

NAMA :

KELAS :

**UJIAN PENGESANAN PRESTASI 2021
TINGKATAN 3
PEND. JASMANI & PEND. KESIHATAN(PJPK)
1 Jam**

MARKAH:

100

Arahan:

1. Soalan ini mengandungi dua bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B.
2. Jawab semua soalan.
3. Jawapan hendaklah ditulis pada ruang jawapan yang disediakan.

BAHAGIAN A [25 MARKAH]

1. Tahap kecergasan fizikal yang tinggi boleh mengelakkan diri daripada menghidap penyakit _____.
A. hipokinetik
B. jantung berlubang
C. hipertensi
D. radang paru-paru
2. _____ ialah keupayaan jantung dan salur darah untuk mengedarkan darah beroksigen kepada otot yang bekerja semasa melakukan senaman secara berterusan.
A. Kelenturan
B. Daya Tahan Otot
C. Kekuatan Otot
D. Daya Tahan Kardiovaskular
3. Salah satu cara menentukan intensiti untuk aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik adalah dengan menggunakan _____.
A. Kadar Nadi Rehat
B. Kadar Nadi Lompatan
C. Kadar Nadi Latihan
D. Kadar Nadi Maksimum
4. _____ ialah 220 tolak umur anda.
A. Kadar Nadi Rehat
B. Kadar Nadi Maksimum
C. Kadar Nadi Latihan
D. Kadar Nadi Lompatan
5. Bagaimana aktiviti regangan membantu dalam pergerakan harian?
A. Meningkatkan julat pergerakan yang maksima
B. Memperkuatkan otot rangka dan jantung
C. Meningkatkan jangka masa yang lama melakukan aktiviti
D. Tiada peningkatan dalam berat badan
6. Aktiviti yang manakah meningkatkan kelenturan?
A. Tekan tubi
B. Larian zig zag
C. Regangan quadriceps
D. Jangkauan melunjur

7. Apakah kepentingan memanaskan badan?
 - A. Menurunkan suhu badan
 - B. Melancarkan pengaliran darah
 - C. Mengurangkan risiko kecederaan sebelum melakukan aktiviti
 - D. Mampu melakukan aktiviti dalam jangka masa yang panjang

8. Aspek manakah prosedur F.I.T.T yang membezakan senaman meningkatkan kekuatan otot dengan daya tahan otot?

A. Kekerapan dan masa	C. Kekerapan dan intensiti
B. Intensiti dan jenis senaman	D. Intensiti dan masa

9. Antara yang berikut, manakah contoh kegunaan kekuatan otot dalam kehidupan seharian?

I. Berenang	III. Mengangkat barang
II. Menolak perabut	IV. Membuka tin yang ditutup rapat
A. I, II dan III sahaja	C. I, III dan IV sahaja
B. I, II dan IV sahaja	D. II, III dan IV sahaja

10. Pernyataan berikut adalah langkah keselamatan yang perlu diamalkan semasa melakukan aktiviti fizikal **kecuali**
 - A. Memanaskan badan terlebih dahulu
 - B. Jangan bergurau semasa melakukan senaman
 - C. Melakukan aktiviti mengikut kemampuan dan kecergasan
 - D. Melakukan aktiviti mengikut apa sahaja teknik yang diketahui

11. Apakah maksud identiti gender?
 - A. Diskriminasi mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat.
 - B. Pandangan diri terhadap ciri-ciri serta nilai sendiri tentang aspek fizikalnya.
 - C. Pandangan yang ditetapkan oleh masyarakat secara umum tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras atau budaya,
 - D. Tatacara yang memperlihatkan aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak serta tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat

12. Bagaimanakah menangani stereotaip gender dalam kalangan remaja?
 - A. Bergaul bersama rakan ke arah positif
 - B. Mencuba perkara-perkara negatif melalui media sosial
 - C. Memilih rakan yang sama gender dalam pekerjaan
 - D. Memberi pandangan mengenai kelemahan rakan-rakan.

13. Kebanyakan individu mempelajari peranan gender, watak dan tanggungjawab masing-masing dalam masyarakat melalui proses _____.

A. diskriminasi	C. hak asasi
B. sosialisasi	D. aspirasi

14. Pernyataan manakah yang menunjukkan gender bagi perempuan?
 - A. Berani mencuba idea baru
 - B. Suka bekerjasama dan tidak terlalu menonjol
 - C. Minat untuk berkongsi aktiviti dalam media massa
 - D. Lebih berminat dalam aktiviti fizikal yang mencabar

15. Berikut merupakan kepentingan kesaksamaan gender **kecuali**
- Mengelakkan diskriminasi
 - Mengelakkan ketidakadilan
 - Menegakkan hak asasi manusia
 - Memberi keistimewaan kepada perempuan
16. Apakah faktor golongan remaja terlibat dengan penyalahgunaan bahan?
- Sifat ingin tahu tinggi
 - Pengaruh rakan sebaya
 - Masalah pembelajaran
 - Ingin mencuba sesuatu yang baru
- I, II dan III
 - I, II dan IV
 - I, III dan IV
 - II, III dan IV
17. Golongan remaja ialah golongan dalam lingkungan umur antara
- 13 tahun hingga 15 tahun
 - 13 tahun hingga 16 tahun
 - 13 tahun hingga 17 tahun
 - 13 tahun hingga 18 tahun
18. Penyalahgunaan bahan terdiri daripada aktiviti seperti
- menghidu gam
 - menghisap vape
 - mengambil pil khayal
 - mengambil ubat tidur
- I, II dan III
 - I, II dan IV
 - I, III dan IV
 - II, III dan IV
19. _____ merupakan sebuah Badan Bukan Kerajaan (NGO) menjalankan program berkaitan rawatan atau pemulihan dan pencegahan dalam konteks bahan terlarang iaitu dadah.
- MASAC
 - PPIM
 - Mercy Malaysia
 - Aman Malaysia
20. Antara yang berikut, manakah tanda-tanda remaja terjebak dalam penyalahgunaan dadah?
- Berubah sikap dan kelakuan
 - Suka meminjam wang dan mencuri
 - Semakin fokus pada pembelajaran
 - Mudah naik angin jika kemahuannya tidak dipenuhi
- I, II dan III
 - I, II dan IV
 - I, III dan IV
 - II, III dan IV
21. Salah laku juvana merujuk kepada perbuatan jenayah yang dilakukan oleh remaja yang berusia di bawah ____ tahun dan didakwa di mahkamah juvana.
- 21 tahun
 - 20 tahun
 - 19 tahun
 - 18 tahun
22. Antara berikut, yang manakah **bukan** implikasi penyalahgunaan bahan terhadap diri dan keluarga?
- Keruntuhan akhlak
 - Gagal dalam pelajaran
 - Hilang tenaga kerja dari golongan ini
 - Tidak ada generasi pelapis pemimpin negara

23. Berikut merupakan kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang **kecuali**
- I. Menjamin ketaatan rakyat
 - II. Memastikan individu berdisiplin
 - III. Menjamin kedaulatan negara
 - IV. Menjaga hak asasi individu
- A. I, II dan III
B. I, II dan IV
C. I, III dan IV
D. I, II, III dan IV
24. Apakah tindakan yang boleh dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengelakkan pelajar terlibat dengan penyalahgunaan bahan?
- A. Mengadakan gotong royong setiap bulan
 - B. Menganjurkan ceramah berkaitan kesan penyalahgunaan dadah
 - C. Menyisihkan pelajar yang terlibat dengan penyalahgunaan bahan
 - D. Mempamerkan nama-nama pelajar yang terlibat dengan penyalahgunaan dadah
25. Pernyataan berikut merupakan langkah-langkah yang boleh diambil untuk membendung masalah penyalahgunaan bahan **kecuali**
- A. Mengadakan kempen anti dadah
 - B. Menekankan pendidikan agama sejak dari kecil
 - C. Penggubalan undang-undang untuk mengawal kelakuan
 - D. Ibu bapa memberi kebebasan kepada anak-anak untuk memilih cara hidup sendiri

JAWAPAN BAHAGIAN A				
1.	6.	11.	16.	21.
2.	7.	12.	17.	22.
3.	8.	13.	18.	23.
4.	9.	14.	19.	24.
5.	10.	15.	20.	25.

BAHAGIAN B [17 MARKAH]

Jawab semua soalan.

1. Bulatkan A bagi identiti gender dan B bagi peranan gender dalam keluarga dan masyarakat. [6 markah]

Perkara	Jawapan
(a) Seorang ibu mendidik anak-anak untuk mengemas rumah dan mengamalkan pemakanan seimbang sejak kecil.	
(b) Anak perempuan memilih untuk bermain masak-masak manakala anak lelaki memilih untuk bermain kereta kawalan jauh.	
(c) Seorang ayah merupakan ketua keluarga dan bekerja untuk mencari nafkah kepada keluarga.	

(d) Kanak-kanak lelaki menjadikan bola sepak dan sepak takraw sebagai hobi ketika masa lapang.	
(e) Golongan perempuan kebiasaannya berada di rumah untuk menguruskan rumah tangga dan anak-anak.	
(f) Golongan lelaki menunjukkan sifat kelakian seperti lasak dan berani manakala golongan perempuan lebih sopan dan lembut.	

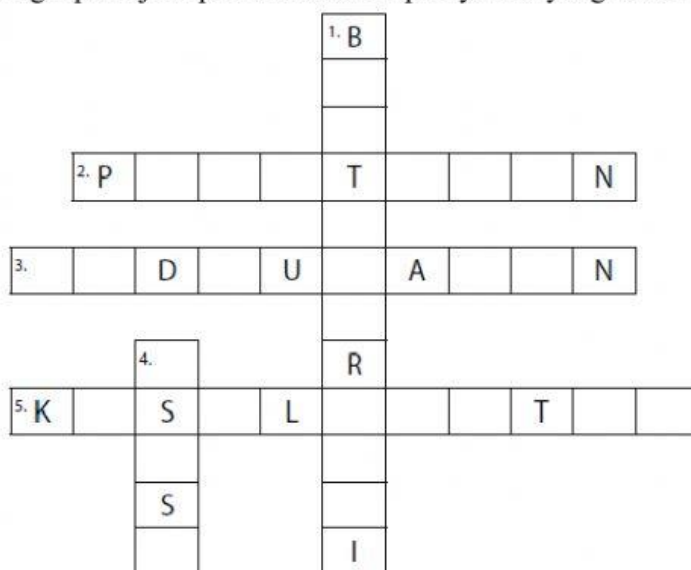
2. Nyatakan tiga kesan penyalahgunaan bahan seperti rokok, vape dan alkohol terhadap diri dan keluarga. [6 markah]

- a) _____

 b) _____

 c) _____

3. Lengkapkan jawapan berdasarkan pernyataan yang diberi [5 markah]



Menegak

1. Masyarakat yang berbilang kaum harus _____ untuk hidup bersama-sama dalam sebuah negara.
 4. Hak _____ rakyat terpelihara melalui peraturan dan undang-undang yang dikuatkuasakan.

Melintang

2. _____ dan undang-undang perlu dipatuhi supaya negara sentiasa aman.
 3. Rakyat perlu taat dan mengikut prinsip Rukun Negara untuk menjamin _____ negara.
 5. _____ yang terjamin memastikan rakyat sentiasa hidup tenang.