PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
SK GANCHONG

1. Sebelum melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani, kita perlu memakai pakaian yang sesuai dan melakukan aktiviti…..

   A. menyejukkan badan
   B. regangan
   C. menyanyi
   D. daya tahan kardiovaskular

2. Pakaian yang sesuai untuk bersenam ialah…….

   A. pakaian ketat
   B. pakaian tebal
   C. t-shirt dan seluar sukan
   D. pakaian beruniform

3. Apakah kelebihan bagi individu yang aktif berbanding yang kurang bersenam?

   A. Lebih cergas
   B. mudah letih.
   C. masalah kegemukan.
   D. mudah mendapat penyakit.

4. Mematuhi peraturan semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dapat mengelakkan_____.

   A. penyakit C. kemalangan
   B. persahabatan D. keseronokan

5. Yang manakah **bukan** aktiviti pergerakan berirama.

   A. tarian sewang C. bermain congkak
   B. Jingkling Jazz Box D. Zapin

6. Yang manakah **pergerakan bukan lokomotor** dalam pergerakan berirama jingkling jazz box .

   A. chasse Mambo C. Heel-Toe
   B. Step close D. Step Close Zig-zag

LIVEWORKSHEETS

7. Tarian di sebelah menunjukkan pergerakan berirama _____.

A. jingkling jazz box

B. sumazau

C. joget

D. tarian ngajat

8.

Bagaimanakan menentukan pemenang bagi permainan di atas?

A. Jumlah pemain paling ramai menentukan pemenang.

B. Jumlah bilangan bola dalam bakul menentukan pemenang.

C. Jumlah penyokong paling ramai menentukan pemenang.

D. Tidak ada pemenang.

9. Berikut merupakan permainan yang melibatkan kemahiran 'Terima dan Jaring', **KECUALI**.

A. bola sepak

B. badminton

C. bola baling

D. bola jaring

10.
Pemain di atas sedang melakukan kemahiran_____.

A. menerima

B. menjaring

C. membaling

D. menggelecek

LIVEWORKSHEETS

11.
Pemain di atas sedang melakukan kemahiran _____ dalam permainan _____.

A. mengadang – bola sepak
B. merejam - badminton
C. mengadang - bola tampar
D. servis – bola tampar

12. Bagaimanakah untuk meningkatkan daya ketika melakukan servis bagi mendapatkan jarak yang jauh?.

A. Ayun tangan laju dan kilas pinggang
B. Ayun tangan sambil duduk
C. Kilas pinggang
D. Ayun tangan perlahan

LIVEWORKSHEETS

13 .

Kemahiran merejam digunakan oleh pemain untuk _____ dengan membuat pukulan smesyi (smash) ke dalam gelanggang pihak lawan.

A. menunjukkan kehebatan

B. menarik perhatian peminat

C. mendapatkan skor atau mata

D. memenatkan pihak lawan

14. Berikut merupakan permainan yang menggunakan kemahiran servis dengan alatan **Kecuali**.

A. Tenis

B. Badminton

C. Ping Pong

D. bola sepak

15.

_____ semasa menangkap bola untuk mengurangkan risiko kecederaan dan mengawal bola.

A. Pejam mata

B. serap daya

C. Berpusing

D. Tolak angin

LIVEWORKSHEETS

16. Kemahiran berikut adalah kemahiran dalam permainan sofbol ***kecuali***....

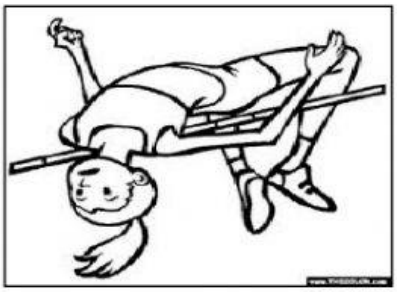
A menyambut

B melempar

C memukul

D menendang

17. Nyatakan gaya lompatan yang dilakukan oleh peserta lompat tinggi di bawah.



A Gaya Pelana

B Gaya Fosbury

C Gaya Gunting

D Gaya Timur

18. Naik turun Bangku yang dijalankan dalam Ujian Segak dilakukan dalam masa..

A 3 minit

B 4 minit

C 5 minit

D 6 minit

19. Dalam permainan sofbol, pasukan memadang perlu mematikan _____ sahaja sebelum menukar peranan.

A 1 pemain

B 2 pemain

C 3 pemain

D 4 pemain

20. Pilih jumlah Fasa lompat tinggi dengan betul.

A Lari landas, layangan, lonjakan dan pendaratan.

B Lari landas, lonjakan, layangan dan pendaratan.

C Lari landas, pendaratan, layangan dan lonjakan.

D Lari landas, lonjakan, pendaratan dan layangan.

LIVEWORKSHEETS