PENTAKSIRAN SUMATIF – SK SIOL KANAN
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2 2021
Namakan pergerakan dalam gambar di bawah. Pilih jawapan yang betul.

1.

A. Berlari.
B. Melompat.
C. Berjalan.

2.

A. Berlari.
B. Melompat.
C. Berjalan.

3.

A. Berlari.
B. Mengimbang.
C. Berjalan.

LIVEWORKSHEETS

Jawab soalan dibawah berdasarkan gambar rajah tersebut. Pilih jawapan yang betul.

4. Arman dan rakan sedang bermain permainan _____ .

A. Bola sepak
B. Sepak takraw
C. Bola tampar

5. Permainan tersebut menggunakan _____ untuk menolak dan menahan bola.

A. Tangan
B. Kaki
C. Siku

6. Semasa menggelecek bola, Arman memastikan bola berada _____ dengan kakinya.

A. Jauh
B. Belakang
C. Dekat

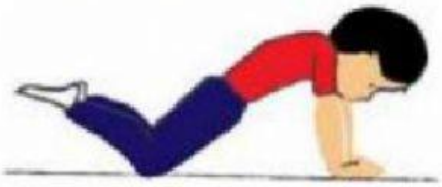
7. Untuk menggelecek bola dengan baik, Arman menggunakan bahagian _____ kaki

A. Dalam
B. Luar
C. Atas

LIVEWORKSHEETS

Namakan otot-otot utama pada bahagian badan yang digunakan semasa melakukan senaman di bawah. Pilih jawapan yang betul.

8. Tekan tubi ubahsuai.



A. Otot betis
B. Otot tangan
C. Otot paha

9. Ringkuk tubi separa.

A. Otot abdomen
B. Otot tangan
C. Otot paha

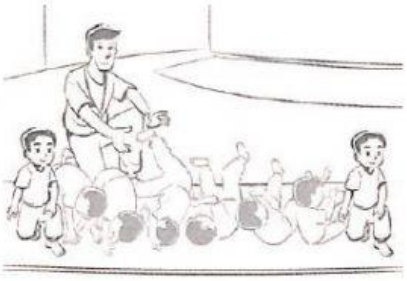
10. Jengket kaki setempat.

A. Otot betis
B. Otot tangan
C. Otot paha

LIVEWORKSHEETS

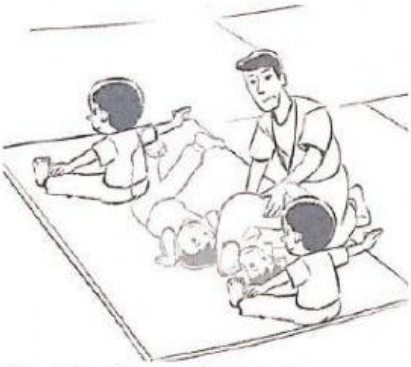
Namakan formasi gulingan berdasarkan gambar di bawah. Pilih jawapan yang betul.

11.



A. Guling depan
B. Guling sisi
C. Guling belakang

12.



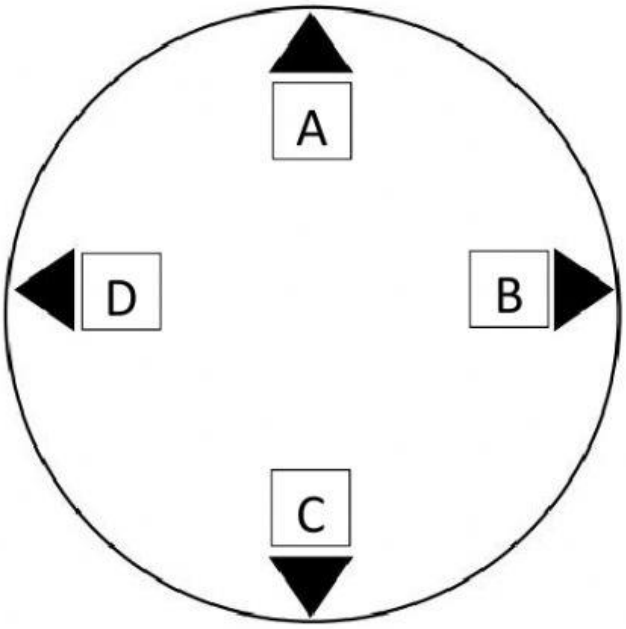
A. Guling depan
B. Guling sisi
C. Guling belakang

13.

A. Guling depan
B. Guling sisi
C. Guling belakang

LIVEWORKSHEETS

Padankan pukul jam yang betul pada jam di bawah. Pilih jawapan yang betul.



14. Arah A.
A. Pukul 3
B. Pukul 6
C. Pukul 12

15. Arah B.
A. Pukul 3
B. Pukul 6
C. Pukul 9

16. Arah C.
A. Pukul 6
B. Pukul 9
C. Pukul 12

17. Arah D.
A. Pukul 6
B. Pukul 9
C. Pukul 12

LIVEWORKSHEETS

Jawap soalan berikut. Pilih jawapan yang betul.

18. Mengapakah kita perlu melakukan aktiviti menyejukkan badan?
A. Supaya kadar nadi meningkat.
B. Supaya kadar nadi menurun.
C. Supaya badan menjadi sejuk.

19. Apakah pakaian yang sesuai digunakan semasa melakukan aktiviti sukan?
A. Seragam sekolah dan kasut sekolah.
B. Pakaian sukan dan kasut sukan.
C. Seragam sekolah dan kasut sukan.

20. Berdasarkan informasi daripada Kementerian Kesihatan Malaysia, berapa kalikah seseorang invididu disarankan untuk melakukan senaman dalam masa seminggu?
A. Seminggu sekali
B. Seminggu dua kali
C. Seminggu tiga kali

LIVEWORKSHEETS

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai berdasarkan permainan teng-teng. Bulatkan jawapan yang betul.

21. Pemain hendaklah _____ gundu ke dalam petak pertama dengan cara membelakangkan petak.

A. melompat
B. membaling
C. mengimbang

22. Pemain _____ ke dalam petak-petak dengan menggunakan sebelah kaki.

A. melompat
B. membaling
C. mengimbang

23. Pemain perlu menguasai kemahiran _____ dengan sebelah kaki.

A. melompat
B. membaling
C. mengimbang

LIVEWORKSHEETS

Pilih gambar yang sesuai berdasarkan ayat yang diberi. Bulatkan jawapan yang betul.

24. Pilih aktiviti yang meningkatkan kadar nadi berdasarkan gambar di bawah.

A.

B.

25. Pilih aktiviti yang menurunkan kadar nadi berdasarkan gambar di bawah.

A.

B.

LIVEWORKSHEETS