ULANGKAJI
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
TINGKATAN 2

NAMA:…… **KELAS:……..**

Pilih jawapan yang paling tepat.

1. Kadar nadi rehat seseorang adalah bilangan denyutan nadi yang diambil pada bahagian …

I dada
II leher
III karotid arteri
IV pergelangan tangan

A I dan III
B III dan IV
C I, II dan III
D I, II, III dan IV

5.

Soalan 6 berdasarkan Rajah 2



6. Aktiviti ini dilakukan dengan menambah jarak dan ulangan sesuai untuk meningkatkan …

A ketangkasan
B kekuatan otot
C daya tahan otot
D daya tahan kardiovaskular

7. Berikut merupakan aspek keselamatan selepas melakukan aktiviti pendidikan jasmani.

I Memanaskan badan
II Menyejukkan badan
III Mengumpulkan semua bahan yang telah digunakan
IV Menyimpan semua peralatan di tempat yang selamat

LIVEWORKSHEETS

A I dan II

B II dan IV

C I, II dan III

D I, II, III dan IV

8. Aktiviti _____ biasanya dilaksanakan di kawasan rekreasi, hutan, bukit dan persekitaran sekolah.

A berkelah

B berbasikal

C *orienteering*

D perkhemahan

9. Nyatakan aspek penting dalam pengurusan peralatan sukan bagi memastikan peralatan tidak hilang dan dapat dikesan kerosakannya.

A Penyimpanan stok

B Penyemakan stok

C Pengurusan peralatan

D Rekod pinjaman dan pulangan

10. Dokumen penting dalam penyemakan stok alatan sukan merangkumi

I buku rekod peralatan

II buku rekod pinjaman

III buku rekod kerosakan alatan

IV rekod keluar masuk peralatan

A I dan II

B I dan IV

C I, II dan III

D I, II, III dan IV

11. Atlet yang telah menunjukkan kecemerlangan dalam kejohanan akan diberi insentif. Nyatakan tujuan utama pemberian insentif.

A Membantu atlet yang bermasalah.

B Memberitahu sokongan kepada penjaga.

C Sebagai membantu pelajar kurang berkemampuan.

D Sebagai penghargaan dan pengiktirafan kepada atlet.

LIVEWORKSHEETS

12. Terdapat insentif yang digunakan sebagai ganjaran iaitu,

I Insentif intrinsik

II Insentif ekstrinsik

III Insentif ekslusif

IV Insentif dorongan

A I dan II

B II dan IV

C I, II dan III

D I, II, III dan IV

13. Nyatakan contoh keberkesanan insentif intrinsik dan insentif ekstrinsik.

I Mendorong atlet untuk berjaya.

II Meningkatkan semangat atlet.

III Menggalakkan sokongan penjaga.

IV Menggalakkan penglibatan murid dalam aktiviti sukan.

A I dan II

B II dan IV

C I, II dan IV

D I, II, III dan IV

14. Meniru cara berpakaian, nilai tingkahlaku dan peningkatan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan adalah disebabkan kesan

A idola

B penaja

C pengurus

D penyokong

15. Amalan permainan bersih berkait rapat dengan etika yang diamalkan merangkumi

I etika penonton

II etika peserta

III etika penganjur

IV etika jurulatih dan pegawai sukan

LIVEWORKSHEETS

A I dan II

B I, II dan IV

C I, II dan III

D I, II, III dan IV

16. Keluarga, masyarakat, sekolah dan rakan penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Mereka merupakan golongan yang dikenali sebagai …

A agen insurans

B agen sosialisasi

C agen perantaraan

D agen sosiobudaya

17. Ganjaran dalam bentuk wang yang diberikan kepada atlet ialah insentif…

A modal

B intrinsik

C kerajaan

D ekstrinsik

18. Insentif intrinsik merupakan dorongan untuk mencapai kejayaan melalui…

A kritikan

B ucapan tahniah

C biasiswa pelajaran

D pingat cenderamata

19. Etika dalam sukan juga perlu ada pada diri penonton untuk ...

A merapatkan hubungan pemain dengan pasukan lain

B menjadikan sukan satu aktiviti yang menyeronokkan

C mengajar nilai-nilai penting seperti semangat kesukanan

D mengurangkan jumlah pemain yang dikenakan tindakan disiplin

LIVEWORKSHEETS

20. Ia dikenali sebagai makanan pembina badan, diperlukan khusus oleh kanak-kanak yang sedang membesar dan kekurangannya boleh mengakibatkan pertumbuhan terbantut serta luka lambat sembuh. Apakah sumber utama nutrien tersebut?

A Buah-buahan.

B Sayur-sayuran hijau.

C Susu, daging, ikan dan telur.

D Bijirin seperti nasi, gandum, jagung dan ubi-ubian.

21. Tanpa kesihatan yang baik, kita mudah dijangkiti penyakit dan mengakibatkan _____ kita terganggu.

A stamina

B kemahiran

C kepantasan

D pertumbuhan

22. Masalah berat badan semakin mendapat perhatian orang ramai. Apakah amalan yang **tidak wajar** dilakukan untuk mengawal berat badan?

I Amalkan gaya hidup mewah.

II Kurangkan makanan yang bergula serta berlemak.

III Bersenam dan berekreasi di tempat yang sesuai.

IV Mengambil makanan yang berkalori tinggi sebelum tidur.

A I dan II

B I dan IV

C I, III dan IV

D I, II, III dan IV

23. Pelawas adalah bahan makanan yang bergentian serta berserat dan tidak boleh dicerna. Ia penting untuk ...

A menjaga kelembapan kulit

B membantu proses peristalsis

C membantu penyerapan lemak

D membantu penyerapan vitamin

LIVEWORKSHEETS