

PENDIDIKAN JASMANI 2021

UJIAN PENILAIAN KELAS

TAHUN 7

MASA : 1 JAM

NAMA : _____

KELAS : _____

Arahan : Sila jawab semua soalan MCQ. Jawapan perlu di buat dalam kotak jawapan MCQ yang telah disediakan.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan Pergerakan ?

- A. Suatu tempoh untuk berhenti daripada melakukan sesuatu aktiviti
- B. Pergerakan yang berubah arah, kreatif mengikut ruang, masa, beban dan aliran
- C. Satu jangka masa di mana kita boleh melelapkan mata dan merehatkan badan sepenuhnya
- D. Kesemua yang disebutkan diatas

2. Berikan contoh Pergerakan Lokomotor



3. Berikan Contoh Pergerakan Bukan Lokomotor.



4. Perhatikan gambar trek dan padang dibawah. Gambar mana yang menunjukkan **acara padang**?



5. Acara olahraga dibahagikan kepada dua iaitu acara trek dan acara padang. Antara acara sukan di bawah yang manakah satu boleh dikategorikan sebagai acara padang?

A. Lari 1500 meter
B. Lompat Jauh
C. Lari 200 meter
D. Relay 4 X 100m

6. Pingpong adalah permainan menggunakan peralatan :

A.



B.



C.



D.



7. _____ adalah kawasan khas yang digunakan untuk mendarat bagi acara lompat jauh.

A. Air
B. Tilam
C. Pasir
D. Trek

8. Dua (2) peralatan yang diperlukan dalam acara lari berganti-ganti adalah :

A. Baju dan Seluar
B. Blok Permulaan dan Baton
C. Baton sahaja
D. Baton dan Seluar

9. Tiga (3) gaya mula yang lazim di buat dalam acara lari pecut dan lari berganti-ganti adalah :

A. Gaya Pendek, Gaya Panjang, Gaya Duduk
B. Gaya Pistol, Gaya Peluru, Gaya Pendek
C. Gaya Duduk, Gaya Baring, Gaya Peluru
D. Gaya Peluru, Gaya Sederhana, Gaya Panjang

10. Apakah kumpulan makanan yang terletak di bahagian yang paling bawah dalam piramid makanan?

- A. Lemak
- B. Vitamin dan Mineral
- C. Protein
- D. Karbohidrat

☐

11. Makanan seimbang merupakan kuantiti makanan yang perlu dimakan setiap hari. Apakah yang dimaksudkan dengan makanan seimbang?

- A. Makanan yang hanya mengandungi karbohidrat dan protien
- B. Makanan yang mengandungi semua kelas makanan mengikut nisbah kuantiti yang diperlukan badan
- C. Makanan yang banyak mengandungi lemak dan garam
- D. Makanan yang banyak mengandungi vitamin dan mineral

☐

12. Ikan, Ayam dan Telur termasuk dalam kumpulan

- A. Lemak dan garam
- B. Bijirin dan ubi-ubian
- C. Protein dan daging
- D. Sayur dan buah

☐

13. BMI adalah angka yang menyatakan perbandingan apa?

- A. Berat badan (kg) / Berat badan (kg)
- B. Berat badan (g) / Tinggi (cm²)
- C. Berat badan (kg) / Tinggi (m²)
- D. Tinggi (cm²) / Tinggi (cm)

☐

14. Muhd Raihan mempunyai berat badan 44 kg dan tinggi badannya 157 cm. Di kategori BMI manakah dia berada?

- A. Lebih berat badan
- B. Kurang berat badan
- C. Ideal
- D. Obese

☐

15. BMI (Indeks Jisim Badan) adalah satu petunjuk yang baik untuk kesihatan dan kecergasan keseluruhan individu. Nyatakan formula BMI dengan betul:

A. $\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi x Tinggi (cm)}} = \text{BMI}$

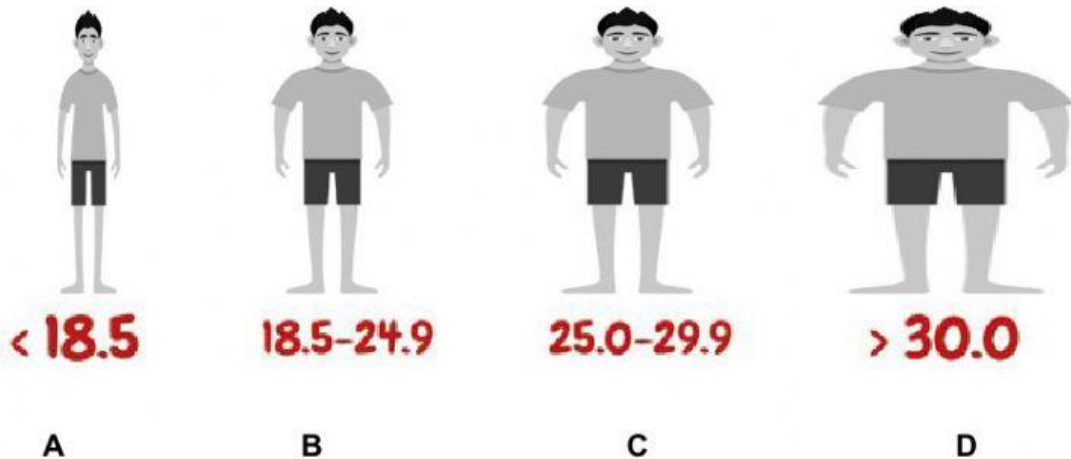
B. $\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi x Tinggi (m)}} = \text{BMI}$

C. $\frac{\text{Tinggi (m)}}{\text{Berat x Berat (kg)}} = \text{BMI}$

D. $\frac{\text{Berat x Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)}} = \text{BMI}$



16. Berdasarkan gambar di bawah ini, yang mana satu boleh dikategorikan sebagai berat badan **IDEAL**:



17. Nyatakan 4 kategori dalam BMI:

- A. Under weight, Normal, Over weight, Intervals
- B. Static, Dynamic, Over weight, Obesity
- C. Under weight, Normal, Over weight, Obesity
- D. Cardiovascular, Strength, Flexibility, Body Composition,

18. Ujian Kecergasan adalah berasaskan kecergasan _____

- A. Fizikal
- B. Sosial
- C. Rohani
- D. Emosi

19. Daya Tahan Otot merupakan salah satu kategori dalam kecergasan fizikal. Antara latihan daya tahan otot adalah :

- A. BMI
- B. Lari jarak jauh
- C. Regangan
- D. Tekan tubi

20. Terdapat 6 ujian kecergasan yang telah dibuat dan direkod. Antaranya adalah Sit Up, Push Up, Beep Test, Sit and Reach, Long Broad Jump dan?

- A. Planks
- B. Squats
- C. Lompat Bintang
- D. Shuttle Run

21. Bilakah pemasangan dilakukan?

- A. Sebelum aktiviti
- B. Selepas aktiviti
- C. Semasa aktiviti
- D. Kesemua yang disebutkan

22. Nyatakan faedah atau tujuan pemanasan badan?

- A. Menyediakan otot badan untuk aktiviti berat, supaya mengurangkan risiko kecederaan
- B. Menaikkan suhu badan/kadar denyutan jantung dan meningkatkan pengaliran darah ke otot
- C. Meningkatkan prestasi dalam melakukan aktiviti
- D. Kesemua yang disebutkan

23. Fasa memanaskan badan kira-kira mengambil berapa minit?

- A. 2 minit
- B. 10 minit
- C. 30 minit
- D. 45 minit

24. Berapa saat perlu sendi dan otot diregangkan?

- A. Kiraan 2 saat
- B. Kiraan 30 saat
- C. Kiraan 8 saat
- D. Kiraan 1 minit

25. Bilakan sesi penyejukan badan dilakukan?

- A. Sebelum aktiviti
- B. Selepas aktiviti
- C. Semasa aktiviti
- D. Kesemua yang disebutkan

26. Nyatakan kepentingan atau faedah menyejukkan badan :

- A. Mengekalkan kesihatan otot
- B. Menurunkan kadar denyutan jantung dan fasa pernafasan kepada keadaan normal
- C. Mengembalikan semangat dan inspirasi
- D. Kesemua yang disebutkan

27. Nyatakan 2 jenis pemanasan badan :

- A. Statik dan Dinamik
- B. Start dan Dinamik
- C. Start dan End
- D. Statika dan Dinamika

28. Apa dia pemanasan badan DINAMIK?

- A. Pergerakan yang diperlukan untuk berhenti dan rehat
- B. Pergerakan aktif sendi dan otot
- C. Pergerakan yang tidak lengkap
- D. Pergerakan yang memerlukan seseorang untuk duduk

29. Contoh pemanasan dinamik adalah :

- A. Naikkan lutut dan tahan
- B. Lunge hadapan dan tahan
- C. Arm swings sambil berlari anak hadapan atau belakang
- D. Regang tangan ke atas dan tahan

30. Apa dia pemanasan badan STATIK ?

- A. Pergerakan yang memerlukan seseorang untuk duduk
- B. Pergerakan aktif sendi dan otot
- C. Pergerakan yang tidak lengkap
- D. Regangan otot dan sendi secara perlahan