

A Tandakan ✓ pada pernyataan betul atau X pada pernyataan salah.

1. Aktiviti seperti berlari ulang-alik dan menunggang basikal dapat meningkatkan tahap kesihatan kita.
2. Kita perlu melakukan aktiviti memanaskan badan dan meregangkan otot dengan selamat.
3. Setiap kali pendidikan jasmani, saya memakai pakaian sukan yang bersih demi keselamatan diri.
4. Dollah tidak memakai sarung tangan ketika menangkap bola dalam permainan bola sepak.
5. Aktiviti kesenggangan tidak mendatangkan faedah sebaliknya hanya membazirkan waktu.
6. Semua murid mesti mendengar dan mematuhi arahan guru ketika melakukan aktiviti senaman.
7. Adik selalu tidak membasuh tangan sebelum makan nasi.
8. Amin suka menunggang basikal dengan laju dan sering tidak memakai topi keledar.
9. Kita perlu minum air yang dimasak secukupnya bagi mengelakkan penyakit cirit-birit.
10. Selepas aktiviti bersenam, peralatan sukan tidak perlu disusun di tempat yang betul.

B Pilih dan gariskan pada jawapan yang sesuai berdasarkan aktiviti di bawah ini.



(melantun, membaling) bola



(menangkap, memukul) bola hoki



(menyangga, membaling) bola



(meleret, memusing) gelung rotan



(menendang, menggelecek) bola sepak

C Namakan jenis dirian di bawah ini.

Dirian X

Dirian tangan

Dirian bangau

Dirian Y

Dirian statik



1.



2.



3.



4.



5.

D Namakan aktiviti-aktiviti berikut berdasarkan gambar di bawah.

bermain layang-layang

bermain gitar

bernyanyi

makan

tidur



1.



2.



3.



4.



5.

E Kelaskan yang berikut mengikut **acara padang** atau **permainan** .

Lompat jauh

ragbi

Bola sepak

Merejam lembing

Lontar peluru

boling

ACARA PADANG
1. _____
2. _____
3. _____

PERMAINAN
1. _____
2. _____
3. _____

F Tuliskan '**BENAR**' atau '**SALAH**' pada pernyataan yang diberikan.

1 Berjalan lebih pantas daripada berlari.

2 Dirian bangau menggunakan kedua-dua belah kaki untuk berdiri.

3 Orang gemuk lebih cepat pergerakannya berbanding dengan orang kurus.

4 Lontar peluru adalah acara melibatkan larian 100 meter.

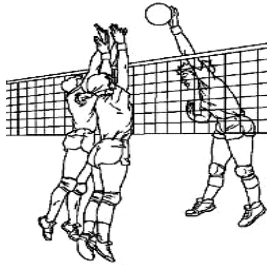
5 Kita perlu bersenam untuk menjaga kesihatan.

G Nyatakan kawasan permainan di bawah ini samada **padang** atau **gelanggang**.

1.



2.



3.



4.

