MISI IMBANGAN

LATIHAN PENGUKUHAN • PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

Nama: _____ **Kelas:** _____ **Tarikh:** _____

Arahan: Jawab semua soalan dengan teliti. Pilih, tandakan atau padankan jawapan yang betul.

Bahagian A: Pilih Jawapan yang Betul

1. Apakah maksud kemahiran imbangan?

A. Keupayaan berlari dengan pantas B. Keupayaan mengekalkan kestabilan badan

C. Keupayaan melompat jauh D. Keupayaan menggerakkan tangan dengan pantas

2. Anggota badan manakah yang membantu mengekalkan keseimbangan?

A. Tangan, kaki dan badan B. Rambut, telinga dan kuku

C. Hidung, mulut dan rambut D. Kuku, rambut dan gigi

3. Apakah fungsi tangan semasa melakukan imbangan?

A. Mengawal kedudukan badan B. Mengawal pernafasan

C. Menghasilkan kelajuan berlari D. Mengawal penglihatan

4. Apakah fungsi kaki dalam kemahiran imbangan?

A. Mengawal suara B. Memberikan sokongan kepada badan

C. Mengawal penglihatan D. Menggerakkan jari tangan

5. Apakah nama pergerakan apabila seseorang berdiri menggunakan sebelah kaki?

A. Imbangan satu kaki B. Imbangan berguling

C. Imbangan melompat D. Imbangan berjalan

Bahagian B: Betul atau Salah

6. Tangan yang dibuka ke sisi boleh membantu mengekalkan keseimbangan. Betul / Salah

7. Semasa imbangan kapal terbang, kaki yang diangkat perlu diluruskan ke belakang. Betul / Salah

8. Kita boleh menolak rakan ketika rakan sedang melakukan aktiviti imbangan. Betul / Salah

Bahagian C: Pilih Semua Jawapan yang Betul

9. Pilih semua anggota badan yang membantu mengekalkan keseimbangan.

■ Tangan ■ Kaki ■ Badan ■ Rambut

10. Pilih semua amalan keselamatan semasa aktiviti imbangan.

■ Memanaskan badan sebelum aktiviti

■ Memastikan kawasan aktiviti selamat

■ Memberikan ruang kepada rakan

■ Menolak rakan untuk menguji keseimbangan

LIVEWORKSHEETS

Syabas! Semak semula jawapan sebelum menghantar latihan.

LIVEWORKSHEETS