KEMAHIRAN REKREASI

ORIENTEERING

1. Apakah yang dimaksudkan dengan aktiviti orienteering
   A. Aktiviti pengembaraan secara terancang
   B. Aktiviti perkhemahan secara kumpulan yang besar
   C. Aktiviti yang dijalankan menggunakan kenderaan darat dan mengutamakan masa.
   D. Aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat aktiviti secara individu atau kumpulan dengan menggunakan kompas dan peta

3. Setiap pelajar seharusnya mempunyai ciri-ciri berikut untuk menjalankan aktiviti orienteering .
   I Mampu menyelesaikan masalah secara bersama
   II Mahir dalam matematik dan geografi
   III Boleh membaca peta dan bearing
   IV Mahir dalam aktiviti yang menggunakan tali
   A. I, II dan III
   B. I, II dan IV
   C. I, III dan IV
   D. II, III dan IV

4. Pengenalan dan orientasi peta atau pelan adalah untuk memperolehi maklumat seperti berikut
   I tajuk peta
   II arah Utara (mata angin)
   III arah tiupan angin dan pasang surut air laut
   IV petunjuk seperti jalan, tumbuh-tumbuhan, padang dan sebagainya

LIVEWORKSHEETS

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, III dan IV

D. II, III dan IV

5. Terdapat empat arah mata angin perantaraan pada kompas iaitu

A. utara, tenggara, barat laut dan selatan

B timur, barat daya, barat laut dan barat

C timur laut, tenggara, barat daya dan barat laut

D utara, selatan, timur dan barat

6. Bearing ialah

A. arah utara

B. arah kompas

C. arah mata angin

D. arah pusingan jam

7. Dalam aktiviti orienteering kemahiran …….. adalah diperlukan bagi memastikan perjalanannya licin.

A. mengenali flora dan fauna

B. mengenali grid dan bearing

C. membaca peta dan kompas

D. memahami ekologi dan konservasi

8. Pengetahuan mendalam tentang …….. adalah asas kepada orienteering

A. sains dan matematik

B. sains dan kecergasan

C. matematik dan sejarah

LIVEWORKSHEETS

D. geografi dan matematik

10. ..... boleh digunakan untuk membaca bearing pada peta topo atau pelan.

A. Grid

B. Protaktor

C. Jam Randik

D. Kernmantle

LIVEWORKSHEETS

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 2**

Tunjang : **KESUKANAN**

1. Dua dokumen yang digunakan dalam penyemakan stok sukan ialah

   I resit belian

   II buku rekod peralatan

   III buku rekod keluar masuk alatan sukan

   IV jadual bertugas pengawas bilik sukan

   A I dan II

   B II dan III

   C III dan IV

   D I dan IV

2. Mengapakah peralatan sukan perlu dilebelkan nama sekolah dan nombor inventori?

   A Alatan tahan lama

   B Alatan kelihatan kemas di rak

   C Alatan boleh diletakkan dimerata-rata

   D Alatan mudah dikesan apabila dipinjamkan kepada pelajar

3. Faedah pengurusan peralatan sukan yang cekap ialah

   I alatan tahan lebih lama

   II dapat melahirkan lebih ramai atlet

LIVEWORKSHEETS

III menjimatkan perbelanjaan sekolah

IV memberi imej yang baik kepada sekolah

A I, II dan III

B I, II dan IV

C I, III dan IV

D II, III dan IV

4 Insentif intrinsik bermaksud keinginan mencapai kejayaan yang didorong oleh

A diri sendiri

B ibu bapa

C jurulatih

D guru pendidikan jasmani

5. Apakah kesan insentif intrinsik dan ekstrinsik kepada atlet?

A Lahir atlet yang mementingkan diri

B Semangat patriotisme semakin hilang

C Lahir atlet yang mengutamakan ganjaran dalam bentuk wang

D Meningkatkan semangat atlet untuk berlatih bersungguh-sungguh

6. Isu-isu sosiobudaya yang terdapat dalam sukan dan permainan termasuk

I permilihan permainan

II pemilihan pakaian

III pecah amanah

IV pemakanan seimbang

A I dan II

B II dan III

C III dan IV

D I dan IV

LIVEWORKSHEETS

7. Permainan apakah dalam kumpulan status sosioekonomi yang tinggi?

A Ekuesterian

B Badminton

C Bola sepak

D Sepak takraw

8. Selain sekolah, agen sosialisasi juga terdiri daripada

A guru

B artis

C keluarga

D idola

9. Apakah peranan agen sosialisasi kepada seseorang dalam aktiviti sukan?

A Menaja pakaian sukan

B Menaja biasiswa pendidikan

C Menyediakan kemudahan alatan sukan

D Memperkenalkan dan mengajar kemahiran sesuatu permainan

10. Ciri-ciri pakaian sukan yang dipakai semasa cuaca panas ialah

I Baju lengan panjang

II Penyerap haba yang baik

III Berwarna cerah

IV Pakaian jenis nipis, lembut dan selesa dipakai

A I dan II

B II dan III

C III dan IV

D I dan IV

11. Nicol Ann David menjadi idola kepada peminatnya kerana

LIVEWORKSHEETS

A mempunyai tingkah laku yang buruk

B mempunyai semangat kesukanan yang tinggi

C memberi imej yang negatif kepada orang ramai

D mementingkan aktiviti sukan berbanding pelajaran

12. Antara berikut yang manakah menunjukkan amalan permainan bersih dikalangan atlet?

A Menghormati perasaan penyokong lawan

B Mempertikaikan keputusan pengadil

C Mematuhi undang-undang dan peraturan permainan

D Mengambil tindakan ke atas peserta yang bermain kasar

13.

- mematuhi peraturan tempat pertandingan
- menghormati perasaan penyokong lawan
- menjaga kebersihan tempat pertandingan

Penyataan di atas berkaitan dengan etika

A pemain

B penonton

C pengadil

D penjaga masa

LIVEWORKSHEETS