

# JAWAPAN

## UNIT



### Gimnastik Asas

1. (a)
- (b)
- (c)
- (d)
2. (a) Pergerakan tangan dan lutut di lantai secara berselang seli untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.
- (b) Pergerakan kaki melangkah dari satu kaki ke kaki yang lain dengan lompat secara ringan sambil memindahkan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain secara cepat.
- (c) Pergerakan mengimbangi badan menggunakan satu kaki sambil mendekati tangan serta merendahkan pusat graviti badan.
- (d) Cara memindahkan berat badan ke hadapan dalam membuat gulingan di samping menggunakan tangan sebagai penolak badan murid dalam memudahkan pemindahan berat badan.
3. (a) Gerak edar – Langkah silang (*Grapevine*)
- (b) Putaran – Putaran roda
- (c) Imbangan – Imbangan bentuk piramid
- (d) Hambur – Hambur atas alatan
4. (a) Boleh dilakukan secara individu.  
Mudah kerana ada kesinambungan.  
(Mana-mana jawapan yang munasabah)
- (b) Gerak edar, imbangan, putaran, dan hambur.
- (c) Mudah dilaksanakan, turutan aktiviti atau pergerakan, masa, dan kerjasama sekiranya berkumpul.
- (d) Kesedaran ruang, kesedaran tubuh badan, kualiti pergerakan, dan hubungan.
5. (a) Langkah 1 – Melakukan larian ke arah lombol.  
Langkah 2 – Meletakkan tangan di atas lombol serta membuat anjakan badan ke atas lombol.  
Langkah 3 – Berada dalam keadaan duduk serta bersedia melakukan anjakan ke hadapan.  
Langkah 4 – Mendepakan tangan sewaktu melakukan lompatan dan mendarat dengan selamat.
- (b) Langkah 1 – Berlari ke arah lombol serta bersedia untuk meletakkan kedua-dua tangan ke atas lombol.  
Langkah 2 – Membuat anjakan badan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan yang bertindak sebagai sokongan serta memindahkan berat badan ke hadapan.  
Langkah 3 – Melakukan lompatan ke hadapan dengan mendepakan tangan supaya semasa melakukan pendaratan badan dalam keadaan stabil.
- (c) Langkah 1 – Memindahkan berat badan ke hadapan serta kedua-dua tangan menyentuh lantai.  
Langkah 2 – Kedua-dua belah tangan membuat tolakan ke hadapan supaya badan dapat digulingkan ke hadapan.

Langkah 3 – Sewaktu badan mengadap ke atas, kedua-dua tangan sekali digunakan.

6. –
7. • Pastikan semua pergerakan yang dirancang diketahui oleh semua ahli.
- Memberikan arahan yang jelas.
  - Wujud komunikasi dua hala yang baik.
  - Menjadi pendengar yang baik.
8. (a) Ya
- (b) Ya
- (c) Ya
- (d) Ya
- (e) Ya
- (f) Ya
- (g) Tidak

## UNIT



### Pergerakan Berirama

1. (a) Kaki bersilang di hadapan. Tangan diayun secara berselang-seli.
- (b) Kaki kanan bersilang di hadapan.
2. (a) Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi.
- (b) Kaki kiri dibuka ke sisi kiri.
- (c) Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.
- (d) Kaki kanan dibuka ke sisi kanan.
3. Tajuk atau judul yang merangkumi aktiviti yang dijalankan.  
Tema juga merujuk kepada asas kepada perkara yang ingin dicapai.
4. Alat atau bahan yang digunakan sewaktu membuat persembahan.
5. **Zapin**
- Songkok
  - Kain sampin
  - Selendang
- Ngajat**
- Pedang
  - Topi
  - Kipas

Pergerakan lokomotor	Pergerakan bukan lokomotor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan</li> <li>• Berlari</li> <li>• Melompat ke hadapan, belakang dan sisi</li> <li>• Skip (berjalan dan melompat)</li> <li>• Melangkah ke depan, ke belakang dan sisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri</li> <li>• Memusing kepala</li> <li>• Memusingkan badan</li> <li>• Lari setempat</li> <li>• Melompat setempat</li> <li>• Duduk</li> </ul>

7.	<b>Zapin</b>	<b>Ngajat</b>
	✓	
	✓	
		✓
		✓
	✓	
		✓
	✓	
		✓

8. Barskip dengan *pool noodle* mengikut warna jalur gemilang.

**9. Tarian Zapin**

Lokomotor

- Bergerak maju dan mundur.
- Gerak ke kiri.
- Gerak ke kanan.

Bukan lokomotor

- Pergerakan kaki setempat.
- Melangkah kiri kanan.
- Berpusing – pusing sambil mengangkat tangan.

**Tarian Ngajat**

Lokomotor

- Bergerak maju dan mundur.
- Gerak ke kiri.
- Gerak ke kanan.

Bukan lokomotor

- Mendepa dan mengayunkan tangan.
- Berpusing serta mengangkat kaki sedikit.

10. –

11. (a) –

(b)	<b>Tarian Zapin</b>	<b>Tarian Ngajat</b>
	Langkah kaki bersilang.	Pergerakan ayunan tangan serentak.
	Tangan diayun kiri dan kanan.	Bergerak perlahan.
	Berpusing mengikut arah jam.	Secara kumpulan atau individu.
	Pergerakan memacat tumit kaki.	Menari sambil duduk di atas kaki.
	Pergerakan mencangkung.	Pergerakan lembut.

12. • Murid membuat penilaian sendiri.  
• Murid membuat penambahbaikan setelah berbincang dengan guru dan rakan.

13. • Tidak berasa takut, segan atau malu dalam persembahan.  
• Membimbing rakan.  
• Berani membuat keputusan dengan hasil reka cipta.  
• Bertanggungjawab terhadap keputusan, kesilapan dan perkara yang terjadi.  
• Berusaha ketika melakukan aktiviti yang ditugaskan.

14. • Keseimbangan badan  
• Kelenturan  
• Fokus  
• Kepantasan  
• Kardiovaskular

15. Pergerakan berirama memberi penekanan kepada kemahiran pergerakan kreatif dan langkah dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat. Murid boleh mengimprovisasi kemahiran pergerakan dalam langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut kreativiti dan boleh membuat persembahan.

**UNIT**



**Permainan Kategori Serangan**  
**3.1 Bola Keranjang**

- (a) Menghantar dan menerima  
(b) Mengelecek  
(c) Mengadang  
(d) Menjaring
- Perlu menambah daya semasa membuat balingan.  
• Kedudukan bahan perlu direndahkan agar badan dapat dimbangi (pusat graviti rendah).  
• Pemindahan daya dari kaki ke tangan.
- (a) Hantaran dada  
(b) Hantaran lantun  
(c) Hantaran atas kepala
- (a) Kemahiran menyerang dan merupakan cara yang selamat untuk mengekalkan kawalan bola. Menghantar juga adalah cara terpantas untuk menggerakkan bola ke kawasan pihak lawan.  
(b) Kemahiran untuk menggerakkan bola ke kawasan pihak lawan dan juga mengekalkan kawalan bola.  
(c) Kemahiran untuk menyukarkan pemain lawan daripada mengelecek bola, melakukan hantaran atau melakukan jaringan. Pemain perlu sentiasa mengekalkan posisi di antara pemain lawan yang membawa bola ke keranjang.  
(d) Kemahiran memasukkan bola ke dalam keranjang pihak lawan. Semua pemain boleh melakukan jaringan dari mana-mana bahagian gelanggang.
- Mengetahui kedudukan musuh.  
• Mengetahui kedudukan rakan.  
• Memudahkan kawalan bola untuk menghantar.  
• Mengesan pergerakan atau perkara lain di luar pandangan utama tanpa memusingkan kepala.
- (a) • Kaki dibuka luas bagi menyerap graviti dan mengimbangi badan terutama sewaktu diasak pemain lawan.  
• Kaki hadapan dibengkokkan sedikit, manakala kaki belakang sedikit lurus.  
• Kedudukan tapak tangan berada di belakang bola, tangan dibengkokkan sedikit supaya daya tolakan lebih laju.  
(b) • Badan berada dalam keadaan lentik sedikit, kaki dibukakan dan lutut dibengkokkan sedikit.  
• Kedudukan bola berada di atas kepala manakala kedudukan tapak tangan berada sedikit di bawah bola.  
• Tangan dibengkokkan sedikit bagi mengumpul daya seterusnya menolak bola ke atas hadapan dan tangan mengikut lajak bola yang dihantar.  
(c) • Badan mengadap bola, salah satu kaki berada di hadapan seperti melangkah. Tangan dibengkokkan bagi mengumpul daya, seterusnya tangan lurus bagi menolak bola ke hadapan.  
• Keadaan kedua-dua tapak tangan berada di belakang bola.
- (a) • Pemain memerlukan kedudukan tapak tangan yang tidak menyentuh bola sebaliknya hanya jari memainkan peranan.

- Pemain menghulurkan tangan ke hadapan ke arah bola.
  - Menggunakan jari yang dibuka luas serta ibu jari di belakang untuk menangkap bola.
  - Setelah bola disentuh jari dan ditangkap, bawa bola ke badan.
  - Jangan menggunakan tapak tangan untuk menangkap bola.
- (b) • Menggunakan jari untuk mengelecek dan bukan tapak tangan.
- Tidak menampar atau memukul bola.
  - Pemain perlu mengendurkan pergelangan tangan atau membiarkan tangan dalam keadaan relaks.
  - Pemain perlu mempelbagaikan ketinggian lantunan bola mengikut kelajuan serta jarak pemain lawan.
  - Bagi mengelakkan bola dihalang atau dirampas pemain lawan, pemain perlu mengawal lantunan supaya lebih rendah serta berhampiran dengan badan agar membolehkan badan membantu menghalang lawan.
- (c) • Penglihatan pemain hendaklah ditumpukan ke arah keranjang.
- Pemain harus memegang bola dengan betul menggunakan kedua-dua belah tangan dengan jari yang terbuka.
  - Sewaktu melakukan jaringan tangan sebelah digunakan untuk menolak bola dengan kekuatan dari pergelangan tangan, manakala tangan yang lain menekan bola tersebut.
  - Jaringan dapat dilakukan dengan hanya satu kuisan pada pergelangan tangan dengan jari dengan pantas.
- (d) • Pemain perlu membuka kaki seluas bahu, membengkokkan lutut dan badan dalam keadaan menegak.
- Tangan pemain berada di atas serta siku dibengkokkan sedikit.
  - Kaki hadapan pemain perlu berada dalam kedudukan bertentangan dengan tangan dominan pembawa bola.
  - Mata harus melihat pada pergerakan bola.

### 8. Menyerang

- Menjaring
- Menghantar dan menerima.
- Mengelecek
- Berlari membawa bola.
- Mencari ruang dalam kawasan lawan.

### Bertahan

- Bersedia membuat pintasan.
- Berada di hadapan bola.
- Membina jaringan bertahan.
- Kompak/berkumpul dalam kawasan sendiri.

9. • Membina kesihatan tubuh badan yang baik.
- Menguatkan sendi dan otot tubuh.
  - Menghindari penyakit kronik seperti sakit jantung dan diabetes.
  - Mengamalkan gaya hidup sihat.
  - Meningkatkan keupayaan jantung.
  - Menurunkan kadar nadi rehat.

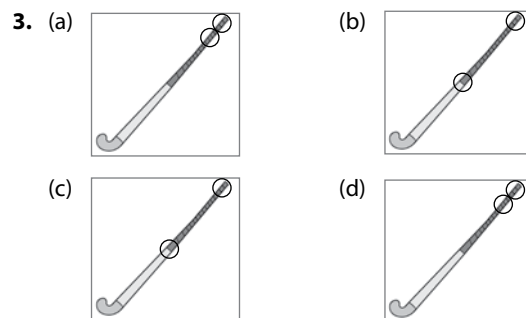
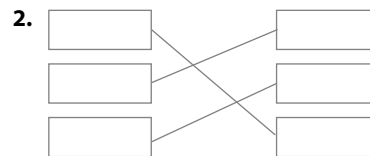
10. –

### UNIT



## Permainan Kategori Serangan 3.2 Hoki

1. (a) (i) Memukul bola  
(ii) Menolak bola  
(iii) Mencedok bola
- (b) (i) Papat  
(ii) Kilas
- (c) (i) Kelecek longgar  
(ii) Kelecek rapat  
(iii) Kelecek India

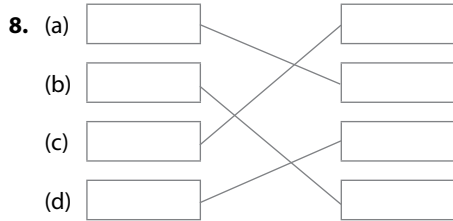


4. • Bagi memastikan pergerakan bola yang sesuai dilakukan semasa menghantar ke arah rakan.
- Menolak bola untuk jarak dekat.
  - Memukul bola untuk jarak yang lebih jauh.
  - Daya yang berbeza dan kedudukan tangan lebih selesa dipegang mengikut situasi yang bersesuaian agar hantaran dilakukan dengan baik.

5. (a) Kelecek India
- kayu hoki; tangan
  - Tangan kiri; Tangan kanan
  - saiz bahu
  - bola
  - kiri; kanan
- (b) Kelecek longgar
- hujung; belakang tangan; kanan
  - lutut
  - Mata
  - kanan; kanan
- (c) Kelecek rapat
- longgar
  - Badan
  - Mata; sekilas; situasi padang
  - kanan; hadapan; kayu hoki

6. (a) Kemahiran ini dimainkan di sebelah kiri pemain pertahanan, iaitu sisi pihak lawan. Kemahiran ini dilakukan dengan menyerkap bola menggunakan belakang kayu hoki dan memaksa pemain menyerang berlari melepasi bola.
- (b) Pemain perlu fleksikan sedikit lututnya. Badan menghadap ke arah pemain yang menghantar bola dan mata sentiasa memandangi ke arah bola. Gerakan kayu perlu selari serta kedudukan muka kayu hoki perlu ditutup agar daya dapat menyerap daya dan mengurangkan kelajuan bola. Semasa menerima bola, bola perlu digrip dengan kemas agar kelajuan bola dapat diserap dan tidak keluar dari kawalan pemain.

7. • Badan dan lutut dibengkokkan sedikit.  
 • Mata sentiasa memandang bola.  
 • Kaki harus dibukakan sedikit bagi menghalang bola dengan lebih mudah.  
 • Sentiasa bersedia.  
 • Menghalang bola atas dengan menggunakan kayu dan sarung tangan.  
 • Sekiranya bola berada di bawah penjaga gol hendaklah menggunakan kaki bertujuan menghalang bola memasuki gol.



9. Jawpan berdasarkan kreativiti murid.
10. • Memukul atau menghantar bola lebih kerap daripada membawa bola ke kawasan lawan.  
 • Penerima bola perlu bergerak serta memperlihatkan diri untuk menerima bola.  
 • Mempelbagaikan arah menyerang dan menjaringkan gol.  
 • Membentuk rangkaian tiga segi ketika bermain.  
 • Menggunakan panjang dan lebar padang.  
 • Menggunakan pemain tengah sebagai pencetus rentak atau sebagai lapisan awal pertahanan.
11. • Memakai pakaian yang sesuai.  
 • Melakukan aktiviti memanaskan badan.  
 • Memastikan peralatan yang digunakan adalah selamat.  
 • Memakai perlindungan yang diwajibkan bagi pemain hoki.  
 • Mematuhi arahan guru dan jurulatih.

**12. Etika dalam sukan**

- Berdisiplin.
- Semangat kesukanan.
- Berusaha.
- Tolong-menolong.
- Bekerjasama.

**Kelebihan mengamalkan gaya hidup sihap**

- Otak menjadi cerdas.
- Badan menjadi cergas dan sihat.
- Meningkatkan stamina (jantung, paru-paru).
- Mencegah jangkitan penyakit.
- Menambah gaya keterampilan dan segar.
- Berupaya meningkatkan prestasi dalam tugasan.

**UNIT 4 Permainan Kategori Jaring 4.1 Pingpong**

1. (a) Smesy  
 (b) Servis kilas

**2. Pukulan pepat**

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan badan hala ke hadapan.
- Bet berada di hadapan badan.
- Kilaskan badan dan ayunkan tangan ke belakang.
- Pindahkan berat badan ke kaki belakang.
- Pandang bola dan bawa bet rapat ke badan.

- Kilaskan badan bersama ayunan tangan ke hadapan.
- Pada kedudukan bola yang sesuai, pukul bola yang melantun dari meja.
- Pindahkan semula berat badan pada kaki hadapan.

**Pukulan kilas**

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan hala badan ke hadapan.
- Bet menghala ke belakang pada paras pinggang.
- Bawa bet menyilang ke sisi badan.
- Kilaskan badan dan pindahkan berat badan ke kaki belakang.
- Mata memandang bola.
- Balas kilas badan serentak dengan ayunan tangan ke hadapan.
- Pada kedudukan bola yang sesuai, pukul bola yang telah melantun dari meja.
- Pindahkan semula berat badan pada kaki hadapan.

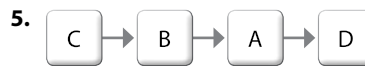
**3. Servis pepat**

- (a) Letakkan bola di atas tapak tangan.  
 (b) Lambungkan bola sekurang-kurangnya 16 cm dan ke atas.  
 (c) Memukul bola dengan bet dari belakang bola ke hadapan.

**Servis kilas**

- (a) Letakkan bola di atas tapak tangan dengan jari-jari diluruskan.  
 (b) Bawa bet menyilang badan.  
 (c) Pindahkan berat badan ke kaki kiri.  
 (d) Kilaskan badan serentak dengan ayunan tangan ke hadapan.

4. Kedudukan sedia bet menghala ke hadapan bagi pukulan pepat dan bet menghala ke belakang bagi pukulan kilas.



6. • Ketika bola yang dihantar oleh pihak lawan melantun lebih tinggi daripada biasa.  
 • Sama ada bola di sebelah sudut kanan atau sudut kiri.  
 • Mempunyai masa untuk melakukan smesy yang sesuai dan tepat.
7. • Dapat melakukan pukulan yang baik.  
 • Memastikan keselesaan semasa melakukan pukulan.  
 • Mengelak daripada melakukan kesilapan.  
 • Mengelak daripada memberi mata pada pihak lawan.  
 • Boleh mengambil bola yang dihantar oleh pihak lawan.
8. • Pukulan ini melibatkan kilasan lengan menyilang badan semasa memukul bola.  
 • Pemain perlu berdiri menyisi hampir dengan meja.  
 • Semasa memukul, tangan yang memegang bet bergerak ke hadapan dan ke atas menuju arah bola.  
 • Bahagian atas badan akan mengadap bola di sebelah kiri sambil berat badan akan berpindah dari kiri ke kanan.  
 • Sudut permukaan bet adalah ke bawah.  
 • Bola perlu dipukul pada lantunan yang maksimum.
9. • Mengelak bola terkeluar dari kawasan perlawanan.  
 • Memastikan daya yang dikenakan sesuai dengan kemahiran servis yang dilakukan.  
 • Memastikan bola melantun ke dalam kawasan pihak lawan.  
 • Memastikan jarak pantulan bola bertepatan dengan daya yang dikenakan.

10.
  - Daya penting untuk menentukan jarak pantulan yang dikehendaki semasa melakukan servis.
  - Penggunaan daya yang rendah akan memberikan pantulan yang dekat dengan jaring.
  - Penggunaan daya yang tinggi akan memberikan pantulan yang jauh dari jaring.
  - Penggunaan daya yang efektif boleh mengawal jarak bola berada di udara.
  - Penggunaan daya yang efektif dengan kelajuan tinggi akan memberikan pergerakan bola dengan jatuhnya yang laju pada sudut pihak lawan.
  - Penggunaan daya yang berbeza akan membentuk pantulan yang berbeza.
11.
  - Mengaplikasikan kemahiran yang tergolong dalam kategori serangan seperti servis, pukulan dan smesy.
  - Melakukan kemahiran untuk menyerang dengan betul pada masa yang sesuai bagi mendapat mata.
  - Mencari peluang kelemahan pemain lawan sama ada melakukan smesy atau ruang yang diambil oleh lawan.
  - Penggunaan daya yang sesuai dengan kedudukan badan semasa melakukan kemahiran serangan.
12. –
13.
  - Mendapat keizinan guru dan berada di bawah pengawasan guru.
  - Memastikan memakai pakaian dan kasut yang sesuai.
  - Melakukan aktiviti memanaskan badan.
  - Memastikan peralatan yang digunakan berada dalam keadaan sempurna dan baik.
  - Kawasan permainan pingpong yang sesuai dan selesa serta saiz gelanggang mencukupi.
  - Mengikut peraturan yang ditetapkan oleh guru atau sekolah dari semasa ke semasa.
14.
  - Dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
  - Meningkatkan keupayaan pengambilan oksigen dalam sistem pernafasan.
  - Meningkatkan keupayaan sistem kardiovaskular / kapasiti aerobik.
  - Meningkatkan keupayaan sistem otot sama ada kekuatan dan daya tahan.
  - Meningkatkan kemahiran dalam permainan pingpong.
  - Boleh mengelakkan daripada obesiti / mengekalkan tubuh badan yang ideal.
15.
  - Pemain mampu menerima kekalahan secara positif.
  - Penerimaan kemenangan dan kekalahan merupakan adat dalam permainan atau sukan.
  - Pemain bermain mengikut dan mematuhi peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.
  - Dalam pertandingan, pemain mengamalkan konsep 'fair play'.
  - Menunjukkan semangat permainan dan kesukanan yang tinggi.
  - Meningkatkan hubungan sosial.

- Pukulan pepat merupakan pukulan yang paling banyak digunakan kerana kemahiran ini adalah kemahiran semula jadi.
- Biasa digunakan untuk pukulan rali dari garisan belakang gelanggang untuk memamatkan langkah pihak lawan dan mengutip mata kemenangan.

#### Servis

- Kemahiran yang penting dalam permainan servis.
- Pemain yang memulakan servis dikenali *server* dan penerima dikenali sebagai *receiver*.
- Servis yang baik bergantung pada posisi pemain genggam raket dan lambungan bola yang betul.

#### Smesy

- Dilakukan berhampiran dengan jaring atau di tengah gelanggang.
- Memerlukan pemeasaan, teknik dan kekuatan.
- Merupakan pukulan kencang untuk memukul bola yang melantun tinggi di hadapan jaring.

### 3. Servis

- Bola dilambung ke udara dengan tangan yang tidak memegang raket (bola hendaklah dilambung secara lurus dan ke hadapan sedikit daripada bahu kiri).
- Setelah bola dilambung, ayunan belakang dilakukan.
- Raket ditarik ke belakang di sebelah kanan badan.
- Ayunan hadapan dengan melakukan pukulan bola pada ketinggian maksimum.

#### Pukulan voli pepat

- Genggaman raket perlu kemas dan tangan yang tidak memukul, memegang bahagian *throat* (bahagian leher).
- Lutut dibengkokkan sedikit supaya dapat bergerak ke setiap arah dengan cepat.
- Buka kaki seluas buka bahu bagi memberi ruang serta pukulan yang lebih kuat ketika melakukan voli.
- Pindah berat badan ke hadapan setelah bola melakukan kontak dengan raket.

#### Pukulan voli kilas

- Genggaman raket perlu kemas dan tangan yang tidak memukul memegang bahagian *throat* (bahagian leher).
- Lutut dibengkokkan sedikit supaya dapat bergerak ke setiap arah dengan cepat.
- Buka kaki seluas buka bahu bagi memberi ruang serta pukulan yang lebih kuat ketika melakukan voli.
- Raket diangkat ke aras bahu. Kedudukan siku diangkat bersilang serta berada paras dada sebelum melakukan kontak dengan bola.
- Pindah berat badan ke hadapan setelah bola melakukan kontak dengan raket.

#### Pukulan pepat

- Diri dalam keadaan bersedia.
- Ayun balik dan tangan pemukul berada di paras pinggang.
- Semasa membuat ayunan ke hadapan raket akan ke atas dan ke hadapan dengan membuat kontak pada bola.
- Apabila kontak telah dibuat, raket akan berada pada paras bahu.
- Ikut lajak, raket akan menyilang bahu supaya bola bergerak ke arah hadapan atau ke atas.

#### Smesy

- Raket diayunkan ke belakang. Tangan yang tidak memegang raket mengimbangi badan. Mata fokus kepada bola.
- Ayun raket ke hadapan, badan dan lengan diluruskan dengan berat badan dipindahkan daripada kaki belakang ke kaki hadapan sehingga bola dikontak.

#### UNIT



## Permainan Kategori Jaring 4.2 Tenis

1. (a) Pukulan pepat  
(b) Pukulan kilas

#### 2. Pukulan

- Terdapat dua jenis kemahiran pukulan, iaitu pepat dan kilas.



- Semasa melakukan kontak, kekuatan pergelangan tangan digunakan untuk memukul bola dengan kuat masuk ke gelanggang lawan.

#### 4. Pukulan pepat

- Diri dalam keadaan bersedia.
- Ayun balik dan tangan pemukul berada di paras pinggang.
- Semasa membuat ayunan ke hadapan raket akan ke atas dan ke hadapan dengan membuat kontak pada bola.
- Apabila kontak telah dibuat, raket akan berada pada paras bahu.
- Ikut lajak, raket akan menyilang bahu supaya bola bergerak ke arah hadapan atau ke atas.

#### Pukulan kilas satu tangan

- Semasa ayunan ke belakang, bengkakkan lutut dan pastikan bahu menghala ke arah bola yang hendak dipukul.
- Semasa ayunan ke hadapan pastikan mata memandangi bola.
- Semasa kontak, tangan diayun ke atas dan lutut diluruskan untuk mendapatkan lebih tenaga.
- Selepas kontak, ikut lajak.

#### Pukulan kilas dua tangan

- Diri berada dalam keadaan sedia.
- Raket diayunkan ke belakang dan kedua-dua tangan berada pada paras pinggang dengan lutut dibengkakkan.
- Bahu menghala ke arah yang hendak dituju.
- Raket diayun ke hadapan dengan raket diluruskan sedikit untuk mendapatkan daya.
- Semasa kontak dengan bola, lengan dan lutut diluruskan dan raket diayunkan ke atas.
- Selepas kontak, ikut lajak.

- (a) Bahagian atas
  - (b) Bahagian tengah
  - (c) Bahagian bawah
- Raket diayunkan ke belakang pada posisi sejajar dengan pinggang.
  - Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada *sweet spot* dari raket.
  - Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang raket yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai pengimbang.
  - Kemudian ayunan diteruskan ke sisi badan hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap susulan.
- (a) Pukulan voli pepat
  - (b) Pukulan voli kilas
- (a) Posisi pemain
  - (b) Ketinggian bola
  - (c) Lompatan
  - (d) Memegang raket
  - (e) Kekuatan ayunan
  - (f) Ikut lajak
- (a) Pusingkan bahu ke arah bola.
  - (b) Mata memandangi ke arah bola.
  - (c) Kepala raket sampai ke bawah paras bahu.
  - (d) Smesy dengan tepat.
  - (e) Ikut lajak smesy.
- Langkah 1 – Ayunan ke belakang dengan bahu kiri mengadap jaring.  
Langkah 2 – Raket diayun ke hadapan untuk melakukan sentuhan antara raket dengan bola.

Langkah 3 – Ayunan raket bermula dari bawah ke atas bagi membolehkan bola naik tinggi.

Langkah 4 – Selepas menyentuh titik sentuhan antara bola dengan raket, pastikan raket diayun ke atas dengan aksi ikut lajak.

- (a) Lap gelanggang sekiranya terdapat air bertakung.
  - (b) Memakai pakaian dan kasut yang sesuai.
  - (c) Jangan bermain ketika hujan dan kilat.
  - (d) Minum air dengan banyak.
- Melintas gelanggang apabila sesuatu permainan tamat.
  - Tunggu sehingga penerima sudah bersedia, baru memulakan servis.
  - Jangan berkata-kata semasa dalam permainan.
  - Berjabat tangan selepas permainan.
  - Jangan mengeluarkan kata-kata kurang sopan.
- 

#### UNIT



### Permainan Kategori Memadang (Sofbol)

- (a) Menangkap bola leret
  - (b) Memukul
  - (c) Melempar cara *windmill*
  - (d) Membaling
  - (e) Menampan
  - (f) Larian tapak



- Selepas melakukan pukulan, pemukul perlu berlari dengan pantas ke arah tapak 1, tapak 2, tapak 3 dan tapak terakhir (*home plate*) mengikut urutan dengan memijak setiap tapak yang dilaluinya selagi pelari tidak dipaksa berhenti di salah satu tapak atau tapak terakhir atau dimatikan atau disentuh. Pelari di tapak 1, tapak 2 dan tapak 3 boleh mara ke hadapan selepas balingan dilakukan, iaitu sebaik sahaja boleh dikeluarkan daripada tangan pembaling dengan kemungkinan disentuh mati.

#### 4. Memukul

- Bawa bet ke sisi muka.
- Mata sentiasa melihat ke arah bola.
- Bengkokkan sedikit lutut kemudian alihkan berat badan ke kaki yang menahan.
- Sewaktu mengayun bet, pinggang dipusingkan selari dengan arah pukulan bet.
- Apabila bet mengenai bola, ikut sisi badan selari bet.

#### Melempar

- Menggenggam bola pada jahitannya dengan dua jari.
- Kaki sentiasa menyentuh bahagian tapak,
- Jarak bukaan kangkang seluas bahu.
- Mempamerkan bola dengan kedua-dua tangan di depan pada paras bawah pinggang.
- Menarik bola ke belakang dari bawah, melepasi pinggul.
- Lengan sisi picing diluruskan atau hampir diluruskan.
- Langkahkan kaki dari belakang tapak ke depan diperlukan untuk membawa berat badan ke hadapan.
- Sentuhan terakhir bola ialah dengan hujung jari semasa bola meninggalkan tangan.
- Setelah bola dilepaskan, gerakan tangan diteruskan ke atas dan bengkokkan sedikit siku apabila tangan selari dengan tanah.

**Membaling**

- Pindahkan berat badan ke sisi tangan membalang.
- Menaikkan tangan berglove dan tangan membalang ke arah kaki sisi membalang.
- Ambil satu langkah kecil ke sasaran di hadapan.
- Bahu sisi tangan berglove ke arah sasaran.
- Lutut kaki depan dibengkokkan.
- Lepas bola dengan ayunan tangan dengan sedikit sentakan pergelangan tangan.
- Bahu dan lengan tangan membalang ke arah sasaran sejauh yang boleh.

**5. Cara menangkap bola tinggi**

- Tangan yang memakai sarung tangan hendaklah sentiasa berada di hadapan badan.
- Semasa menangkap bola, pepadang mestilah menadah sarung tangan tepat ke arah bola.

**Cara menangkap bola leret**

- Kaki kangkang lebih daripada jarak bahu.
- Lutut kedua-dua kaki dibengkokkan, berat badan pada bahagian hujung jari kaki.
- Badan diluruskan tetapi terkehadapan sedikit.
- Tangan dan tubuh direndahkan, sarung tangan menghala bola.

**6. Lakuan memukul bola**

- Memegang bet menggunakan kedua-dua belah tangan serta gengaman tidak terlalu ketat tetapi kukuh.
- Berdiri menggunakan kedua-dua belah kaki selari mengadap *home plate*. Buka kaki selari dengan luas bahu pemain. Berat badan hendaklah diletakkan pada kedua-dua belah kaki.
- Sebelum memukul, bawa bet ke sisi muka, pandangan sentiasa melihat kepada bola.
- Pergerakan pinggang hendaklah selaras dengan ayunan bet.
- Apabila bet mengenai bola, pemain harus mengikut lajak hayunan bagi mendapatkan pukulan dan jarak yang baik.

**Lakuan menahan bola**

- Memegang bet dengan kedua-dua belah tangan seperti memukul.
- Berdiri menggunakan kedua-dua belah kaki selari mengadap *home plate*.
- Sebelum memukul bawa bet ke sisi muka namun apabila bola sampai ke posisi '*point of impact*' pemain perlu menukar cara memegang di mana satu tangan memegang bahagian tengah bet.
- Badan perlu dibengkokkan sedikit ke hadapan selepas bet mengenai bola.

- Lari berganti-ganti antara dua tapak secara berpasukan.
  - Berlari mengelilingi 4 tapak secara berpasukan / berseorangan.
  - Latihan berlari dan tukar arah. Peserta berlari ulang alik antara bes tengah dengan tapak yang diletak 20 m di empat penjuru. Selepas tiga ulangan, tukar arah larian.
  - Latihan berlari mengelilingi tapak dan *home plate* seperti berlumba dengan isyarat wisel.
  - Masa boleh diambil atau dicatat untuk menguji ketangkasan pelari.
- (a) Latihan menggenggam dan mengayun bet secara bergilir-gilir menjadi pembaling dan pepadang.
  - (b) Latihan membalang bola ke sasaran. Membalang bola melalui gelung rotan dan latihan membalang berpasukan di antara penangkap dan pepadang.

- Memakai pakaian yang sesuai.
  - Melakukan aktiviti memanaskan badan.
  - Memastikan peralatan yang digunakan adalah selamat.
  - Memakai perlindungan yang diwajibkan bagi pemain softball.
  - Mematuhi arahan guru dan jurulatih.
- 

## UNIT

**Olahraga Asas**

- Lapan langkah ke hadapan pertama. Kaki yang akan berlepas berada di hadapan semasa di blok permulaan. Posisi badan yang menegak dicapai sebaik sahaja memulakan pecutan. Tiga langkah antara setiap halangan, iaitu pendek – panjang – pendek. Posisi badan yang tinggi di antara halangan.
- (a) Fasa lari landas  
(b) Fasa melonjak  
(c) Fasa melangkah  
(d) Fasa melompat
- Kaki dominan.  
• Kaki yang mempunyai daya lonjakan lebih daripada kaki sebelah.  
• Lonjakan '*hop*' menggunakan kaki yang sama dengan mendarat.
- Letak ibu jari pada permukaan cakera.  
• Letak cakera pada sendi akhir di hujung jari.  
• Jari berada di tepi cakera dan cakera tidak digenggam.  
• Dalam keadaan berdiri, ayun cakera seberapa jauh ke belakang.  
• Putaran pinggang dilakukan serentak dengan ayunan cakera.  
• Barat badan dialihkan ke belakang.  
• Lakukan putaran pinggang dan luruskan kaki kanan.  
• Lempar cakera di paras bahu dan tangan ikut lajak.  
• Berat badan dialihkan ke hadapan.  
• Imbang kedua-dua kaki.
- (a) Ketinggian  
(b) Daya yang dikenakan semasa membuat lontaran.  
(c) Teknik lakuan.  
(d) Halaju pelepasan.  
(e) Kekuatan otot tangan.  
(f) Sudut lontaran.
- Kedudukan tangan**
  - Badan ditegakkan sebagai persediaan untuk melepasi pagar.
  - Pacuan adalah ke hadapan pagar dan bukan ke atas (lari ke pagar dan bukan lompat).
  - Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan diayun menyilang manakala tangan yang sebelah lagi dalam keadaan aksi pecut.
  - Lutut kaki hadapan diayun dengan pantas ke posisi mendarat.
  - Pinggul, lutut dan pergelangan kaki sokongan ekstensi sepenuhnya.
- Kedudukan kaki**
  - Meninggalkan permukaan trek sama seperti lari pecut.
  - Melonjak dengan menggunakan hujung tapak kaki.
  - Kaki hadapan diangkat tinggi melepasi pagar.
  - Kepala tegak memandang ke hadapan.
  - Pusat graviti ke hadapan sedikit dari kaki yang melonjak.

**7. Hop**

- Meliputi 1/3 jarak lompatan yang melibatkan aksi melonjak dan mendarat.
- Arah lonjakan ke hadapan dan bukan ke atas.
- Kaki melonjak dibawa ke hadapan dalam keadaan ekstensi sebagai persediaan mendarat.

**Step**

- Menyamakan jangka masa dengan fasa sebelum untuk mencapai ketinggian lonjakan.
- Meliputi 1/3 jarak lompatan, melibatkan lonjakan tetapi mendarat dengan kaki yang berlawanan.
- Kedua tangan diayun untuk membantu menaikkan badan.
- Telapak kaki mendarat secara aktif dan pantas serta menekan untuk melonjak.

**Jump**

- Fasa untuk melonjak dengan optimum.
- Sama juga melibatkan 1/3 jarak lompatan.
- Melibatkan pergerakan melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat menggunakan dua kaki.

**8. Fasa lonjakan**

- Semasa melepasi pagar, bahu selari dengan pagar.
- Mata fokus ke hadapan.
- Tapak kaki dalam keadaan *dorsifleksi*.
- Tangan bertentangan kaki hadapan diayun menyilang ke hadapan.
- Tangan yang sebelah lagi dalam keadaan lari pecut.
- Bertujuan mengekalkan keseimbangan di udara dan semasa mendarat.
- Kaki hadapan perlu ekstensi pantas dan memijak permukaan pada arah larian dengan cepat.

**Fasa berlari melepasi pagar**

- Kaki yang mula-mula melangkah melepasi pagar hendaklah hampir lurus dan mengarah ke hadapan.
- Bongkokkan badan ke hadapan.
- Tangan yang bertentangan dengan kaki yang melangkah dihulur ke hadapan selari dengan kaki itu.
- Tapak kaki belakang hendaklah mengarah keluar semasa kaki hadapan melangkah melepasi pagar.
- Tarik kaki belakang dengan pantas ke bawah sebaik sahaja kaki hadapan melangkah mencecah tanah (mendarat).

9. (a) • Keadaan angin boleh menjejaskan pergerakan / penerbangan cakera di udara.  
 • Daya menegak / horizontal dan daya mendatar / vertikal merupakan faktor yang boleh menambahkan / mengurangkan jarak cakera.
- (b) • Untuk mendapatkan daya aerodinamik yang maksimum, cakera perlu dilepaskan dengan sudut lepasan yang betul.  
 • Sudut pelepasan cakera yang ideal adalah antara 32° hingga 37°.  
 • Menghadapi sektor lemparan serta menyilang angin dari kanan ke kiri dapat membantu dalam melempar cakera dengan baik.  
 • Menggunakan cakera yang lebih ringan sebagai permulaan bagi memperoleh kemahiran lemparan.

10. –

11. • Melakukan aktiviti memanaskan badan.  
 • Mendapat kebenaran guru.  
 • Di bawah pemerhatian guru.  
 • Memastikan tiada orang yang berada di hadapan pelaku semasa melakukan kemahiran lempar cakera.  
 • Kesihatan peserta.  
 • Aspek pakaian yang sesuai.

- Kawasan yang sesuai, tidak basah atau licin.
- Elakkan bermain-main dengan alatan.

**UNIT**



**Rekreasi dan Kesenggangan**

- (a) Utara  
 (b) Timur laut  
 (c) Tenggara  
 (d) Barat daya  
 (e) Barat laut
- (a) Skala  
 (b) Petunjuk arah  
 (c) Garisan melaras  
 (d) Anak panah *orienteeering*  
 (e) Jarum magnetik  
 (f) Plat tapak  
 (g) Perumah kompas
- (a) Membaling
  - Memerlukan kuasa, daya dan ketepatan semasa membaling agar bola tidak dapat ditangkap oleh pihak musuh.
 (b) Mengadang
  - Mengadang dengan menggunakan bola yang dipegang agar tidak terkena pada badan sendiri.
 (c) Menangkap
  - Sama ada menggunakan kedua belah tangan atau sebelah tangan untuk menangkap bola.
  - Menghidupkan ahli pasukan yang tersingkir dan mematikan pihak lawan.
 (d) Mengelak
  - Pemain boleh mengelak dengan apa cara sekalipun daripada terkena serangan oleh pihak musuh.
- (a) 135°    (b) 90°    (c) 225°    (d) 315°  
 (e) 270°    (f) 180°    (g) 45°
- 
- Melakukan serangan secara bersama kepada sasaran yang sama agar mengelirukan pihak lawan.  
 • Cari peluang untuk mematikan pihak lawan yang leka.  
 • Menggunakan teknik lantunan supaya bola yang dibaling sukar ditangkap oleh pasukan lawan.  
 • Melakukan serangan balas apabila pihak lawan terganggu.  
 • Mengambil peluang menyerang dari garisan belakang.  
 • Menyerang bersama, menentukan sasaran dan sediakan isyarat permainan bagi meningkatkan perlawanan.
- Fokus kepada bola yang hendak dibaling oleh pasukan lawan.  
 • Menggunakan kedua belah tangan untuk menangkap bola.  
 • Menggunakan strategi berpecah atau kedudukan selarak agar pihak lawan sukar untuk memberi fokus.  
 • Sentiasa bergerak mencari ruang yang sesuai dengan mata fokus pada pihak lawan.
- Menggunakan sebelah tangan yang dominan.  
 • Kedudukan kaki sebelah di hadapan.  
 • Fleksikan sendi lutut untuk kestabilan.  
 • Tangan yang memegang bola berada di belakang bahu.  
 • Ayun tangan yang memegang bola ke arah sasaran.



- Mata fokus pada sasaran.
- Menggerakkan kaki belakang ke hadapan dengan putaran badan untuk dapatkan daya maksimum.

### 9. Gelap Cerah

Setiap pemain pasukan bertahan hanya mengawasi garisan yang ditetapkan untuknya.

Sekiranya salah seorang pemain pasukan penyerang dapat disentuh oleh pasukan bertahan ketika cuba melintasi garisan permainan, permainan pasukan penyerang itu dikira 'mati'.

Sekiranya salah seorang pemain pasukan penyerang dapat melintasi garisan dari depan ke belakang dan ke depan semula tanpa disentuh, pasukannya dikira menang. Pertukaran peranan antara dua pasukan ini hanya dilakukan apabila permainan pasukan penyerang telah 'mati'.

### Aci Sep

Pengejar hanya perlu menyentuh seorang pemain sahaja untuk menggantikannya menjadi pengejar yang baharu.

Permainan akan terus berjalan dengan cara yang sama. Walaupun mempunyai pengejar yang baharu, pengejar yang lama akan kembali menjadi pemain biasa (pemain yang dikejar).

Pemain yang keletihan apabila dikejar oleh pengejar merehatkan diri atau menyelamatkan diri dengan cara duduk dan mengucapkan perkataan "cup".

Pemain yang "cup" tidak boleh mengubah tempat duduknya dan bermain semula apabila disentuh oleh pengejar, pemain ini dikira sebagai mati.

Pemain yang mati boleh bermain semula sekiranya dia disentuh oleh pemain yang lain (pemain yang hidup). Cara ini dinamakan "sep".

Sekiranya semua pemain telah mati atau "cup", pengejar perlu mencari satu kedudukan yang membolehkan dia nampak pemain-pemain yang sedang bercangkung.

Pengejar akan membilang 1,2,3 sambil tumpuan matanya ke arah semua pemain.

Pemain yang terakhir bangun berdiri akan bertukar peranan menjadi pengejar yang baharu.

Permainan diteruskan seperti biasa dengan pengejar yang baharu.

Permainan boleh ditamatkan atas persetujuan semua pemain.

- Jawapan berdasarkan kreativiti murid. Justifikasi reka bentuk baharu kad arahan.
- Jawapan berdasarkan kreativiti murid. Justifikasi permainan baharu *dodgeball*.
- Jawapan berdasarkan kreativiti murid. Justifikasi permainan baharu Aci Sep dan Gelap Cerah.
- Mengetahui peralatan yang ingin digunakan.
  - Menyenaraikan peralatan yang ingin digunakan dalam aktiviti.
  - Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti dengan baik.
  - Memastikan penggunaan alatan mengikut prosedur dan arahan guru.
  - Membersihkan semula peralatan yang digunakan seperti sedia kala.
  - Menyimpan di tempat asal.
- Mempunyai semangat untuk bersukan atau berekreasi.
  - Menunjukkan semangat ingin bertanding.
  - Boleh mematuhi peraturan yang telah ditetapkan.
  - Mematuhi arahan guru atau ketua kumpulan.
  - Mengamalkan konsep permainan yang bersih.

- Boleh memberi kerjasama yang tinggi sebelum, semasa dan selepas.

- Mempunyai tahap kesihatan yang baik.
  - Mengurangkan stres dan tekanan.
  - Menikmati keindahan alam ciptaan Tuhan.
  - Meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
  - Meningkatkan kecerdasan otak.
  - Mengelakkan daripada obesiti yang mendatangkan penyakit.

### UNIT



## Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan




- $$220 - 16 = 204$$

$$\text{KNL} = \text{KNR} + (\% \text{intensiti} [\text{KNM} - \text{KNR}])$$

$$= 70 + (70\% [204 - 70])$$

$$= 70 + (70\% [134])$$

$$= 70 + (93.8)$$

$$= 163.8 / 164 \text{ dsm}$$
- Chest press
  - Dumbell rowing
  - Half squat
  - Lat pull down
- Otot paha
  - Triceps
  - Abdominal
  - Suprailiac
- 
  - 
  - 
- $$\text{KNM} = 220 - \text{umur}$$

$$= 220 - 15$$

$$= 205$$

$$\text{KNL} = 70\% \times \text{KNM}$$

$$= 70\% \times 205$$

$$= 143.5 \text{ dsm} / 144 \text{ dsm}$$

\*KNR = Perlu diambil sebaiknya selepas bangun dari tidur dan secara purata untuk beberapa hari.
- X
  - ✓
  - ✓
  - X
- Melakukan pergerakan dengan licin dan mudah.
  - Mengurangkan kesakitan ketika melakukan pergerakan.
  - Membantu meningkatkan prestasi kecergasan.
  - Mencegah kecederaan tisu lembut.
  - Mengekalkan postur tubuh yang optimal.
  - Fleksibiliti menyumbang kepada kecergasan fizikal individu.
  - Membantu dalam rehabilitasi.

8. (a) Bangkit tubi  
 (b) Lunges  
 (c) Lentik belakang pointer  
 (d) Juak baring  
 (e) Juak tentera  
 (f) Separa cangkung  
 (g) *Triceps press*  
 (h) *Reverse fly*

9. • Beban rendah.  
 • Ulangan tinggi.

10. • Jangka masa.  
 • Bilangan ulangan.  
 • Bebanan semasa.

11. –

12.

6
7
2
5
1
3
4

13. Baik / rendah / tinggi / lebih lemak

14. • Meningkatkan tahap kecergasan dari semasa ke semasa.  
 • Untuk mengesan tahap peningkatan dalam latihan.  
 • Melihat keberkesanan latihan yang dilakukan.  
 • Meningkatkan *super compensation* yang baharu.

15. Berbasikal / Berjoging / Berjalan pantas / Menaiki tangga / Mendaki / Berenang / Bermain bola sepak / Latihan fartlek / Latihan jeda / Latihan *long slow distance* (LSD) / Tarian aerobik / Merentas desa.

16. • Menetapkan sasaran peratus intensiti sebelum melakukan latihan berdasarkan kepada kadar nadi maksimum.  
 • Bermula pada yang rendah sebelum menambah peratus intensiti latihan.  
 • Menambah peratusan intensiti apabila mampu mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelum ini.  
 • Salah satu kaedah terbaik untuk memantau tahap pencapaian latihan.

17. –

18. • *Arm hang exercise*  
 • *Shoulder towel stretch exercise*  
 • *Chest and shoulder stretch*  
 • *Abdominal and anterior chest wall stretch*  
 • *Low back twister exercise*  
 • *Forward lunge exercise*  
 • *Lateral trunk stretch exercise*  
 • *Trunk twister exercise*  
 • *Groin stretch*  
 • *Hamstring stretch*  
 • *Gluteal area stretch*  
 • *Quadriceps stretch*  
 • *Pectoral stretch*

19. • Indeks jisim badan.  
 • Naik turun bangku.  
 • Tekan tubi.

- Ringkuk tubi separa.
- Jangkauan melunjur.

20. –

UNIT



## Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)

### Kesihatan Diri dan Reproduksi

1. • Merujuk kepada persepsi masyarakat tentang tatacara pertuturan dan tingkah laku sama ada lelaki atau perempuan.  
 • Berkenaan persepsi peranan, iaitu peranan lelaki dan perempuan serta stereotaip jantina.  
 • Perbezaan yang dapat dilihat antara lelaki dan perempuan dari segi nilai dan tingkah laku.
2. • Identiti gender merujuk tatacara yang memperlihatkan aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak serta tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat.  
 • Menunjukkan sifat diri seseorang dan keperibadian.  
 • Contoh ayah, abang dan datuk menunjukkan ciri-ciri lelaki.  
 • Contoh ibu, kakak dan nenek menunjukkan ciri-ciri perempuan.

3.

Maskulin	Feminin
• Kuat	• Beremosi
• Berdikari	• Sensitif
• Rasional	• Penyayang
• Agresif	• Lemah-lembut

4. • Merujuk kepada set tingkah laku yang ditetapkan oleh masyarakat sebagai sesuai dengan jantina lelaki mahupun perempuan.  
 • Kaum lelaki akan dianggap "kelelakian".  
 • Kaum perempuan dianggap "kewanitaan".  
 • Lelaki kebiasaan keluar bekerja untuk mencari nafkah.  
 • Perempuan biasanya berada di rumah untuk menguruskan rumah tangga.  
 • Kanak-kanak lelaki biasanya dibenarkan melakukan aktiviti yang lasak.  
 • Kanak-kanak perempuan hanya dibenarkan kepada aktiviti yang sopan bermain anak patung dan masak-masak.  
 • Dewasa ini peranan jantina mula berubah.  
 • Terdapat perempuan yang sama-sama keluar mencari nafkah untuk keluarga.  
 • Lelaki pula membantu dalam menguruskan rumah tangga.
5. • Sebelum membentuk identiti yang tersendiri, kanak-kanak akan cuba untuk mengaitkan keadaan diri sendiri dengan orang sekeliling yang menjadi idola.  
 • Proses sosialisasi akan membentuk ciri identiti gender dan akan mengubah peranan gender.  
 • Seseorang akan mengikuti tingkah laku individu yang diminati. Contoh murid tertarik akan gaya seorang guru idolanya.  
 • Kanak-kanak lelaki akan cuba meniru gaya bapa dan anak perempuan meniru gaya ibu.

6.
  - Melibatkan pembentukan peranan gender melalui proses pemerhatian dan peniruan, iaitu mengikuti perkara yang diwarisi dari satu generasi ke generasi yang berikutnya.
  - Kanak-kanak cuba untuk mengikut atau meniru tingkah laku atau perlakuan individu.
  - Pendekatan yang dibawa oleh individu lain seperti ibu bapa, rakan, guru dan lain-lain mampu mempengaruhi identiti dan peranan gender.
  - Membentuk identiti baharu kanak-kanak berdasarkan kepada agen sosialisasi.

7. (Terima jawapan murid yang sesuai)

8.

Dimensi	Stereotaip gender	
	Lelaki	Perempuan
Keluarga	(i) Bekerja mencari nafkah.	(i) Menjadi suri rumah tangga.
	(ii) Bekerja di bidang yang lasak.	(ii) Menjaga urusan rumah tangga.
Budaya	(i) Ketua sesuatu kaum.	(i) Lebih menurut perintah.
	(ii) Aktif.	(ii) Pasif.
Masyarakat setempat	(i) Mampu menjadi pemimpin.	(i) Suka bergantung.
	(ii) Lebih dominan.	(ii) Pemimpin dalam kalangan wanita sahaja.

9.

10.
  - Keadilan kepada semua tanpa mengira jantina.
  - Diskriminasi terhadap ibu mengandung.
  - Diskriminasi terhadap golongan OKU.
  - Lelaki boleh terlibat dalam aktiviti lasak.
  - Perempuan perlu berada di rumah.
11.
  - Mewujudkan undang-undang dan peraturan yang tidak mendiskriminasi jantina.
  - Ibu bapa mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang stereotaip ini.
  - Pendedahan kepada ibu bapa.
  - Pendedahan kepada murid.
  - Peranan yang dimainkan oleh guru dalam mengukuhkan pendedahan stereotaip gender.
  - Kempen kesedaran oleh masyarakat.
  - Peranan kempen oleh kerajaan yang bertanggungjawab.
  - Memahami peranan yang dimainkan oleh gender masing-masing.
  - Saling menghormati antara satu sama lain.

12.
  - Lelaki tidak bekerja.
  - Isteri mencari nafkah.
  - Isteri menjadi ketua rumah tangga.
  - Perempuan menyertai pertandingan sukan bina badan.
13.
  - Mewujudkan suasana masyarakat yang berdaya saing.
  - Mampu menerima kepakaran dan kelebihan masing-masing.
  - Menghormati antara satu sama lain.
14. (Terima jawapan murid yang sesuai)

### Penyalahgunaan Bahan

1.
  - Memastikan individu berdisiplin.
  - Membentuk hidup bertoleransi.
  - Memastikan rakyat bersatu padu.
  - Membentuk sistem pentadbiran telus dan teratur.
  - Menjaga hak asasi individu.
  - Menjamin kedaulatan sesebuah negara.
  - Menjamin ketaatan rakyat.
  - Menjamin keselamatan.
  - Memupuk sikap saling hormat-menghormati.
2.
  - Diburu pihak berkuasa.
  - Keruntuhan rumah tangga.
  - Tersisih daripada keluarga dan masyarakat.
  - Masa depan yang tidak terjamin.
  - Maruah diri tercemar.
3. (a) Menjatuhkan maruah dan mencemarkan nama baik keluarga.  
 (b) Rumah tangga menjadi porak-peranda.  
 (c) Keluarga mereka mungkin terpaksa menghabiskan masa, tenaga dan wang yang banyak untuk merawatnya.
4. (a) Membuat laporan kepada pihak berkuasa.  
 (b) Menolak ajakan rakan serta memberikan nasihat keburukan dadah.  
 (c) Memberikan nasihat serta melaporkan kepada guru disiplin dan menjauhkan diri daripada berkawan dengan mereka.
5.
  - Mengenal pasti maklumat yang diperoleh dengan tepat.
  - Pastikan aktiviti yang dijalankan berkaitan mengambil atau menjual dadah.
  - Mengenal pasti lokasi kawasan yang terlibat.
  - Jangan cuba menghampiri kawasan tersebut.
  - Melaporkan kegiatan penyalahgunaan kepada guru / kaunselor.
  - Membuat laporan polis dengan segera.
6. (Terima jawapan murid yang sesuai)

### Pengurusan Mental dan Emosi

1. (a) Cemburu  
 (b) Kekecewaan  
 (c) Terkilan dihina  
 (d) Tidak sanggup terima tanggungjawab  
 (e) Sebarang jenis ancaman  
 (f) Gagal memenuhi harapan atau jangkaan diri sendiri  
 (g) Perasaan bersalah  
 (h) Kritikan  
 (i) Gagal dalam sesuatu perkara

2.	✓
	✓
	X
	X
	✓
	X
	✓
	✓
	X
	✓

3. (a) Berfikir sebelum bercakap
- Dengan tenang, terangkan dengan jelas perkara yang menyebabkan anda berasa marah.
  - Jangan menjerit, mengeluarkan kata-kata kesat.
- (b) Gunakan kata ganti diri pertama "saya"
- Gunakan perkataan "saya" apabila menyuarakan pandangan.
  - Pihak pendengar tidak berasa diri mereka dipersalahkan.
- (c) Berhenti melakukan sebarang aktiviti
- Membantu menerangkan diri.
  - Membolehkan anda berfikir dengan tenang.
- (d) Cuba bertenang
- Mengira bilangan satu hingga 100, berjalan dan menarik nafas yang panjang beberapa kali.
  - Teknik yang boleh mengurangkan perasaan marah.

Diri	Orang lain
(a) Kesan negatif kepada kesihatan diri.	(a) Tanggapan negatif terhadap individu yang sering mempamerkan kemarahan.
(b) Menjatuhkan reputasi diri.	(b) Timbulnya perasaan kurang yakin dan tidak selesa.
(c) Dijauhi oleh rakan-rakan.	(c) Hubungan persahabatan akan menjadi tegang.

5. (Terima jawapan murid yang sesuai)

#### Keluargaan

1. Sejenis penganiayaan seksual yang mendatangkan kesan buruk terhadap kesihatan fizikal, mental dan sosial. Perlakuan sumbang mahram ini melibatkan individu yang mempunyai hubungan keluarga seperti ibu, bapa, datuk, anak, adik-beradik, serta saudara rapat seperti ibu saudara dan bapa saudara.

2. Sumbang mahram ialah perlakuan zina yang berlaku antara dua orang anggota terdekat dalam sesebuah keluarga. Contohnya ayah dengan anak perempuan, abang dengan adik perempuan dan sebagainya. Perlakuan sumbang mahram boleh berlaku secara fizikal atau bukan fizikal. Contoh perlakuan sumbang mahram ialah bapa merogol anak perempuan.

Akta 792 iaitu Akta Kesalahan-Kesalahan Seksual Terhadap Kanak-Kanak 2017 adalah akta yang dikuatkuasakan untuk melindungi kanak-kanak yang menjadi mangsa sumbang mahram.

Hukuman bagi kesalahan sumbang mahram mengikut Seksyen 376B Kanun Keseksaan ialah barangsiapa yang melakukan sumbang mahram hendaklah diseksa dengan penjara selama tempoh tidak kurang dari enam tahun dan tidak lebih dari 20 tahun, dan hendaklah juga dikenakan sebatan.

3. (a) Tidak! Saya tidak mahu..... Sepatutnya ayah melindungi saya. Saya akan memberitahu perkara ini kepada ibu.  
 (b) Tiada manfaat kita menonton filem ini. Abang sepatutnya mengajar saya ke arah yang lebih baik.
4. (a) • Mengamalkan kemahiran asertif.  
 • Mengetahui hak dan batasan.  
 (b) Mengasingkan tempat tidur anak yang berlainan jantina.  
 (c) Memantau penggunaan media massa.  
 (d) • Dengar luahan hati ahli keluarga.  
 • Berkongsi masalah dan pendapat.  
 (e) • Mengamalkan nilai-nilai murni.  
 • Beribadat bersama-sama.  
 (f) Membezakan sentuhan kasih dan nafsu.
5. (a) Melaporkan kes sumbang mahram.  
 (b) Mengadakan pendidikan keibubapaan dan kekeluargaan.  
 (c) Memberi kaunseling dan pendidikan kekeluargaan kepada bekas pesalah.  
 (d) Menyediakan perumahan dan kemudahan prasarana yang mampu dimiliki oleh golongan berpendapatan rendah.  
 (e) Menguatkuasakan undang-undang seperti Seksyen 376B.
6. (Berdasarkan jawapan murid yang sesuai)

#### Perhubungan

1. Satu amalan sosialisasi yang penting kepada setiap individu kerana persahabatan akan membentuk kehidupan yang lebih bermakna.

2.

#### Kategori persahabatan

- |   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| } | (a) Kenalan       | { Kumpulan individu yang anda kenal dan sering berjumpa semasa berada di sekolah, kawasan perumahan dan sebagainya.  |
|   | (b) Sahabat biasa | { • Individu yang wujud dalam kehidupan.<br>• Mempunyai minat dan hala tuju yang sama.<br>• Rakan sepasukan atau rakan sekelas.  |
|   | (c) Sahabat karib | { • Individu yang telah lama dikenali.<br>• Sering meluangkan masa bersama seperti menonton wayang.<br>• Ada kalanya berkongsi perasaan, pendapat dan memberi pandangan. |
|   | (d) Sahabat intim | { • Individu yang sangat rapat dan mesra.<br>• Boleh berkongsi perasaan, pendapat dan masalah peribadi.  |

3. (a) Leong selalu diejek oleh rakan sekelasnya disebabkan oleh badannya yang gemuk. Viknesh tidak pernah mengejek Leong. Sebaliknya dia menasihatinya mengambil makanan yang seimbang dan bersenam setiap hari.
  - (b) Jalynn dan Mei Yee bersahabat baik. Mereka selalu berkongsi rahsia antara satu sama lain. Jalynn tidak pernah menyebarkan rahsia Mei Yee kepada orang lain.
  - (c) Aiman lemah dalam mata pelajaran Matematik. Kawan baiknya, Fikri berjanji akan mengulang kaji pelajaran Matematik bersama-sama selepas waktu persekolahan.
  - (d) Sebastian memberi nasihat kepada Kok Meng untuk mengelak berlakunya pergaduhan dengan rakan lain.  
(Terima mana-mana jawapan yang munasabah)
4.
    - Menjadi pendengar yang baik.
    - Mencari penyelesaian yang terbaik.
    - Memahami niat atau kehendak rakan.
    - Berfikir dan mencari seberapa banyak penyelesaian yang boleh.
    - Bercakap menggunakan kata ganti diri pertama.
  5. (a) Hubungan semakin renggang.  
(b) Merosakkan jiwa dan akhlak.  
(c) Mewujudkan suasana negatif.  
(d) Mencalarkan maruah diri dan masyarakat.
  6. (Terima jawapan murid yang sesuai)

### Penyakit

1. (a) Berkongsi jarum suntikan yang tercemar dengan HIV  
(b) Menyusu daripada seorang ibu pembawa HIV  
(c) Perhubungan seks tanpa perlindungan  
(d) Pembedahan organ  
(e) Penggunaan peralatan pembedahan yang tercemar  
(f) Daripada ibu yang dijangkiti HIV kepada janin  
(g) Melalui pembedahan darah yang tercemar dengan HIV

Jangkitan HIV	Penyakit AIDS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HIV adalah <i>Human Immunodeficiency Virus</i>.</li> <li>• Membunuh sel Pembantu-T yang penting dalam sistem imunisasi tubuh.</li> <li>• Melemahkan sistem pertahanan badan untuk melawan penyakit.</li> <li>• Seseorang individu yang dijangkiti HIV akan terdedah kepada semua jenis kuman termasuk yang tidak membahayakan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AIDS (<i>Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>) ialah penyakit yang disebabkan oleh HIV yang melumpuhkan keupayaan semula jadi badan dalam melawan penyakit.</li> <li>• Merupakan penyakit yang membawa maut dan masih belum dapat diubati.</li> </ul>

3. (a) Perkongsian jarum suntikan yang tercemar dengan HIV dalam kalangan penagih dadah.  
(b) Daripada ibu yang dijangkiti HIV kepada janin dan menyusu daripada seorang ibu pembawa HIV.  
(c) Perhubungan seks tanpa perlindungan dengan pasangan yang dijangkiti HIV.  
(d) Proses pendermaan darah atau pendermaan organ yang tercemar dengan HIV.

✓
✓
✓
✓

5.
  - Tidak melakukan perhubungan seks sebelum perkahwinan.
  - Berpegang pada ajaran agama.
  - Mengelakkan daripada melakukan aktiviti maksiat.
  - Jangan melakukan hubungan seks secara rambang.
  - Jangan berkongsi peralatan peribadi seperti pisau cukur, berus gigi yang telah dicemari dengan darah.
  - Berwaspada dan berjaga-jaga apabila berhadapan dengan situasi yang melibatkan pemindahan darah dan organ.
  - Jauhi dadah dan tidak berkongsi jarum suntikan.
  - Jangan menderma darah jika telah dijangkiti.  
(Terima mana-mana jawapan yang munasabah)
6. (Terima jawapan murid yang sesuai)

### Keselamatan

1.
  - Mengambil kesempatan ke atas seseorang seperti memanipulasi orang lain untuk tujuan keuntungan dan hiburan.
  - Memanfaatkan dengan sewenang-wenang secara berlebihan terhadap sesuatu untuk kepentingan ekonomi semata-mata tanpa mempunyai rasa kasihan, keadilan dan kesejahteraan.
  - Perbuatan, usaha dan mengerjakan atau memajukan sumber-sumber alam dengan sebaik-baiknya untuk mendatangkan keuntungan atau faedah.
  - Perbuatan mengambil kesempatan terhadap seseorang atau sesuatu secara tidak adil untuk kepentingan atau keuntungan sendiri.
2. (a) Desakan hidup.  
(b) Kemiskinan  
(c) Ingin kehidupan mewah.  
(d) Dianiaya  
(e) Kurang pendidikan.  
(f) Tiada pegangan agama yang kuat.  
(g) Status ekonomi yang rendah.  
(h) Masyarakat kurang diberi pendedahan mengenai eksploitasi.
3.
  - Laporkan kepada pihak berkuasa.
  - Keluarga memainkan peranan yang baik.
  - Mengetahui tanggungjawab masing-masing.
  - Mempunyai kesedaran yang tinggi.
  - Penguatkuasaan undang-undang.
  - Keprihatinan oleh masyarakat sekeliling.
  - Peranan kerajaan dan kerjasama negara luar.
  - Pengawasan penggunaan Internet oleh ibu bapa.
  - Tidak berinteraksi dengan individu yang baru dikenali.



4. (a) • Kebanyakan individu yang dieksploitasi mengalami kekurangan dari aspek keupayaan fizikal, intelek atau emosi. Mereka mungkin terdiri daripada golongan tidak berupaya.
- Tahap pendidikan seseorang individu juga mungkin mempengaruhi dirinya untuk dieksploitasi kerana mereka yang tidak berpendidikan tinggi mungkin tidak tahu hak mereka dan tidak berani menyuarakan perasaan mereka itu.
- (b) • Pengeksploitasian ini mungkin berlaku dalam perhubungan keluarga yang bilangan ahlinya ramai dan status ekonomi keluarga yang rendah.
- Kanak-kanak daripada keluarga tersebut mungkin dinafikan peluang pendidikan dan terpaksa bekerja sebagai buruh kasar. Paksaan ini mungkin wujud dalam bentuk kekerasan, penderaan atau keganasan.
- (c) Masyarakat kurang diberi pendedahan mengenai eksploitasi. Kekurangan sensitiviti masyarakat terhadap eksploitasi menjadikan kes ini tidak dilaporkan.

5.

Kesan kepada diri	Kesan kepada keluarga	Kesan kepada masyarakat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkembangan mental yang lambat.</li> <li>• Ketidakupayaan berfikir secara rasional.</li> <li>• Mudah terpengaruh dan melakukan aktiviti tidak bermoral.</li> <li>• Kesihatan diri terganggu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Institusi kekeluargaan akan runtuh dan berlaku perceraian.</li> <li>• Anak-anak akan berhadapan masalah lari dari rumah, bunuh diri atau melakukan aktiviti tidak bermoral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berhadapan masalah jenayah apabila ada individu bermasalah dalam masyarakat.</li> </ul>

6. -

## UNIT 10 Pemakanan

1. (a) Umur  
(b) Jantina  
(c) Saiz badan  
(d) Aktiviti  
(e) Fisiologi  
(f) Iklim
2. (a) 1 930 kalori  
(b) 2 210 kalori  
(c) 2 480 kalori  
(d) 1 580 kalori  
(e) 1 810 kalori  
(f) 2 040 kalori
3. • Mengelak daripada obesiti.  
• Dapat mengekalkan berat badan yang ideal.  
• Memperoleh tenaga yang mencukupi.  
• Mempelbagaikan sumber makanan.  
• Keperluan kalori harian dapat dipenuhi.

4. • Membekalkan tenaga yang mencukupi untuk aktiviti harian.  
• Pertumbuhan dan perkembangan badan.  
• Mengekalkan kesihatan badan.
5. (a) (i) Lebih kalori  
(ii) Kurang kalori  
(b) (i) Lebih kalori  
(ii) Kurang kalori  
(c) (i) Kurang kalori  
(ii) Lebih kalori  
(d) (i) Kurang kalori  
(ii) Lebih kalori

### 6. Jantina

- Remaja dan orang dewasa lelaki memerlukan lebih banyak tenaga daripada remaja dan orang dewasa perempuan.
- Ini adalah kerana lelaki selalunya mempunyai saiz badan yang lebih besar dan aktif. Mereka mempunyai kadar metabolisme yang lebih tinggi berbanding dengan perempuan.

### Umur

- Kanak-kanak dan remaja yang sedang membesar memerlukan lebih banyak tenaga berbanding dengan orang dewasa kerana mereka mempunyai kadar metabolisme dan kadar tumbesaran yang lebih tinggi.
- Keperluan tenaga harian bayi adalah tinggi disebabkan oleh kadar tumbesaran badan yang tinggi.

### Pekerjaan

- Seorang buruh yang melakukan kerja berat memerlukan lebih banyak tenaga berbanding dengan seorang pekerja yang melakukan kerja ringan di pejabat.
- Lebih banyak tenaga diperlukan oleh seseorang yang menjalani aktiviti yang cergas seperti bersukan.

7. (a) 765 kalori / jam  
(b) 289 kalori / jam  
(c) 204 kalori / jam

### 8. Sarapan

- 1 ½ cawan nasi goreng cina (sayur campur + telur)
- 1 cawan teh dengan ¼ cawan susu rendah lemak

### Minum pagi

- 1 biji kuih
- 1 cawan kopi (ditambah 1 sudu teh gula, jika perlu)

### Makan tengah hari

- 2 cawan nasi putih
- 1 ketul ayam kari
- 1/2 cawan sayur campur
- 1 keping tauhu goreng
- 1 biji belimbing
- 1 gelas air kosong

### Minum petang

- 2 biji kuih
- 1 gelas susu coklat rendah lemak

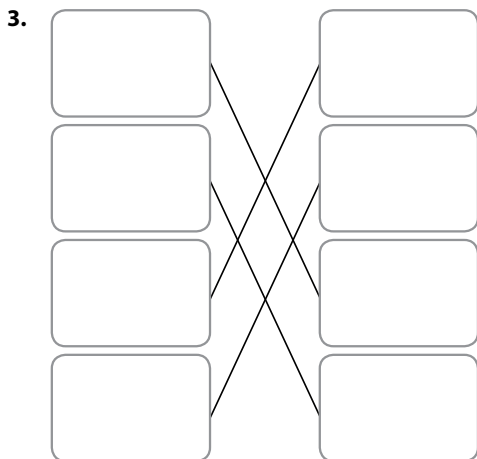
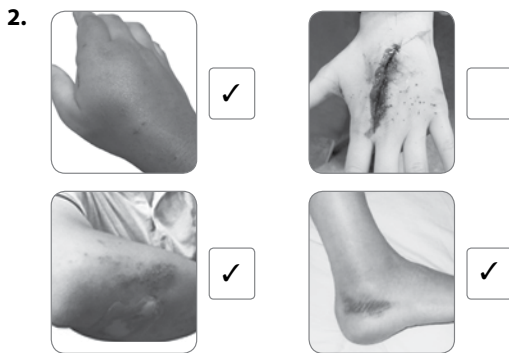
### Makan malam

- 2 cawan nasi putih
- 1 ekor ikan masak kicap
- 1/2 cawan sayur kailan
- 1 keping tempe goreng
- 1 potong betik
- 1 gelas air kosong

UNIT

**11** Pertolongan Cemas

1. R- Merehatkan bahagian yang cedera. Bawa murid ke tempat yang redup, selamat dan selesa.
  - I- Meletakkan beg ais ke atas bahagian yang cedera dengan segera.
  - C- Tuaman dengan balutan anjal ke atas bahagian yang cedera. Balutan boleh dilakukan ke atas pek ais selama 10 minit pertama.
  - E- Meninggikan bahagian yang cedera. Jika bahagian yang cedera melibatkan kaki, kaki harus ditinggikan melebihi paras jantung dengan meletakkan lantai, bangku atau sokongan di bawahnya.



4. (a) Saya akan rawat adik saya dengan prosedur R.I.C.E..  
Langkah 1: Saya akan bawa adik saya ke tempat yang redup, selamat, dan selesa supaya dia dalam keadaan tenang. Kemudian saya akan memeriksa bahagian yang cedera.  
Langkah 2: Saya akan meletakkan beg ais ke atas bahagian yang cedera dengan segera.  
Langkah 3: Tuaman dengan balutan anjal ke atas bahagian yang cedera.  
Langkah 4: Meninggikan bahagian yang cedera melebihi paras jantung dengan meletakkan bantal di bawahnya.
  - (b) Saya akan membawa adik saya pergi jumpa doktor dan dapatkan rawatan profesional dengan segera jika ada kecederaan yang teruk.
5. -

**Pentaksiran Akhir Tahun**

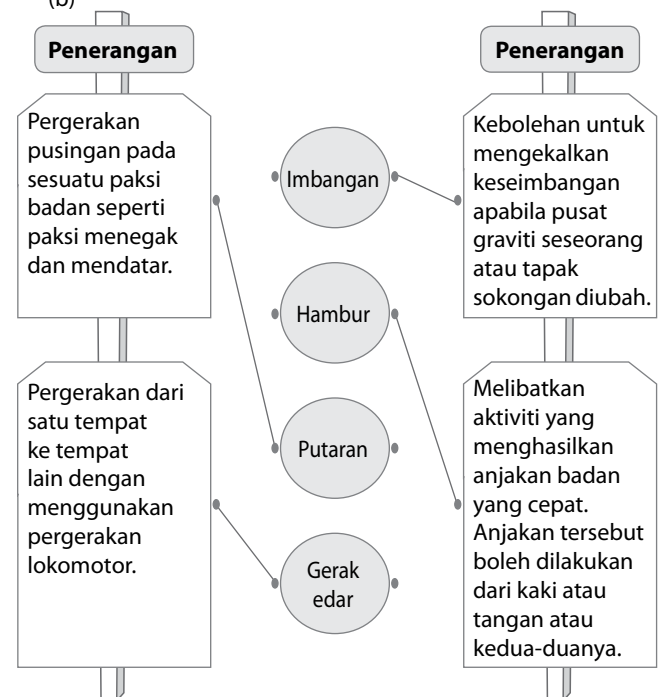
**Bahagian A**

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

**Bahagian B**

1. (a) Persembahan berkumpulan mengikut muzik dan melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan untuk tujuan hiburan.

(b)



2. (a) Melempar  
(b) memulakan  
(c) bawah lengan  
(d) penangkap  
(e) tapak terakhir (*home plate*)
3. (a)
  - Mendapatkan maklumat dengan tepat.
  - Pastikan aktiviti yang dijalankan itu berkaitan penyalahgunaan bahan.
  - Kenal pasti kawasan atau tempat.
  - Membuat laporan pihak berkuasa.
  - Jangan cuba menghampiri atau bertindak sendirian.
4. (a) Satu amalan sosialisasi yang penting kepada setiap individu kerana persahabatan akan membentuk kehidupan yang lebih bermakna.
- (b) (i) Kenalan  
(ii) Sahabat biasa  
(iii) Sahabat karib  
(iv) Sahabat intim