

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN (PENILAIAN AKHIR)

TAHUN 2

NYATAKAN AKTIVITI MEMANASKAN BADAN BERDASARKAN GAMBAR DI BAWAH

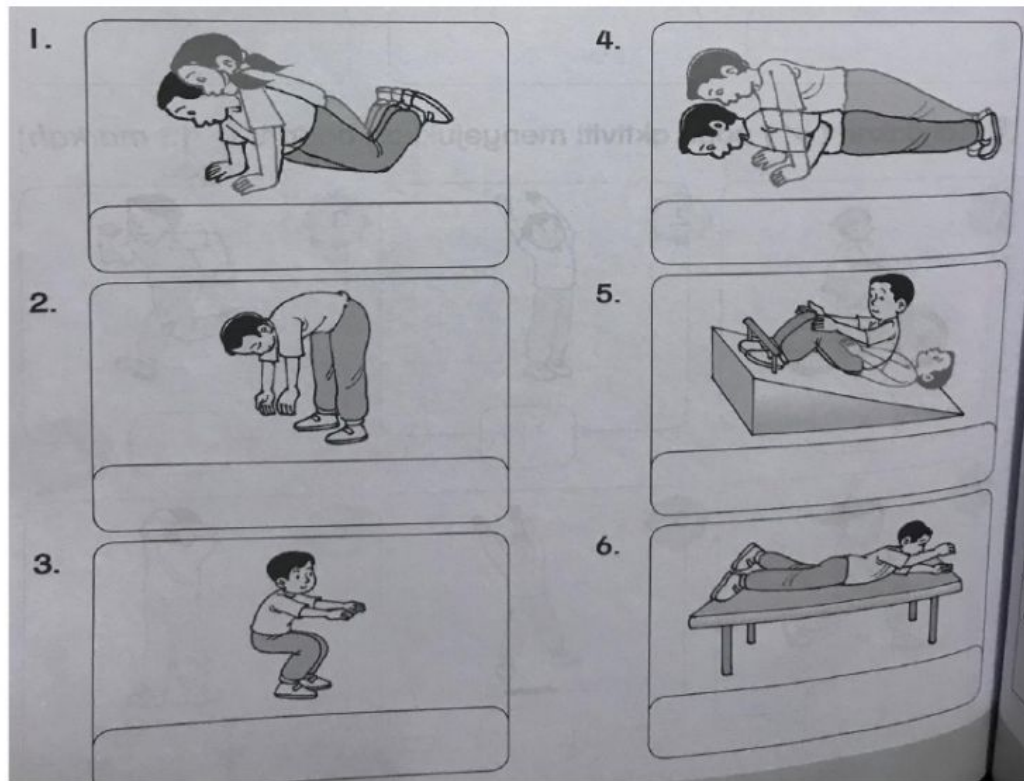
[3 markah]

1. 	2. 	3. 
☐	☐	☐

B. Tandakan (✓) pada aktiviti menyejukkan badan. [3 markah]

1. 	2. 	3. 
☐	☐	☐
4. 	5. 	6. 
☐	☐	☐

NYATAKAN OTOT UTAMA YANG MEREGANG SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI REGANGAN STATIK DAN REGANGAN DINAMIK DI BAWAH.



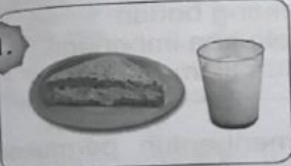
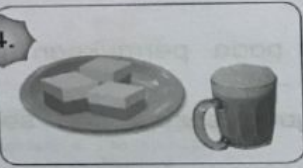
NYATAKAN JENIS MAKANAN YANG MEMBANTU PERTUMBUHAN FIZIKAL DAN MEMBERIKAN TENAGA.

PERTUMBUHAN FIZIKAL	MEMBERIKAN TENAGA

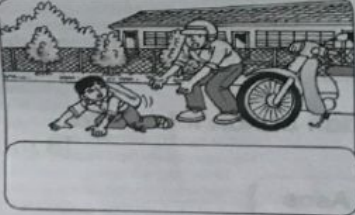
ISI TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL.

1. Bahagian akan menyentuh permukaan tilam semasa melakukan guling sisi.
 - a. guling belakang
 - b. belakang badan
2. Dagu dirapatkan semasa melakukan guling depan
 - a. posisi straddle
 - b. menolak badan
3. Tangan tidak boleh dibengkokkan pada permukaan tilam semasa melakukan
 - a. posisi straddle
 - b. guling belakang
4. Kita harus memakai pakaian yang sesuai dan selesa semasa
 - a. memanaskan badan
 - b. melakukan imbang
5. Semasa melakukan guling depan posisi straddle, murid perlu memastikan bahagian belakang bahu
 - a. menyentuh tilam
 - b. menolak badan
6. Tangan digunakan untuk dan membantu gulingan apabila melakukan guling belakang.
 - a. belakang badan
 - b. menolak badan
7. Kita harus sebelum melakukan aktiviti imbang agar tidak berlaku kekejangan.
 - a. memanaskan badan
 - b. melakukan imbang
8. Guru haruslah memantau dan menyokong perlakuan murid bagi memastikan
 - a. keselamatan
 - b. melakukan imbang

NYATAKAN WAKTU MAKAN YANG BETUL BERDASARKAN MENU MAKANAN DI BAWAH

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	

N. Nyatakan cara meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecemasan berdasarkan gambar di bawah. [8 markah]

1. 	2. 
3. 	4. 