SAMPEL PERCUMA

Soalan UASA PJK Tahun 4

Set penuh: Soalan UASA Tahun 1–6

Tahun 4

Sampel ini: 4 muka surat. Set penuh ada:

- 30 fail PDF
- Kertas UASA sebenar sesi 2025/2026, 2023/2024 dan 2022/2023
- Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, Matematik, Sains, Sejarah
- Subjek lain: Pendidikan Islam, Moral, PJK, Muzik, RBT, Bahasa Arab
- Skema jawapan / panduan penskoran

RM9.90

BELI SET PENUH RM9.90 >

nightmew.com/p/soalan-uasa-tahun-1-6 · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar

Sampel bermula di muka surat sebelah

1. Kadar denyutan nadi boleh diambil pada bahagian …

   A tapak tangan
   B belakang badan
   C tapak kaki
   D pergelangan tangan

2. Kita hendaklah melakukan aktiviti senaman sekurang-kurangnya …

   A sekali seminggu
   B 2 kali seminggu
   C 3 kali seminggu
   D 4 kali seminggu

3. Apakah yang perlu dilakukan sebelum memulakan larian ?

   A Minum milo
   B Menyejukkan badan
   C Memanaskan badan
   D Makan telur setengah masak

4. Mengapakah kita perlu melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular ?

A Untuk menguatkan otot jantung
B Untuk membina ketahanan otot
C Untuk melancarkan sistem penghadaman
D Untuk meningkatkan daya tindak balas

5. Apakah aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan kardiovaskular ?

   I. Berjoging
   II. Berenang
   III. Bermain golf
   IV. Berbasikal

   A III dan IV
   B I, ll dan lll
   C I, ll dan IV
   D II, III dan IV

6. Aktiviti-aktiviti yang berikut dapat meningkatkan daya tahan otot kecuali

   A skiping
   B bermain catur
   C mendagu
   D bangkit tubi

7. Aktiviti daya tahan kardiovaskular yang dilakukan secara konsisten dapat

   I. menguatkan otot jantung
   II. menambahkan berat badan
   III. meningkatkan selera makan
   IV. meningkatkan tahap kecergasan fizikal

   A I dan III
   B II dan lll
   C ll dan lV
   D lll dan lV

8. Sebelum melakukan aktiviti latihan litar, kita perlu memikirkan perkara- perkara yang berikut kecuali

A variasi aktiviti mengikut stesen
B bilangan stesen yang dijalankan
C melakukan aktiviti memanaskan badan
D hanya boleh dijalankan di dalam dewan

9. Apakah aktiviti yang dapat membina kekuatan otot tangan?

A Gayut palang
B Lari berpagar
C Memanjat tangga
D Bermain bola sepak

10. Berikut ialah aktiviti yang memerlukan masa tindak balas yang pantas kecuali

A memulakan acara larian
B berjoging atau lari jarak jauh
C menghadang rejaman dalam permainan bola tampar
D menghalang jaringan gol dalam permainan bola sepak

11. Apakah yang dimaksudkan dengan imbangan?

A Kebolehan mengawal diri daripada melakukan aktiviti yang tidak sihat
B Kebolehan mengawal perasaan daripada melakukan kerja yang berfaedah
C Kebolehan mengawal atau mengekalkan kestabilan diri semasa melakukan aktiviti
D Kebolehan seseorang mengawal diri semasa berada dalam keadaan kecemasan

12. Lari selang-seli melalui skital ialah aktiviti yang melibatkan ketangkasan otot bahagian yang berikut kecuali

A kaki
B kepala
C pinggang
D abdomen

12. Nyatakan aktiviti-aktiviti di bawah yang melibatkan imbangan.

I. Dirian kepala
II. Imbangan ‘V’ atas punggung
III. Berlari zig-zag
IV. Berjalan sambil golek gelung rotan

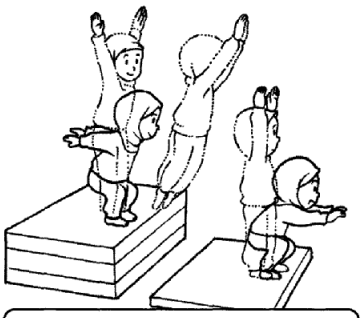
A I dan II
B I dan III
C II dan III
D II dan IV

SK BELIONG
PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN 2015
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4

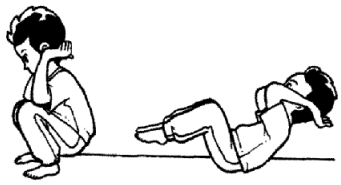
NAMA : ..... KELAS : .....

A. Namakan aktiviti yang ditunjukkan di dalam gambar.

Menghambur		Mengimbang
Mengguling	Bergayut	Melompat



1.



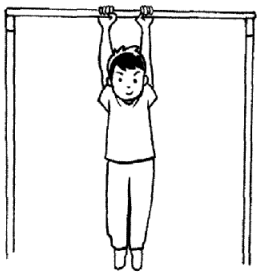
2.



3.



4.

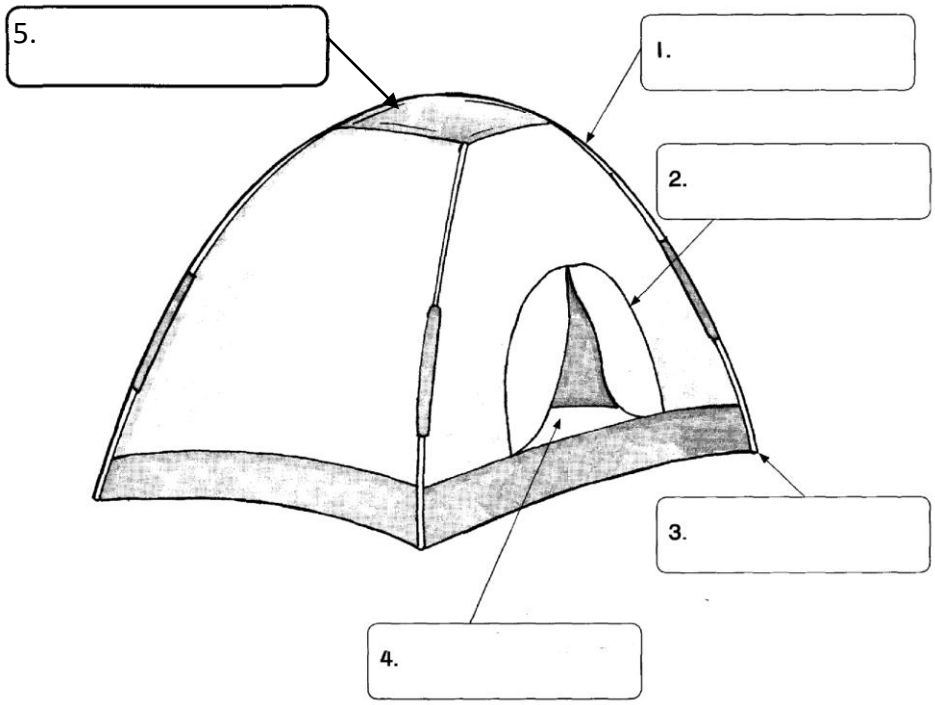


5.

[20 markah]

B. Namakan bahagian-bahagian khemah di bawah.

Pancang
Pintu dan jaring
Lantai
Kerangka
Helaian penutup



[20 markah]

C. Tandakan (√) pada aktiviti yang melibatkan penggunaan alatan.

1



2



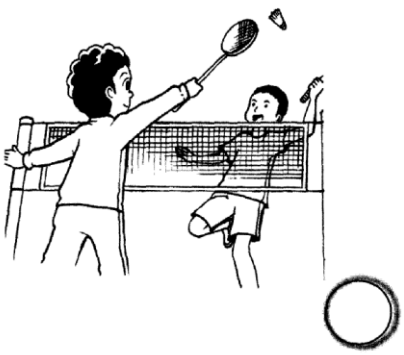
3



4



5



[20 markah]

TAMAT SAMPEL

Suka sampel ini?

Set penuh: Soalan UASA Tahun 1–6

Tahun 4

Sampel ini: 4 muka surat. Set penuh ada:

- 30 fail PDF
- Kertas UASA sebenar sesi 2025/2026, 2023/2024 dan 2022/2023
- Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, Matematik, Sains, Sejarah
- Subjek lain: Pendidikan Islam, Moral, PJK, Muzik, RBT, Bahasa Arab
- Skema jawapan / panduan penskoran

RM9.90

BELI SET PENUH RM9.90 >

nightmew.com/p/soalan-uasa-tahun-1-6 · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar