

UJIAN PJK TAHUN 1 2021

BAHAGIAN A: JAWAB SEMUA SOALAN (30M)

I. Tuliskan **BETUL** atau **SALAH** pada pernyataan berikut. (20M)

1. Alisa memakai pakaian sukan semasa aktiviti di kolam renang.

2. Tidak dibenarkan membuang sampah di dalam kolam renang.

3. Zahid dan Zarul bertolak-tolak dan bergurau bersama rakan di tepi kolam renang.

4. Mendengar arahan guru atau jurulatih.

5. Makan dan minum semasa sedang melakukan aktiviti di kolam renang.

6. Meletakkan pelampung dan jaket keselamatan di tempat yang disediakan.

7. Membasahkan badan sebelum memasuki kolam renang.

8. Berenang tanpa pengawasan guru atau jurulatih.

9. Bermain bola di tepi longkang.

10. Makan makanan dengan tangan yang kotor.

II. Nyatakan lakuan yang dilakukan di bawah sama ada **LOKOMOTOR** atau **BUKAN LOKOMOTOR**. (10M)

1. Berdiri dan meniup alat muzik.

2. Menari dengan imbang satu tapak.

3. Melambung kayu drum dengan satu tangan, menangkap dengan satu tangan.

4. Merangkak ke kiri dan ke kanan seperti harimau mencari makanan.

5. Bergerak dua langkah ke kiri dalam tarian joget.

6. Menari berpusing dengan tangan memegang piring lilin.

7. Mengajuk itik berjalan.

8. Berterbangan seperti rama-rama.

9. Membuat lentik ke kiri dan ke kanan seperti rumput.

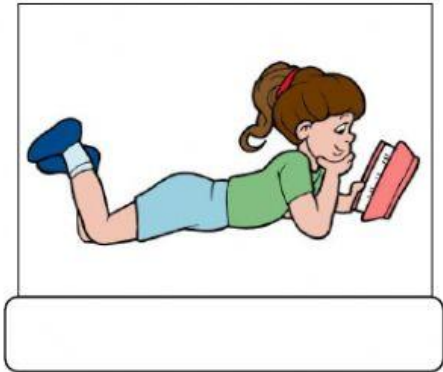
10. Melompat seperti arnab melompat melepasi kayu.

(10 markah)

BAHAGIAN B:

- I. Nyatakan **BETUL** pada gambar yang **sesuai** dan **SALAH** pada gambar yang **tidak sesuai** untuk aktiviti memanaskan badan. (6M)

1.



4.



2.



5.



3.

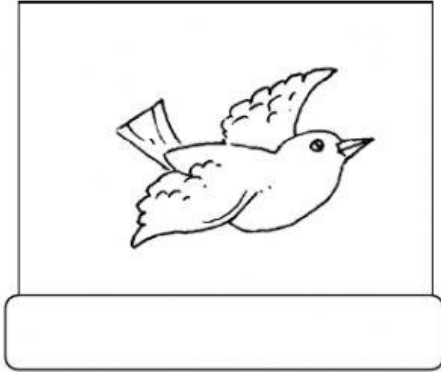


6.

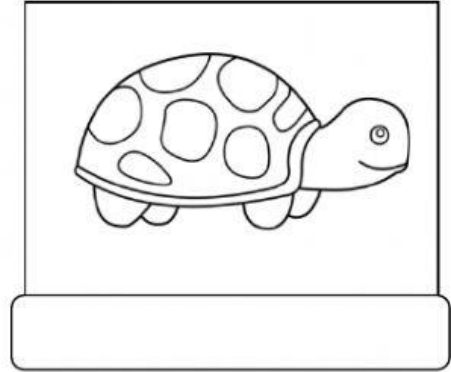


- II. Tuliskan **LAJU** pada pergerakan yang laju dan **LAMBAT** pada pergerakan yang lambat.
(6M)

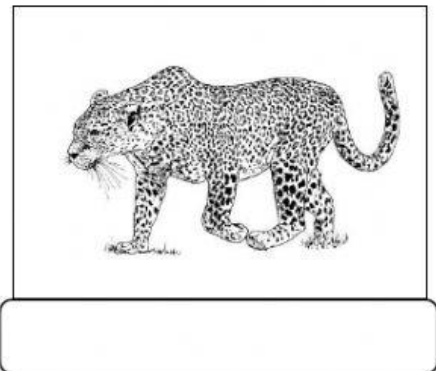
1.



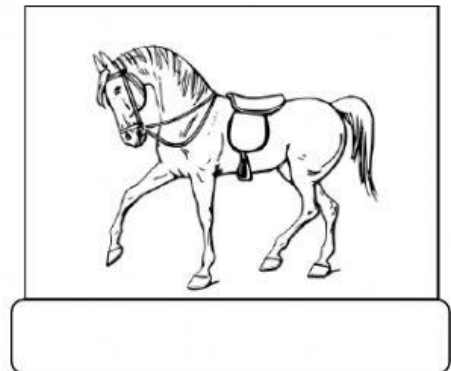
4.



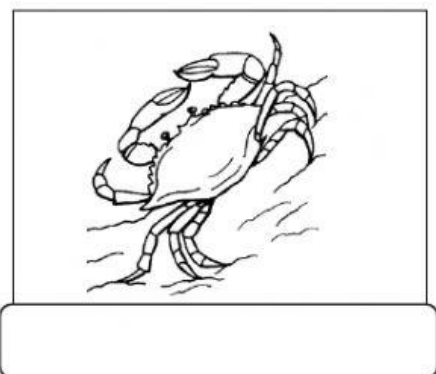
2.



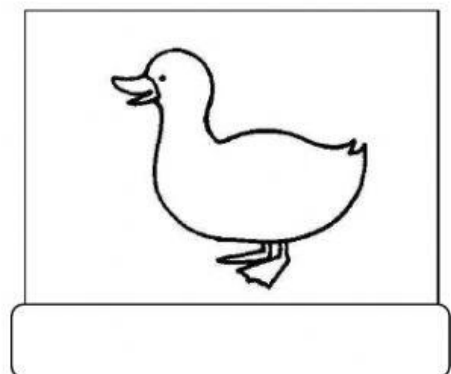
5.



3.



6.



III. Apakah nama pergerakan berikut? (8M)

Melompat

Menghentak kaki

Mendepang tangan

Berpusing

1.



2.



3.



4.

