

Health & Physical Education HSSC (12th) 1st Annual 2024

Marks:17 Time:20 Minutes Paper: II Objective(i) Code 8 4 2 1 (i) معروضی II: پرچہ وقت: 20 منٹ نمبر: 17

☆ روٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پلین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کٹ کر یا کٹ کر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

Note: - You have four choices for each objective type question as A,B,C and D. The choice which you think is correct; fill that circle in front of the question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A حصہ اول

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	The best use of leisure is: فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال ہے۔	Walking	Sports	Music	Newspaper
2.	 promotes the mutual relation during participation in sports. کھیل میں شرکت کے دوران باہمی تعلقات بڑھاتا ہے۔	Friend	Pupil	Player	Coach
3.	How many maximum chances are given to an athlete in javelin throw? نیوز پھینکنے کے مقابلے میں ایک کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ کوششیں دی جاتی ہیں؟	3	5	6	9
4.	Javelin Throw was nominated as a regular game in: نیوز پھینکنے کو باقاعدہ کھیلوں کا حصہ سمجھا جانے لگا۔	1900	1908	1910	1870
5.	The weight of crossbar in high jump is: ہائی جسپ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔	2 kg	4 kg	3 kg	1 kg
6.	How many chances are given to a player in case of tie break in high jump? اوچی چھلانگ میں برابری کی صورت میں کھلاڑی کو کتنی کوششیں دی جاتی ہیں؟	2,2	3,3	6,6	1,1
7.	The toughest event in sprint races is: تیز دوڑوں کا مشکل ترین ایونٹ ہے۔	100 m	200 m	400 m	210 m
8.	A false start has not been allowed in races since: دوڑوں میں فالس سٹارٹ کی اجازت نہیں ہے۔	2013	2010	2012	2011
9.	There is a storage of ----- in liver. جگر میں ذخیرہ ہوتا ہے۔	Water	Salt	Glycogen	Protein

(2)

Questions / سوالات	A	B	C	D
10. Food contains ingredients: خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔	2	6	8	13
11. The kinds of muscles are: عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔	2	4	5	3
12. Alcoholic beverage is: ایسا مشروب جس میں الکحل پائی جاتی ہے۔	Tea	Lassi	Coffee	Brandy
13. The immunity system is destroyed by the disease: بیماری جس میں جسم کا مدافعتی نظام تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔	Syphilis	AIDS	Chancroid	Cholera
14. The burnt part of the body is dipped in water for: جلے ہوئے حصے کو پانی میں ڈبوئے ہیں۔	10 min	20 min	30 min	15 min
15. The better process of artificial respiration for children is: بچوں کیلئے مصنوعی تنفس کا بہتر طریقہ ہے۔	Holger Nelson	Schaffer	Mouth to mouth	Sylwester

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	The sign of penalty stroke is marked at: پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔	4.66 m	6.40 m	6 m	5 m
17.	The maximum weight of basketball is: باسکٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔	750 g	700 g	650 g	600 g

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	The minimum weight of shuttle in badminton is: بدمینٹن میں شٹل کا کم از کم وزن ہوتا ہے۔	5.74 g	4.74 g	6.75 g	7.75 g
17.	In expedite system, a receiver returns the ball successfully: گیم جلد ختم کرنے والے نظام میں ریسیور کامیابی سے بال کو واپس بھیجتا ہے۔	Ten times	Eleven times	Thirteen times	Fifteen times

Note: Section B is compulsory. Attempt any THREE questions from Section C.

ت: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

SECTION - B حصہ دوم

2. Write short answers to any EIGHT parts.

(8x2=16)

- i. Explain sportsmanship. ii. A good player abides by law. How?
iii. Define immunity. iv. Describe two qualities of a good player.

(Only for Boys)

- v. When is a goal awarded in hockey? vi. How does the game of hockey start?
vii. Explain "Bully" in hockey. viii. Write down two duties of hockey umpire.
ix. Write down the length and width of basketball court. x. What is meant by dribbling in basketball?
xi. Explain personal foul in basketball. xii. Explain centre circle in basketball.

(Only for Girls)

- v. Write down measurement of short service area in badminton. vi. Write down two duties of referee in badminton.
vii. Write down note on "Toss" in badminton. viii. Write down a note on "Racket" in badminton.
ix. Write down the length and width of table in table tennis. x. Write down a note on "Net" in table tennis.
xi. What is meant by "Let" in table tennis? xii. Write down a note on "Ball" in table tennis.

3. Write short answers to any EIGHT parts.

(8x2=16)

- i. What do you know about cord grip in Javelin throw?
ii. Which part of the javelin while hitting the ground will be considered a right throw?
iii. Explain whether a javelin consists of more than one part.
iv. Write down the length of the pointed end of the javelin?
v. How much time is given for a high jump?
vi. Write down the weight of the crossbar in high jump.

(Continued/PTO)

vii. Write down the distance between the poles in high jump.

viii. Write down the length and width of landing area in high jump.

- ix. How is the 400-metre race started?
x. How are lanes allotted to athletes in 400-metre race?
xi. Write down the width of the lanes and the thickness of the lines.
xii. How many lanes are there in a 400-metre track?

4. Write short answers to any SIX parts.

(6x2=12)

- i. Express your opinion in this regard that muscles make the body beautiful.
ii. How is food digested in the body? Describe all the steps in order.
iii. What is the role of stomach in digesting food?
iv. Write down four characteristics of balanced diet.
v. Write down a note on cardiac muscles.
vi. Explain the difference between food and diet.
vii. Describe the effects of drugs on the human body.
viii. Write down a note on the side effects of tea.
ix. Write down two characteristics of a provider of first aid.

Note: Attempt any THREE questions, carrying EIGHT marks each.

SECTION - C حصہ سوم

5. What is meant by sports? Describe the importance of sports in colleges in modern age.

6. Write down comprehensive note on the following:

- i. Eight javelin throw fouls. ii. Eight high jump fouls.

7. Write down the kinds and benefits of muscles in detail.

8. What is meant by AIDS? Write down the reasons of transmission and its symptoms.

9. Draw a sketch of hockey ground with dimensions.

OR

Draw a sketch of badminton court with dimension.

SWL-24

دو گھنٹے

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. سپورٹس میں شپ کی وضاحت کیجئے۔ ii. اچھا کھلاڑی قانون کا پابند ہوتا ہے کیسے؟

iii. قوت مدافعت کی تعریف کیجئے۔ iv. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

(صرف طلباء کے لئے)

v. ہاکی میں گول کب دیا جاتا ہے؟ vi. ہاکی کے کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟

vii. ہاکی میں ہٹی کی وضاحت کیجئے۔ viii. ہاکی امپائر کے دو فرائض لکھئے۔

ix. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔ x. باسکٹ بال میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟

xi. باسکٹ بال میں ذاتی فاول کی وضاحت کیجئے۔ xii. باسکٹ بال میں سنٹر سرکل کی وضاحت کیجئے۔

(صرف طالبات کے لئے)

v. بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش لکھئے۔ vi. بیڈمنٹن میں ریفری کے دو فرائض لکھئے۔

vii. بیڈمنٹن میں ٹاس پر نوٹ لکھئے۔ viii. بیڈمنٹن میں ریکٹ پر نوٹ لکھئے۔

ix. ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔ x. ٹیبل ٹینس میں نیٹ پر نوٹ لکھئے۔

xi. ٹیبل ٹینس میں "Let" سے کیا مراد ہے؟ xii. ٹیبل ٹینس میں بال پر نوٹ لکھئے۔

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. نیزہ میں رسی کی گرفت کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟

ii. نیزے کا کون سا حصہ زمین پر لگے تو تھرو درست تصور ہوگی؟

iii. کیا نیزہ ایک سے زیادہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟ وضاحت کیجئے۔

iv. نیزے کے نوکدار سرے کی لمبائی تحریر کیجئے۔

v. اونچی چھلانگ کے لئے کتنے منٹ کا ٹائم دیا جاتا ہے؟

vi. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن تحریر کیجئے۔

(جاری ہے / ورق الٹئیے)

vii. اونچی چھلانگ میں پوز کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔

viii. اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

ix. 400 میٹر دوڑ کا سٹارٹ کیسے کیا جاتا ہے؟

x. 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو گلیاں کیسے آلات کی جاتی ہیں؟

xi. گلیوں کی چوڑائی اور لائنوں کی موٹائی تحریر کیجئے۔

xii. 400 میٹر ٹریک میں کتنی گلیاں ہوتی ہیں؟

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. عضلات جسم کو خوبصورت بناتے ہیں اس سلسلے میں اپنی رائے بیان کیجئے۔

ii. خوراک ہمارے جسم میں کس طرح ہضم ہوتی ہے؟ ترتیب سے تمام مراحل بیان کیجئے۔

iii. خوراک ہضم کرنے میں معدہ کا کیا کردار ہے؟

iv. متوازن غذا کی چار خصوصیات بیان کیجئے۔

v. قلبی عضلات پر نوٹ لکھئے۔

vi. خوراک اور غذا میں فرق کی وضاحت کیجئے۔

vii. منشیات کے انسانی جسم پر اثرات تحریر کیجئے۔

viii. چائے کے نقصانات پر نوٹ لکھئے۔

ix. ابتدائی طبی امداد دینے والے کی دو خصوصیات لکھئے۔

نوٹ: کوئی سے تین سوال حل کیجئے۔ ہر سوال کے (08) نمبر ہیں

5- سپورٹس سے کیا مراد ہے؟ موجودہ دور میں کالجز میں سپورٹس کی اہمیت بیان کیجئے۔

6- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھئے۔

i. نیزہ پھینکنے کے آٹھ فاولز ii. اونچی چھلانگ کے آٹھ فاولز

7- عضلات کی اقسام اور فوائد تفصیل سے تحریر کیجئے۔

8- ایڈز سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کے اسباب اور علامات تحریر کیجئے۔

9- ہاکی گراؤنڈ کی پیمائش کے ساتھ خاکہ بنائیے۔

یا
بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ پیمائش کے ساتھ بنائیے۔