

GUESS PAPER 2025

NTS ACADEMY GUESS PAPER

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION – 11th

فرسٹ ایئر ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

- FSC
- ICS
- F.A



پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

پنجاب کے تمام بورڈز (لاہور، ملتان، گوجرانوالہ، سرگودھا، ڈیرہ غازی خان، فیصل آباد، ساہیوال) کے نوٹس، گیس پیپرز، چیپٹر وائز ٹیسٹ، ہاف بک ٹیسٹ، فُل بک ٹیسٹ کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

1st Year Health & Physical Education Guess Paper FOR ALL PUNJAB BOARD

POWERED BY: www.ntsacademy.com

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

GUESS PAPER 2025

حصہ اول

باب 1: جسمانی تعلیم کی تعریف و اہمیت

اہم ترین مختصر سوالات

1	تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے ؟
2	جے پی نیش کی نظر میں جسمانی تعلیم کیا ہے ؟؟
3	وے مین کی بیان کردہ تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
4	روسو کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف کیجیے۔
5	تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں قانون کا احترام کیسے سکھاتی ہیں؟
6	موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نکات تحریر کریں۔
7	خودکار مشینی آلات کے دور میں انسان کا سب سے بڑا نقصان کیا ہوگا؟
8	مثالی صحت کا حصول کس چیز میں پوشیدہ ہے؟
9	عہدِ قدیم میں انسان کا سب سے بڑا فرض کیا ہوتا تھا؟
10	تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد کردار کی تشکیل ہے، بیان کریں۔

اہم ترین تفصیلاً سوالات

- 1- موجودہ دور میں جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کیجیے۔
 - 2- مختلف مفکرین نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟ تعلیم جسمانی کی افادیت بیان کریں۔
- پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔
- پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔
- پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

باب 3: جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار

اہم ترین مختصر سوالات

1	تفریحی سرگرمیوں میں سے پانچ سرگرمیاں تحریر کیے۔
2	تفریحی سرگرمیوں کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
3	تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجیے۔
4	وارمنگ اپ سرگرمی کیوں ضروری ہے؟
5	تجارتی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے ؟
6	تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ذہنی نشو و نما پر اثر انداز ہوتی ہیں ، مختصر وضاحت کیجیے۔
7	تجارتی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے ؟
8	انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کیجیے۔
9	گروہی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کیجیے۔
10	تھامس جی ڈی سمٹ نے فرصت کے بارے میں کیا کہا ہے؟
11	ایسی ورزشیں جو دوران خون کو تیز کر دیں ، کیا کہلاتی ہیں؟
12	تفریح کا معانی کیا ہے ؟
13	فرصت کے اوقات سے کیا مراد ہے ؟
14	تفریح سے کیا مراد ہے ؟
15	تفریحی مشاغل سے کیا مراد ہے ؟
16	جسم کو گرمانے والی چار سرگرمیاں تحریر کیے۔
17	تفریح کیوں ضروری ہے؟

اہم ترین تفصیلاً سوالات

باب 4: منظم کھیل
اہم ترین مختصر سوالات

1	فٹ بال کھیل میں ریفری کے فرائض تحریر کیجیے۔
2	فٹ بال کھیل میں بال کی ساخت اور اوزان تحریر کیجیے۔
3	فٹ بال میں تھروان کی وضاحت کیجیے۔
4	فٹ بال میں گول ایریا پر مختصر نوٹ لکھئے۔
5	فٹ بال میں پینلٹی کک پر نوٹ لکھئے۔
6	فٹ بال میں کک آف سے کیا مراد ہے ؟
7	فٹ بال میں گول کک پر نوٹ لکھئے۔
8	فٹ بال میں اسسٹنٹ ریفری کے فرائض تحریر کیجیے۔
9	فٹ بال کی بین الاقوامی گراؤنڈ کی پیمائش لکھئے۔
10	والی بال میں لبرو کھلاڑی پر نوٹ تحریر کیجیے۔
11	والی بال میں ٹائم آؤٹ کی وضاحت کیجیے۔
12	چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھئے۔
13	لیٹ بال کا دورانیہ تحریر کیجیے۔
14	نیٹ بال کھیل کے فاؤلز تحریر کیجیے۔
15	نیٹ بال میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے ؟
16	نیٹ بال میں ذاتی فائل پر نوٹ لکھئے۔
17	نیٹ بال میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں
18	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔

اہم ترین تفصیلاً سوالات

فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع مکمل پیمائش تحریر کریں۔
نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مع مکمل پیمائش تحریر لکھیں۔
پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

باب 5: کسرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں
اہم ترین مختصر سوالات

1	گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کی پیمائش تحریر کیجیے۔
2	گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر اور سیکٹر کا زاویہ تحریر کیجیے۔
3	گولہ پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کیجیے۔
4	گولہ کی ساخت بیان کیجیے۔
5	عورتوں اور مردوں کے لیے گولہ کا وزن اور محیط لکھئے۔
6	گولہ پھیلنے کے دو اصول بیان کیجیے۔
7	شات پٹ کرنے کے دو طریقوں کے نام لکھئے۔
8	ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت پر نوٹ تحریر کیجیے۔
9	ڈاک دوڑ کے دو فاؤلز تحریر کیجیے۔
10	4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کیے۔
11	4x100 ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے ؟
12	4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھئے۔

اہم ترین تفصیلاً سوالات

4x100 میٹر دوڑ کے قوانین لکھیں۔
نوٹ تحریر کریں۔ (الف) گولہ پھینکنے کے فاؤلز لکھیں۔ (ب) گولہ پھینکنے کا دائرہ
پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

**1st Year Health & Physical Education Guess Paper
FOR ALL PUNJAB BOARD**

 POWERED BY: www.ntsacademy.com

حصہ دوم

باب 2: انسانی جسم اور اس کی کارکردگی

اہم ترین مختصر سوالات

1	بافت سے کیا مراد ہے
2	چار نظاموں کے نام کیلئے۔
3	شریان اعظم کا کام لکھئے
4	خلیہ کی تعریف کیجئے
5	دورہ قلبی کی وضاحت کیجئے۔
6	نظام استخوان کی وضاحت کیجئے۔
7	مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھئے
8	دل پر مختصر نوٹ لکھئے
9	مرکزہ کیسے کہتے ہیں
10	خلیے کے مختلف حصوں کے نام لکھئے
11	سائٹو پلازم سے کیا مراد ہے
12	نظام دوران خون کیسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
13	عضو سے کیا مراد ہے؟ مثال بھی دیجئے
14	نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟
15	نظام تنفس سے کیا مراد ہے
16	انسانی جسم میں کتنے نظام ہیں؟ نام لکھئے
پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔	

اہم ترین تفصیلاً سوالات

خلیہ کی ساخت اور خصوصیات لکھیں۔
پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

باب 4: ابتدائی طبی امداد

اہم ترین مختصر سوالات

1	کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے
2	کسرتی ضربات کے نام لکھئے۔
3	ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے
4	فرسٹ ایڈر کی چار خصوصیات لکھیں۔
5	RICES سے کیا مراد ہے؟
6	جوٹ کے جلد ٹھیک ہونے میں کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟
7	عضلاتی تناؤ سے کیا مراد ہے؟
8	جوڑ سے کیا مراد ہے
9	موچ کی علامات تحریر کیجئے
10	پٹھہ دکھنے کی علامات کون سی ہیں؟
پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔	

اہم ترین تفصیلاً سوالات

کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے؟ اس کی اقسام لکھیں۔
--

باب 5: متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام

اہم ترین مختصر سوالات

1	متعدی امراض سے کیا مراد ہے
2	متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب بیان کیجئے۔
3	چیچک کا مرض پھیلنے کے اسباب بیان کیجئے۔
4	چیچک کی علامات لکھئے۔
5	بیضہ کی علامات لکھئے۔
6	لاکڑا کا کڑا کیسی بیماری ہے۔



7	ہبیضہ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
8	تب محرقہ کے وائرس کا کیا نام ہے؟
	پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

صحت و جسمانی تعلیم

گیس پیپر 11 جماعت

**1st Year Health & Physical Education Guess Paper
FOR ALL PUNJAB BOARD**

POWERED BY: www.ntsacademy.com



0308 4316527

میٹرک اور انٹر کے طالب علموں کے لیے بااعتماد ادارہ

پنجاب کے تمام بورڈز (لاہور، ملتان، گوجرانوالہ، سرگودھا، ڈیرہ غازی خان، راولپنڈی، فیصل آباد، ساہیوال) کے نوٹس، گیس پیپرز، چیپٹر وائز ٹیسٹ، ہاف بک ٹیسٹ، فُل بک ٹیسٹ کے لیے ہماری ویب سائٹ

www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔

پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ www.ntsacademy.com وزٹ کریں۔