

MISI IMBANGAN

LATIHAN PENGUKUHAN • PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

Nama: _____ Kelas: _____ Tarikh: _____

Arahan: Jawab semua soalan dengan teliti. Pilih, tandakan atau padankan jawapan yang betul.

Bahagian A: Pilih Jawapan yang Betul

1. Apakah maksud kemahiran imbalan?

- A. Keupayaan berlari dengan pantas B. Keupayaan mengekalkan kestabilan badan
C. Keupayaan melompat jauh D. Keupayaan menggerakkan tangan dengan pantas

2. Anggota badan manakah yang membantu mengekalkan keseimbangan?

- A. Tangan, kaki dan badan B. Rambut, telinga dan kuku
C. Hidung, mulut dan rambut D. Kuku, rambut dan gigi

3. Apakah fungsi tangan semasa melakukan imbalan?

- A. Mengawal kedudukan badan B. Mengawal pernafasan
C. Menghasilkan kelajuan berlari D. Mengawal penglihatan

4. Apakah fungsi kaki dalam kemahiran imbalan?

- A. Mengawal suara B. Memberikan sokongan kepada badan
C. Mengawal penglihatan D. Menggerakkan jari tangan

5. Apakah nama pergerakan apabila seseorang berdiri menggunakan sebelah kaki?

- A. Imbalan satu kaki B. Imbalan berguling
C. Imbalan melompat D. Imbalan berjalan

Bahagian B: Betul atau Salah

6. Tangan yang dibuka ke sisi boleh membantu mengekalkan keseimbangan. Betul / Salah
7. Semasa imbalan kapal terbang, kaki yang diangkat perlu diluruskan ke belakang. Betul / Salah
8. Kita boleh menolak rakan ketika rakan sedang melakukan aktiviti imbalan. Betul / Salah

Bahagian C: Pilih Semua Jawapan yang Betul

9. Pilih semua anggota badan yang membantu mengekalkan keseimbangan.

■ Tangan ■ Kaki ■ Badan ■ Rambut

10. Pilih semua amalan keselamatan semasa aktiviti imbalan.

- Memanaskan badan sebelum aktiviti
■ Memastikan kawasan aktiviti selamat
■ Memberikan ruang kepada rakan
■ Menolak rakan untuk menguji keseimbangan

Syabas! Semak semula jawapan sebelum menghantar latihan.