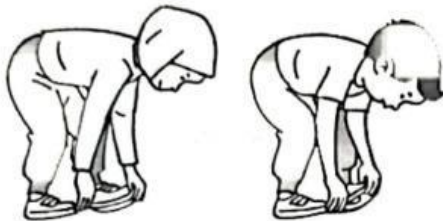


Bahagian A
[30 markah]

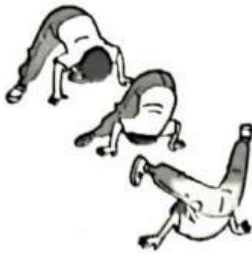
Arahan: Bahagian ini mempunyai 30 soalan. Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu A, B, C dan D. Pilih jawapan yang paling tepat bagi setiap soalan.



- 1 Apakah yang mempengaruhi keseimbangan tubuh badan bagi memastikan aktiviti ini bergerak dengan lancar?
- A Kelajuan pergerakan dan keluasan tempat aktiviti
 - B Ketinggian tubuh badan dan bilangan tapak sokongan
 - C Luas kawasan permainan dan bilangan tapak sokongan
 - D Luas tapak sokongan, bilangan tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti



- 2 Kekuatan _____ dan _____ diperlukan dalam lakukan hampur tangan di atas.
- A otot kaki, otot tangan
 - B otot tangan, otot teras
 - C otot tangan, otot paha
 - D otot paha, otot abdomen
- 3 Ganesh ingin menukar posisi ayunan sewaktu melakukan kemahiran bergayut dan mengayun pada palang. Namakan jenis genggaman yang perlu digunakan olehnya.
- A Genggaman sisi
 - B Genggaman atas
 - C Genggaman bawah
 - D Genggaman campuran
- 4 Pilih pergerakan bukan lokomotor yang betul berdasarkan pergerakan kreatif bertemakan ketenteraan yang dipersembahkan.
- A Meniti
 - B Melutut
 - C Meniarap
 - D Berkawad



5 Berikan justifikasi yang sesuai mengenai pergerakan dalam gambar di atas.

- A Meniti menyeberangi sungai
- B Meniarap melalui ruang sempit
- C Berkawad untuk gerakan seragam
- D Berguling untuk mengelakkan serangan musuh



6 Nyatakan tujuan kemahiran yang dilakukan dalam situasi permainan di atas.

- A Mengatasi pemain lawan
- B Memasukkan bola ke gawang
- C Merebut bola daripada pemain lawan
- D Menghalang pemain lawan menjaringkan gol



7 Kemahiran memintas memerlukan _____ antara mata, tangan dengan kaki.

- A kawalan
- B koord nasi
- C kecekapan
- D pergerakan



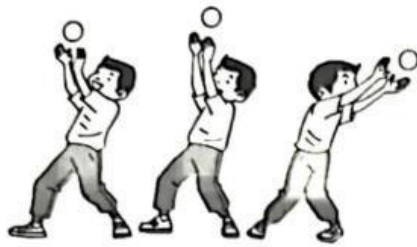
8 Ke manakah arah tuju bola jika pukulan dilakukan pada titik kontak tengah bola semasa menghantar bola?

- A Bola mendatar
- B Bola melambung
- C Bola ke sudut kiri
- D Bola ke sudut kanan



9 Bagaimanakah cara pukulan pada gambar di atas dilakukan?

- A Mengayun laju ke atas
- B Mengayun dari bawah ke atas
- C Mengayun dari dalam ke luar sisi
- D Mengayun dari luar sisi ke dalam



- 10 Danish menangkap bola tinggi yang dibaling oleh rakannya dengan menggunakan kemahiran _____.

A leret
B aras sisi
C aras dada
D atas kepala

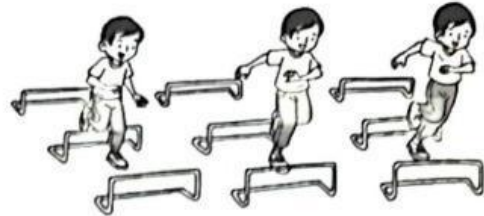
- 11 Apabila bola dipukul, pemukul perlu berlari dari tapak ke tapak permainan. Apakah pula peranan pematik?

A Dapatkan larian yang tinggi
B Memukul bola ke tempat kosong
C Berlari pantas ke tapak sebelum dimatikan
D Baling bola ke arah tapak yang sesuai untuk mematikan pihak lawan



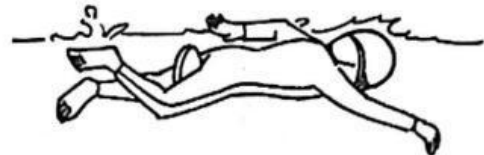
- 12 Apakah faktor yang mempengaruhi kelajuan larian?

A Ayunan tangan
B Kelajuan langkah
C Pakaian yang selesa
D Jarak langkah yang kecil



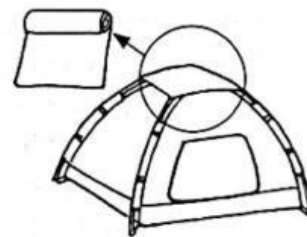
- 13 Antara berikut, yang manakah faktor yang menyebabkan langkah besar dihasilkan?

A Jumlah larian
B Bilangan tapak
C Jarak halangan
D Ketinggian atlet



- 14 Gambar di atas menunjukkan aksi _____.

A kuak dada
B kuak lentang
C kuak rangkak
D kuak rama-rama



- 15 Apakah nama peralatan khemah yang ditunjukkan dalam gambar?

A Pancang
B Rod panjang
C Kain penutup khemah
D Kain bahagian dalam khemah

- Setiap pemain meletakkan sebelah kaki yang sama ke belakang dan menjalin kaki yang dilipat ikut urutan.
- Pemain perlu melompat serentak sambil bertepuk tangan dan menyanyikan lagu pada masa yang sama

16 Berdasarkan pernyataan di atas, apakah nama permainan ini?

- A Jan Jan Jala
- B Konda-kondi
- C Tingting Gula Batu
- D Pukul Berapa Datuk Harimau

17 Mengapakah aktiviti kekuatan otot dan daya tahan otot penting untuk dipelajari?

- A Mengelakkan kecederaan
- B Pergerakan pantas dan teratur
- C Meningkatkan fleksibiliti badan
- D Menyediakan badan untuk aktiviti lebih berat

18 Berapakah tempoh kedatangan haid secara umum bagi seorang perempuan?

- A Lebih lima belas hari
- B Tiga hingga tujuh hari
- C Tujuh hingga sepuluh hari
- D Sepuluh hingga lima belas hari

- Perut kembung
- Mual dan loya
- Senggugut

19 Pernyataan di atas merupakan

- A simptom haid
- B mengalami ihtilam

- C memasuki alam remaja
- D perubahan emosi remaja

20 Berikut merupakan aktiviti yang boleh dilakukan oleh perempuan semasa kedatangan haid, *kecuali*

- A menari
- B bersukan
- C membantu ibu bapa
- D memakai tuala wanita dalam tempoh yang lama

21 Pengambilan alkohol memberikan kesan buruk kepada kesihatan fizikal, mental, dan emosi. Yang manakah kesan fizikal jika pengambilan alkohol secara berlebihan?

- A Sakit kepala
- B Cepat marah dan agresif
- C Keyakinan diri menurun
- D Hilang ingatan sementara dan kekal

22 Antara berikut yang manakah BUKAN kesan buruk stres?

- A Emosi tertekan
- B Lebih bersikap terbuka
- C Menjejaskan kesihatan kulit
- D Mempercepat proses penuaan

23 Apakah cara yang boleh kita lakukan untuk mengajak rakan supaya tidak terjebak dengan gejala sosial?

- A Menasihati rakan supaya tidak membuli rakan
- B Melakukan aktiviti vandalisme bersama rakan
- C Melepak bersama-sama rakan di pusat beli-belah
- D Membimbing rakan sebaya untuk ponteng sekolah

24 Bagaimanakah cara menunjukkan kasih sayang kepada ibu bapa?

- A Bermain dengan telefon
- B Mengabaikan nasihat ibu bapa
- C Belajar dengan bersungguh-sungguh
- D Menghabiskan masa dengan rakan di luar

- Sakit dada
 - Sesak nafas
 - Degupan jantung cepat dan tidak teratur

25 Pernyataan di atas merujuk kepada simptom bagi penyakit tidak berjangkit, iaitu _____.

- A asma
- B diabetes
- C penyakit jantung
- D penyakit buah pinggang

26 Berikut merupakan kesan bagi penyakit diabetes, **kecuali**

- A sukar bernafas
- B pelihatan kabur
- C luka lambat sembuh
- D penurunan berat badan

27 Apakah punca berlakunya gejala sosial?

- A Membantu ibu bapa
- B Menghargai diri sendiri
- C Keluarga yang bahagia
- D Pengaruh rakan sebaya

28 Siapakah yang sering menjadi mangsa kepada pengantunan seksual kanak-kanak?

- A Remaja
- B Pelajar universiti
- C Kanak-kanak yang bersendirian
- D Kanak-kanak yang bahagia dengan keluarga

29 Apakah kepentingan pengambilan makanan mengikut Piramid Makanan Malaysia?

- I Menghindari penyakit
- II Meningkatkan berat badan
- III Perkembangan mental dan fizikal yang sihat
- IV Tubuh mendapat semua vitamin dan zat galian yang mencukupi

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

30 Apakah jenis kemalangan yang mengakibatkan kecederaan lebam?

- I Tercucuk pisau
- II Terjatuh basikal
- III Terhentak meja
- IV Terkena kayu pemukul

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

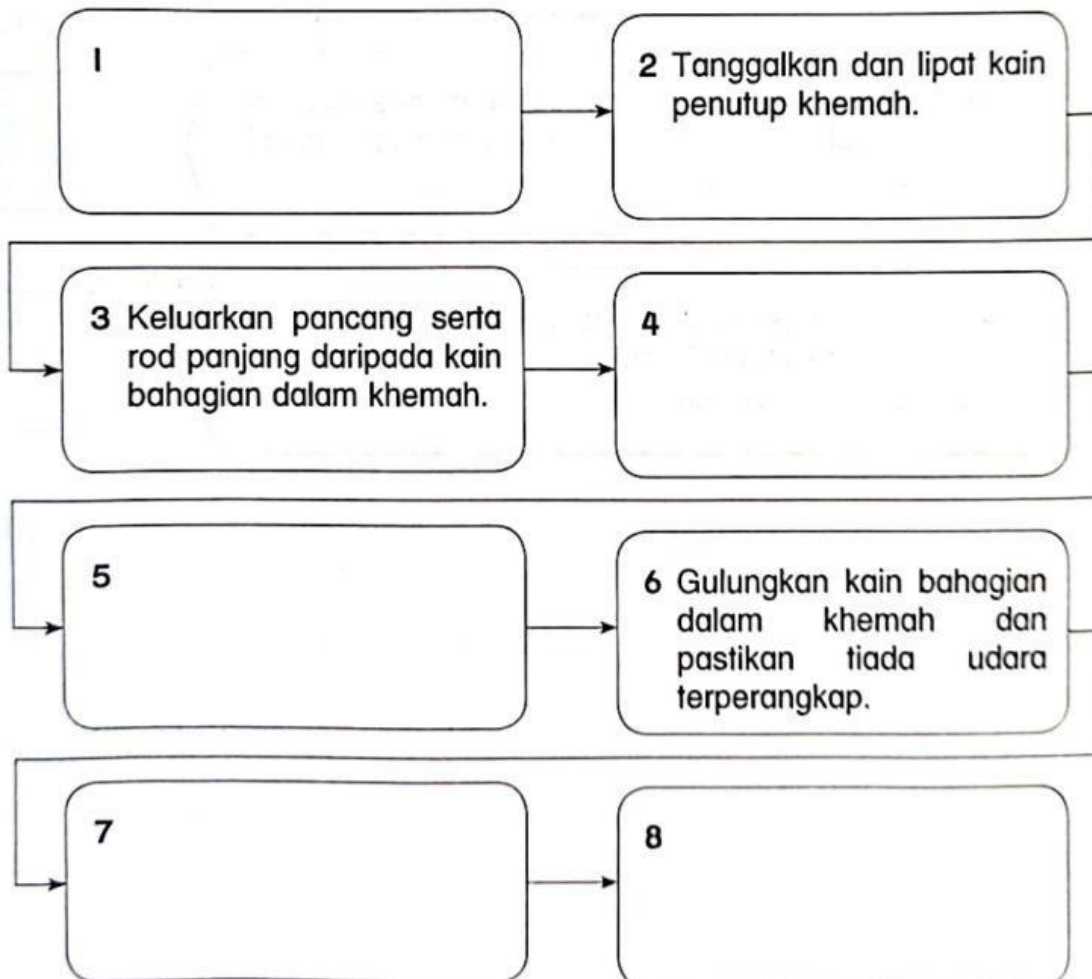
Bahagian B
[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

- 1 Susunkan cara-cara menyimpan khemah pasang siap mengikut urutan yang betul.

- Masukkan semua peralatan ke dalam sarung khemah dengan cermat.
- Pastikan kain khemah bersih dan kering.
- Susun rod panjang dengan kemas.
- Lipat kain bahagian dalam khemah.
- Pastikan semua bahagian khemah disusun kemas.

Cara-cara Menyimpan Khemah Pasang Siap



[5 markah]

2 Tulis 'BETUL' untuk pernyataan yang betul dan 'SALAH' untuk pernyataan yang salah.

(a) Aktiviti memanaskan badan dapat menurunkan kadar nadi dan degupan jantung.

(b) Aktiviti memanaskan badan penting dilaksanakan bagi meningkatkan keanjalan otot untuk mengelakkan kecederaan.

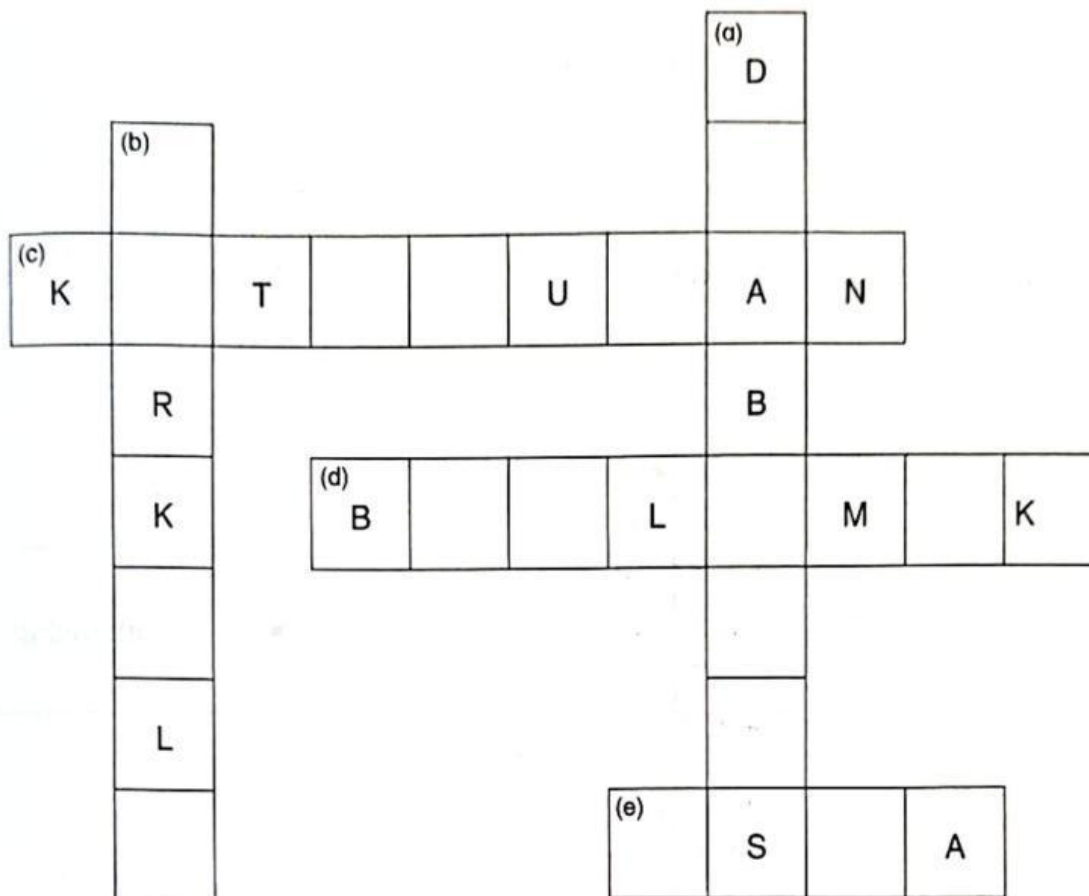
(c) Aktiviti memanaskan badan dapat menyediakan tubuh melakukan aktiviti fizikal yang lebih lasak.

(d) Aktiviti menyejukkan badan dapat mengembalikan fungsi tubuh pada keadaan biasa tanpa mengalami sebarang kecederaan.

(e) Aktiviti menyejukkan badan diperlukan bagi memastikan karbon dioksida dapat dibawa ke seluruh tubuh supaya otot lesu.

[5 markah]

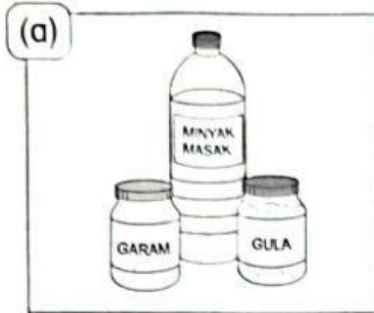
- 3 Lengkapkan teka silang kata di bawah. Kemudian, tuliskan jawapan di tempat kosong yang disediakan.



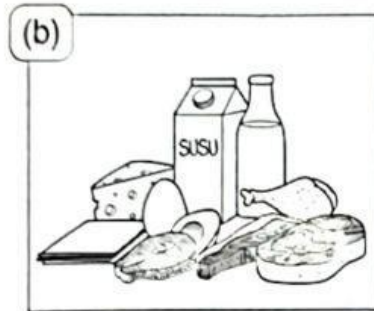
- (a) Pesakit yang menghadapi _____ akan mengalami kesusutan berat badan secara mendadak, mudah letih dan lesu serta luka lambat sembuh.
- (b) Cara untuk mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit termasuklah membuat pemeriksaan kesihatan secara _____.
- (c) Faktor _____ merupakan salah satu punca kepada penyakit tidak berjangkit.
- (d) Pengambilan makanan _____ secara berlebihan boleh menjadi punca kepada penyakit jantung.
- (e) _____ berpunca daripada alahan kepada habuk, asap dan bulu haiwan.

[5 markah]

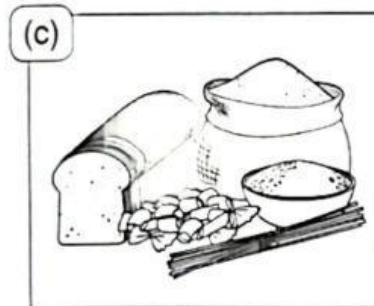
4 Padankan jenis makanan dengan kumpulan makanan di bawah dengan betul.



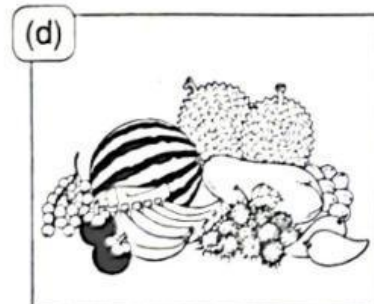
Vitamin dan mineral



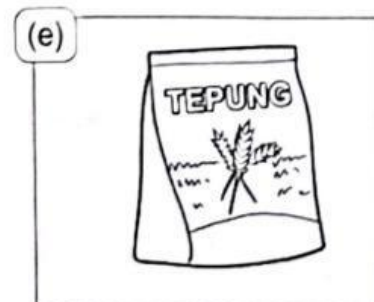
Karbohidrat



Lemak, minyak, gula dan garam



Protein



[5 markah]