

**PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6**



NAMA: _____ **TARIKH:** _____

ARAHAN: Jawab semua soalan pada ruangan yang disediakan dan baca soalan terlebih dahulu sebelum menjawab. (20 MARKAH)

HANTAR SEKALI SAHAJA

A. 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.	

B. Gariskan jawapan yang betul. (5 markah)

1. Sebelum memulakan aktiviti fizikal, kita mesti melakukan aktiviti _____
(menyegarkan , memanaskan) badan.
2. Aktiviti regangan membantu mengelakkan risiko _____ (kecederaan , keasidan)
pada sendi.
3. Kita perlu mengira _____ (kadar nadi , jumlah alatan) sebelum, semasa dan
selepas bersenam.
4. Aktiviti fartlek bertujuan mengelakkan _____ (kebosanan , kesakitan).
5. Bagi mendapatkan kesan optimum, aktiviti fizikal perlu dilakukan secara berterusan
sekurang-kurangnya _____ (30 saat , 30 minit).

C. 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	

D. 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 _____.

