



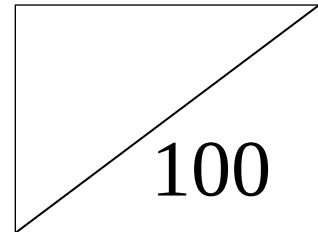
**SK (P) METHODIST 2
BRICKFIELDS, KUALA LUMPUR**

UJIAN BULANAN 1 / 2013

**PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6
(30 minit)**

NAMA : _____

TAHUN : 6 W



BAHAGIAN A (10 MARKAH)

Jawab semua soalan berikut.

1. Keupayaan daya tahan kardiovaskular yang baik membolehkan kita _____.
 - A cepat berasa letih
 - B hilang selera makan
 - C berasa mula dan muntah-muntah
 - D melakukan aktiviti harian dalam jangka masa yang lebih lama

2. Berikut merupakan kaedah mengambil kadar nadi **kecuali**
 - A fartlek
 - B brakialis
 - C temporal
 - D arteri karotid

3. Antara ciri-ciri kasut jogging yang sesuai ialah mempunyai _____.
 - A lapisan tapak yang tebal dan lembut
 - B lapisan plak lembut di bahagian tumit
 - C lapisan plak lembut di hujung jari kaki
 - D lapisan kusyen di bahagian tengah kaki

4. Aksi merejam dalam permainan sepak takraw merupakan contoh pergerakan _____.
- A kuasa
 - B kelajuan
 - C fleksibiliti
 - D masa tindak balas
5. Aktiviti _____ boleh digunakan untuk menguji keupayaanimbangan dinamik seseorang.
- A imbangan dekam
 - B berlari di atas papan
 - C berjalan di atas papan
 - D Dirian kaki bersokong
6. **Pilih** elemen-elemen yang membentuk berat badan seseorang.
- i. Lemak
 - ii. Otot
 - iii. Tulang
 - iv. Air
- A i, ii, iii
 - B i, iii, iv
 - C ii, iii, iv
 - D i, ii, iii, iv
7. Kandungan lemak yang sesuai bagi lelaki adalah _____.
- A tidak lebih 14 %
 - B tidak lebih 15 %
 - C tidak lebih 16 %
 - D tidak lebih 167 %

8. Ciri-ciri ektomorf ialah _____.
- A gemuk, rendah, leher besar, badan berbentuk bulat dan berat
 - B rangka badan yang besar dan tegap, berotot dan gagah
 - C ringan, kurus, tinggi, kaki dan tangan yang panjang
 - D mempunyai lemak dan berotot
9. _____ merupakan acara sukan yang sesuai dengan seseorang yang mempunyai bentuk badan ektomorf.
- A Berbasikal
 - B Lontar peluru
 - C Lompat tinggi
 - D Larian jarak jauh
10. Indeks Jisim Tubuh (IJT) juga dikenali sebagai _____.
- A *Body Mass Index (BMI)*
 - B *Body Miss Index (BMI)*
 - C *Body Mess Index (BMI)*
 - D *Body Moss Index (BMI)*

BAHAGIAN B (40 Markah)

Jawab semua soalan berikut.

A. Nyatakan definisi bagi aktiviti kecergasan fizikal di bawah.

Imbangan



1

Daya Tahan Kardiovaskular



2

Fleksibiliti



3

Daya Tahan Otot



4

(8 markah)

B. Nyatakan jenis tubuh badan dan sukan yang sesuai.

1.



Jenis tubuh badan

Jenis sukan yang sesuai

(a)

(c)

(b)

(d)

2.



Jenis tubuh badan

Jenis sukan yang sesuai

(a)

(c)

(b)

(d)

(20 markah)

C. Jawab semua soalan di bawah.

1. Senaraikan **(5) lima aktiviti** yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____
- (e) _____

(5 markah)

2. Nyatakan **(4) empat otot** di bahagian atas tubuh badan manusia.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____

(4 markah)

3. Senaraikan **(3) tiga faedah** aktiviti menyejukkan badan.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____

(3 markah)

Disediakan oleh,

(CIK RAUDHATUL KHALILAH BT AHMAD)
Guru PJPk Tahun 6

Disemak oleh,

(CIK SITI HAWA BT RUSLAINI)
Ketua Panitia PJPk

Disahkan oleh,

(CIK INDRANI A/P LETCHUMANAN)
GPK Tadbir dan Kurikulum

SULIT

PJ
Mac 2013
30 min



SK (P) METHODIST 2
BRICKFIELDS, KUALA LUMPUR

SKEMA JAWAPAN

UB 1 / 2013
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6

BAHAGIAN A (10 MARKAH)

1.	D		2.	A		3.	A		4.	C		5.	C
6.	D		7.	C		8.	C		9.	D		10.	A

BAHAGIAN B (40 MARKAH)

A.	1. Imbangan	Keupayaan mengekalkan posisi badan sama dalam keadaan statik ataupun dinamik
	2. Daya tahan kardioaskular	Kecekapan jantung mengepam dan menyalurkan darah beroksigen ke seluruh tubuh badan secara berterusan
	3. Fleksibiliti	keupayaan meregangkan otot dan menggerakkan sendi secara bebas semasa melakukan aktiviti fizikal
	4. Daya tahan otot	kemampuan otot melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang
(8 markah)		

- | | | |
|-----------|---|---|
| B. | 1. <u>Jenis tubuh badan</u>
Mesomorf

<u>Jenis sukan yang sesuai</u>
(a) Lari pecut
(b) Berbasikal
(c) Gimnastik artistik
(d) Berenang | 2. <u>Jenis tubuh badan</u>
Endomorf

<u>Jenis sukan yang sesuai</u>
(a) Angkat berat
(b) Lontar peluru
(c) Tarik tali
(d) Lontar cakera |
|-----------|---|---|

(20 markah)

- | | | |
|-----------|---|--|
| C. | 1. (a) Berbasikal
(b) Berenang
(c) Berlari
(d) Naik turun bangku
(e) Berjoging
(5 markah) | 2. (a) Deltoid
(b) Biseps
(c) Triseps
(d) Trapezius
*Rektus abdominis
(4 markah) |
|-----------|---|--|
3. (a) Mengurangkan risiko kecederaan otot dan sendi
(b) Memudahkan pergerakan
(c) Persediaan untuk melakukan aktiviti yang mencabar **(3 markah)**