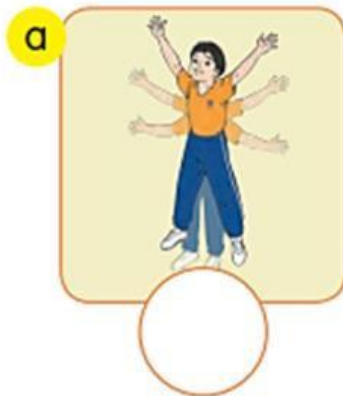


PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

- Tandakan (✓) bagi pernyataan yang benar dan tandakan (X) bagi pernyataan yang salah.

- a Memanaskan badan dapat meningkatkan kadar nadi. ☐
- b Memanaskan badan dapat meningkatkan keanjalan otot. ☐
- c Menyejukkan badan dapat meningkatkan kadar pernafasan. ☐
- d Menyejukkan badan dapat meningkatkan suhu badan. ☐
- e Aktiviti lompat tali dapat meningkatkan suhu badan. ☐
-  f Aktiviti regangan statik dapat meningkatkan kadar nadi. ☐

- Tandakan (✓) pada aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan.



PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Jawab semua soalan.

- 1 Tandakan dengan huruf "S" pada gambar regangan statik dan "D" pada gambar regangan dinamik.



- 2 Padankan gambar lakuan dengan nama yang betul.



Ringkuk tubi
separa

Separa
cangkung

Tekan tubi
ubah suai

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Melintang

- 1 Bahan yang terdapat di dalam rokok, rokok daun, cerut dan paip.
- 2 Perokok juga mendapat kesan buruk seperti orang yang merokok.
- 3 Merokok juga menimbulkan risiko penyakit jantung dan .

Menegak

- 4 Merokok boleh menyebabkan penyakit paru-paru.
- 5 Kemahiran berkata dapat menghindari diri daripada merokok.
- 6 rokok juga menyebabkan pencemaran udara.
- 7 Merokok juga menyebabkan berbau busuk.
- 8 Puntung rokok yang dibuang merata-rata boleh menyebabkan .

