

Bahagian A: Bulatkan jawapan yang betul

1. Alatan apakah yang sesuai digunakan apabila melakukan bergayut.
 - A tiang
 - B pokok
 - C gelung rotan
 - D palang gayut

2. Semasa melakukan aktiviti fizikal, murid hendaklah mengamalkan sikap _____.
 - A bergaduh
 - B mementingkan diri
 - C bekerjasama
 - D tidak menghormati

3. Apakah anggota badan yang terlibat semasa melakukan kemahiran bergayut pada palang gayut?
 - A mulut dan mata
 - B hidung dan kaki
 - C bahu dan kepala
 - D tangan dan bahu

4. Aktiviti menghantar dan menerima bola hendaklah dilakukan pada kawasan yang _____ bagi mengelakkan sebarang kecederaan.
 - A sempit
 - B berair
 - C berpasir
 - D lapang

5. Kemahiran menggelecek boleh dilakukan dengan menggunakan anggota badan atau alatan yang berikut **kecuali**
- A tangan
 - B kaki
 - C kayu hoki
 - D bahu
6. Berikut merupakan nilai murni yang perlu diamalkan oleh murid semasa melakukan aktiviti atau kemahiran **kecuali**
- A bekerjasama
 - B mengkritik rakan
 - C menerima kekurangan rakan
 - D berhati-hati
7. Semasa melakukan pukulan pepat, murid hendaklah berdiri dengan memandang ke
- A hadapan
 - B belakang
 - C tepi
 - D bawah
8. Apakah yang dirasa oleh murid semasa melakukan aktiviti pendidikan jasmani?
- A sedih
 - B seronok
 - C marah
 - D muram
9. Antara berikut, yang manakah boleh dijadikan alat untuk mempelajari kemahiran memukul?
- A skital
 - B gelung rotan
 - C bola tenis
 - D roti

10. Ketika melakukan aktiviti rejaman, murid hendaklah memastikan tangan _____ atas kepala dan pandang ke _____.
- A bengkok....hadapan
 - B lurus.....belakang
 - C bengkok.....belakang
 - D lurus.....hadapan
11. Jantung merupakan organ yang penting dalam badan, apakah fungsi jantung?
- A. Menghadam makanan.
 - B. Mengepam darah ke seluruh badan
 - C. Menarik dan menghembus nafas
 - D. Menghantar isyarat kepada otak
12. Anggota badan ini yang berfungsi menghadam makanan.
- A. Paru-paru
 - B. Jantung
 - C. Otak
 - D. Usus
13. Berikut merupakan sukan yang memerlukan koordinasi mata dan tangan, **kecuali**?
- A. Bola Sepak
 - B. Badminton
 - C. Bola Tampar
 - D. Bola Jaring
14. Antara yang berikut, yang manakah merupakan amalan kebersihan diri?
- A. Memakai stoking yang kotor.
 - B. Menggosok gigi seminggu sekali
 - C. Berkongsi tuala dengan adik.
 - D. Memakai pakaian yang bersih.

15. Vitamin dibekalkan oleh makanan ini. Apakah makanan disebut?
- A. kacang tanah
 - B. Epal
 - C. Nasi
 - D. Roti
16. Antara berikut, merupakan makanan yang membekalkan karbohidrat kepada tubuh kita, kecuali?
- A. Daging merah
 - B. Kacang
 - C. Mi goreng
 - D. Nasi putih.
17. Setiap hari, tubuh kita memerlukan karbohidrat yang tinggi,apakah fungsi karborhidrat kepada tubuh kita?
- A. Memberikan nutrien kepada badan.
 - B. Membekalkan tenaga
 - C. Memperbaiki sel-sel badan.
 - D. Membunuh kuman.
18. Antara yang berikut merupakan keluarga asas,**kecuali**?
- A. Atuk
 - B. Nenek
 - C. Ibu
 - D. Pakcik saudara.
19. Amalan menjaga kebersihan diri ini perlu untuk kita **kecuali** ?
- A. Mengelap dengan tisu.
 - B. Menjaga kebersihan tandas.
 - C. Menukar Pakaian dalam selalu.
 - D. Menyimpan kuku Panjang.
20. Kita bertanggungjawab menjaga tubuh badan kita dengan _____.
- A. Makan makanan berkhasiat.
 - B. Terdedah kepada asap dan gas yang bahaya.
 - C. Mendapat penyakit kudis dan panau.
 - D. Cahaya matahari yang terik.

BAHAGIAN B

Sila isi kotak kosong di bawah dengan jawapan yang sesuai.

1. Makanan seimbang penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan badan kita, isikan tempat kosong dengan contoh makanan yang sesuai:

Sarapan pagi	Makan tengah hari	Makan malam
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
	4. _____	

(10 Markah)

2. Senaraikan 2 kesan buruk akibat merokok?

1. _____
2. _____

(4 Markah)

1. Senaraikan 2 kesan buruk akibat mengambil dadah?

1. _____
2. _____

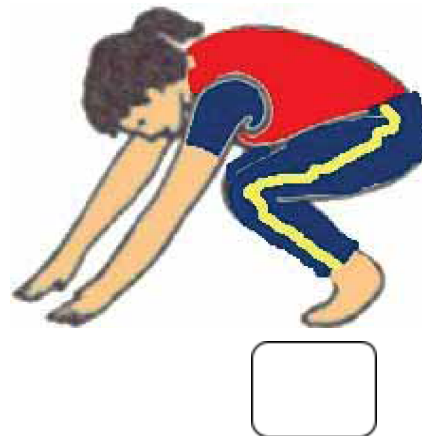
(4 Markah)

2. Senaraikan 2 contoh makanan yang tidak berkhasiat?

1. _____
2. _____

(4 Markah)

3. Nomborkan gambar pelakuan guling belakang mengikut turutan yang betul.

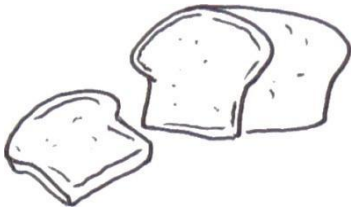


(10 Markah)

4. Suaikan gambar makanan dengan kumpulan yang betul.



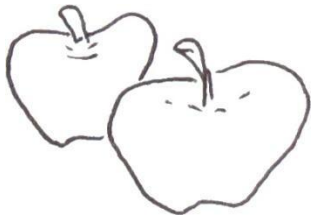
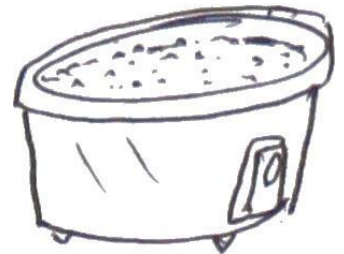
Karbohidrat



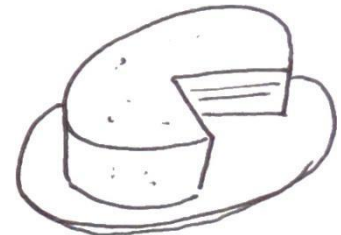
Protein



Vitamin



Lemak



(10 Markah)

6. Tandakan (✓) pada pernyataan teknik berlari yang betul.

1. Berlari pantas dengan menggunakan tumit. ()
2. Mata pandang ke hadapan semasa berlari. ()
3. Tangan kiri di hadapan, kaki kanan di belakang semasa berlari. ()
4. Tangan kanan di hadapan, kaki kiri di belakang semasa berlari. ()

(4 Markah)

KERTAS SOALAN TAMAT