

SK ENCIK BUYONG
PENILAIAN SUMATIF TAHUN 2021
PENDIDIKAN JASMANI KESIHATAN TAHUN 4

NAMA: _____

KELAS: 4 _____

BAHAGIAN A

1. Apakah kepentingan kita melakukan regangan badan sebelum menjalankan aktiviti?
 - A supaya dapat bermain dengan seronok
 - B. memastikan badan kita bersedia untuk meneruskan aktiviti
 - C. supaya kaki dan tangan tidak sakit
 - D. agar aktiviti selamat dijalankan
2. Semua aktiviti di bawah melibatkan koordinasi anggota badan, kecuali...
 - A. menaiki basikal
 - B. meniup belon.
 - C. melambung dan menangkap pundi kacang
 - D. meniti atas bangku kayu panjang.
3. Semasa bersenam kita perlu berpakaian seperti berikut kecuali
 - A. memakai kasut sukan yang sesuai
 - B. berstoking
 - C. memakai topi keselamatan semasa berbasikal
 - D. memakai baju dan seluar sukan yang sendat
4. Sebelum melakukan sesuatu aktiviti sukan, pastikan kita lebih dahulu melakukan aktiviti _____.
 - A. lipatan
 - B. imbangan
 - C. kecergasan
 - D. regangan
5. Acara 4 X 100 meter lari berganti-ganti disertai oleh _____ peserta.
 - A. dua
 - B. tiga
 - C. empat
 - D. lima
6. Semangat kesungguhan boleh dipupuk dengan cara-cara berikut kecuali
 - A. berlatih mengikut jadual.
 - B. berkeyakinan
 - C. berazam untuk berjaya.
 - D. mudah berputus asa.
7. Mengapakah kita perlu melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular ?
 - A Untuk menguatkan otot jantung
 - B Untuk membina ketahanan otot
 - C Untuk melancarkan sistem penghadaman
 - D Untuk meningkatkan daya tindak balas

8. Aktiviti-aktiviti yang berikut dapat meningkatkan daya tahan otot kecuali



9. Apakah aktiviti yang dapat membina kekuatan otot tangan?

- A Gayut palang B Lari berpagar C Memanjat tiang D Bermain bola sepak

10. Berikut ialah aktiviti yang memerlukan masa tindak balas yang pantas kecuali

- A memulakan acara larian
B berjoging atau lari jarak jauh
C menghadang rejaman dalam permainan bola tampar
D menghalang jaringan gol dalam permainan bola sepak

11. Apakah yang dimaksudkan dengan imbalan?

- A Kebolehan mengawal atau mengekalkan kestabilan diri semasa melakukan aktiviti
B Kebolehan mengawal diri daripada melakukan aktiviti yang tidak sihat
C Kebolehan mengawal perasaan daripada melakukan kerja yang berfaedah
D Kebolehan seseorang mengawal diri semasa berada dalam keadaan kecemasan

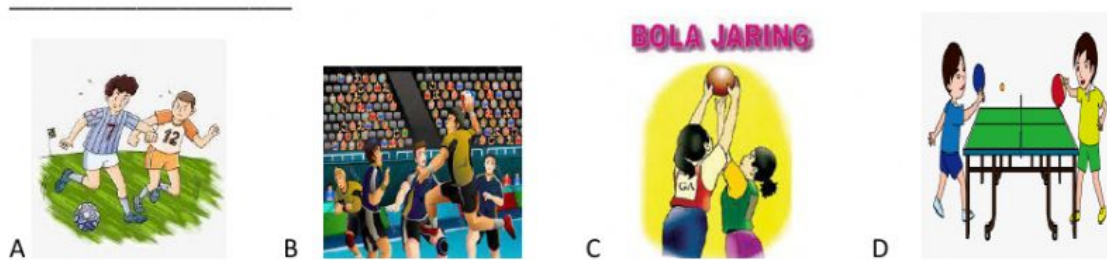
12. Apakah cara yang paling baik melakukan aktiviti senaman secara berterusan?

- A Bersenam pada masa lapang C Menyediakan jadual senaman mingguan
B Bersenam seminggu sekali D Bersenam pada waktu pendidikan jasmani di sekolah

13. Otot jantung yang kuat dapat

- A mengepam darah ke seluruh badan dengan efisien
B meningkatkan kadar nadi
C mengelakkan jantung berlubang
D membuat jantung membesar dengan cepat

14. Aktiviti mengelecek , menahan dan menendang bola terdapat dalam permainan



Soalan 15 berdasarkan gambar di bawah.



15. Apakah gelaran untuk pemain ini?

- | | |
|-----------------|-------------------|
| A. Penjaga masa | C. Penangkap bola |
| B. Penjaga gol | D. Pengutip bola |

16. Pilih jawapan yang tepat tentang perubahan fizikal perempuan yang berlaku pada peringkat akhil baligh.

- | | |
|----------------------------------|---|
| A. Perubahan suara menjadi garau | C. Pertumbuhan misai dan janggut |
| B. Pembesaran punggung | D. Pertumbuhan bulu kaki, lengan dan dada |

17. Remaja lelaki akan mencapai akil baligh apabila

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| A. mengalami ihtilam (mimpi basah) | C. pembesaran punggung berlaku |
| B. kuat berlari | D. sudah berkahwin |

18. Hubungan antara ahli keluarga penting dalam menentukan _____ sesebuah keluarga.

- | | | | |
|----------------|-------------|--------------|---------------|
| A. Keharmonian | B. Kekayaan | C. Kegagalan | D. Keruntuhan |
|----------------|-------------|--------------|---------------|

19. " Saya tidak mendapat keputusan yang baik dalam peperiksaan baru-baru ini "
 Pernyataan di atas melibatkan perasaan _____.

- | | | | |
|------------|-----------|----------------|-----------|
| A. Gembira | B. Kecewa | C. Tersinggung | D. Bangga |
|------------|-----------|----------------|-----------|

20. Tubuh badan yang bersih penting kerana _____.

- A. Semua orang tidak suka.
- B. Mudah dijangkiti penyakit kulit
- C. Terhindar dari penyakit.
- D. Berbau busuk

21. Semasa aktiviti perkhemahan kita mestilah mendirikan khemah di

- A. bawah pokok
- B. tepi semak
- C. tepi laut
- D. tempat lapang

22. Jika kita menaiki pengangkutan air, kita mesti memakai

- A. pelampung
- B. topi keledar
- C. jaket keselamatan
- D. tali pinggang keselamatan

23. Kita tidak dibenarkan bermain di padang atau gelanggang terbuka apabila.....

- A. hujan renyai
- B. ribut petir
- C. panas
- D. sejuk

Soalan 24 berdasarkan gambar di bawah.



24. Tempat melintas seperti di dalam gambar di atas dinamakan.....

- A. jambat
- B. jejantas
- C. lintasan Zebra
- D. lintasan lampu isyarat

Soalan 25 berdasarkan gambar di bawah



25. Lambang di atas bermaksud kawasan di situ adalah

- A. pengunjug dibenarkan merokok
- B. rokok harus dinyalakan
- C. tidak dibenarkan bermain api
- D. dilarang merokok