**NAMA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TARIKH: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

****

**PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUN 2021**

**PENDIDIKAN JASMANI (PJ)**

**TAHUN 6**

**ARAHAN: Jawab semua soalan pada ruangan yang disediakan dan baca soalan terlebih dahulu sebelum menjawab.**

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

*(10 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. (10 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 bersenam.
5. Aktiviti fartlek bertujuan mengelakkan ( kebosanan , kesakitan ).
6. Bagi mendapatkan kesan optimum, aktiviti fizikal perlu dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya ( 30 saat , 30 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.*

*(10 markah)*

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

1. Fahami norma Indeks Jisim Badan di bawah. Kemudian, jawab soalan-soalan yang berikutnya.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jadual Indeks Jisim Badan dan Risiko yang Berkaitan | | | | |
| Umur (Tahun) | Kurang Berat | Normal | Berisiko Berat Berlebihan | Berat Berlebihan |
| Lelaki | | | | |
| 12 | < 15.0 | 15.0 – 21.0 | > 21.0 – 24.2 | > 24.2 |
| Perempuan | | | | |
| 12 | < 14.8 | 14.8 – 21.6 | > 21.6 – 25.2 | > 25.2 |

1. Apakah yang dimaksudkan dengan Indeks Jisim Badan (IJB)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(2 markah)

1. Jacob telah mengira nilai Indeks Jisim Badannya (IJB) adalah 23.3 . Apakah norma IJB Jacob?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(2 markah)

1. Nyatakan apakah formula pengiraan Indeks Jisim Badan?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(2 markah)

1. Bagaimanakah amalan merekod komposisi badan secara konsisten boleh membantu seseorang mengawal berat badan?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(2 markah)

1. Berapakah berat badan dan ketinggian kamu. Rekodkan di bawah.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(2 markah)

KERTAS SOALAN TAMAT