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ کا قانون بیان کریں۔
باسکٹ بال کے دو فاولز تحریر کریں۔
باسکٹ بال میں سنٹر سرکل سے کیا مراد ہے؟

صرف طالبات کے لیے
بیڈمنٹن میں ٹاس کی وضاحت کریں۔
بیڈمنٹن میں ریکیٹ کے حصے تحریر کیجئے۔
بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایڈ یا کو بیان کریں۔
بیڈمنٹن میں سنگل کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
ٹیبل ٹینس میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے؟
ٹیبل ٹینس میں درست سروس کیا ہے؟
ٹیبل ٹینس میں "ریلی" سے کیا مراد ہے؟
ٹیبل ٹینس بال کو بیان کریں۔

کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
جیولن تھرو میں فاولز کی دو مثالیں دیجئے۔
جیولن تھرو میں مردوں اور عورتوں کے لیے مخصوص گرفت کا موازنہ کیجئے۔
مردوں کے مقابلوں کے لیے جیولن کی لمبائی اور وزن تحریر کریں۔
جیولن تھرو میں ایک کوشش کی پیمائش کیسے کی جاتی ہے؟
ہائی جمپ کے تکنیکی مراحل کی فہرست بنائیں۔
ہائی جمپ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
ہائی جمپ میں برابری حل کرنے کا عمل کیا کہلاتا ہے؟
ہائی جمپ میں کھلاڑی کس وقت مقابلہ جاری رکھنے کی اہلیت کھودیتا ہے؟
400 میٹر دوڑ میں ایتھلیٹ کی کارکردگی کا انحصار کس چیز پر ہوتا ہے؟
400 میٹر دوڑ میں قریعہ اندازی کیوں کی جاتی ہے؟
400 میٹر دوڑ کا سنارٹ کیسے شروع ہوتا ہے؟
400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی مختصر وضاحت کریں۔

کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
عضلات کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
ہمارے جسم کے کن اعضاء کے عضلات چھوٹے اور کن کے بڑے ہوتے ہیں؟
بلبلہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
معدہ کے خمیروں "Enzymes" کے نام تحریر کیجئے۔
مارفیا کی ابتدائی طبی امداد تحریر کیجئے۔
سوزاک کی دو علامات تحریر کیجئے۔
ابتدائی طبی امداد دینے والے شخص کی چار ذمہ داریاں تحریر کیجئے۔
الکحل کے اعصابی نظام پر اثرات تحریر کیجئے۔
چائے کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔

Section-II

حصہ دوم

Note: Attempt any three questions from the following: (8x3=24)

5. The importance of sports in present age cannot be denied. Elaborate it in detail in your own words.
 6. Describe the rules and regulations of Javelin throw in detail.
 7. Write down the different stages of food digestion in digestive system.
 8. Write down a note on the following: (a) Baladona (b) Snake Bite
 9. Draw a sketch of hockey ground with its measurement. (For Boys)
- OR
- Draw a sketch of badminton court with its measurements. (For Girls)

درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اپنے الفاظ میں تفصیل سے بیان

کریں۔

نیز سے کے قواعد و ضوابط تفصیل سے تحریر کیجئے۔

نظام انہضام میں خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج تحریر کیجئے۔

مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کیجئے: الف۔ یلاڈونا ب۔ سہانپ کا ڈسنا
ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور عیمائش بھی تحریر کیجئے۔

یا
یڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور عیمائش تحریر کیجئے۔