

BAHAGIAN A.

Pilih dan bulatkan jawapan yang betul.

1. Daya tahan kardiovaskular ialah untuk mengukur keupayaan.....

- A. Jantung dan sistem darah berfungsi dengan baik
- B. Paru-paru bernafas
- C. Pundi kencing
- D. Buah pinggang mencuci darah

2. Paru-paru ialah organ.....

- A. Pembiakan
- B. Pernafasan
- C. Mengepam darah
- D. Mengalirkan darah

3. Bapa Fatin menerima khabar dari kampung tentang kematian datuknya.

Apakah perasaan bapa Fatin?

- A. Gembira
- B. Kasihan
- C. Sedih
- D. Suka

4.



Gambar rajah di atas menunjukkan seorang murid sedang melakukan aktiviti.....

- A. Lokomotor
- B. Bukan lokomotor
- C. Melentik ke belakang
- D. Membongkok ke hadapan

5. Alif bersama bapa dan adiknyadi taman pada setiap petang untuk mengisi masa lapang.
- A. melompat
 - B. tidur
 - C. berbua-bual
 - D. berjoging
6. Kita perlu memakaiketika melakukan aktiviti lasak seperti menunggang basikal dan mendaki gunung.
- A. Alat keselamatan diri yang lengkap
 - B. Pakaian yang longgar dan topi
 - C. Topi dan tali pinggang
 - D. Kasut dan pad siku
7. Berikut ialah bukan cara menjaga keselamatan dan kebersihan diri kecuali :
- A. Bergotong – royong membersihkan persekitaran kawasan rumah
 - B. Makan makanan yang berkhasiat
 - C. Jangan gunakan sabun untuk mencuci tangan
 - D. Memakai pakaian bersih ke sekolah
8. Fauzan telah melakukan beberapa aktivitiimbangan.Antara berikut yang manakah bukan aktivitiimbangan...
- A. Dirian bangau
 - B. Lompat ketinggian
 - C. Dirian skala
 - D. Turun naik tangga
9. Aktiviti.....dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- A. Bangkit tubi
 - B. Lari ulang alik
 - C. Menolak dinding sambil meleding

10. Firdausdanuntuk menjaga kebersihan diri daripada dijangkiti penyakit.

- A. membasuhmengemas pakaian
- B. makanminum
- C. menyapu ...menyimpan sampah
- D. menggelap...membungkus perabot

11. Karmila membuat kad ucapan Hari Guru untuk dihadiahkan kepada Cikgu Rolan sebagai ucapan.....atas jasa beliau.

- A. selamat hari lahir
- B. terima kasih
- C. semoga cepat sembuh
- D. semoga berjaya

12. Bermain piring terbang memerlukan kemahiran koordinasi.....

- A. membaling dan melompat
- B. membaling dan terbang
- C. membaling dan menyambut
- D. membaling dan berlari

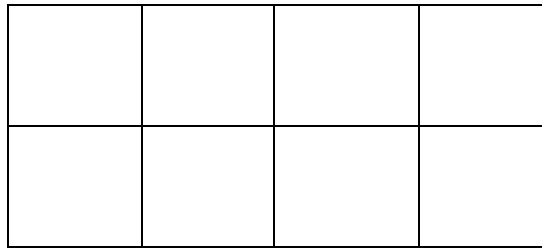
13. Sampah- sarap boleh menjejaskan persekitaran. Nyamuk aedes boleh membiak dan menyebabkan penyakit.....

- A. malaria
- B. taun
- C. denggi

14.ialah keupayaan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah seperti permainan bola beracun.

- A. Imbangan
- B. Kelenturan
- C. Ketangkasan
- D. Pergerakan kreatif

15.



Berikut adalah gelanggang :

- A. ketingting
- B. galah panjang
- C. baling tin
- D. konda kondi

16. Kesan dari pengambilan alkohol adalah berikut kecuali :

- A. Mabuk.
- B. Mengakibatkan kematian.
- C. Kemalangan.
- D. Menambah pendapatan.

17. Semangat dapat mengeratkan hubungan antara rakan.

- A. menunjuk – nunjuk kebolehan
- B. tolong – menolong dan bekerjasama
- C. mementingkan diri

18. Meleret dan menahan bola kecil merupakan pergerakan asas

- A. imbangan.
- B. lompatan
- C. larian.
- D. koordinasi.

19. Alatan yang digunakan dalam aktiviti menghantar dan menyambut pundi kacang ialah

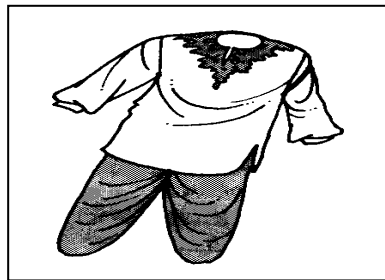
- A. bola kecil.
- B. pundi kacang.
- C. bola besar.

20. Alatan yang paling sesuai untuk bermain bola beracun ialah:
- A. Selipar.
 - B. Pundi kacang.
 - C. Bola.
 - D. Guli.
21. Yang manakah diantara berikut merupakan padanan yang salah dengan aktiviti yang dilakukan.
- A. Lokomotor - berjalan.
 - B. Lokomotor - berlari.
 - C. Bukan lokomotor - melompat.
 - D. Bukan lokomotor - merangkak.
22. Aktiviti kesenggangan dapat mengeratkan hubungan diantara ahli keluarga. Aktiviti berikut dapat dilakukan di rumah kecuali
- A. Bermain catur.
 - B. Bermain congkak.
 - C. Menyiram dan menjaga pokok bunga.
 - D. Bermain basikal air.
23. Berikut adalah beberapa jenis permainan tradisional kecuali :
- A. Gasing.
 - B. Congkak.
 - C. Batu seremban.
 - D. Bolasepak
24. Memakan makanan yang tidak berkhasiat menyebabkan tubuh kita lesu. Antara berikut yang manakah makanan yang tidak berkhasiat.
- A. Sandwic.
 - B. Nasi lemak.
 - C. Ais krim
 - D. Buah pisang

25. Yang manakah bukan alatan menjaga kesihatan diri:
- A. Berus gigi.
 - B. Pengetip kuku.
 - C. Jam tangan.
26. ialah organ yang mengepam darah ke seluruh tubuh.
- A. Paru-paru
 - B. Buah pinggang
 - C. Jantung
27. Berikut adalah antara kesan penyalahgunaan dadah kecuali
- A. Kemurungan
 - B. Khayal
 - C. Penyakit kulit
28. Kita perlu memakai setiap kali menggunakan pengangkutan air.
- A. Jejantas
 - B. Jaket keselamatan
 - C. Laluan zebra
29. Yang manakah bukan etika ketika bertanding :
- A. Menghormati lagu "Negaraku".
 - B. Mengejek – ejek pihak lawan apabila menang.
 - C. Mengucapkan tahniah kepada pemenang.
 - D. Bermain dengan penuh semangat kesukanan.
30. Di antara pernyataan berikut, yang manakah bukan cara pengendalian makanan yang betul dan selamat ?
- A. Buah-buahan tidak perlu dibasuh terlebih dahulu sebelum dimakan.
 - B. Basuh tangan sebelum menyediakan makanan.
 - C. Gunakan sudu atau garfu semasa mengambil makanan.
 - D. Tudung makanan yang telah dimasak.

BAHAGIAN B

Padankan nama pakaian dan kaum yang memakainya.



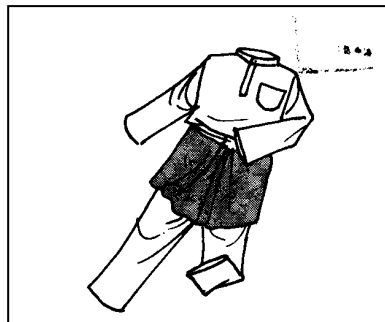
Baju Melayu

Melayu



jippa

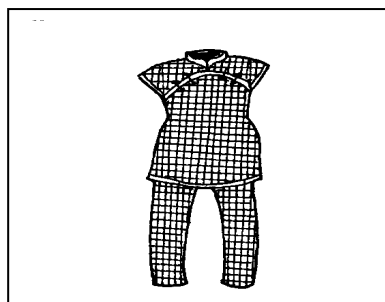
Cina



tondu

India

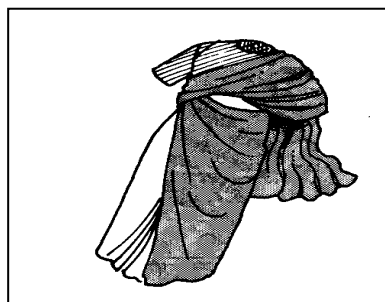
sari



Sikh

cheongsam

Kadazan



[10 Markah]

[10 Markah]