

SULIT

Nama Pelajar : Tahun :

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
TAHUN 2**

UJIAN SUMATIF AKHIR 2024/2025

TAHUN 2

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
(PJK)**

OKT/NOV

1 jam

Satu jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas peperiksaan ini mengandungi **7 soalan**.
2. Jawab **semua** soalan.
3. Rajah yang mengiringi soalan tidak dilukis mengikut skala kecuali dinyatakan.
4. Tulis jawapan dengan jelas dan jangan tinggalkan kosong pada ruangan jawapan.

SOALAN	MARKA H
Soalan 1	/4
Soalan 2	/6
Soalan 3	/6
Soalan 4	/6
Soalan 5	/8
Soalan 6	/10
Soalan 7	/10
JUMLAH	/50

Kertas soalan ini mengandungi 8 halaman bercetak

SOALAN 1

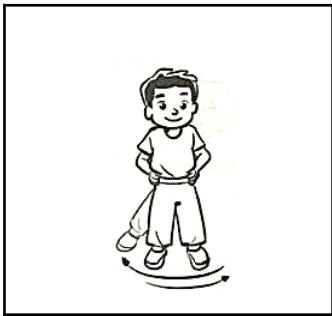
Padankan pergerakan bukan lokomotor di bawah.

1.



Mengilas

2.



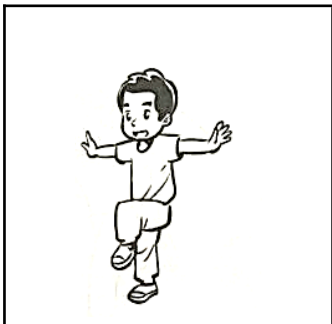
Dirian bangau

3.



Membongkok

4.



Mengayun

SOALAN 2

Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul mengenai peraturan di kolam renang dan (X) pada pernyataan yang salah mengenai peraturan di kolam renang.

1. Tidak boleh makan atau minum.

2. Berlari-lari di kawasan kolam renang.

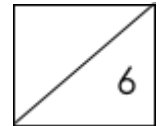
3. Dilarang bercakap.

4. Tidak boleh pakai kasut atau selipar.

5. Memakai sarung kaki semasa di dalam kolam.

6. Berpakaian renang yang betul.

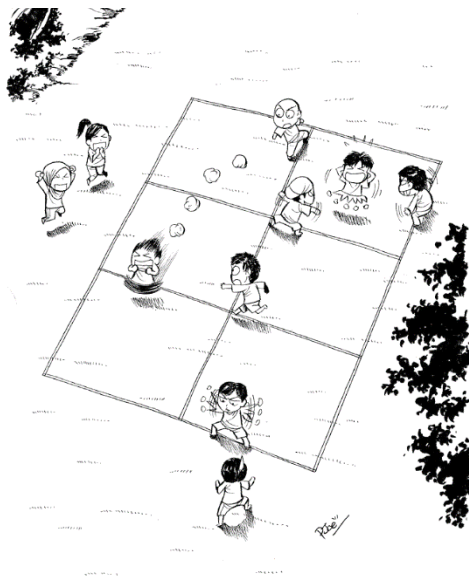
4



SOALAN 3

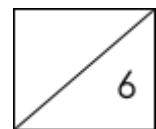
Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

- mengacah
- berlari
- mengadang
- mengelak
- galah panjang
- berkumpul



1. Permainan di atas dinamakan permainan _____.
2. Permainan ini dimainkan secara _____.

3. Permainan bermula apabila ahli pasukan penyerang _____ masuk ke dalam petak.
4. Pasukan bertahan akan _____ pasukan penyerang daripada melepasi mereka.
5. Setiap pemain penyerang perlu menggunakan kemahiran _____ dan _____ dalam usaha tersebut.

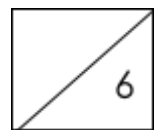


SOALAN 4

Gariskan jawapan yang sesuai.

1. Minum air sebelum, semasa dan (sekejap, selepas) melakukan aktiviti.
2. Kita perlu minum air bagi mengelakkan badan kekurangan (air, makanan).
3. Letakkan dua jari di leher atau pergelangan (tangan, kaki) dan rasa perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.
4. Makanan seperti daging, ikan dan soya dapat membantu pertumbuhan (emosi, fizikal).

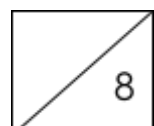
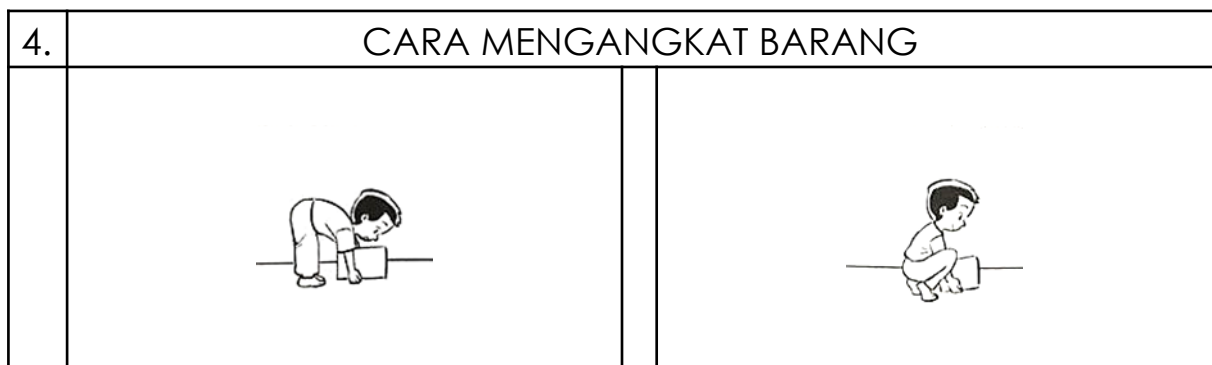
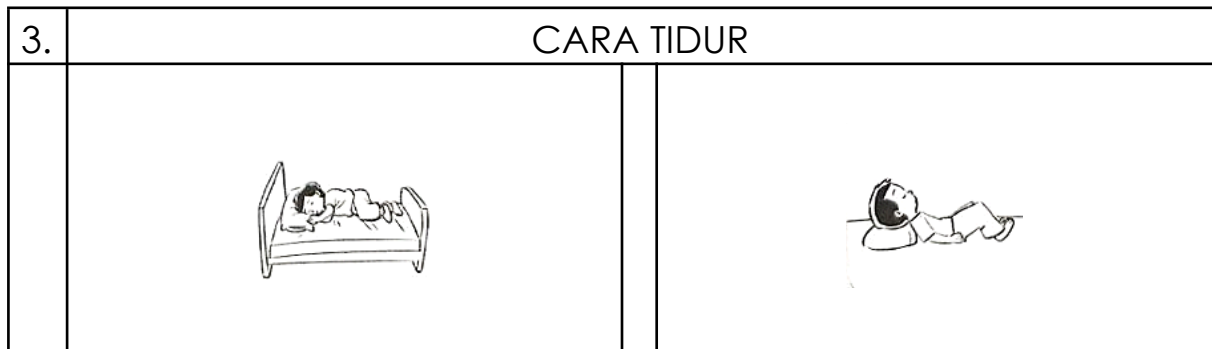
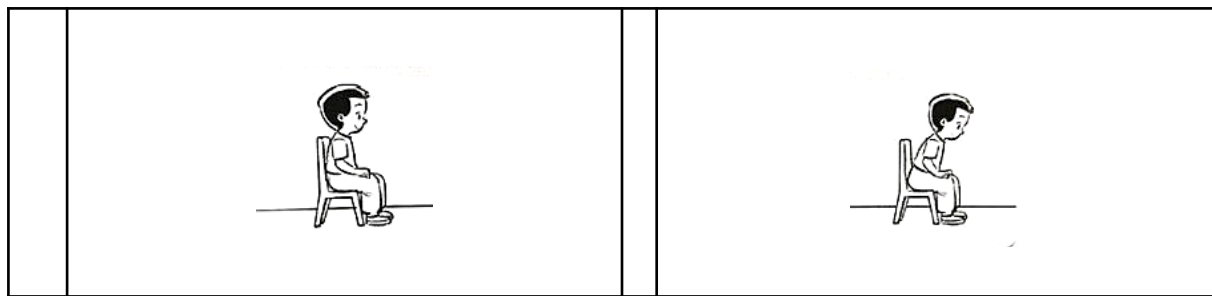
5. Makanan seperti nasi dan roti (memberikan, mengurangkan) tenaga.
6. Murid melakukan aktiviti (memanaskan, menyejukkan) badan selepas melakukan aktiviti.



SOALAN 5

Warnakan postur badan yang betul.

1.	CARA BERDIRI	
		
2.	CARA DUDUK	



SOALAN 6

Susun semula prinsip-prinsip Rukun Negara yang berikut.

**Kesetiaan kepada
Raja dan Negara**

**Kedaulatan
Undang-undang**

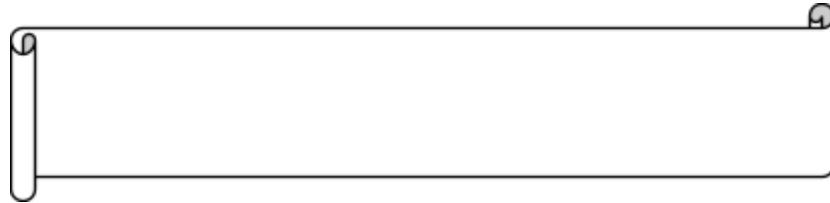
**Keluhuran
Perlembagaan**

**Kepercayaan
kepada Tuhan**

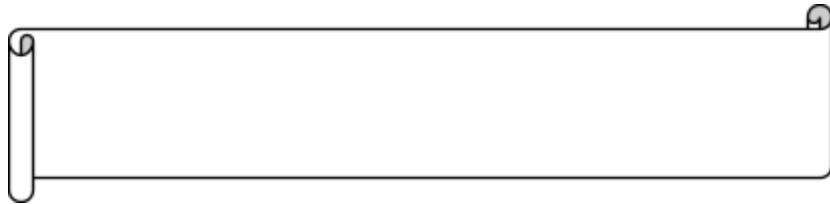
**Kesopanan dan
Kesusilaan**

PRINSIP-PRINSIP RUKUN NEGARA

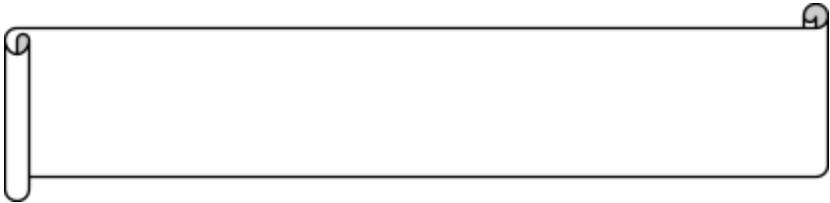
1.



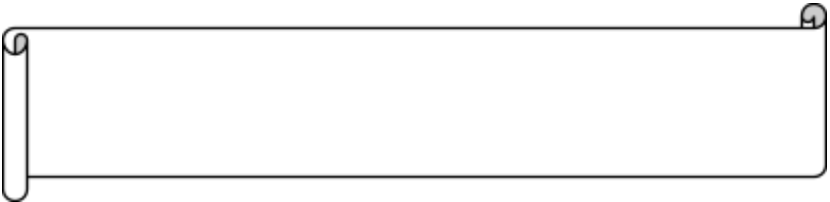
2.



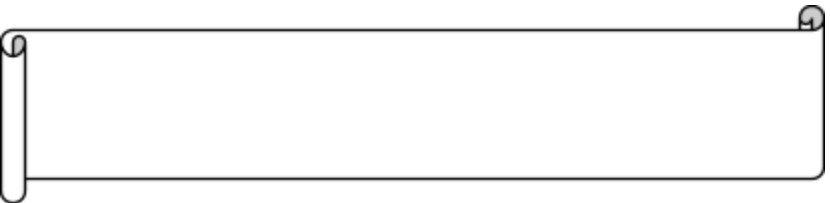
3.



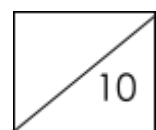
4.



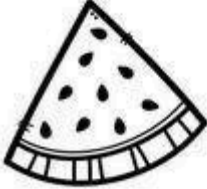
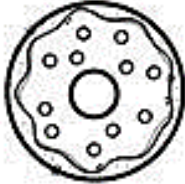
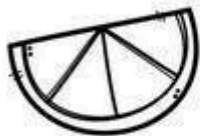
5.



SOALAN 7



Bulatkan gambar makanan yang sehat dan tandakan **(X)** pada gambar makanan yang boleh menyebabkan obesiti.

----- KERTAS SOALAN TAMAT -----