

PENDIDIKAN JASMANI

Tandakan **YA** pada pernyataan betul atau **TIDAK** pada pernyataan salah.

1.	Aktiviti seperti berlari, bermain bola dan menunggang basikal dapat meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan kita.	<input type="checkbox"/>
2.	Kita tidak perlu melakukan aktiviti memanaskan badan dan meregangkan otot sebelum memulakan senaman.	<input type="checkbox"/>
3.	Setiap kali bersenam, saya memakai pakaian dan alatan yang sesuai demi keselamatan diri.	<input type="checkbox"/>
4.	Beliang menggunakan bola tampar dalam permainan bola sepak bersama rakan.	<input type="checkbox"/>
5.	Dalam permainan bola sepak, hanya penjaga gol sahaja yang dibenarkan menangkap bola.	<input type="checkbox"/>
6.	Permainan futsal adalah sejenis permainan berpasukan yang diubahsuai daripada permainan bola sepak	<input type="checkbox"/>
7.	Kemahiran menghantar dan menyambut bola adalah amat penting dalam permainan hoki.	<input type="checkbox"/>
8.	Kayra suka menunggang basikal dengan laju dan sering tidak memakai topi keledar.	<input type="checkbox"/>
9.	Kita perlu minum sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari untuk mengelakkan badan kita kekurangan air.	<input type="checkbox"/>
10.	Selepas aktiviti bersenam, peralatan sukan hendaklah diletakkan dan disusun di tempat yang betul.	<input type="checkbox"/>

Cikgu Hidayah