

JAWAPAN

Pentaksiran Akhir Tahun

Bahagian A

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. B | 2. C | 3. C | 4. D | 5. A |
| 6. D | 7. C | 8. D | 9. C | 10. B |
| 11. C | 12. B | 13. D | 14. A | 15. D |
| 16. B | 17. B | 18. C | 19. A | 20. D |
| 21. B | 22. C | 23. A | 24. B | 25. C |
| 26. A | 27. A | 28. C | 29. A | 30. D |

Bahagian B

- Penggunaan alat yang sesuai dan selamat.
 - Penggunaan alat trampoline yang boleh digunakan dan tidak rosak.
 - Pakaian yang sesuai.
 - Berada jauh daripada peralatan yang berbahaya.
 - Mendapat kebenaran daripada guru.

(Mana-mana 3)
- Bermain pada waktu lapang.
 - Penglibatan dengan aktiviti ini dapat mengurangkan gaya hidup sedentari.
 - Menjadikan aktiviti sebagai aktiviti santai.
 - Menetapkan bermain pada waktu petang bagi mengelakkan aktiviti lepak dan sebagainya.

(Mana-mana 2)
- Peratusan lemak tubuh berbanding otot, tulang dan tisu tubuh lain.

- Ujian bmi.
 - Ujian lipatan kulit.
- Kurang cergas.
- Mengajak melakukan aktiviti fizikal.
 - Berjumpa dengan guru untuk mendapatkan maklumat serta cadangan aktiviti.
 - Bermain bersama pada waktu petang atau lapang.
 - Mencari maklumat berkaitan kecergasan di laman sesawang.
 - Memberikan kata-kata positif supaya Muthu bersemangat.

(Mana-mana 3)
- Berbasikal
 - Membuat latihan litar.
 - Berjalan
- Perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi.
- Suara bertambah garau.
 - Ketinggian meningkat.
 - Misai dan janggut mula tumbuh.
 - Saiz otot mula membesar.
 - Tekstur kulit menjadi kasar.

(Mana-mana 3)