**PENDIDIKAN JASMANI (25 markah)**

Jawab semua soalan.

1. *Tuliskan “****Betul****” pada pernyataan yang betul dan “****Salah****” pada pernyataan yang salah.*

*(5 markah)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Aspek keselamatan perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti fizikal. |  |
| 2. | Daya tahan kardiovaskular ialah kecekapan paru-paru mengepam udara beroksigen. |  |
| 3. | Aktiviti berjoging hanya sesuai dilakukan secara berkumpulan di padang rumput. |  |
| 4. | Daya tahan kardiovaskular yang baik membantu kita melakukan aktiviti fizikal dalam jangka panjang. |  |
| 5. | Kadar nadi boleh diambil pada mana-mana bahagian anggota badan. |  |

1. *Gariskan jawapan yang betul. (5 markah)*
2. Sebelum memulakan aktiviti fizikal, kita mesti melakukan aktiviti ( menyegarkan , memanaskan) badan.
3. Aktiviti regangan membantu mengelakkan risiko ( kecederaan , keasidan ) pada sendi.
4. Kita perlu mengira ( kadar nadi , jumlah alatan ) sebelum, semasa dan selepas ersenam.
5. Aktiviti fartlek bertujuan mengelakkan ( kebosanan , kesakitan ).
6. Bagi mendapatkan kesan optimum, aktiviti fizikal perlu dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya ( 10 minit , 20 minit ).
7. *Berdasarkan permainan di bawah ini, senaraikan perlakuan pergerakan ketangkasan yang terlibat dalam permainan tersebut. (5 markah)*

● Membalas pukulan bulu tangkis pihak lawan.

● Menangkap dan membaling bola.

● Memukul lantunan bola.

● Menahan pukulan bola.

● Menepis jaringan gol.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | Bola sepak |  |
| 2. | Hoki |  |
| 3. | Bola baling |  |
| 4. | Pingpong |  |
| 5. | Badminton |  |

1. *Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (5 markah)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| tekong | sepak mula | sepak raga |
| tiga | hantaran |

1. Permainan sepak takraw pada asalnya dikenali sebagai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Sepak takraw dimainkan oleh \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ orang pemain.
3. Permainan sepak takraw dimulakan dengan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ boleh dilakukan dengan teknik menanduk.
5. Pemain yang melakukan sepak mula dikenali sebagai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. *Nyatakan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti yang berikut.*

*(5 markah)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Perkhemahan |  |
| 2. | Berkayak |  |
| 3. | Latihan sukan |  |
| 4. | Mandi di laut |  |
| 5. | Berbasikal pada waktu malam |  |

**PENDIDIKAN KESIHATAN** (25 markah)

Jawab semua soalan.

1. Isi tempat kosong dengan pernyataan yang menunjukkan perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh. (5 markah)

|  |
| --- |
| ● Dada dan bahu melebar ● Punggung melebar● Payu dara membesar ● Tumbuh jerawat● Ketinggian meningkat ● Berat badan bertambah● Suara menjadi garau ● Suara berubah daripada suara  keanak-anakan kepada suara matang |

|  |
| --- |
| Perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

1. Padankan jawapan yang betul. (5 markah)

|  |
| --- |
| ● Penampilan diri yang baik ● Membantu ahli keluarga● Meningkatkan tahap ● Menjaga kesihatan mental dan emosi kecergasan fizikal● Penjagaan kebersihan diri |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Bermain badminton dengan jiran. |  |
| 2. | Menjaga adik di rumah. |  |
| 3. | Tidak berkongsi tuala. |  |
| 4. | Sikat rambut dengan rapi. |  |
| 5. | Berkelah bersama-sama keluarga di tepi empangan Batang Ai. |  |

1. *Gariskan jawapan yang betul. (5 markah)*
2. ( Konflik , Kekeliruan ) berlaku apabila terpaksa membuat satu keputusan antara dua pilihan yang bertentangan.
3. Seseorang yang menghadapi konflik akan mengalami ( kesakitan , stres ).
4. Ketika mengalami stres, ( emosi , psikomotor ) mungkin marah, murung dan kecewa.
5. Kita boleh menangani stres dengan melakukan aktiviti seperti senaman dan ( rekreasi , merancang ) .
6. Stres boleh dielakkan jika individu ( susah , bijak ) membuat keputusan.
7. *Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (5 markah)*

|  |
| --- |
| ● kesalahan ● dadah ● negara ● AIDS ● kemalangan |

1. Penyalahgunaan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dapat membawa maut.
2. Perkongsian jarum antara penagih dapat menyebabkan jangkitan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ boleh berlaku sekiranya seseorang mengambil dadah secara berlebihan.
4. Memiliki dadah seperti ganja merupakan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ besar yang boleh disabitkan hukuman gantung sampai mati.
5. Penyalahgunaan dadah akan menghancurkan masyarakat dan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. *Tulis lima cara untuk menangani konflik atau stres. (5 markah)*
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_