

## GUESS PAPER 2026

# Health & Physical Education – 10<sup>th</sup>

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

- 9<sup>th</sup>
- 10<sup>th</sup>
- F.A

پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ [www.ntsacademy.com](http://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 بُک ٹیسٹ، فُل بُک ٹیسٹ کے لیے ہماری ویب سائٹ

[www.ntsacademy.com](http://www.ntsacademy.com) وزٹ کریں۔

10<sup>th</sup> Class

Health & Physical Education guess paper  
**FOR ALL PUNJAB BOARD**

POWERED BY: [www.ntsacademy.com](http://www.ntsacademy.com)

## ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

### جماعت دہم

#### اہم ترین مختصر سوالات

#### یونٹ نمبر 1

1.	قوتِ مدافعت سے کیا مراد ہے؟
2.	کھیل کس طرح بچے کے متواتر نشوونما کرتے ہیں؟
3.	چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں کس قسم کی ہوتی ہیں؟
4.	کیمپنگ کے فوائد لکھیں۔
5.	انسان کی بنیادی ضروریات کے نام لکھیں۔
6.	ڈسکس کے دو قوانین لکھیں۔
7.	ڈسکس کی بناوٹ مرد و خواتین کے لیے بیان کریں۔
8.	HICKING کے لیے ضروری سامان تحریر کریں۔
9.	بیٹن کی تبدیلی میں بصری طریقے سے کیا مراد ہے؟
10.	متوازن غذا کے چھ اجزاء لکھیں۔
11.	کھانے یا پینے کی اشیاء میں ملاوٹ کے نقصانات لکھیں۔
12.	مشروبات سے کیا مراد ہے؟
13.	کافی کے اجزائے ترکیبی کتنے ہوتے ہیں؟
14.	اچھی صحت کے لیے کیا ضروری ہے؟
15.	لسی کے فوائد لکھیں۔
16.	ہاکی کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی بیان کریں۔
17.	ڈسکس پھینکنے کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
18.	بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
19.	پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ <a href="http://www.ntsacademy.com">www.ntsacademy.com</a> وزٹ کریں۔

#### یونٹ نمبر 2

1.	اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف لکھیں۔
2.	تفریح کے دو فوائد لکھیں۔
3.	چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام لکھیں۔
4.	قامت کی خوبیاں لکھیں۔
5.	ہاکی کے کھیل میں شوٹنگ سرکل سے کیا مراد ہے؟
6.	ہاکی کے کھیل میں پنیٹی سٹروک دینے کی دو وجوہات لکھیں۔
7.	ہاکی کے کھیل میں سیلف سٹارٹ سے کیا مراد ہے؟
8.	ٹیبل ٹینس کی کھیل میں پوائنٹ کس طرح دیا جاتا ہے؟

9.	لمبی چھلانگ کے چار مراحل لکھیں۔
10.	لمبی چھلانگ کے اکھاڑے کی پیمائش لکھیں۔
11.	بیٹن کی تبدیلی کے دو طریقوں کے نام لکھیں۔
12.	معاشرتی صحت سے کیا مراد ہے؟
13.	بیٹن کی لمبائی اور وزن لکھیں۔
14.	ریلے داڑ کے دو فاؤلز لکھیں۔
15.	متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
16.	پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ <a href="http://www.ntsacademy.com">www.ntsacademy.com</a> وزٹ کریں۔

### یونٹ نمبر 3

1.	فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
2.	سپورٹس مین سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
3.	چھوٹے رقبے کی کھیلوں سے بچوں کو کون کون سے فائدے ہوتے ہیں۔
4.	مشروبات کی اقسام لکھیں۔
5.	ٹیبل ٹینس میں نیٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
6.	ہاکی کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟
7.	تھالی کی بناوٹ تحریر کریں۔
8.	ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
9.	ہاکی میں بلی سے کیا مراد ہے؟
10.	قہوہ کے دو نقصانات لکھیں۔
11.	کیمپنگ کے دو مقاصد لکھیں۔
12.	چائے کے فوائد لکھیں۔
13.	پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ <a href="http://www.ntsacademy.com">www.ntsacademy.com</a> وزٹ کریں۔

### یونٹ نمبر 4

1.	عضلاتی قوت میں اضافہ کیسے ہوتا ہے؟
2.	قامتی نقائص کون کون سے ہیں؟
3.	ٹیبل ٹینس کھیل کے دوران ہونے والے دو فاؤلز کے نام لکھیں۔
4.	قامتی نقائص کون سے ہیں؟
5.	ہاکی کھیل کی دو مہارتیں لکھیں۔
6.	لمبی چھلانگ میں قرعہ اندازی سے کیا مراد ہے؟
7.	لمبی چھلانگ میں اڑان سے کیا مراد ہے؟
8.	لمبی چھلانگ میں کھلاڑیوں کے دو فاؤلز لکھیں۔
9.	ڈسک تھرو مقابلے کے کوئی سے دو ضابطے لکھیں۔
10.	پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ <a href="http://www.ntsacademy.com">www.ntsacademy.com</a> وزٹ کریں۔

یونٹ نمبر 5

1.	بیٹن کس رنگ کا ہوتا ہے؟
2.	ڈسک کا وزن عورتوں اور مردوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
3.	ڈسک کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟
4.	ٹیبل ٹینس ٹورنامنٹ سنگل کھیل کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے؟
5.	ہاکی میچ میں بال کا سائیڈ لائن سے باہر ہونا سے کیا مراد ہے؟
6.	ہاکی کے میدان میں کارنر کے نشان کی وضاحت کریں۔
7.	قامتی نقائص کے لیے کتنی سال کی عمر میں ڈاکٹر سے مشورہ کیا جاتا ہے؟
8.	چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے لیے کتنی جگہ کی ضرورت ہوتی ہے؟
9.	جسمانی فٹنس کے دو پہلوؤں کے نام لکھیں۔
10.	ٹیبل ٹینس کا جال کس رنگ کا ہوتا ہے؟
11.	جھانسنہ دینے سے کیا مراد ہے؟
12.	بصری طریقہ کن دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے؟
13.	ٹیبل ٹینس کے کھلاڑیوں کا لباس کیسا ہوتا ہے؟
14.	

اہم ترین تفصیلی سوالات

1.	فزیکل فٹنس کی تعریف کریں اور اسکی اہمیت لکھیں۔
2.	فٹنس کے اجزا لکھیں نیز صحت اور مہارت کے متعلق فزیکل فٹنس بیان کریں۔
3.	ڈسکس تھرو میں مقابلے کے ضابطے اور باریوں کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
4.	متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز غذا کے اجزا پر نوٹ لکھیں۔
5.	تفریحی مشاغل سرگرمیوں پر روشنی ڈالیں۔ اعتماد ادارہ - 0308 4316527
6.	ڈاک دوڑوں میں بیٹن تبدیلی اور اسکا طریقہ کار لکھیں۔
7.	چھوٹے رقبے کی کھیلوں سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔
	پنجاب کے تمام بورڈز کے 12/11/10/9 کے گیس پیپرز کے لیے ہماری ویب سائٹ <a href="http://www.ntsacademy.com">www.ntsacademy.com</a> وزٹ کریں۔

10<sup>th</sup> Class

Health & Physical Education guess paper

**FOR ALL PUNJAB BOARD**

POWERED BY: [www.ntsacademy.com](http://www.ntsacademy.com)