

PENDIDIKAN JASMANI

Tandakan **YA** pada pernyataan betul atau **TIDAK** pada pernyataan salah.

- | | | |
|-----|---|--------------------------|
| 1. | Aktiviti seperti berlari, bermain bola dan menunggang basikal dapat meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan kita. | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Kita tidak perlu melakukan aktiviti memanaskan badan dan meregangkan otot sebelum memulakan senaman. | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Setiap kali bersenam, saya memakai pakaian dan alatan yang sesuai demi keselamatan diri. | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Beliang menggunakan bola tampar dalam permainan bola sepak bersama rakan. | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Dalam permainan bola sepak, hanya penjaga gol sahaja yang dibenarkan menangkap bola. | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Permainan futsal adalah sejenis permainan berpasukan yang diubahsuai daripada permainan bola sepak | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Kemahiran menghantar dan menyambut bola adalah amat penting dalam permainan hoki. | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Kayra suka menunggang basikal dengan laju dan sering tidak memakai topi keledar. | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Kita perlu minum sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari untuk mengelakkan badan kita kekurangan air. | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Selepas aktiviti bersenam, peralatan sukan hendaklah diletakkan dan disusun di tempat yang betul. | <input type="checkbox"/> |