

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