

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 4

NAMA :

TINGKATAN:

1. berfungsi mengepam darah ke seluruh badan
A. Jantung C. Nadi
B. Saluran darah D. Paru-paru
2. Darah mengandungi yang berfungsi untuk mengangkut oksigen.
A. Karbon dioksida C. Hemoglobin
B. Nitrogen D. Oksigen
3. bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi rintangan.
A. Kesederhanaan C. Kelemahan
B. Senaman D. Kekuatan
4. Latihan..... adalah latihan yang melibatkan kontraksi statik.
A. Isosistemik C. Isokinetik
B. Isometrik D. Isotonik
5. Fungsi..... adalah sebagai tempat darah mengalir.
A. Jantung C. Nadi
B. Saluran darah D. Paru-paru
6. Badan dunia yang bertanggungjawab tentang kesihatan adalah.....
A. UNICEF C. NATO
B. WWF D. WHO
7. Kiraan mata penamat bagi permainan badminton adalah.....
A. 11 C. 21
B. 15 D. 30
8. Semasa tidur, aktiviti otak boleh diukur dengan menggunakan.....
A. EEE C. EEG
B. EEK D. EEC
9. adalah kebolehan otot mengekalkan kontraksi pada jangka masa yang panjang pada kedudukan tetap dan pegun.
A. Daya tahan otot dinamik
B. Daya tahan otot kinetik
C. Daya tahan otot statik
D. Daya tahan otot sistemik
10. Latihan..... ialah latihan isotonik dengan menggunakan peralatan yang menetapkan halaju sekata.
A. Isosistemik
B. Isokinetik
C. Isometrik
D. Isotonik
11. Permainan hoki, setiap pasukan terdiri daripada..... orang pemain termasuk penjaga gol
A. 11 C. 13
B. 12 D. 14