

KUIZ SUKAN DAN PERMAINAN

1. Aktiviti memanaskan badan perlu untuk
A) Meningkatkan suhu otot B) Meningkatkan kadar nadi maksimum
C) Menyahkan pengumpulan asid lemak D) Meningkatkan kadar nadi rehat
2. Berapakah jumlah pemain dalam satu pasukan bola sepak futsal?
A) 5 B) 6
C) 7 D) 4
3. Penggunaan blok permulaan (starting block) adalah wajib dalam acara-acara berikut
KECUALI
A) 200m B) 100m
C) 400m D) 800m
4. Semasa bersenam lebih banyak darah dihantar ke bahagian
A) Otot B) kulit
C) Jantung D) kaki
5. Berapakah jarak zon pertukaran baton dalam acara berganti-ganti?
A) 10m B) 20m
C) 30m D) 5m
6. Berapakah jumlah pengadil yang mengadili permainan bola baling?
A) Seorang B) 2 orang
C) 3 orang D) 4 orang
7. Pelajar yang mengalami kesesakan nafas semasa larian 2.4km tidak cergas dari segi
A) Kuasa B) Daya Tahan Kardiovaskular
C) Kelenturan D) Koordinasi
8. Berapakah saiz ukuran padang SMKAM untuk acara balapan sekolah?
A) 200m B) 300m
C) 400m D) 250m
9. Berikut adalah acara-acara padang dalam olahraga KECUALI
A) Lontar peluru B) Lari berpagar
C) Lompat kijang D) Merejam lembing
10. Menyerkap bola sepak tidak boleh dilakukan dengan anggota badan berikut
A) Kaki B) dada
C) Tangan D) paha