PENDIDIKAN JASMANI 2021

UJIAN PENILAIAN KELAS

TAHUN 7

MASA : 1 JAM

NAMA : _____

KELAS : _____

Arahan : Sila jawab semua soalan MCQ. Jawapan perlu di buat dalam kotak jawapan MCQ yang telah disediakan.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan Pergerakan Lokomotor ?

   A. Keupayaan seorang memberi dan menerima daya daripada suatu objek
   B. Menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat
   C. Satu jangka masa di mana kita boleh melelapkan mata dan merehatkan badan sepenuhnya
   D. Pergerakan yang berubah kedudukan di tempat tersebut

.

2. Apakah yang dimaksudkan dengan Pergerakan Bukan Lokomotor ?

   A. Keupayaan seorang memberi dan menerima daya daripada suatu objek
   B. Menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat
   C. Satu jangka masa di mana kita boleh melelapkan mata dan merehatkan badan sepenuhnya
   D. Pergerakan yang berubah kedudukan di tempat tersebut

3. Apakah yang dimaksudkan dengan Pergerakan Manipulatif ?

   A. Keupayaan seorang memberi dan menerima daya daripada suatu objek
   B. Menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat
   C. Satu jangka masa di mana kita boleh melelapkan mata dan merehatkan badan sepenuhnya
   D. Pergerakan yang berubah kedudukan di tempat tersebut

LIVEWORKSHEETS

4. Berikan gambaran yang sesuai dengan maksud ini, “gabungan berjalan dan melompat ketingting, langkah satu kaki ke depan, kemudian ketingting yang sama.”

A.

C.

B.

D

5. Berikan gambaran yang sesuai dengan maksud ini, “badan bergerak ke atas dan ke bawah, atau ke belakang dan ke depan secara beritma pantas dan berterusan”.

A.

C.

B.

D

LIVEWORKSHEETS

6. Perhatikan gambar trek dan padang dibawah. Gambar mana yang menunjukkan **acara trek**?

A

C

B.

D

7. Acara olahraga dibahagikan kepada dua iaitu acara trek dan acara padang. Antara acara sukan di bawah yang manakah satu boleh dikategorikan sebagai <u>acara padang</u>?

   A. Lari 1500 meter
   B. Lompat Jauh
   C. Lari 200 meter
   D. Relay 4 X 100m

8. Ujian Bip adalah ujian yang menggunakan peralatan :

A.

C

B.

D.

LIVEWORKSHEETS

9. _____ adalah kawasan khas yang digunakan untuk mendarat bagi acara lompat jauh.

A. Air
B. Tilam
C. Pasir
D. Trek

10. _____ adalah kawasan khas yang digunakan untuk acara lari pecut.

A. Air
B. Tilam
C. Pasir
D. Trek

11. _____ adalah peralatan yang digunakan pada kaki di garisan permulaan larian.

A. Blok
B. Baton
C. Stokin
D. Kasut

12. Dua (2) peralatan yang diperlukan dalam acara lari berganti-ganti adalah :

A. Baju dan Seluar
B. Blok Permulaan dan Baton
C. Baton sahaja
D. Baton dan Seluar

13. Tiga (3) gaya mula yang lazim di buat dalam acara lari pecut dan lari berganti-ganti adalah :

A. Gaya Pendek, Gaya Panjang, Gaya Duduk
B. Gaya Pistol, Gaya Peluru, Gaya Pendek
C. Gaya Duduk, Gaya Baring, Gaya Peluru
D. Gaya Peluru, Gaya Sederhana, Gaya Panjang

LIVEWORKSHEETS

14. Apakah kumpulan makanan yang terletak di bahagian yang paling atas dalam piramid makanan?

A. Lemak
B. Vitamin dan Mineral
C. Protein
D. Karbohidrat

15. Makanan seimbang merupakan kuantiti makanan yang perlu dimakan setiap hari. Apakah yang dimaksudkan dengan makanan seimbang?

A. Makanan yang hanya mengandungi karbohidrat dan protien
B. Makanan yang mengandungi semua kelas makanan mengikut nisbah kuantiti yang diperlukan badan
C. Makanan yang banyak mengandungi lemak dan garam
D. Makanan yang banyak mengandungi vitamin dan mineral

16. Nasi, mee, roti termasuk dalam kumpulan makanan :

A. Lemak dan garam
B. Bijirin dan ubi-ubian
C. Protein dan daging
D. Sayur dan buah

17. BMI adalah angka yang menyatakan perbandingan apa?

A. Berat badan (kg) / Berat badan (kg)
B. Berat badan (g) / Tinggi (cm2)
C. Tinggi (cm2) / Tinggi (cm)
D. Berat badan (kg) / Tinggi (m2)

18. Muhd Raihan mempunyai berat badan 55 kg dan tinggi badannya 160 cm. Di kategori BMI manakah dia berada?

A. Lebih berat badan
B. Kurang berat badan
C. Ideal
D. Obese

LIVEWORKSHEETS

19. .BMI (Indeks Jisim Badan) adalah satu petunjuk yang baik untuk kesihatan dan kecergasan keseluruhan individu. Nyatakan formula BMI dengan betul:

A. $\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi x Tinggi (cm)}}$ = BMI

B. $\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi x Tinggi (m)}}$ = BMI

C. $\frac{\text{Tinggi (m)}}{\text{Berat x Berat (kg)}}$ = BMI

D. $\frac{\text{Berat x Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)}}$ = BMI

20. Berdasarkan gambar di bawah ini, yang mana satu boleh dikategorikan sebagai berat badan **LEBIH BERAT BADAN (OVERWEIGHT)**:

A **B** **C** **D**

LIVEWORKSHEETS

21. Nyatakan 4 kategori dalam BMI:

A. Under weight, Normal, Over weight, Intervals
B. Under weight, Normal, Obese 1, Obese 2
C. Under weight, Normal, Over weight, Obese
D. Cardiovascular, Strength, Flexibility, Body Composition,

18. Ujian Kecergasan adalah berasaskan kecergasan _____

A. Fizikal
B. Sosial
C. Rohani
D. Emosi

19. Kekuatan Otot merupakan salah satu kategori dalam kecergasan fizikal. Antara latihan kekuatan otot adalah :

A. Standing Broad Jump
B. Sit and Reach
C. Ujian Bip
D. Tekan tubi

20. Terdapat 6 ujian kecergasan yang telah dibuat dan direkod. Antaranya adalah Sit Up, Push Up, Beep Test, Sit and Reach, Stand Broad Jump dan?

A. Planks
B. Shuttle Run
C. Lompat Bintang
D. Lunges

21. Bilakah pemasanan badan dilakukan?

A. Selepas bersukan
B. Semasa bersukan
C. Sebelum bersukan
D. Kesemua yang disebutkan

LIVEWORKSHEETS

22. Nyatakan faedah atau tujuan pemanasan badan?

A. Menyediakan otot badan untuk aktiviti berat, supaya mengurangkan risiko kecederaan

B. Menaikkan suhu badan/kadar denyutan jantung dan meningkatkan pengaliran darah ke otot

C. Meningkatkan prestasi dalam melakukan aktiviti

D. Kesemua yang disebutkan

23. Fasa memanaskan badan kira-kira mengambil berapa minit?

A. 40 minit

B. 30 minit

C. 20 minit

D. 10 minit

24. Berapa saat perlu sendi dan otot diregangkan?

A. Kiraan 5 saat

B. Kiraan 8 saat

C. Kiraan 1 minit

D. Kiraan 2 minit

25. Bilakan sesi penyejukan badan dilakukan?

A. Sebelum bersukan

B. Selepas bersukan

C. Semasa bersukan

D. Kesemua yang disebutkan

LIVEWORKSHEETS

26. Nyatakan kepentingan atau faedah menyejukkan badan :

A. Mengekalkan kesihatan otot

B. Mengembalikan semangat dan inspirasi

C. Menurunkan kadar denyutan jantung dan fasa pernafasan kepada keadaan normal

D. Mengekalkan kesihatan jantung

27. Nyatakan 2 jenis pemanasan badan :

A. Lokomotor dan Bukan Lokomotor

B. Start dan End

C. Pasif dan Aktif

D. Statik dan Dinamik

28. Apa dia pemanasan badan dinamik?

A. Pergerakan yang diperlukan untuk berhenti dan rehat

B. Pergerakan aktif sendi dan otot

C. Pergerakan yang tidak lengkap

D. Pergerakan yang memerlukan seseorang untuk duduk

29. Contoh pemanasan dinamik adalah :

A. Naikkan lutut dan tahan

B. Lunges kehadapan dan tahan

C. Arm swings sambil berlari anak kehadapan atau belakang

D. Regang tangan ke atas dan tahan

30. Apa dia pemanasan badan statik ?

A. Regangan otot dan sendi secara perlahan

B. Pergerakan yang memerlukan seseorang untuk duduk

C. Pergerakan aktif sendi dan otot

D. Pergerakan yang tidak lengkap

LIVEWORKSHEETS