

Soalan Pendidikan Jasmani Tahun 6 (PKSR 2)

Kecergasan

Soalan 1 hingga 7, pilih jawapan yang betul.

1. Aktiviti tekan tubi dapat menguji tahap seseorang.
 - A. kelembutan
 - B. kardiovaskular
 - C. kekuatan
 - D. masa tindak balas

2. Ahmad berupaya melakukan suatu aktiviti dalam jangka masa yang lama tanpa berasa letih. Ini menunjukkan Ahmad mempunyai tahap daya tahan yang tinggi.
 - A. otot
 - B. kardiovaskular
 - C. kelembutan
 - D. ketangkasan

3. Untuk mendapatkan `pendaratan' yang baik dalam acara lompat jauh, seseorang itu memerlukan perlakuan dan kemahiran dalam komponen
 - A.imbangan
 - B. kuasa
 - C. kelenturan
 - D. kepantasan

4. Keupayaan seseorang bertindak balas dengan cepat di samping dapat mengawal pergerakannya adalah berkaitan dengan
 - A. kepantasan
 - B. kelenturan
 - C. keseimbangan
 - D. masa tindak balas

5. Latihan `fartlek' bermaksud
 - A. latihan rancak diselang-selikan dengan jangka masa rehat yang pendek.
 - B. latihan dengan iringan muzik.
 - C. suatu aktiviti yang jaaraknya ditetapkan.
 - D. suatu aktiviti larian yang kelajuannya berubah-ubah.

6. Komposisi tubuh badan menggambarkan seseorang.
- A. ketinggian
 - B. kecergasan
 - C. berat dan bentuk badan
 - D. kekuatan
7. Seseorang yang badan berotot dan tegap menggambarkan bentuk tubuh badan seseorang yang aktif bersukan. Bentuk badan tersebut dinamakan
- A. ektomorf
 - B. endomorf
 - C. extremorf
 - D. mesomorf
8. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki _____
- A. postur badan
 - B. bentuk tulang
 - C. otot kaki
 - D. ketinggian
9. Kebolehan melakukan kegiatan yang pantas dengan daya yang maksimum dalam masa yang singkat berkaitan dengan _____
- A. kelenturan
 - B. kuasa
 - C. kepantasan
 - D. ketangkasan
10. Apakah faedah kecergasan ?
- i. Boleh melakukan aktiviti tanpa cepat berasa letih
 - ii. Boleh menjadi seorang yang cergas
 - iii. Mempunyai tenaga lebihan untuk bersukan
 - iv. Dapat mengawal diri ketika berlaku kecemasan
- A. i, ii dan iii
 - B. ii, iii dan iv
 - C. i, iii dan iv
 - D. semua di atas

Kemahiran

Bola Keranjang

11. Berapakah bilangan pemain dalam satu pasukan bola keranjang ?
- A. 10 orang
 - C. 16 orang
 - B. 14 orang
 - D. 12 orang
12. Di dalam sesuatu pertandingan bola keranjang, pertukaran pemain boleh dilakukan
- A. bila-bila masa
 - B. bila dibenarkan oleh pengadil
 - C. waktu rehat sahaja
 - D. selepas melakukan kesalahan
13. Masa dalam sesuatu pertandingan bola keranjang ditentukan oleh
- A. Pengurus Pasukan
 - C. Penjaga Masa
 - B. Pengadil Pertandingan
 - D. Jurulatih
14. Jaringan yang dilakukan di luar kawasan 'D' diberikan mata
- A. 2 mata
 - C. 3 mata
 - B. 1 mata`
 - D. 4 mata
- 15.

Kemahiran yang ditunjukkan oleh gambar di atas ialah aktiviti

- A. menjaring
- B. mengelecek
- C. menghantar dan menerima
- D. melantun

Gaya Hidup Sihat Dan Selamat

Soalan 16 hingga 20. Pilih jawapan yang betul.

16. Ubat yang dibeli daripada farmasi perlu mendapat nasihat.....
terlebih dahulu.

- A. guru
- B. ibu bapa
- C. doktor
- D. rakan karib

17. Bahan-bahan berikut boleh menjejaskan kesihatan yang terdapat dalam rokok
kecuali

- A. Tar
- B. Gelatin
- C. Nikotin
- D. Tembakau

18. Perokok mempunyai risiko yang tinggi mendapat kanser paru-paru. Penyakit lain akibat merokok ialah.....

- A. asma
 - B. SARS
 - C. rubela
 - D. tetanus
19. adalah musuh utama negara yang patut kita perangi.
- A. Paracetamol
 - B. Dadah
 - C. Aerosol
 - D. Panadol
20. Berikut adalah jenis-jenis dadah berbahaya **kecuali**....
- A. pil Ecstasy
 - B. morfin
 - C. karbon monoksida
 - D. heroin

Kebersihan Dan Keselamatan Persekitaran

Soalan 21 hingga 25. Gariskan jawapan yang betul.

21. Air yang bertakung akan menggalakkan (lalat, nyamuk, lipas, anai-anai) membiak.
22. Penyakit demam Malaria merebak melalui gigitan nyamuk (Aedes, Tiruk, Culex , Jantan).
23. (AIDS, Panau, Kudis, Kurap) adalah penyakit yang paling berbahaya.
24. Pengesahan Tanda Halal barangan makanan dikeluarkan oleh (Jabatan Pelajaran Negeri – JPN, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia – JAKIM, Jabatan Kerja Raya – JKR, Polis Di Raja Malaysia – PDRM).

25. Makanan dan minuman adalah penting dalam kehidupan kerana (hidup untuk makan, memberikan tenaga untuk melakukan kerja harian, ibu bapa menyuruh kita makan, boleh melesukan tubuh badan).

Soalan 26 hingga 30. Lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

26. Minuman boleh menjejaskan kesihatan.
27. Orang yang mabuk tidak dapat dengan waras dan mereka juga akan hilang pertimbangan.
28. Gelaran bagi orang yang ketagihan arak ialah
29. Pihak polis akan menahan mereka yang memandu dalam keadaan..... bagi mengelak kecelakaan jalan raya.
30. Pengambilan alkohol secara berlebihan akan menyebabkan organ-organ badan kita seperti hati, sistem saraf danmenjadi rosak.