SULIT
Nama Pelajar : ……. Tahun : ……

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
TAHUN 1

UJIAN SUMATIF AKHIR 2024/2025
TAHUN 1
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
(PJK)

OKT/NOV
1 jam
Satu jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas peperiksaan ini mengandungi **8 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	MARKAH
Soalan 1	/4
Soalan 2	/6
Soalan 3	/4
Soalan 4	/4
Soalan 5	/10
Soalan 6	/8
Soalan 7	/6
Soalan 8	/8
JUMLAH	/50

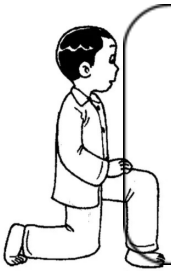
Kertas soalan ini mengandungi 9 halaman bercetak

SOALAN 1

Padankan nama anggota badan yang digunakan bagi aktiviti pemanasan badan berikut.

1. 

2. 

3. 

4. 

kepala

pinggang

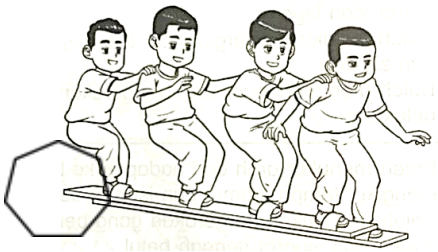
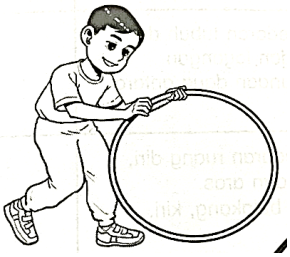
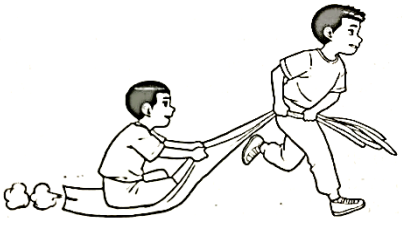
tangan

kaki

4

SOALAN 2

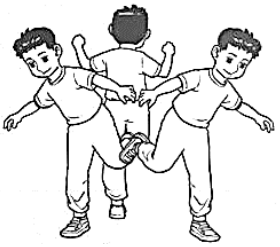
Tuliskan **(R)** bagi pergerakan yang ringan dan tandakan **(B)** bagi pergerakan yang berat.

1.		2.	
3.		4.	
5.		6.	

/6

SOALAN 3

Bulatkan jawapan yang betul bagi imbangan badan berikut.

1. 

Stabil	Tidak stabil

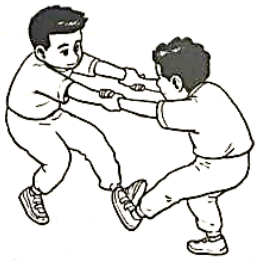
2. 

Stabil	Tidak stabil

3. 

Stabil	Tidak stabil

4.



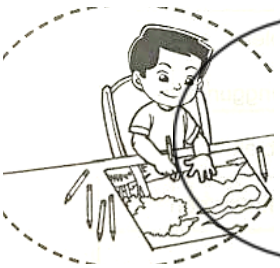
Stabil	Tidak stabil

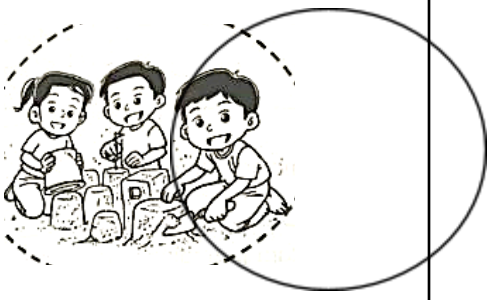
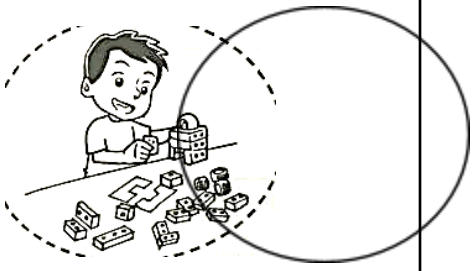
SOALAN 4

4

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul berdasarkan gambar rajah di bawah.

Membentuk plastisin | Membina istana pasir | Melukis gambar | Membina blok

1.		
2.		

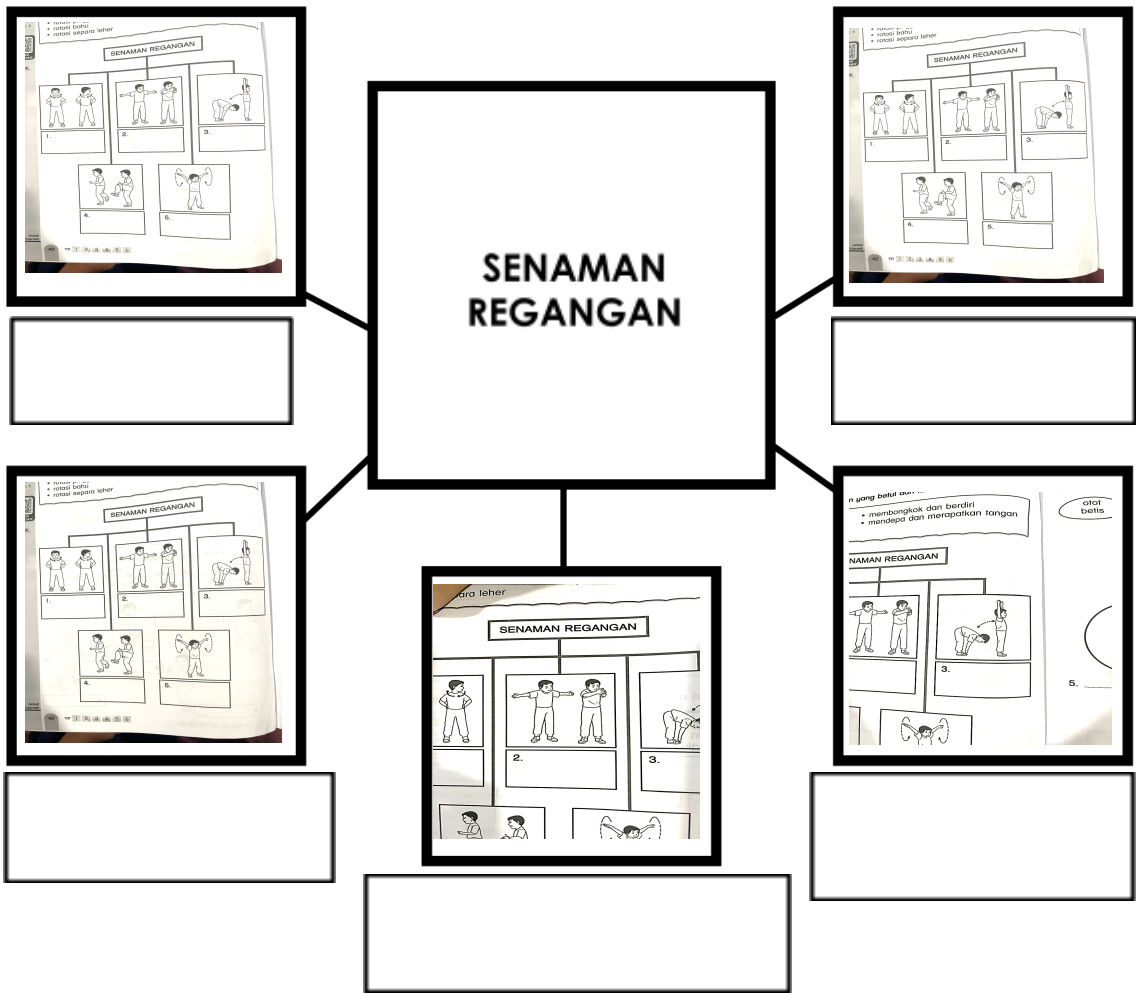
3.		
4.		

SOALAN 5

4

Nyatakan senaman regangan yang betul.

rotasi bahu	rotasi pinggul	rotasi separa leher
mendepa dan merapatkan tangan	membongkok dan berdiri	

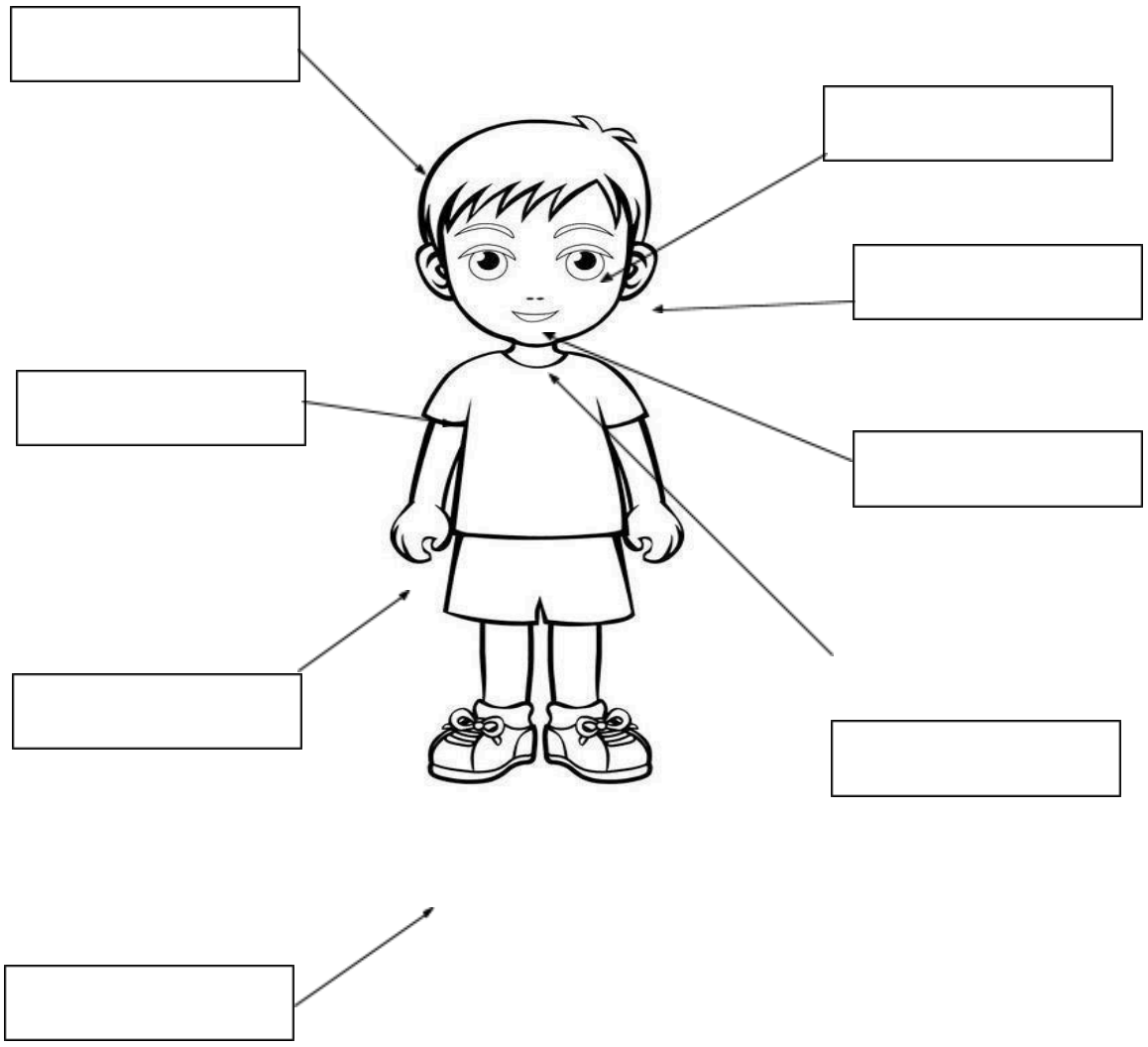


10

SOALAN 6

Labelkan bahagian tubuh badan di bawah dengan betul.

Rambut	Mata	Mulut	Hidung
Telinga	Tangan	Bahu	Kaki



8

SOALAN 7

Isikan tempat kosong dengan pilihan perkataan yang diberi.

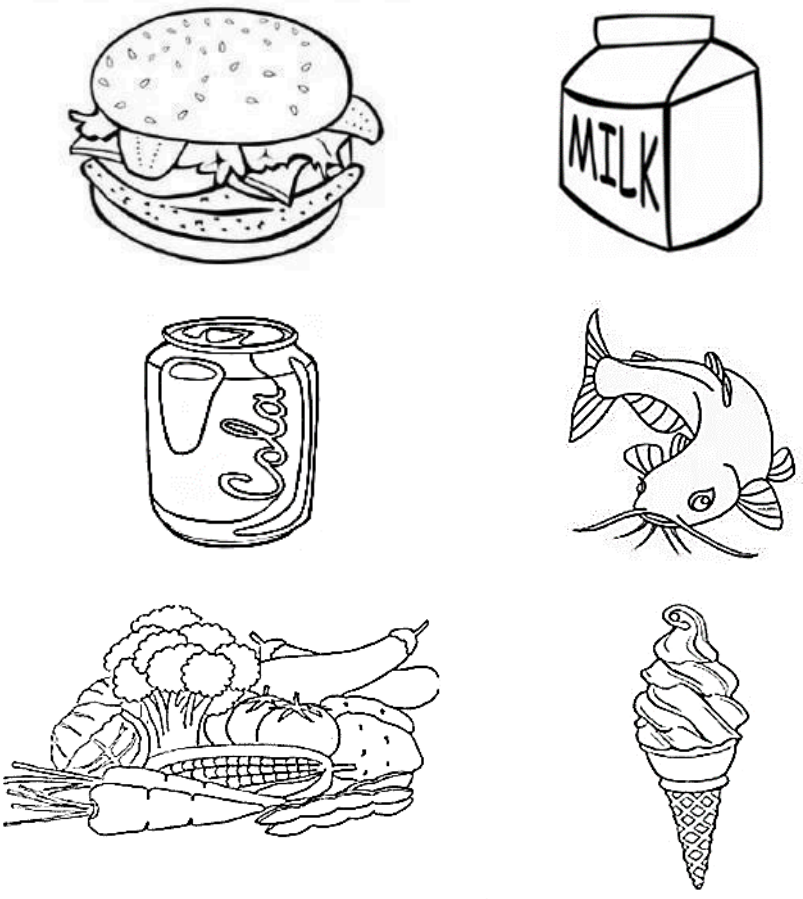
● mandi	● menggosok	● bersih
● hari	● pendek	● mulut

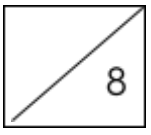
1. Kita perlu menutup_____ apabila batuk atau bersin.
2. Lap muka dengan tuala yang _____.
3. Kita mesti _____ gigi setiap hari.
4. Hafiza ketip kuku tangan dan kaki supaya _____.
5. Bersenam setiap _____.
6. Alif _____ untuk membersihkan badan.

6

SOALAN 8

Bulatkan gambar makanan yang berkhasiat dan tandakan **(X)** pada gambar makanan yang tidak berkhasiat.





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