

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN (PENTAKSIRAN SETARA 2021) TAHUN 4

BAHAGIAN A: JAWAB SEMUA SOALAN (20M)

1. Kebolehan menyelaraskan anggota-anggota badan secara melakukan pergerakan bermaksud _____
A. fleksibiliti B. regangan
C. koordinasi D. daya tahan kardiovaskular
2. Apakah anggota badan yang terlibat untuk melambung bola ?
A. Mulut
B. Telinga
C. Tangan
D. Kaki
3. Alat yang digunakan untuk aktiviti menggolek ialah _____
A. gelung rotan
B. tali
C. pundi kacang
D. skital
4. Semasa menendang bola kita menggunakan anggota _____
A. mata
B. tangan
C. kaki
D. kepala
5. Apakah anggota badan yang terlibat semasa melakukan kemahiran bergayut pada palang gayut?
A. mulut dan mata
B. hidung dan kaki
C. bahu dan kepala
D. tangan dan bahu
6. Aktiviti menghantar dan menerima bola hendaklah dilakukan pada kawasan yang _____ bagi mengelakkan sebarang kecederaan.
A. sempit
B. berair
C. berpasir
D. lapang

7. Kemahiran menggelecek boleh dilakukan dengan menggunakan anggota badan atau alatan yang berikut **kecuali**
- A tangan
 - B kaki
 - C kayu hoki
 - D bahu
8. Berikut merupakan nilai murni yang perlu diamalkan oleh murid semasa melakukan aktiviti atau kemahiran **kecuali**
- A bekerjasama
 - B mengkritik rakan
 - C menerima kekurangan rakan
 - D berhati-hati
9. Semasa melakukan pukulan pepat, murid hendaklah berdiri dengan memandang ke
- A hadapan
 - B belakang
 - C tepi
 - D bawah
10. Apakah yang dirasa oleh murid semasa melakukan aktiviti pendidikan jasmani?
- A sedih
 - B seronok
 - C marah
 - D muram
11. Antara berikut, yang manakah boleh dijadikan alat untuk mempelajari kemahiran memukul?
- A skital
 - B gelung rotan
 - C bola tenis
 - D roti
12. Ketika melakukan aktiviti rejaman, murid hendaklah memastikan tangan _____ atas kepala dan pandang ke _____.
- A bengkok....hadapan
 - B lurus.....belakang
 - C bengkok.....belakang
 - D lurus.....hadapan

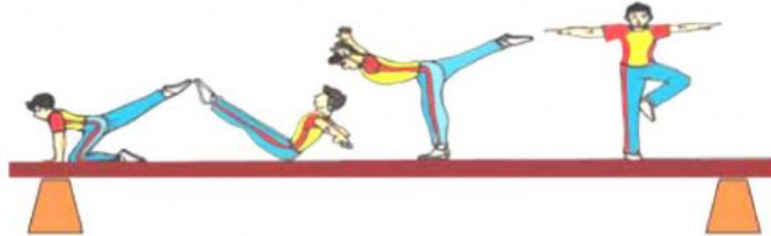
13. Antara yang berikut, alat yang manakah sesuai digunakan oleh murid untuk melakukan kemahiran merejam?
- A batang kayu berekor
 - B skital
 - C bola sepak
 - D gelung rotan
14. Apakah anggota badan utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti merejam?
- A kaki
 - B kepala
 - C tangan
 - D mulut
15. Siapakah yang perlu mengawasi murid ketika melakukan sebarang aktiviti semasa Pendidikan Jasmani?
- A ibu bapa
 - B guru
 - C penjaga
 - D kakak



16. Apakah kemahiran yang ingin dilakukan oleh murid dalam gambar di atas?
- A mengguling
 - B menolak
 - C memukul
 - D membaling
17. Apakah nilai yang ditekankan semasa melakukan aktiviti imbalan kumpulan?
- A berhati-hati
 - B berebut-rebut
 - C tidak bekerjasama
 - D dengki

18. Tangan dibuka seluas _____ semasa melakukan aktiviti bergayut.

- A tangan
- B bahu
- C kaki
- D tapak tangan



19. Namakan pergerakan yang ditunjukkan di atas.

- A berdiri
- B menari
- Cimbangan
- D berjengket

20. Alatan apakah yang sesuai digunakan apabila melakukan bergayut.

- A tiang
- B pokok
- C gelung rotan
- D palang gayut

BAHAGIAN B (30M)

A. Kelaskan aktiviti yang melibatkan LOKOMOTOR dan BUKAN LOKOMOTOR.
(10M)

Berjalan Berlari Melompat

Merangkak

Berguling

Dirian Bangau

Duduk

Bangkit Tubi

Tekan Tubi

Skip Setempat

Aktiviti Lokomotor

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Aktiviti Bukan Lokomotor

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

B. Tuliskan BETUL atau SALAH kepada pernyataan berikut. (20M)

1. Kita perlu bersenam dan mengambil makanan yang seimbang untuk mendapatkan kesihatan yang baik.	
2. Seseorang ahli sukan tidak memerlukan kuantiti vitamin yang banyak.	
3. Sikap mementingkan keselamatan semasa bersukan perlu menjadi amalan ahli sukan sahaja.	
4. Kita bertanggungjawab menjaga alatan dan mematuhi peraturan semasa bersukan.	
5. Lobak dan minyak ikan dapat meningkatkan kesihatan kulit dan mata	
6. Ahli sukan yang mengambil dadah akan terjejas kesihatannya, mereka juga boleh dikenakan tindakan undang-undang	
7. Seorang lelaki akil baligh, sukar untuk melakukan aktiviti harian	
8. Kita perlu berjumpa dengan doktor setiap enam bulan atau setahun sekali untuk memeriksa kesihatan.	
9. Kita sentiasa menjaga paras rupa untuk kelihatan menarik.	
10. Semasa bersukan, kita perlu melakukan aktiviti bersungguh-sungguh tanpa memikirkan orang lain.	