

PENDIDIKAN JASMANI (25 markah)

Jawab semua soalan.

A. Tuliskan "**Betul**" pada pernyataan yang betul dan "**Salah**" pada pernyataan yang salah. (5 markah)

1.	Aspek keselamatan perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti fizikal.	
2.	Daya tahan kardiovaskular ialah kecekapan paru-paru mengepam udara beroksigen.	
3.	Aktiviti berjoging hanya sesuai dilakukan secara berkumpulan di padang rumput.	
4.	Daya tahan kardiovaskular yang baik membantu kita melakukan aktiviti fizikal dalam jangka panjang.	
5.	Kadar nadi boleh diambil pada mana-mana bahagian anggota badan.	

B. Gariskan jawapan yang betul. (5 markah)

1. Sebelum memulakan aktiviti fizikal, kita mesti melakukan aktiviti (menyegarkan , memanaskan) badan.
2. Aktiviti regangan membantu mengelakkan risiko (kecederaan , keasidan) pada sendi.
3. Kita perlu mengira (kadar nadi , jumlah alatan) sebelum, semasa dan selepas ersenam.
4. Aktiviti fartlek bertujuan mengelakkan (kebosanan , kesakitan).
5. Bagi mendapatkan kesan optimum, aktiviti fizikal perlu dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya (10 minit , 20 minit).

C. Berdasarkan permainan di bawah ini, senaraikan perlakuan pergerakan ketangkasan yang terlibat dalam permainan tersebut. (5 markah)

- Membalas pukulan bulu tangkis pihak lawan.
- Menangkap dan membaling bola.
- Memukul lantunan bola.
- Menahan pukulan bola.
- Menepis jaringan gol.

1.	Bola sepak	
2.	Hoki	
3.	Bola baling	
4.	Pingpong	
5.	Badminton	

D. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (5 markah)

tekong	sepak mula	sepak raga
tiga	hantaran	

1. Permainan sepak takraw pada asalnya dikenali sebagai _____.
2. Sepak takraw dimainkan oleh _____ orang pemain.
3. Permainan sepak takraw dimulakan dengan _____.
4. _____ boleh dilakukan dengan teknik menanduk.
5. Pemain yang melakukan sepak mula dikenali sebagai _____.

E. Nyatakan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti yang berikut. (5 markah)

1.	Perkemahan	
2.	Berkayak	
3.	Latihan sukan	
4.	Mandi di laut	
5.	Berbasikal pada waktu malam	

PENDIDIKAN KESIHATAN (25 markah)

Jawab semua soalan.

A. Isi tempat kosong dengan pernyataan yang menunjukkan perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh. (5 markah)

● Dada dan bahu melebar	● Punggung melebar
● Payu dara membesar	● Tumbuh jerawat
● Ketinggian meningkat	● Berat badan bertambah
● Suara menjadi garau	● Suara berubah daripada suara keanak-anakan kepada suara matang

Perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

A. Padankan jawapan yang betul. (5 markah)

● Penampilan diri yang baik	● Membantu ahli keluarga
● Meningkatkan tahap kecergasan fizikal	● Menjaga kesihatan mental dan emosi
● Penjagaan kebersihan diri	

1.	Bermain badminton dengan jiran.	
2.	Menjaga adik di rumah.	
3.	Tidak berkongsi tuala.	
4.	Sikat rambut dengan rapi.	
5.	Berkelah bersama-sama keluarga di tepi empangan Batang Ai.	

B. Gariskan jawapan yang betul. (5 markah)

1. (Konflik , Kekeliruan) berlaku apabila terpaksa membuat satu keputusan antara dua pilihan yang bertentangan.

2. Seseorang yang menghadapi konflik akan mengalami (kesakitan , stres).
3. Ketika mengalami stres, (emosi , psikomotor) mungkin marah, murung dan kecewa.
4. Kita boleh menangani stres dengan melakukan aktiviti seperti senaman dan (rekreasi , merancang) .
5. Stres boleh dielakkan jika individu (susah , bijak) membuat keputusan.

C. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (5 markah)

• kesalahan • dadah • negara • AIDS • kemalangan

1. Penyalahgunaan _____ dapat membawa maut.
2. Perkongsian jarum antara penagih dapat menyebabkan jangkitan _____.
3. _____ boleh berlaku sekiranya seseorang mengambil dadah secara berlebihan.
4. Memiliki dadah seperti ganja merupakan _____ besar yang boleh disabitkan hukuman gantung sampai mati.
5. Penyalahgunaan dadah akan menghancurkan masyarakat dan _____.

D. Tulis lima cara untuk menangani konflik atau stres. (5 markah)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
