Roll No. | | | | | | | (اُمیدوار خُود پُر کرے)

Health & Physical Education | **HSSC (12th) 2nd Annual 2022** | **صحت وتعلیم جسمانی**

Time : 2:40 Hours | Paper (II) پرچہ | وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68 | Subjective انشائی | نمبر : 68

Note:- Section **B** is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section **C**. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوئم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

SECTION – B حصّہ دوم

2. **Write short answers to any Eight parts.** (8x2=16) — 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. What is meant by game? — i. کھیل سے کیا مراد ہے؟

ii. Game is a source of employment. Describe briefly. — ii. کھیل روزگار کا ذریعہ ہے۔ مختصراً بیان کیجئے۔

iii. How does a good player abide by law? — iii. اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟

iv. Write down two qualities of a good sportsman. — iv. اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کیجئے۔

(Only for Boys) — **(صرف طلباء کے لئے)**

v. Write down the length and width of hockey ground. — v. ہاکی میدان کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

vi. Write down two duties of hockey captain. — vi. ہاکی کے کپتان کے دو فرائض تحریر کیجئے۔

vii. What is meant by "Center Pass"? — vii. "سنٹر پاس" سے کیا مراد ہے؟

viii. Write down two causes of "Bully in Hockey". — viii. ہاکی میں "بلی" کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔

ix. Write down weight and circumference of basketball. — ix. باسکٹ بال کا وزن اور محیط تحریر کیجئے۔

x. Write down length and width of basketball back board. — x. باسکٹ بال بیک بورڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

xi. Explain "Three Second" rule in basketball. — xi. باسکٹ بال میں "تین سیکنڈ" کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

xii. What is meant by "Held Ball" in basketball? — xii. باسکٹ بال میں "ہیلڈ بال" سے کیا مراد ہے؟

(Only for Girls) — **(صرف طالبات کے لئے)**

v. Write down the length and width of badminton single court. — v. بیڈمنٹن سنگل کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

vi. Write down the length and width of badminton racket. — vi. بیڈمنٹن ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

vii. Write down the length and width of net in badminton. — vii. بیڈمنٹن میں نیٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

viii. Write down two fouls of service in badminton. — viii. بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

ix. Write a short note on net in table tennis. — ix. ٹیبل ٹینس نیٹ پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

x. What is meant by "Let" in table tennis? — x. ٹیبل ٹینس میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے؟

xi. Write two duties of table tennis umpire. — xi. ٹیبل ٹینس ایمپائر کے دو فرائض تحریر کیجئے۔

xii. Write down two fouls of table tennis. — xii. ٹیبل ٹینس کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

3. **Write short answers to any Eight parts.** (8x2=16) — 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. Write short note on the structure of cross bar in high jump. — i. اونچی چھلانگ میں کراس بار کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

ii. Write two rules of high jump. — ii. اونچی چھلانگ کے چار ضابطے تحریر کیجئے۔

iii. Write down the measurement of landing area in high jump. — iii. اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش لکھئے۔

iv. How many turns are given to the athlete in high jump? — iv. اونچی چھلانگ میں اتھلیٹ کو ایک راؤنڈ میں کتنی باریاں دی جاتی ہیں؟

v. What is meant by "Tarso" in 400m race? — v. 400میٹر دوڑ میں "ٹارسو" سے کیا مراد ہے؟

vi. Explain the law of allotment of stagger in 400m race. — vi. 400میٹر دوڑ میں زینے دینے کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

vii. Write down four rules of 400m race. — vii. 400میٹر دوڑ کے چار قوانین تحریر کیجئے۔

viii. Explain "False Start" in 400m race. — viii. 400میٹر دوڑ میں "فالس سٹارٹ" کی وضاحت کیجئے۔

ix. Write the names of three parts of javelin. — ix. نیزے کے تین حصوں کے نام تحریر کیجئے۔

x. Write down four fouls of javelin throw. — x. نیزے کے چار فاؤلز تحریر کیجئے۔

xi. Explain "Runway" in javelin throw. — xi. نیزے کے دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

xii. How do player take turns in javelin throw? — xii. نیزہ پھینکنے میں کھلاڑیوں کو باریاں کیسے دیتے ہیں؟

4. **Write short answers to any Six parts.** (6x2=12) — 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. How would you explain "Bile"? — i. آپ "صفرا" کی کیسے وضاحت کریں گے؟

ii. Write down four benefits of muscles. — ii. عضلات کے چار فوائد لکھئے۔

iii. Define Balanced Diet. — iii. متوازن غذا کی تعریف کیجئے۔

iv. Write down two benefits of protein. — iv. لحمیات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

v. What is meant by beverages? Give example. — v. مشروبات سے کیا مراد ہے؟ مثال دیجئے۔

vi. Define Narcotics. Give an example. — vi. منشیات کی تعریف کیجئے۔ ایک مثال بھی دیجئے۔

vii. Write a short note on morphia. — vii. مارفیا پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

viii. Write a short note on gonorrhea. — viii. سوزاک پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

ix. What is meant by artificial respiration? — ix. مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟

CANCELLED

(SECTION – C -- Each question carries Eight (08) Marks حصّہ سوئم -- ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں)

5. Write down in detail utility of sports in the present era. — 5۔ موجودہ دور میں کھیلوں کی افادیت پر تفصیلاً تحریر کیجئے۔

6. Write down the rules and regulations of javelin throw in detail. — 6۔ نیزہ پھینکنے کے قوانین وضوابط تفصیل سے بیان کیجئے۔

7. Write your favourite drink in detail also discuss its pros and cons. — 7۔ اپنے پسندیدہ مشروب کو تفصیلاً بیان کیجئے نیز اسکے فوائد اور نقصانات بھی لکھئے۔

8. What is meant by first aid? Which are the important methods of first aid? Write in detail. — 8۔ ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقے کونسے ہیں؟ تفصیلاً لکھئے۔

9. Write note on the given in basketball. (i) Three point field goal area (ii) Basket (iii) Ball (iv) Center circle — 9۔ باسکٹ بال میں اِن پر نوٹ لکھئے۔ (i) تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا (ii) باسکٹ (iii) گیند (iv) سنٹر سرکل

OR — **یا**

Write note on given in table tennis. (i) Service (ii) Dress (iii) Grip (iv) Back hand service — ٹیبل ٹینس میں اِن پر نوٹ لکھئے۔ (i) سروس (ii) لباس (iii) گرفت (iv) بیک ہینڈ سروس