

Tajuk : SOALAN PJK TINGKATAN 1

Tunjang : KECERGASAN

1. Yang manakah di antara berikut merupakan komponen kecerdasan yang berasakan kesihatan?
 - A Kelajuan dan kuasa
 - B Kekuatan otot dan kelajuan
 - C Daya tahan otot dan kelenturan
 - D Daya tahan kardiovaskular dan kuasa

2. Yang manakah di antara berikut merupakan komponen kecerdasan yang berasakan perlakuan atau kemahiran motor?
 - A Kelajuan dan kuasa
 - B Kekuatan otot dan kelajuan
 - C Daya tahan otot dan kelenturan
 - D Daya tahan kardiovaskular dan kuasa.

3. Pilih maksud yang sesuai bagi konsep daya tahan kardiovaskular;
 - A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan.
 - B Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.
 - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membanarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
 - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.

4. Apakah aktiviti yang sesuai untuk membina kekuatan otot di bahagian kaki?
 - A Aktiviti naik turun bangku.
 - B Aktiviti lari pecut 30 meter
 - C Melakukan lompat jauh berdiri
 - D Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang.

5. Yang manakah di antara berikut perlu dilakukan semasa melakukan aktiviti latihan bagi mengelakkan kecederaan?
- A Menggunakan kawasan berpokok untuk lakukan aktiviti
 - B Melakukan aktiviti mengikut kemampuan dan kecergasan
 - C Membuat aktiviti latihan tanpa melakukan pemanasan badan
 - D Melakukan aktiviti mengikut apa sahaja teknik yang diketahui
6. Apakah faedah latihan fizikal?
- A Menambahkan berat badan
 - B Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - C Mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
 - D Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah
7. Bagi mendapatkan kesan yang baik, aktiviti membina daya tahan kardiovaskular perlu dilakukan selama
- A 5 hingga 10 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
 - B 10 hingga 20 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
 - C 15 hingga 30 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
 - D 20 hingga 50 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu

$$\boxed{\text{Kadar Nadi Latihan}} = \boxed{(\text{Kadar Nadi Maksimum})} - \boxed{\text{Kadar Nadi Rehat}} \times \dots T \dots + \boxed{\text{kadar Nadi Rehat}}$$

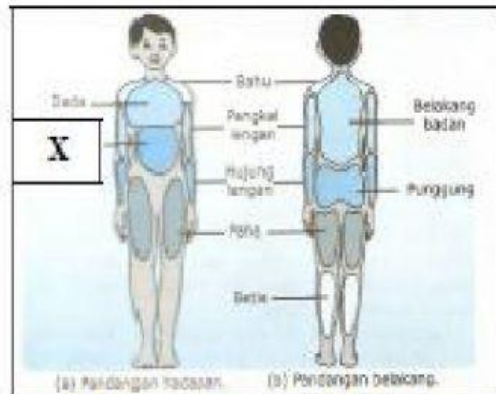
8. Apakah komponen T di atas
- A Intensiti
 - B Ulangan
 - C Kekerapan
 - D Tempoh masa

Ahmad berumur 13 tahun. Mempunyai kadar nadi rehat 72 denyutan seminit. Intensiti latihan yang hendak dilakukannya ialah 60 peratus

9. Kira kadar nadi bagi Ahmad.
- A 113 denyutan seminit
 - B 123 denyutan seminit
 - C 153 denyutan seminit
 - D 133 denyutan seminit
10. Pilih maksud yang sesuai bagi konsep daya tahan otot;
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan.
 - B Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali dalam jangka masa yang lama.
 - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.
 - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
11. Mana satukah aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan kardiovaskular?
- A Tekan tubi
 - B Dekam lunjur
 - C Aktiviti senamrobik.
 - D Aktiviti bangkit tubi

12. Aktiviti bangkit tubi bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
 - B abdomen
 - C tangan, bahu dan dada
 - D abdomen dan bahagian punggung
13. Aktiviti tekan tubi bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
 - B abdomen
 - C tangan, bahu dan dada
 - D abdomen dan bahagian punggung
14. Aktiviti dekam hujur bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
 - B abdomen
 - C tangan, bahu dan dada
 - D abdomen dan bahagian punggung
15. Aktiviti angkat tumit bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
 - B abdomen
 - C tangan, bahu dan dada
 - D abdomen dan bahagian punggung
16. Mana satu aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan otot?
- A Skipping
 - B Aktiviti senamrobik
 - C Aktiviti bangkit tubi
 - D Berlari dan berjalan pantas

17. Antara berikut, yang manakah aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan kardiovaskular?
- A Tekan tubi
 - B Dekam lunjur
 - C Aktiviti senamrobik.
 - D Aktiviti bangkit tubi
18. Apakah faedah memiliki daya tahan otot yang baik?
- A Mengawal dan mengurangkan berat badan
 - B Mengurangkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - C Mampu melakukan aktiviti secara berpanjangan dan berulang-ulang
 - D Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah
19. Pilih maksud yang sesuai bagi konsep kekuatan otot;
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
 - B kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama
 - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
 - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
20. Apakah faedah latihan kekuatan otot ialah
- A menguatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
 - B meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah.
 - C mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
 - D meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah



21. Berdasarkan rajah di atas, apakah kumpulan otot X yang terlibat semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal
- paha
 - bahu
 - abdomen
 - pangkal lengan
22. Antara berikut, yang manakah aktiviti di bawah ini dapat membina kekuatan otot?
- Tekan rubi
 - Dekam hujur
 - Aktiviti senamrobik
 - Berlari dan berjalan pantas
23. Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kelenturan?
- Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan.
 - Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.
 - Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat yang maksimum.
 - Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.

24. Apakah faedah memiliki kelenturan yang baik ?
- A. Memperkuat tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
 - B. Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - C. Mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
 - D. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah
25. Antara berikut, aktiviti yang manakah dapat membina kelenturan?
- A. Tekan tubi
 - B. Aktiviti senamrobik.
 - C. Berlari dan berjalan pantas
 - D. Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang.
26. Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kuasa?
- A. Kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat
 - B. Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat yang maksimum
 - C. Kemampuan otot melakukan pergerakan yang pantas dalam masa yang singkat dengan menggunakan daya yang maksimum
 - D. Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
27. Apakah faedah memiliki kuasa yang baik?
- A. Memperkuat tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
 - B. Mampu menyelamatkan diri jika berlaku sebarang kecemasan
 - C. Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - D. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah
28. Antara berikut, aktiviti manakah dapat membina kuasa?

- A. Aktiviti senamrobik.
 - B. Berlari dan berjalan pantas
 - C. Lontar bola segar sambil duduk.
 - D. Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang
29. Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kelajuan?
- A. Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
 - B. Kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat
 - C. Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligemen membenarkan anggota badan bergerak pada julat yang maksimum
 - D. Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
30. Apakah faedah memiliki kelajuan yang baik ialah
- A. Meningkatkan kuasa di bahagian kaki
 - B. menguatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
 - C. Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - D. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah
31. Antara berikut, yang manakah dapat membina kelenturan?
- A. Tekan tubi
 - B. Lari pecut 60 meter
 - C. Berlari dan berjalan pantas
 - D. Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang
32. Terdapat 4 prinsip latihan yang perlu diambil kira apabila hendak mencapai tahap kecergasan yang baik iaitu
- A. tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan koordinasi
 - B. ansur maju, tambah beban, kekerapan dan tempoh masa
 - C. tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan kelenturan
 - D. ansur maju, tambah beban, kekerapan dan komposisi tubuh badan.