

Nama : _____

Rabu, 29 September 2021

Tahun : 4 ____

Fahaman

Tajuk : **FAEDAH BERSUKAN**

A. Baca dan fahami petikan di bawah dengan teliti.

Adakah kamu menyertai apa-apa aktiviti sukan? Bagus, kita patut mengamalkan aktiviti ni setiap hari. Sukan bermaksud segala kegiatan yang memerlukan ketangkasan atau kemahiran serta tenaga seperti berenang, permainan bola sepak, tenis, lumba lari, dan lain-lain yang boleh dilakukan sebagai acara hiburan. Bersukan bermaksud melakukan atau menyertai aktiviti sukan.

Bersukan banyak mendatangkan kebaikan kepada kita. Melalui aktiviti sukan, badan kita akan menjadi sihat. Sekiranya badan kita sihat sudah tentu otak kita menjadi cerdas. Segala kotoran yang terdapat di dalam badan kita akan dikeluarkan bersama-sama dengan peluh. Aktiviti ini akan menyebabkan pengaliran darah di dalam badan kita berjalan lancar.

Selain itu, dengan bersukan kita akan dapat membentuk disiplin diri serta dapat membahagikan masa yang terluang. Bersukan juga dapat memupuk keyakinan diri dan semangat juang. Kita akan dapat menghindarkan diri daripada budaya lepak. Jika kita menjadikan aktiviti sukan sebagai suatu kebiasaan, maka masa senggang dapat diisi dengan aktiviti yang bertaedah.

Perpaduan dalam kalangan rakyat dapat kita bentuk melalui aktiviti sukan. Sifat kerjasama juga akan terbentuk melalui aktiviti sukan, terutama sukan yang berkumpulan. Amalan ini dapat dikaitkan dengan peribahasa seperti aur dengan tebing.

Sementara itu, terdapat juga sesetengah orang yang menjadikan sukan sebagai kerjaya mereka. Antaranya ialah Shalin Zulkitli dalam sukan bowling. Rashid Sidek dalam sukan badminton dan David Beckham dalam sukan bola sepak.

Jika kita menceburkan diri dalam bidang sukan sudah tentu banyak faedahnya. Oleh itu, setiap murid perlu digalakkan mengamalkan aktiviti sukan.

B. Jawab soalan di bawah berdasarkan petikan yang telah kamu baca tadi.

melakukan atau menyertai aktiviti sukan.

budaya lepak dan perbuatan yang tidak berfaedah.

segala kegiatan yang memerlukan ketangkasan atau kemahiran

akan dikeluarkan bersama-sama dengan peluh.

segala kotoran yang terdapat di dalam badan kita

berenang, permainan bola sepak, tenis, lumba lari, dan lain-lain .

kegiatan bersukan kerana bersukan

1. Apakah yang dimaksudkan dengan sukan?

Sukan ialah

serta tenaga.

2. Nyatakan antara contoh sukan yang boleh dilakukan sebagai acara hiburan.

Antara contoh sukan yang boleh dilakukan sebagai acara hiburan ialah seperti

3. Apakah maksud bersukan?

Bersukan bermaksud

4. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan otak yang cerdas?

Otak yang cerdas dapat kita peroleh melalui

dapat menyihatkan badan dan menjadikan otak kita cerdas.

5. Bagaimanakah pengaliran darah di dalam badan kita dapat berjalan dengan lancar?

Pengaliran darah di dalam badan kita dapat berjalan dengan lancar kerana

6. Apakah yang dapat kita jauhi jika kita sering bersukan?

Jika kita sering bersukan kita akan dapat menjauhi

7. Sukan sebagai kerjaya bermaksud seseorang atlet itu menjadi,

A. amatur.

B. profesional.

C. senior.

D. veteran.

[____]

8. Peribahasa seperti aur dengan tebing bermaksud saling

A. berharap

B. bertanding

C. berhemah

D. membantu

[____]

9. Semua pernyataan yang berikut adalah benar tentang petikan, kecuali bersukan :

A. menyebabkan kita yakin.

B. menambah kenalan kita.

C. membolehkan kita kaya.

D. dapat menjadikan kita sihat.

[____]