

## SSC PART-II (10th CLASS)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (NEW SCHEME) (2015-2017 سیشن) (نید سکیم) صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

نوٹ - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔  
NOTE: - Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

## SECTION-I حصہ اول

## 2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Why do Posture defects born in early age?
- What is meant by game of Chase?
- Describe the importance of Good Posture.
- When a Penalty Corner is awarded?
- Write down the structure of Discus.
- Write down any two rules of Long Jump.
- Write a few skills of Hockey game.
- What is meant by Relay Race?

سوال نمبر 2- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- تاسی نظائس اوائل عمر میں کیوں پیدا ہوتے ہیں؟
- تغالب کے کھیل سے کیا مراد ہے؟
- درست قامت کی اہمیت بیان کیجیے۔
- پینالٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟
- ڈسکس کی بناوٹ تحریر کریں۔
- لمبی چھلانگ کے کوئی سے دو قوانین تحریر کریں۔
- ہاکی کے کھیل کی چند مہارتیں بیان کریں۔
- ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟

## 3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Write down two rules of Relay Race.
- What is meant by Hiking?
- What is meant by Camping?
- Write down the four constituents of Food.
- What is meant by Self Start?
- How should the Garbage be disposed of?
- What is meant by Balanced Diet?

سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
- کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟
- غذا کے کوئی سے چار اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- سیلف سٹارٹ سے کیا مراد ہے؟
- کوڑا کرکٹ کو کس طرح ٹھکانے لگا چاہیے؟
- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

## 4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Write down the uses of Coffee.
- Define Calorie.
- What is meant by Lassi?
- How many Calories are in 1 gram of Carbohydrates?
- Write down two uses of Drinks.
- Write down the three constituents of Tea.
- Write down any two fouls of Long Jump.

سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- کافی کے فوائد تحریر کریں۔
- حرارہ کی تعریف کریں۔
- لسی سے کیا مراد ہے؟
- ایک گرام نشاستہ میں کتنے حرارے پائے جاتے ہیں؟
- شربت کے استعمال کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
- چائے کے تین اجزاء ترکیبی بیان کریں۔
- لمبی چھلانگ کے کوئی سے دو ناواقف تحریر کریں۔

## SECTION-II حصہ دوم

## NOTE: - Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ - کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- What is meant by Physical Fitness?  
Describe the qualities of a good player in detail.
- Write a detailed note on Discus Throw.
- Write in detail about Community Health.

5- فزیکل فٹنیس سے کیا مراد ہے؟ اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے بیان کریں۔

6- ڈسکس تھرو پر مفصل نوٹ تحریر کریں۔

7- معاشرے کی صحت کے بارے میں تفصیل سے تحریر کریں۔

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (NEW SCHEME) (2015-2017 سیشن) (نہ سیم) صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

کل نمبر = 12

نوٹ۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا چین سے بھر دیتے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ Bubbles بھرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس

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 that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve question on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) 4 x 100 meter Relay Race is run on the Standardized Track of:- (1) 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ معیاری ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔  
(A) 450 m (B) 400 m (C) 200 m (D) 300 m
- (2) The growth of bones in the human body continues till the age of \_\_\_ years. (2) انسانی جسم میں ہڈیوں کی افزائش \_\_\_ سال تک ہوتی ہے۔  
(A) 16 (B) 23 (C) 18 (D) 20
- (3) \_\_\_ is a best and positive activity of the spare time. (3) فارغ وقت میں ایک بہترین اور مثبت سرگرمی ہے۔  
(A) Fine Arts نئون لطیفہ (B) Hobby مشاغل (C) Social Interaction سماجی تعلق (D) Recreation تفریح
- (4) \_\_\_ has the spirit of dutifulness. (4) فرض شناسی کا جذبہ رکھتا ہے۔  
(A) Small child چھوٹا بچہ (B) Old player بوڑھا کھلاڑی (C) Good player اچھا کھلاڑی (D) Bad player بُرا کھلاڑی
- (5) Mashroobat in English are called:- (5) مشروبہات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔  
(A) Nutrition (B) Beverage (C) Brandy (D) Water
- (6) The sources/ways to purify the air are:- (6) ہوا کو صاف کرنے کے ذرائع مطہر تھے ہیں۔  
(A) 4 (B) 1 (C) 3 (D) 2

( FOR BOYS ONLY )

( صرف لڑکوں کے لئے )

- (7) In Hockey game, Card is shown as warning:- (7) ہاکی کے کھیل میں وارننگ کے لیے کارڈ دکھایا جاتا ہے۔  
(A) Red سرخ (B) Blue نیلا (C) Yellow پیلا (D) Green سبز
- (8) If the number of players is 8 or less than 8, then each player is given try for:- (8) اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو کوشش دی جاتی ہے۔  
(A) 2, 2 (B) 3, 3 (C) 6, 6 (D) 4, 4
- (9) The minimum width of the arena of the Long Jump is:- (9) لمبی چھلانگ کے آکھارے کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔  
(A) 2.75 m (B) 2.25 m (C) 2.50 m (D) 3.00 m
- (10) The length of take off board in the Long Jump is:- (10) لمبی چھلانگ کے ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 1.22 m (B) 1.23 m (C) 1.19 m (D) 1.20 m
- (11) The width of all lines of the Hockey Ground is:- (11) ہاکی کے گراؤنڈ کی تمام لائیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔  
(A) 8 cm (B) 7 cm (C) 5 cm (D) 5 cm
- (12) The maximum weight of the Ball in Hockey game is:- (12) ہاکی کے کھیل میں بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔  
(A) 156 gm (B) 165 gm (C) 160 gm (D) 150 gm

( FOR GIRLS ONLY )

( صرف لڑکیوں کے لئے )

- (7) The singles match in the Table tennis generally consists of \_\_\_ games. (7) ٹیبل ٹینس کا سنگلز میچ عموماً \_\_\_ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔  
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 7
- (8) The angle of sector of Discus Throw is:- (8) تھان پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔  
(A) 40 Degree درجے 40 (B) 45 Degree درجے 45 (C) 32.92 Degree درجے 32.92 (D) 34.92 Degree درجے 34.92
- (9) In discus throw competition, each player is given time to throw the discus:- (9) تھان پھینکنے کے مقابلے میں ہر کھلاڑی کو تھان پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔  
(A) 4 minutes چار منٹ (B) 1 minute ایک منٹ (C) 2 minutes دو منٹ (D) 3 minutes تین منٹ
- (10) The height of protective railing in the Throwing of Discus is:- (10) تھان پھینکنے کے حفاظتی تنگے کی اونچائی ہوتی ہے۔  
(A) 3 m (B) 4 m (C) 6 m (D) 5 m
- (11) The length of the table in Table tennis is:- (11) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 2.00 m (B) 2.25 m (C) 2.74 m (D) 2.50 m
- (12) The width line of the table of the Table tennis is called:- (12) ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔  
(A) Side line سائڈ لائن (B) End line اینڈ لائن (C) Centre line سنٹر لائن (D) Touch line ٹچ لائن

153

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION,

MULTAN

OBJECTIVE KEY FOR SSC 10<sup>th</sup> & 11<sup>th</sup> Examination, 2017.

Name of Subject Health of P. Edu

Session 2015-17

(New)

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	3421	3423	3425	3427
1.	B	C	B	D
2.	D	B	C	B
3.	B	C	B	C
4.	C	B	C	B
5.	B	D	B	C
6.	C	B	D	B
7.	B	C	D	A
8.	A	A	C	D
9.	D	A	A	C
10.	C	B	A	A
11.	A	A	B	A
12.	A	D	A	B
13.	C	D	D	B
14.	C	B	D	D
15.	D	B	B	D
16.	D	C	B	B
17.	B	B	C	B
18.	B	D	B	C
19.	/	/	/	/
20.	/	/	/	/

BOYS

GIRLS

education.edu.pk

## SSC PART-II (10th CLASS)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (OLD SCHEME) (2012-2014 سیشن) (اولڈ سکیم) صحت و تعلیم جہانی

TIME ALLOWED: 2.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 2.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 63

کل نمبر = 63

نوٹ: - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔  
and its part number on answer book, as given in the question paper.

## SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any six parts.

12 = 2 x 6

سوال نمبر 2- کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Define Physical Fitness. (i) جسمانی لٹنس کی تعریف کریں۔
- Write down the benefits of Small Area Games. (ii) چھوٹے رتبے کے کھیلوں کے فوائد تحریر کریں۔
- Write down the duties of Umpires in Hockey game. (iii) ہاکی کھیل میں امپائرز کے فرائض لکھیں۔
- Write down the diameter and weight of ball of Table tennis. (iv) ٹیبل ٹینس بال کا قطر اور وزن لکھیں۔
- Write down the names of types of Beverages. (v) مشروبات کی اقسام کے نام لکھیں۔
- Write down disadvantages of Tea. (vi) چائے کے نقصانات لکھیں۔
- What is meant by Posture? (vii) قامت سے کیا مراد ہے؟
- Describe the Take Off Board of Long Jump. (viii) لمبی چھلانگ میں چھلانگ لگانے کے تحت کی وضاحت کریں۔
- Write down the weight and circumference of Baton. (ix) بیٹن کا وزن اور محیط لکھیں۔

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Why is a good posture important for us? (i) درست قامت ہمارے لیے کیوں اہم ہے؟
- How many players take part in 4 x 100 metre Relay Race? (ii) 4 x 100 میٹر ریلے ڈاک دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟
- What is meant by "Bully" in Hockey game? (iii) ہاکی کے کھیل میں "بلی" سے کیا مراد ہے؟
- Write a note on Racket of Table tennis. (iv) ٹیبل ٹینس ریکٹ پر نوٹ لکھیں۔
- Write down the maximum and minimum length of Baton. (v) بیٹن کی زیادہ سے زیادہ اور کم از کم لمبائی لکھیں۔
- Write down the length and width of Runway of Long Jump. (vi) لمبی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے (Runway) کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
- Write a note on shape of Classroom. (vii) کلاس روم کی بناوٹ پر نوٹ لکھیں۔
- What is meant by Food Adulteration? (viii) کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ سے کیا مراد ہے؟

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- What is the duration of two halves and break time of Hockey game? (i) ہاکی کھیل کے دو ہاف اور درمیانی وقفہ کا نام کتنا ہوتا ہے؟
- How can a player win a point in Table tennis game? (ii) ٹیبل ٹینس میں کھلاڑی پوائنٹ کیسے حاصل کرتا ہے؟
- Write down the important equipment of Hiking. (iii) ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان لکھیں۔
- Write down preventions of Infectious diseases. (iv) متعدی امراض سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر لکھیں۔
- Write a short note on "Lame Race" in Small Area Game. (v) چھوٹے رتبے کے کھیلوں میں "لیم ریس" پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- Write down constituents of Tea. (vi) چائے کے اجزاء تحریر لکھیں۔
- What are the effects produced on body due to difference in the ratio of different organs of the body? (vii) جسم کے مختلف اعضا کی نسبت میں فرق پیدا ہونے سے جسم پر کیا اثرات پیدا ہوتے ہیں؟
- Write down two precautionary measures of food contamination. (viii) غذا کو خراب ہونے سے بچانے کی دو احتیاطی تدابیر لکھیں۔

## SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any three questions.

21 = 7 x 3

نوٹ: - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- What are the qualities of a Good Player? Write in detail. (5) اچھے کھلاڑی میں کون سے اوصاف ہوتے ہیں؟ تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
- Write down the rules of Long Jump. (6) لمبی چھلانگ کے قوانین بیان کریں۔
- Write down the important instructions of Hiking. (7) ہائیکنگ کی اہم ہدایات پر نوٹ لکھیں۔
- How should be the building of a House and School? Write in detail. (8) گھر اور سکول کی عمارت کیسی ہونی چاہیے؟ تفصیلاً بیان کریں۔
- Write down the merits and demerits of Coffee. (9) کافی (Coffee) کے فوائد اور نقصانات تحریر کریں۔

## SECTION-III حصہ سوم

10. NOTE: - Attempt any two parts.

5 + 5

10- (پریکٹیکل حصہ) کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Write down the method of Throwing Discus. (الف) تھالی پھینکنے کا طریقہ لکھیں۔
- Write down the method of hitting Penalty Stroke in Hockey. (ب) ہاکی میں پنلٹی سٹروک لگانے کا طریقہ لکھیں۔
- Write down the methods of Changing Baton. (ج) بیٹن کی تبدیلی کے طریقے لکھیں۔

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (OLD SCHEME) (2012-2014 سیشن) (اولڈ اسکیم) صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

کل نمبر = 12

نوٹ۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق مختلف دائرہ کو مار کر یا تین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ Bubbles پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

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 that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve question on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) All students should have minimum \_\_\_\_ time/times physical checkup in a year. (A) One ایک (B) Two دو (C) Three تین (D) Four چار تمام طلباء کا سال میں کم از کم \_\_\_\_ دفعہ طبی معائنہ ہونا چاہیے۔
- (2) There are \_\_\_\_ calories in one gram protein. (A) 3.1 (B) 4.1 (C) 5.1 (D) 6.1 ایک گرام پروٹین میں حرارے ہوتے ہیں۔
- (3) The minimum length of Baton is:- (A) 28 cm (B) 27 cm (C) 26 cm (D) 25 cm بیشن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔
- (4) \_\_\_\_ decreases the sleepness. (A) Lassi لسی (B) Syrup شربت (C) Tea چائے (D) Squash سکوئش نیند کو کم کرتی ہے۔
- (5) Characteristics of a good player are:- (A) Discipline ڈسپلین (B) Self-confidence خود اعتمادی (C) Physical fitness جسمانی فٹنس (D) All of these یہ تمام اچھے کھلاڑی کے اوصاف ہیں۔
- (6) In 4 x 100 meter Relay Race, every athlete runs:- (A) 50 m (B) 100 m (C) 200 m (D) 400 m 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں ہر کھلاڑی دوڑتا ہے۔
- (7) \_\_\_\_ is not a small area game. (A) Chasing تعاقب (B) Dodging مچھانسا دینا (C) Hockey ہاکی (D) Searching for a leader لیڈر کی تلاش چھوٹے رقبے کا کھیل نہیں ہے۔
- (8) In 4 x 100 meter Relay Race, the changing area of Baton is:- (A) 20 m (B) 25 m (C) 30 m (D) 35 m 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیشن کی تبدیلی کا علاقہ ہے۔

( FOR BOYS ONLY )

( صرف لڑکوں کے لئے )

- (9) Width of all lines of Hockey ground is:- (A) 70 cm (B) 75 cm (C) 80 cm (D) 85 cm ہاکی گراؤنڈ کی تمام لائنیں چوڑی ہوتی ہیں۔
- (10) The distance of penalty stroke spot from the center of goal posts is \_\_\_\_ yards. (A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 7 گول پوسٹ کے وسط سے پنلٹی سٹروک کا نشان \_\_\_\_ گز کے فاصلے پر ہوتا ہے۔
- (11) The stages of Long Jump are:- (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں۔
- (12) The duration of two half of Hockey game is:- (A) (20 + 20) minutes (B) (25 + 25) minutes (C) (30 + 30) minutes (D) (35 + 35) minutes ہاکی کھیل کا دو اسیدو ہاف \_\_\_\_ پر مشتمل ہوتا ہے۔

( FOR GIRLS ONLY )

( صرف لڑکیوں کے لئے )

- (9) The length of NET of Table tennis is:- (A) 1.53 m (B) 1.83 m (C) 1.73 m (D) 1.63 m ٹیبل ٹینس جال (نیٹ) کی لمبائی ہے۔
- (10) Singles player match in Table tennis consists of \_\_\_\_ games. (A) 3 (B) 5 (C) 9 (D) 7 ٹیبل ٹینس میں سنگلز میچ \_\_\_\_ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔
- (11) The angle of sector of discus throw is:- (A) 30.92° (B) 32.92° (C) 34.92° (D) 36.92° تھالی گرنے کے سیکٹر کا زاویہ ہے۔
- (12) The height of Table tennis table is:- (A) 90 cm (B) 80 cm (C) 86 cm (D) 76 cm ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہے۔

(156)

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION,  
MULTAN

OBJECTIVE KEY FOR SSC 10<sup>th</sup> Examination, 2017.

Name of Subject HPEd (old)

Session 2012-14

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	7421	7423	7425	7427
1.	D	A	A	C
2.	B	C	B	A
3.	C	D	A	A
4.	A	B	C	B
5.	A	C	D	A
6.	B	A	B	C
7.	A	A	C	D
8.	C	B	A	B
9.	C	D	B	D
10.	D	C	D	B
11.	B	D	C	D
12.	D	B	D	e
13.	C	D	B	D
14.	D	C	D	B
15.	B	D	C	D
16.	D	B	D	C
17.				
18.				
19.				
20.				

BOYS

GIRLS

edvision.edu.pk