Soal UAS Penjaskes kelas 1 SD/MI

PETUNJUK UMUM
1. Tulis namamu di sudut kanan atas
2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a,b atau c didepan jawaban yang benar !

1).Bentuknya Bulat Biasa Ditendang dan Dilempar...
A. Telur
B. Roti
C. Bola

2). Gerakan Olahraga Yang Diajarkan Pak Unang Meniru Katak, Yaitu...
A. Berlari
B. Melompat
C. Tiduran

3). "Siap Gerak!" Kata Pak Guru, Maka Badan Kita Harus...
A. Miring
B. Bungkuk
C. Tegak

4). "Istirahat ditempat Gerak!" Apabila mendengar seruan tersebut, Sikap Kaki Kita...
A. Tutup
B. Buka
C. Lipat

5). Minuman Yang Sehat Melengkapi Makanan Bergizi Yaitu...
A. Buah
B. Susu
C. Roti

6). Badan Ari Ketika Push Up ...
A. Telungkup
B. Telentang
C. Berdiri

7). Berpa Kali Kita Makan Dalam Sehari?
A. Satu
B. Dua
C. Tiga

8). Bu Nina Mengajak Kita Senam Irama, Yaitu Senam Yang Diiringi Suara...
A. Drum Band
B. Musik
C. Nyanyian

9). Dodi Mengikuti Nasihat Pak Guru Tenatng Waktu Menggosok Gigi Yang Baik Yaitu...
A. Selesai Mandi Pagi dan Sore
B. Saat Makan Dan Sebelum Tidur
C. Sehabis Makan Dan Sebelum Tidur

10). Berkeramas Merupakan Cara Membersihkan Rambut Menggunakan...
A. Sampo
B. Sabun
C. Deterjen

11). Dodi Berdiri. Sikap Badan Dodi Pada Saat Berdiri...
A. Bungkuk
B. Miring
C. Tegak

12). Latihan Yang Diajarkan Guru Olahragaku Memutar Tangan, Gunanya Untuk Melatih Otot...
A. Badan /
B. Lengan
C. Punggung

13). Latihan Olahraga Kemarin Menyentuh Ujung Kaki. Gerakan Itu Dilakukan Dengan Cara...
A. Membungkuk
B. Mengayun
C. Memutar

14). Waktu Kita Berjalan Pandangan Kita Mengarah Ke...
A. Depan
B. Samping
C. Belakang

15). Setiap Hari Jum'at Ibu..... Kuku ku Yang Panjang.
A. Memotong
B. Mencuci
C. Membersihkan

16). Sikap Awalan Gerak Katak Melompat Yaitu...
A. Berdiri
B. Jongkok
C. Duduk

17).Terlalu Sering Meminum Es Bisa Mengakibatkan Badan Menjadi...
A. Sehat
B. Sakit
C. Segar

18). Tangan Dewi Kotor, Tangan Dewi Harus ...
A. Diwarnai
B. Dicuci
C. Dibiarkan

19). Senam Dilakukan Agar Badan Menjadi...
A. Sakit
B. Sehat
C. Demam

20). Jajan Disembarang Tempat Sangat Berbahaya Bagi... Kita.
A. Kesehatan
B. Ibu
C. Ayah

II. Isilah titik-titik dengan jawaban yang benar!

21). Jangan Terlalu Dekat Saat Menggunakan Komputer Karena Bisa Merusak...
22). Gerakan Harus Sesuai Musik. Itu Dilakukan Pada Senam....
23). Naik Turun Tangga Sekolah Dapat Melatih Kekuatan Otot Tubuh Bagian....
24). Buah Jeruk Banyak Mengandung Vitamin...
25). Posisi Badan Pada Saat Siap Adalah...
26). Pada Saat Melakukan Olahraga Tubuh Kita Banyak Mengeluarkan Cairan Yang Disebut...
27). Menggosok Gigi Sebaiknya dilakukan pada....
28). Gerakan Mengikuti Gaya Katak Disebut....
29). Loncat-Loncat Melatih Otot...
30). Olahraga Sebaiknya Dilakukan Di...

III. Jawab Pertanyaan dengan benar!

31). Apa Manfaat Dari Berolahraga ?
32). Apa Yang dimaksud Dengan Senam Irama?
33). Bagaiaman Cara Menjaga Kesehatan Kuku?
34). Bagaimana Cara Menjaga Kebersihan dan kesehatan Gigi?
35). Seperti Apa Gerakan Mencontoh Gerakan Katak?