

TARGET

PBD

MODUL PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

EDISI GURU

TINGKATAN 2

KSSM

PENDIDIKAN JASMANI
DAN PENDIDIKAN
KESIHATAN



Melancarkan
Pentaksiran Bilik
Darjah (PBD)



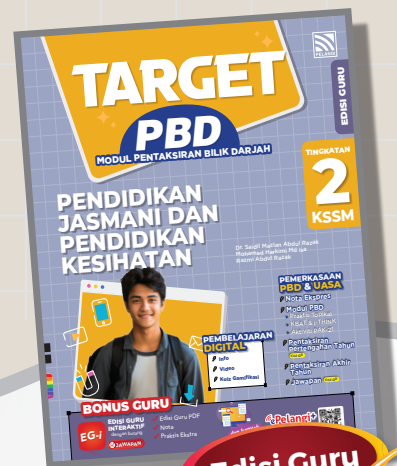
Memantapkan
Pentaksiran sumatif
& UASA



Menyokong
Pembelajaran dan
Pemudahcaraan
(PdPc) Mesra Digital



Meningkatkan
Tahap Penguasaan
Murid



Edisi Guru

PAKEJ PERCUMA UNTUK KEMUDAHAN GURU

EDISI GURU

VERSI CETAK

PEMERKASAAN PBD & UASA

- ⚡ Nota Grafik
- ⚡ Modul PBD
- ⚡ Modul UASA
- ⚡ Jawapan

PEMBELAJARAN DIGITAL

- ⚡ Pelbagai bahan sokongan pembelajaran dalam talian

RESOS DIGITAL GURU

ePelangi+

Pelbagai bahan digital sokongan PdPc yang disediakan khas untuk guru di platform ePelangi+



BAHAN
SOKONGAN
PdPc
EKSTRA!



Edisi Murid



Kandungan

Kandungan mengemukakan bahagian-bahagian buku berserta rujukan bahan-bahan digital sokongan dalam buku.

KANDUNGAN	
Rekod Pentaksiran Murid	iv – xiv
► PENDIDIKAN JASMANI	
UNIT 1 Gimnastik Asas	1
• Nota Ekspres	2
• Modul PBD	1
UNIT 2 Pergerakan Berirama	6
• Nota Ekspres	6
• Modul PBD	7
UNIT 3 Permainan Kategori Serangan	11
3.1 Bola Baling	11
• Nota Ekspres	11
• Modul PBD	12
3.2 Ragbi Sentuh	16
• Nota Ekspres	16
• Modul PBD	17
UNIT 4 Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw)	20
• Nota Ekspres	20
• Modul PBD	21
UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Kriket)	26
• Nota Ekspres	26
• Modul PBD	27
UNIT 6 Olahraga Asas	31
• Nota Ekspres	31
• Modul PBD	32
UNIT 7 Rekreasi dan Kesengangan	37
• Nota Ekspres	37
• Modul PBD	38



Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan prestasi Tahap Penguasaan murid.

REKOD PENTAKSIRAN MURID				
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN				
Tingkatan 2				
Name: _____		Program: _____		
UNIT	TAHAP PENGUASAAN	STANDARD PRESTASI TAFSIRAN	HALAMAN	PENCAPAIAN
				DI MUKAI MENGUASAI
				DI BELAKANG MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI				
1 GIMNASTIK ASAS	1	Bola memutar kemahiran hantar dengan tangan satu kali, melakukan lompatan dan puteran dengan pelbagai bentuk badan.	2	
	2	Bola melakukan dan memutar cara melompat dan lompatan serta melakukan pergerakan terbalak.	2, 3, 4	
	3	Bola mengayut sendiri dan menghasilkan daya lompatan dan ketinggian lompatan yang digunakan semasa melakukan lompatan dan melompat.	4	
	4	Bola memutar dan menghasilkan daya lompatan dan ketinggian lompatan semasa melakukan hantar dan melompat serta lompatan dan puteran dengan lompatan yang tinggi.	5	
	5	Bola memutar cara lompatan, pergerakan yang melibatkan lompatan dan puteran dalam hantar dan melompat.	5	
	6	Bola melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang baik dan cipta serta menunjukkan persembahan rangkaian pergerakan terbalak.	5	
2 PERGERAKAN BERIRAMA	1	Bola membuat jentikan berirama persembahan rangkaian pergerakan yang baik dan cipta serta menunjukkan persembahan rangkaian pergerakan terbalak.	5	
	2	Bola berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan lompatan.	5	
	3	Bola melakukan lompatan dalam gimnastik sebagai satu unit untuk menghasilkan rangkaian lompatan.	5	
Tahap Penguasaan Unit 1				
19.1		19.2	19.3	19.4
Tahap Penguasaan Unit 2				
19.1		19.2	19.3	19.4
Tahap Penguasaan Unit 3				
19.1		19.2	19.3	19.4



Nota Ekspres

Nota dalam persembahan bentuk poin berangka yang mudah diikuti oleh murid dan mencakupi setiap unit.

UNIT	MODUL PBD
1	Pendidikan Jasmani
Gimnastik Asas	
NOTA EKSPRES	
Kemahiran Menghantar	
1. Kemahiran memindahkan anggota badan dari satu aras ke aras yang lebih tinggi ataupun ke ruang yang lain.	
2. Perlakuan ini memerlukan anjakan badan serta kekuatan otot kaki dalam menghasilkan tolakan ke ruang atau ketinggian yang ingin dicapai oleh murid.	
3. Pergerakan dalam kemahiran menghantar:	
(a) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.	
(i) Berlatih dengan kelajuan terkawal.	
(ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.	
(iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.	
(iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.	
(v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	
(b) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.	
(i) Berlatih dengan kelajuan terkawal.	
(ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.	
(iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.	
(iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.	
(v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	
(c) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.	
(i) Berlatih dengan kelajuan terkawal.	
(ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.	
(iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.	
(iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.	
(v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	
(vi) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	
Kemahiran Melompat	
1. Menggunakan alat seperti peti lombol, meja atau peralatan lain yang sesuai dalam membuat aktiviti memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain.	
2. Murid harus menggunakan kekuatan tangan dan kaki dalam membuat apungan badan sewaktu melakukan aktiviti.	
3. Tiga kategori dalam kemahiran melompat:	
(a) Lombol kangkang	
(i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.	
(ii) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.	
(iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.	
(iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	
(b) Lombol tegak lalu	
(i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.	
(ii) Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol di antara dua tangan.	
(iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.	
(iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	
(c) Lombol sisi	
(i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.	
(ii) Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.	
(iii) Tangan melepasi peti lombol.	
(iv) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.	
(v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.	



Modul PBD » Pentaksiran Formatif

3. Jelaskan senaman regangan PNF dalam gambar di bawah berdasarkan prinsip FITT. Kemudian, lakukan senaman tersebut.

1. Regangan Quadriceps

(i) Pelaku meniarap dalam keadaan rehat.

(ii) Bengkokkan lutut.

(iii) Pembantu menolak kaki ke belakang sehingga maksimum.

(iv) Kekalkan posisi selama 15 saat.

2. Regangan Latissimus Dorsi

(i) Pelaku dalam situasi duduk.

(ii) Kaki dalam keadaan berlunjur.

(iii) Kedua-dua tangan diluruskan ke atas.

(iv) Pembantu memegang dan menarik tangan pelaku.

(v) Pembantu memusingkan tangan dan bahu ke arah kiri dan kanan sehingga maksimum.

(vi) Kekalkan posisi selama 15 saat.

3. Regangan Oblique

(i) Pelaku berdiri tegak.

(ii) Buka kaki seluas bahu.

(iii) Condongkan bahu ke sisi kiri atau kanan.

(iv) Pembantu menarik tangan sehingga tahap maksimum.

(v) Kekalkan posisi selama 15 saat.

- 1 Praktis topikal yang menilai kesemua Tahap Penguasaan (TP1-6) yang tercakup dalam DSKP.
- 2 Soalan yang mematuhi Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) serta menepati kandungan dalam buku teks.
- 3 Soalan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) untuk mencabar pemikiran murid.

- 4 Tahap penguasaan murid dapat dinilai pada akhir setiap tajuk.

- 5 **Bahan pembelajaran digital** seperti Info, Video dan Kuiz Gamifikasi **Wordwall** menyokong pembelajaran yang kondusif.

- 6 Aktiviti PAK-21 disertakan untuk menyempurnakan PdPc.

- 7 Elemen soalan yang pelbagai seperti Peta i-THINK untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok.

5. Apakah akibat yang mungkin berlaku kepada kita seandainya tidak mengamalkan amalan gaya hidup sihat?

(a) Berisiko mendapat penyakit tidak berjangkit.

(b) Tendedah kepada pelbagai masalah kesihatan.

(c) Mengalami masalah obesiti.

(d) Wang dihabiskan untuk menampung kos rawatan.

(f) Mengalami stres.

6. Rancangan aktiviti pengalaman gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit tidak berjangkit berdasarkan kategori berikut.

(a) Individu

- Melakukan senaman yang mudah seperti berjalan dan berbasikal.
- Berekreasi bersama-sama keluarga.
- Mendapatkan tidur yang mencukupi.

(b) Masyarakat

- Menwujudkan program kesihatan pada peringkat komuniti.
- Melakukan senamrobik.
- Mengadakan program pemeriksaan badan.

(c) Negara

- Mengadakan kempen gaya hidup sihat.
- Mengajukan program berkaitan gaya hidup sihat di seluruh negara.
- Menyediakan kemudahan untuk meningkatkan keergasan.



2. Nyatakan kemahiran memiring bola yang ditunjukkan dalam gambar di bawah.

(a) Memiring bola menggunakan palu.

(b) Memiring bola menggunakan bagian dalam kaki.

3. Senaraikan kemahiran menyerang dan bertahan dalam permainan sepak takraw.

Kemahiran sepak takraw

Kemahiran menyerang

(a) Memiring

(b) Mengumpun

(c) Melamb

(d) Menendak

Kemahiran bertahan

(a) Mengadang

(b) Sepak kuda

(c) Sepak atas

(d) Menendak

3. Jelaskan cara untuk mengelaskan perhubungan dan pergaulan yang sihat berdasarkan aspek berikut.

Aspek	Cara
(a) Berkegaji masalah	Tidak menahaskan sesuatu daripada rakan, guru atau ibu bapa.
(b) Pergaulan berlainan jantina	Mematuhi syarat dan menjaga batas pergaulan.
(c) Pergaulan murid dengan guru	Menjaga batas dan menghormati guru.
(d) Menghormati privasi	Tidak mencoreboh atau mengganggu hak peribadi orang lain.

4. Huraikan kabukan mengamalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.

(a) Mendapat kepercayaan dan tempat dalam masyarakat.

(b) Mudah mendapat pertolongan.

(c) Mendapat lebih banyak kawan.

6. Lakukan aktiviti di bawah.

AKTIVITI PAK-21

(a) Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.

(b) Setiap kumpulan diberikan sehelai kertas kosong (menggunakan pen marker dan satu tajuk, iaitu "Cara mengklasifikasi perhubungan dan mengelaskan batas perhubungan yang sihat").

(c) Setiap kumpulan dalam kumpulan perlu menulis idea-idea berkaitan dengan tajuk tersebut pada kertas kosong.

(d) Aktiviti berjalan selama 20 minit.

(e) Setiap kumpulan perlu membentangkan hasil kerja di hadapan kelas.

5.8 PERHUBUNGAN

PBD Batas Perhubungan

1. Nyatakan nilai perhubungan yang sihat dalam kehidupan seharian.

Nilai perhubungan yang sihat

(a) Menghormati pendapat dan perasaan orang lain.

(b) Jujur dalam perkataan dan tindakan, orang lain.

(c) Mempercayai dalam sesuatu hubungan.

(d) Menyelidikan perbezaan pendapat melalui perbincangan.

2. Jelaskan batas perhubungan yang sihat yang boleh dibina dalam keluarga anda.

Batas perhubungan yang sihat

(a) Menghormati antara satu sama lain.

(b) Mempercayai tanpa ada syak wasangka.

(c) Berkomunikasi secara terus dan berkesan dengan orang.

(d) Berikhtisar dalam menyelesaikan masalah.

(e) Tidak mengadu dan bersikap jaim.



Modul Pentaksiran >> Pentaksiran Sumatif

1 Pentaksiran Pertengahan Tahun **Kod QR**

2 Pentaksiran Akhir Tahun

2 PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Skor /100

Bahagian A
(30 markah)

Soalan Objektif

Arahan: Jawab semua soalan.

- Susun langkah-langkah pergerakan ragam sudu dalam tarikan berikut mengikut urutan yang betul.
 - (a) Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" - sudu. 3
 - (b) Lakukan pergerakan setempat. 1
 - (c) Berundur semula dalam kiran yang sama. 4
 - (d) Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" - sudu. 2
- Nyatakan kemahiran dalam permainan kriket berdasarkan gambar di bawah.

Pukulan kriket	Kemahiran bowling	Menahan bola	Membaling
(a)	(b)	(c)	(d)
Membaling bola	Pukulan kriket		
		Membaling	Kemahiran bowling

Soalan Objektif

Arahan: Jawab semua soalan.

- Manakah kemahiran mengagah digunakan dalam situasi permainan?
 - (a) Mengendalikan paluk lawan
 - (b) Mengawal pergerakan pemain lawan
 - (c) Dapat menerima bola daripada pihak lawan
 - (d) Boleh melakukan hantaran yang tepat kepada rakan
- Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan ragbi serutu?
 - I Ty
 - II Menghantar
 - III Menggagah
 - IV Merajung
- Apakah lakuan dalam permainan ragbi bagi mendapatkan mata?
 - A Ty
 - B Menggagah
 - C Menagkap
 - D Menghantar

1 PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

Skor /100

Bahagian A
(30 markah)

Soalan Objektif

Arahan: Jawab semua soalan.

- Manakah kemahiran mengagah digunakan dalam situasi permainan?
 - (a) Mengendalikan paluk lawan
 - (b) Mengawal pergerakan pemain lawan
 - (c) Dapat menerima bola daripada pihak lawan
 - (d) Boleh melakukan hantaran yang tepat kepada rakan
- Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan ragbi serutu?
 - I Ty
 - II Menghantar
 - III Menggagah
 - IV Merajung
- Apakah lakuan dalam permainan ragbi bagi mendapatkan mata?
 - A Ty
 - B Menggagah
 - C Menagkap
 - D Menghantar

Bahagian B
(20 markah)

Soalan Subjektif

Arahan: Jawab semua soalan.

- Senaraikan kemahiran-kemahiran yang terdapat dalam kemahiran melombot.
 - (a)
 - (b)
 - (c)
- Susun langkah yang terdapat dalam pergerakan Ragam Sudi.
 - (a) Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" - sudu. 0/10
 - (b) Berundur semula dalam kiran yang sama. 0/10
 - (c) Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" - sudu. 0/10
 - (d) Lakukan pergerakan setempat. 0/10
- Menggagah kemahiran mengagah penting dalam permainan bola baling?
 - (a)
 - (b)



Jawapan

Jawapan keseluruhan buku **Kod QR**
Kod QR disediakan di halaman Kandungan.

UNIT 8	Kecergasan	42
	• Nota Ekspres	42
	• Modul PBD	43
PENDIDIKAN KESIHATAN		
UNIT 1	Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)	49
	• Nota Ekspres	49
	1.0 Kesihatan Diri dan Reproduksi	51
	• Modul PBD	51
	2.0 Penyalahgunaan Bahan	55
	• Modul PBD	55
	3.0 Pengurusan Mental dan Emosi	58
	• Modul PBD	58
	4.0 Keluarga	61
	• Modul PBD	61
	5.0 Perhubungan	63
	• Modul PBD	63
	6.0 Penyakit	65
	• Modul PBD	65
	7.0 Keselamatan	68
	• Modul PBD	68
UNIT 2	Pemakanan	71
	• Nota Ekspres	71
	• Modul PBD	72
UNIT 3	Pertolongan Cemas	74
	• Nota Ekspres	74
	• Modul PBD	75
	Pentaksiran Akhir Tahun	78
	PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN	
	https://pba.pelajaribooks.com/Resources/TarjanPBD1/PNT2/UPA.pdf	
	JAWAPAN	
	https://pba.pelajaribooks.com/Resources/TarjanPBD1/PNT2/Jawapan.pdf	

JAWAPAN UNIT 1

1. Manakah kemahiran mengagah digunakan dalam situasi permainan?

(a) Mengendalikan paluk lawan
(b) Mengawal pergerakan pemain lawan
(c) Dapat menerima bola daripada pihak lawan
(d) Boleh melakukan hantaran yang tepat kepada rakan

2. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan ragbi serutu?

I Ty
II Menghantar
III Menggagah
IV Merajung

3. Apakah lakuan dalam permainan ragbi bagi mendapatkan mata?

A Ty
B Menggagah
C Menagkap
D Menghantar

4. Manakah kedudukan kortak bola semasa melakukan servis terbut?

A Tapak kaki
B Kukur kaki
C Dalam kaki
D Dalam kaki

5. Senaraikan kemahiran-kemahiran yang terdapat dalam kemahiran melombot.

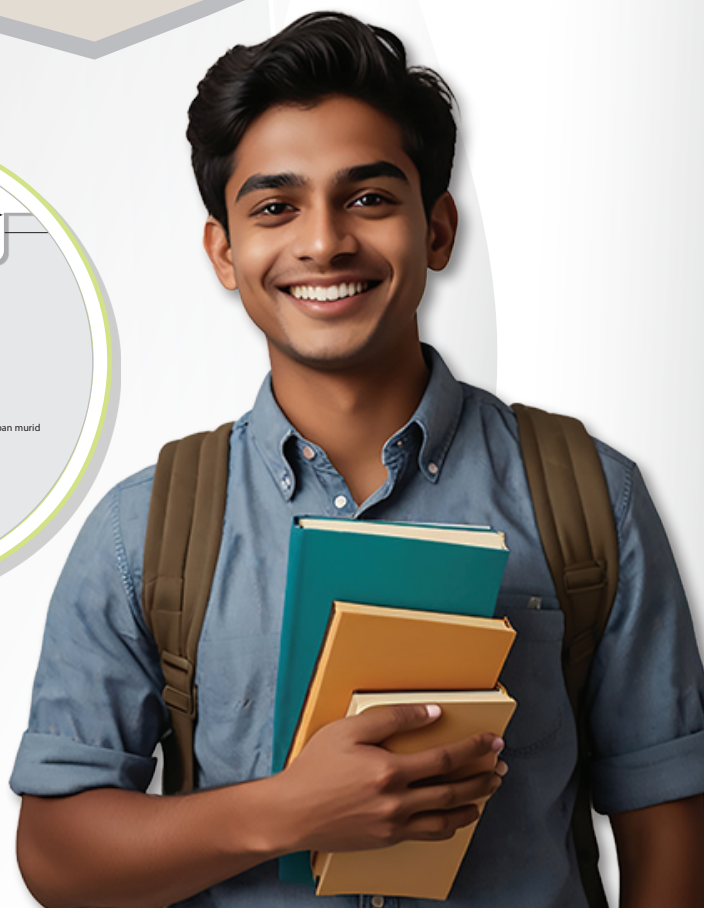
(a)
(b)
(c)
(d)
(e)
(f)
(g)

6. Susun langkah yang terdapat dalam pergerakan Ragam Sudi.

(a) Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" - sudu.
(b) Berundur semula dalam kiran yang sama.
(c) Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" - sudu.
(d) Lakukan pergerakan setempat.

7. Menggagah kemahiran mengagah penting dalam permainan bola baling?

(a)
(b)



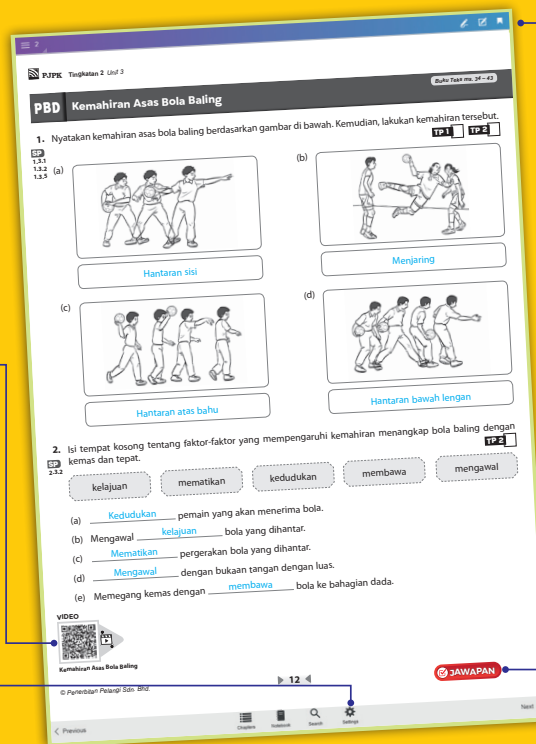
Di platform , guru yang menerima guna (*adoption*) siri Target PBD KSSM diberi akses kepada EG-i dan bahan sokongan ekstra PdPc untuk tempoh satu tahun:

1 Apakah itu ?

EG-i merupakan versi digital dan interaktif Edisi Guru Target PBD secara dalam talian. Versi ini akan dapat mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam pengajaran, memaksimumkan kesan PdPc, dan membangunkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan serta responsif dalam kalangan murid.



Halaman Contoh



Klik Kod QR untuk mengakses bahan dalam kod QR seperti Video, Info, Kuiz Gamifikasi & Pentaksiran Pertengahan Tahun.

Pilih paparan halaman (single/double page) dan bahasa antara muka melalui **Setting**.

Alat sokongan lain:

-  Pen
-  Sticky Note
-  Unit Converter
-  Ruler
-  Calculator
-  Bookmark

Klik butang  untuk memaparkan atau melenyapkan jawapan (*hidden*) semasa penyampaian PdPc.

2 BAHAN SOKONGAN PdPc EKSTRA!

Bahan-bahan pengajaran dan latihan di platform **ePelangi+** boleh dimuat turun atau dimainkan terus.

Bahan pengajaran

- Edisi Guru pdf
- Nota



Bahan latihan

- Praktis Ekstra



Boleh dimuat turun

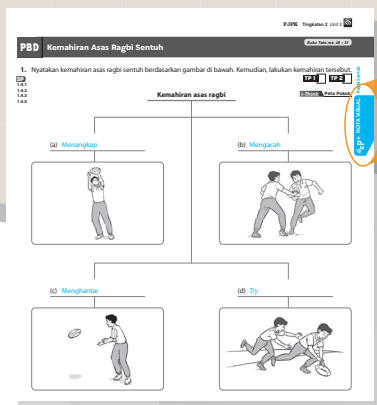


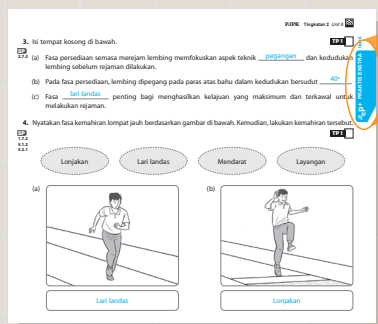
Bahan sokongan PdPc ekstra yang sesuai dicadangkan pada halaman atau bahagian tertentu Edisi Guru melalui *thumb indeks* **eP+**.

CONTOH HALAMAN EDISI GURU DENGAN CADANGAN BAHAN SOKONGAN PDPC EKSTRA

➤➤ Nota

Nota berwarna dalam persembahan grafik.





eP+ Praktis Ekstra

Praktis Ekstra

Latihan tambahan mengikut topik tertentu di dalam mana-mana pelajaran.

Praktis Ekstra Unit 6 Olahraga Asas

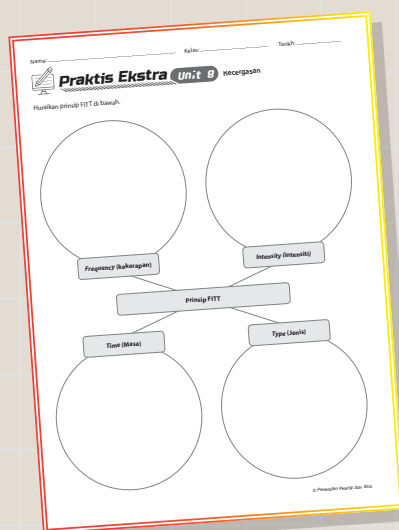
Isikan fasa berikut dalam kotak yang disediakan.

Fasa fasa landas

Fasa fasa lompat

Fasa fasa larian

Fasa fasa mendarat



ePelangi+

Bagaimanakah saya dapat mengakses semua bahan di ePelangi+?

LANGKAH 1 DAFTAR AKAUN

Bagi pengguna baharu ePelangi+, imbas kod QR di bawah atau layari plus.pelangibooks.com untuk *Create new account*.

Semak e-mel dan klik pautan untuk mengaktifkan akaun.

LANGKAH 2 ENROLMENT

Log in ke akaun ePelangi+. Pada halaman utama (*Home*), cari tajuk buku dalam *Secondary [Full Access]*.

Masukkan *Enrolment Key* untuk enrol.

Hubungi wakil Pelangi untuk mendapatkan *Enrolment Key*.

LANGKAH 3 AKSES RESOS DIGITAL

Klik bahan untuk dimuat turun atau dimainkan.



* Kontak wakil Pelangi boleh didapati di halaman EG-8.

HUBUNGI WAKIL PELANGI

PERKHIDMATAN & SOKONGAN

AREA	CONTACT NUMBER
Northern Region	012-4983343
Perlis / Kedah	012-4853343
Penang	012-4923343
Perak	012-5230133 / 019-6543257
Central Region	012-3293433
	012-7800533
	012-7072733
	012-3297633
	019-3482987
Southern Region & East Coast	012-7998933
Negeri Sembilan / Melaka	010-2432623
Johor	012-7028933
Pahang / Terengganu	012-9853933
Kelantan	012-9863933
East Malaysia	012-8889433
Kuching / Sarikei	012-8839633
Sibu / Bintulu / Miri	012-8052733
Sabah	012-8886133



PELANGI!

Books Gallery

GALERI PAMERAN ONSITE & ONLINE

Bangi

Wisma Pelangi, Lot 8, Jalan P10/10,
Kawasan Perusahaan Bangi,
Bandar Baru Bangi, 43650 Bangi, Selangor.

Johor Bahru

66, Jalan Pingai, Taman Pelangi,
80400 Johor Bahru, Johor.

E-MEL KHIDMAT PELANGGAN PELANGI

service1@pelangibooks.com



PRODUK, PROMOSI PERKHIDMATAN & PROGRAM PELANGI TERKINI



PelangiPublishing



PelangiBooks



PelangiBooks

KANDUNGAN

Rekod Pentaksiran Murid

iv – xiv

► PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1 Gimnastik Asas 1

- Nota Ekspres 1
- Modul PBD     2

UNIT 2 Pergerakan Berirama 6

- Nota Ekspres 6
- Modul PBD     7

UNIT 3 Permainan Kategori Serangan 11

- 3.1 Bola Baling 11
- Nota Ekspres 11
 - Modul PBD     12
- 3.2 Ragbi Sentuh 16
- Nota Ekspres 16
 - Modul PBD     17

UNIT 4 Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw) 20

- Nota Ekspres 20
- Modul PBD     21

UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Kriket) 26

- Nota Ekspres 26
- Modul PBD     27

UNIT 6 Olahraga Asas 31

- Nota Ekspres 31
- Modul PBD    32

UNIT 7 Rekreasi dan Kesenggangan 37

- Nota Ekspres 37
- Modul PBD    38

UNIT 8 Kecergasan 42

- Nota Ekspres 42
- Modul PBD    43
Kuiz Nota Visual Praktis Ekstra

► PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1 Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) 49

- Nota Ekspres 49
- 1.0** Kesihatan Diri dan Reproduksi
 - Modul PBD 51
- 2.0** Penyalahgunaan Bahan
 - Modul PBD    55
Info Nota Visual Praktis Ekstra
- 3.0** Pengurusan Mental dan Emosi
 - Modul PBD 58
- 4.0** Kekeluargaan
 - Modul PBD 61
- 5.0** Perhubungan
 - Modul PBD 63
- 6.0** Penyakit
 - Modul PBD  65
Info
- 7.0** Keselamatan
 - Modul PBD  68
Kuiz

UNIT 2 Pemakanan 71

- Nota Ekspres 71
- Modul PBD    72
Kuiz Nota Visual Praktis Ekstra

UNIT 3 Pertolongan Cemas 74

- Nota Ekspres 74
- Modul PBD    75
Kuiz Nota Visual Praktis Ekstra

Pentaksiran Akhir Tahun 78

▶▶▶ PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/TargetPBD/PJPKT2/UPSA.pdf>



▶▶▶ JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/TargetPBD/PJPKT2/Jawapan.pdf>



REKOD PENTAKSIRAN MURID

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Tingkatan 2

Nama:

Tingkatan:

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(x) BELUM MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	1	Boleh meniru kemahiran hambur dengan tangan atau kaki, melakukan layangan dan putaran dengan pelbagai bentuk badan.	2		
	2	Boleh melakukan dan menyatakan cara melombol dan layangan serta melakukan pergerakan tersebut.	2, 3, 4		
	3	Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan yang digunakan semasa melakukan hambur dan melombol.	4		
	4	Boleh menyatakan dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur dan melombol serta layangan dan putaran dengan lakuan yang betul.	5		
	5	- Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang melibatkan layangan dan putaran dalam hambur dan melombol. - Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5		
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. - Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	5		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6					
2 PERGERAKAN BERIRAMA	1	Boleh meniru langkah tarian inang yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.	7, 8		
	2	- Boleh menyenarai pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. - Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian inang.	8		
	3	- Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. - Boleh mengingat dan mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah tarian inang dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.	9		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN		
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI	
	4	Boleh melakukan tarian inang dan pergerakan kreatif dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar.	9			
	5	- Boleh merancang pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian inang dan pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar dan mempersembahkannya. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.	10			
	6	- Boleh menilai prestasi persembahan kumpulan sendiri dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan persembahan tersebut. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. - Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	10			
Tahap Penguasaan Unit 2						
TP 1		TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.1 Bola Baling)	1	Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap, mengadang, dan mengacah.	12		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. - Boleh melakukan dan menyatakan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola. - Boleh melakukan dan menyatakan tujuan kemahiran mengadang dan mengacah. - Boleh melakukan dan menyatakan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring bola.	12, 13		
	3	- Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. - Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasi kemahiran mengadang dan mengacah dalam situasi permainan.	14		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasikan kemahiran menghantar, menangkap, menjaring, mengadang, dan mengacah dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	14		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola baling dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dan bekerjasama merancang strategi dalam melakukan serangan dan bertahan semasa bermain.	15		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran bola baling dalam situasi permainan. - Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih dalam permainan.	15		

Tahap Penguasaan Unit 3.1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.2 Ragbi Sentuh)	1	- Boleh meniru dan melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, berlari, mengacah, dan <i>try</i>. - Boleh menyenaraikan bahagian-bahagian badan yang boleh disentuh dalam permainan ragbi sentuh.	17		
	2	- Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, mengacah, dan <i>try</i> dalam situasi permainan. - Boleh menyatakan lakuan menghantar, menangkap bola, dan <i>try</i>.	17, 18		
	3	- Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah, dan <i>try</i> dalam situasi permainan. - Boleh menyatakan kesesuaian menggunakan kemahiran berlari dan mengacah dengan jarak dalam situasi permainan.	19		
	4	- Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah, dan <i>try</i> dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh menerangkan perkaitan antara penggunaan daya semasa menghantar bola dengan jarak dan kelajuan hantaran.	18, 19		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran asas ragbi sentuh dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain ragbi sentuh.	19		
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran ragbi sentuh dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dan bekerjasama semasa membuat justifikasi terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam kumpulan. - Boleh bermain ragbi sentuh sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	19		

Tahap Penguasaan Unit 3.2

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
4 PERMAINAN KATEGORI JARING (Sepak Takraw)	1	- Boleh meniru dan melakukan kemahiran melakukan servis sepak sila dan servis kuda. - Boleh meniru dan melakukan kemahiran menimang dalam permainan sepak takraw.	21, 22		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan tempat kontak bola semasa servis sepak sila dan servis kuda. - Boleh melakukan dan menyatakan lakuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, dan kepala. - Boleh melakukan dan mengenal pasti kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.	22, 23		
	3	- Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda. - Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	23, 24		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dengan lakuan yang betul berdasarkan situasi permainan.	24		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa servis, menyerang, dan bertahan dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan bekerjasama dalam merancang dan melaksanakan strategi semasa bermain.	25		
	6	- Boleh menilai keberkesanan strategi servis, menyerang dan bertahan yang telah digunakan serta membuat penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain sepak takraw. - Boleh bermain sepak takraw sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	25		
Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
5 PERMAINAN KATEGORI MEMADANG (Kriket)	1	- Boleh memukul bola dan menahan bola dalam situasi permainan. - Boleh membaling, menangkap bola, dan boling dalam situasi permainan. - Boleh mengenal pasti lakuan membaling dan menangkap bola yang sesuai dalam situasi permainan.	27, 28		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	2	- Boleh melakukan kemahiran larian antara wicket, menjaga wicket, memukul, dan menahan bola dalam permainan kriket. - Boleh menerangkan serapan daya semasa melakukan kemahiran menahan bola. - Boleh menyatakan posisi yang sesuai menjaga wicket dan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wicket.	27, 28, 29		
	3	- Boleh mengaplikasikan konsep pemindahan daya semasa memukul dan menahan bola dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan ketinggian sudut pelepasan bola semasa boling dalam situasi permainan.	28, 29		
	4	Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pemindahan daya, ketinggian sudut pelepasan bola, kelajuan larian antara wicket dan serapan daya semasa melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	28		
	5	- Boleh merancang strategi untuk memukul bagi mendapatkan larian dan strategi membaling bagi menghalang pemukul mendapatkan larian dalam situasi permainan. - Boleh bermain permainan kecil kriket dengan mengaplikasikan strategi yang telah dirancang dengan lakuan yang betul. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain permainan kriket.	30		
	6	- Boleh menilai keberkesanan strategi untuk mendapatkan larian dan menghalang pasukan lawan mendapat larian serta penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran kriket dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa mendapatkan pandangan ahli kumpulan terhadap keberkesanan strategi kumpulan. - Boleh bermain kriket sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	30		

Tahap Penguasaan Unit 5

TP 1

TP 2

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

6 OLAHRAGA ASAS	1	Boleh meniru perlakuan lumba jalan kaki, lompat jauh, dan rejam lembing.	32, 33		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. - Boleh melakukan dan menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap jarak langkah semasa lumba jalan kaki. - Boleh melakukan dan menerangkan perkaitan antara kelajuan larian landas dengan jarak lompatan semasa lompat jauh. - Boleh melakukan dan menerangkan kesan daya menapak ketika lonjakan terhadap sudut lonjakan semasa lompat jauh. - Boleh melakukan dan menyatakan kesan kelajuan dan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman.	34, 35		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	3	- Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. - Boleh mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki. - Boleh mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh. - Boleh mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh. - Boleh mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh.	34, 35		
	4	- Boleh menerangkan dan mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki dengan lakuan yang betul. - Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. - Boleh menerangkan dan mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. - Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh dengan lakuan yang betul.	36		
	5	- Boleh merancang kelajuan larian landas untuk meningkatkan jarak lompatan secara tekal semasa lompat jauh. - Boleh merancang kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk meningkatkan jarak rejaman secara tekal. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.	35, 36		
	6	- Boleh membuat penambahbaikan ke atas kelajuan lari landas semasa lompat jauh dan meningkatkan jarak rejaman. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas. - Boleh melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	36		
Tahap Penguasaan Unit 6 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
7 REKREASI DAN KESENGGANGAN	1	- Boleh membuat simpulan dan ikatan berdasarkan tunjuk cara atau pelbagai media. - Boleh mengenal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk membuat gajet. - Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.	38, 39		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	2	- Boleh membuat pelbagai simpulan dan ikatan yang sesuai untuk mendirikan khemah gajet. - Boleh mengetahui cara bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki serta bermain dalam kumpulan kecil.	38, 39		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan simpulan dan ikatan untuk mendiri khemah dan gajet. - Boleh bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.	39, 40		
	4	- Boleh mengaplikasikan kemahiran simpulan dan ikatan yang betul untuk membina khemah dan gajet. - Boleh mengaplikasikan strategi untuk menang dalam permainan Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki mengikut peraturan yang dibenarkan.	39, 40, 41		
	5	- Boleh mereka cipta khemah dengan menggunakan bahan yang terdapat di persekitaran atau kitar semula dan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. - Boleh membina pelbagai gajet yang sesuai untuk perkhemahan. - Boleh mereka cipta permainan baharu berdasarkan kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki. - Boleh menunjukkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	41		
	6	- Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap gajet dan khemah yang telah direka cipta. - Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap permainan yang telah direka. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. - Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	41		
Tahap Penguasaan Unit 7 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
8 KECERGASAN	1	- Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri. - Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan melalui regangan PNF dan daya tahan otot. - Boleh mengenal pasti otot trisep, abdominal dan gastroknemius pada badan sendiri.	43, 46		
	2	- Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan boleh menyatakan maksud kadar nadi maksimum, kadar nadi rehat dan peratus intensiti dalam rumus Karvonen. - Boleh melakukan dan boleh menyatakan kekerapan dan jangka masa yang sesuai untuk senaman PNF. - Boleh melakukan senaman untuk meningkatkan daya tahan otot dan menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian. - Boleh menanda titik cubitan pada otot trisep, abdominal, dan gastroknemius untuk mengukur peratus lemak badan.	43, 45, 46		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	3	- Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, regangan PNF dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. - Boleh menghitung kadar nadi latihan pada intensiti 65% dan 85% berdasarkan rumus Karvonen. - Boleh menghitung peratus lemak badan berdasarkan 3 titik cubitan. - Boleh mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.	43, 44, 45		
	4	- Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan mengira kadar nadi latihan diri sendiri dengan menggunakan rumus Karvonen. - Boleh melakukan senaman daya tahan otot antara 30 – 60 saat. - Boleh membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan Jadual Peratus Lemak Badan. - Boleh melakukan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.	46, 47, 48		
	5	- Boleh merancang senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri. - Boleh membandingkan skor ujian SEGAK bagi diri sendiri dengan keputusan keseluruhan SEGAK untuk mendapatkan status kecergasan. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.	47, 48		
	6	- Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti kecergasan fizikal yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan. - Boleh merancang dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	47, 48		
Tahap Penguasaan Unit 8 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

PENDIDIKAN KESIHATAN					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kesihatan Diri dan Reproduksi) (a) Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif	1	Menyatakan maksud identiti seksual dan orientasi seksual.	51		
	2	Menjelaskan jenis orientasi seksual.	51		
	3	Menjelaskan dengan contoh keclaruan identiti seksual dan keclaruan orientasi seksual.	52		
	4	Membezakan maksud identiti seksual dengan orientasi seksual.	52		
	5	Merumuskan pandangan agama dan budaya masyarakat Malaysia terhadap keclaruan identiti seksual dan keclaruan orientasi seksual.	52		
	6	Menulis secara kreatif cara untuk menangani keclaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat.	52		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kesihatan Diri dan Reproduksi) (b) Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif	1	• Menyatakan maksud kehormatan diri.	53		
	2	• Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri.	53		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	53		
	4	• Menganalisis langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	54		
	5	• Merumuskan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.	54		
	6	• Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kehormatan diri secara kritis dan kreatif.	54		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Penyalahgunaan Bahan)	1	• Memberi contoh risiko penyalahgunaan bahan.	55		
	2	• Menghubungkan risiko penyalahgunaan bahan dalam kehidupan harian.	55		
	3	• Mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani penyalahgunaan bahan.	56		
	4	• Memilih tindakan yang sesuai untuk tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.	56, 57		
	5	• Meramalkan risiko penyalahgunaan bahan kepada diri.	56, 57		
	6	• Menjana idea cara mengelakkan diri daripada terlibat dalam penyalahgunaan bahan.	57		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Pengurusan Mental dan Emosi)	1	• Menyenaraikan contoh situasi konflik dan situasi stres.	58		
	2	• Menerangkan kesan konflik dan kesan stres.	58		
	3	• Menjelaskan dengan contoh faedah mengurus konflik dan mengurus stres.	59		
	4	• Menganalisis konflik dan stres yang mempengaruhi kesihatan diri dan keluarga dalam kehidupan harian.	59		
	5	• Meramalkan kesan sekiranya tidak mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian.	60		
	6	• Menjana idea yang boleh menangani konflik dan stres dalam kehidupan harian.	60		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kekeluargaan)	1	• Menyatakan maksud jurang generasi.	61		
	2	• Membincangkan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	61		
	3	• Menjelaskan dengan contoh kepentingan merapatkan jurang generasi.	62		
	4	• Membanding beza jurang generasi dalam keluarga.	62		
	5	• Mengesyorkan cara untuk merapatkan jurang generasi.	62		
	6	• Merancang dan menjalankan projek mini berkaitan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	62		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Perhubungan)	1	• Memberi contoh nilai dalam perhubungan yang sihat.	63		
	2	• Menerangkan batas perhubungan yang sihat.	63		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	64		
	4	• Menganalisis cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	64		
	5	• Merumuskan kebaikan mengamalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.	64		
	6	• Menjana idea cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.	64		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Penyakit)	1	• Menjelaskan penyakit tidak berjangkit.	65		
	2	• Memberi contoh risiko penyakit tidak berjangkit.	65, 66		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara mencegah penyakit tidak berjangkit.	66		
	4	• Memilih cara mengurus diri jika menghidap penyakit tidak berjangkit.	66		
	5	• Membuat kesimpulan tentang akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat kepada diri sendiri dan keluarga.	67		
	6	• Merancang dan menghasilkan pelan amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit tidak berjangkit secara kritis dan kreatif.	67		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Keselamatan)	1	• Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual.	68		
	2	• Menjelaskan contoh gangguan seksual dan penderaan seksual.	68		
	3	• Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.	69		
	4	• Menganalisis pelbagai gangguan seksual.	69		
	5	• Membahaskan cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.	69, 70		
	6	• Menyebarkan maklumat cara mengelak diri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual secara kritis dan kreatif.	70		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
2 PEMAKANAN	1	• Menyatakan maksud keselamatan makanan dan kualiti makanan.	72		
	2	• Menerangkan cara mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	72		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.	72		
	4	• Menganalisis cara penyimpanan bagi mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
	5	• Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
	6	• Merancang dan menjalankan kempen berkaitan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
Tahap Penguasaan Unit 2 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
3 PERTOLONGAN CEMAS	1	• Menyatakan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	75		
	2	• Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	75		
	3	• Menunjuk cara langkah-langkah prosedur T.O.T.A.P.S.	75, 76		
	4	• Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk T.O.T.A.P.S.	77		
	5	• Membuat keputusan tindakan yang diambil semasa melakukan prosedur T.O.T.A.P.S.	77		
	6	• Menyebarkan luas maklumat tentang situasi kecemasan yang memerlukan prosedur T.O.T.A.P.S. secara kritis dan kreatif.	77		
Tahap Penguasaan Unit 3 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT 1

Gimnastik Asas

NOTA EKSPRES

Kemahiran Menghambur

1. Kemahiran memindahkan anggota badan dari satu aras ke aras yang lebih tinggi ataupun ke ruang yang lain.
2. Perlakuan ini memerlukan anjakan badan serta kekuatan otot kaki dalam menghasilkan tolakan ke ruang atau ketinggian yang ingin dicapai oleh murid.
3. Pergerakan dalam kemahiran menghambur:
 - (a) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90° .
 - (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
 - (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
 - (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
 - (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90° .
 - (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (b) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180° .
 - (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
 - (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
 - (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
 - (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180° .
 - (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (c) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360° .
 - (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
 - (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
 - (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
 - (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360° .

- (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

Kemahiran Melombol

1. Menggunakan alatan seperti peti lombol, meja atau peralatan lain yang sesuai dalam membuat aktiviti memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain.
2. Murid harus menggunakan kekuatan tangan dan kaki dalam membuat apungan badan sewaktu melakukan aktiviti.
3. Tiga kategori dalam kemahiran melombol:
 - (a) Lombol kangkang
 - (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - (ii) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.
 - (iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
 - (iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (b) Lombol tegak lalu
 - (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - (ii) Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol di antara dua tangan.
 - (iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
 - (iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (c) Lombol sisi
 - (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - (ii) Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
 - (iii) Tangan melepasi peti lombol.
 - (iv) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
 - (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

PBD Kemahiran Hambur dan Melombol

Buku Teks ms. 4 – 17

1. Berdasarkan gambar di bawah, nyatakan kemahiran yang betul dan lakukan kemahiran tersebut di hadapan rakan dan guru.

TP 1

TP 2

Lombol kangkang

Lombol sisi

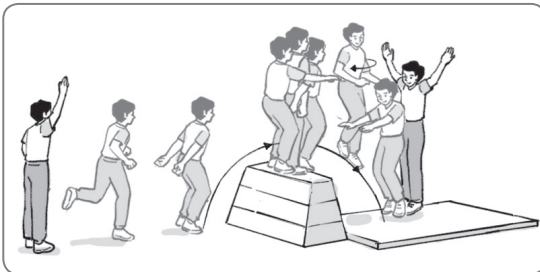
Lombol tegak lalu

Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°

Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

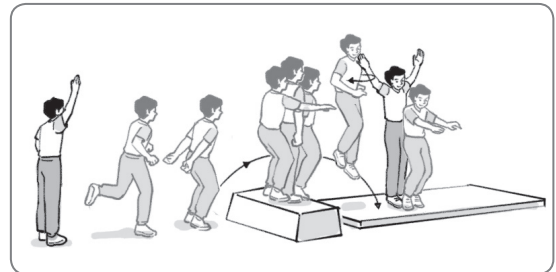
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

(a)



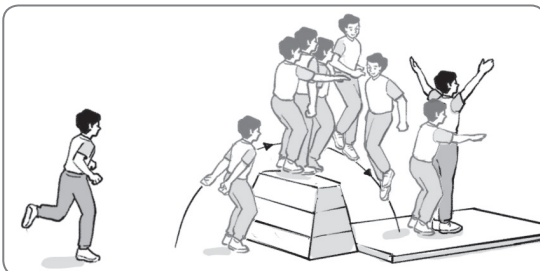
Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°

(b)



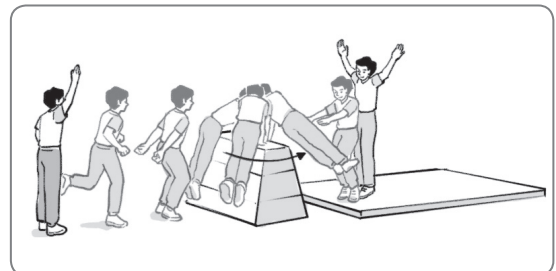
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

(c)



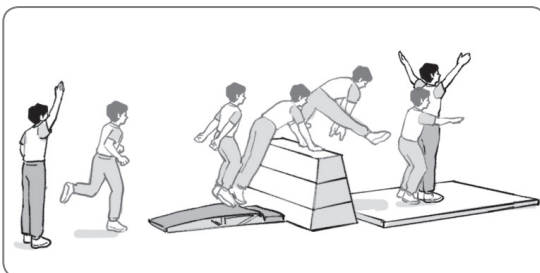
Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

(d)



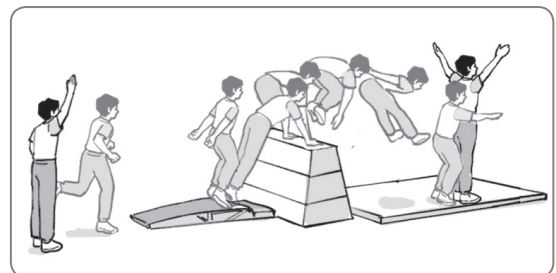
Lombol sisi

(e)



Lombol kangkang

(f)



Lombol tegak lalu

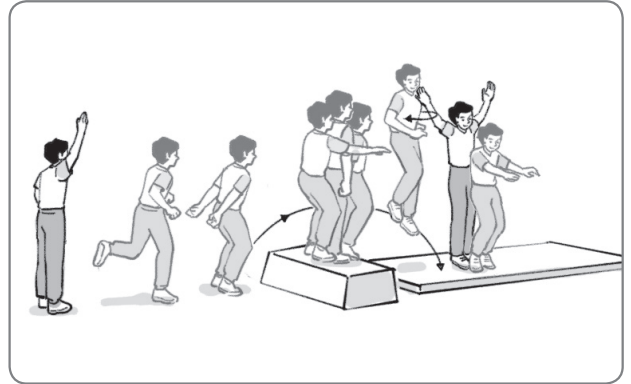


2. Terangkan teknik untuk melakukan kemahiran berikut dengan betul.

SP
1.1.1
1.1.2
2.1.1
2.1.2

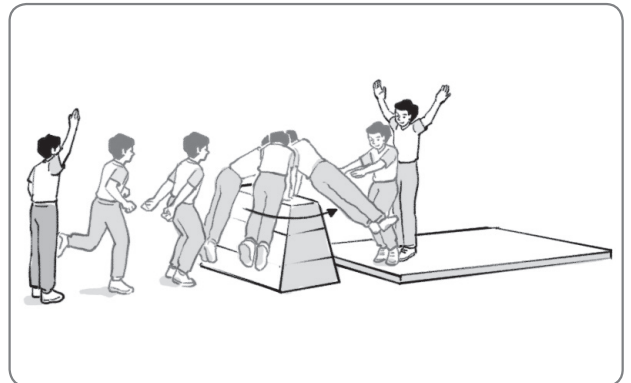
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

- Berdiri dalam keadaan sedia.
- Berlari dengan kelajuan terkawal.
- Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan tangan ke atas.



Lombol sisi

- Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- Tangan melepasi peti lombol.
- Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.



VIDEO



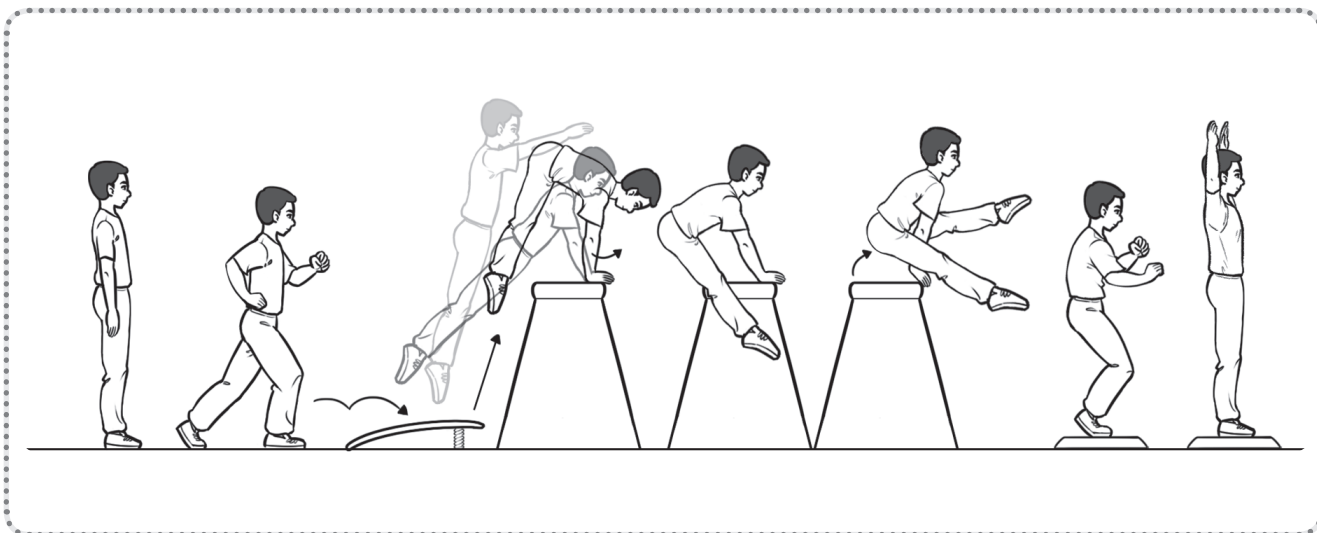
Gimnastik asas

3. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran melombol.

TP 2

TP 3

SP
1.1.2
2.1.2



Lakukan kemahiran seperti dalam gambar tersebut. Kemudian, susun pergerakan yang terlibat mengikut urutan yang betul.

(a) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.

3

(b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.

2

(c) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.

1

(d) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.

5

(e) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.

4

(f) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

7

(g) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

6

4. Lakukan aktiviti di bawah.

TP 4

TP 5

Unit 1

SP

1.1.3
2.1.3
5.2.2
5.4.1



AKTIVITI PAK-21

▶ Persembahan

- Bahagikan murid-murid kepada beberapa kumpulan.
- Rangka satu persembahan rangkaian pergerakan yang melibatkan kemahiran menghambur dan melombol menggunakan peti lombol.
- Gabungkan sekurang-kurangnya empat kemahiran.
- Persembahkan ciptaan kumpulan anda di hadapan rakan dan guru.

P+ PRAKTIS EKSTRA

5. Berdasarkan aktiviti pada soalan 4, kenal pasti kemahiran yang digunakan oleh kumpulan lain menggunakan borang penilaian di bawah.

TP 6

SP

1.1.3
2.1.3
5.3.1
5.3.2

KBAT
Menilai

Borang Penilaian Kemahiran Menghambur dan Melombol

Nama kumpulan	:		
Tingkatan	:		
Tarikh	:		
Bil. rangkaian pergerakan	:		
Kemahiran yang digunakan	:	Menghambur	Melombol
Bil. kemahiran menghambur	:		
Bil. kemahiran melombol	:		
Ulasan keseluruhan	:		
	:		
	:		
Cadangan	:		
	:		
	:		

KUIZ
GAMIFIKASI



Unit 1

Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

Pemakanan

NOTA EKSPRES

1. Pemakanan boleh didefinisikan sebagai satu bidang sains yang berkaitan dengan pembekalan, pengambilan dan penggunaan makanan oleh sesuatu organisma.
2. Pemakanan sihat pula merupakan proses pengambilan makanan yang berkualiti untuk menjaga kesihatan dan menjauhi penyakit.
3. Keselamatan makanan merujuk makanan yang bersih dan bebas daripada kuman berbahaya, racun, toksin dan bahan buangan yang lain.
4. Makanan yang selamat akan dikendalikan, disediakan dan disimpan dengan cara yang selamat untuk mengelakkan pencemaran makanan dan mencegah penyakit bawaan makanan.
5. Lima proses pengendalian makanan ialah:
 - (a) Memilih
 - (b) Menyimpan
 - (c) Menyedia
 - (d) Memasak
 - (e) Menghidang
6. Kualiti makanan merujuk makanan yang bersih, mempunyai tahap kesegaran yang tinggi, dan nutrien yang dapat memberikan kesan positif terhadap kesihatan pengguna.
7. Sebagai pengguna, kita seharusnya mengetahui dan bijak memilih makanan yang berkualiti.
8. Berikut merupakan cara memilih makanan atau minuman selamat:

Melihat keadaan luar bungkusan

Elakkan daripada membeli makanan atau minuman di dalam bungkusan yang telah koyak, kembung, bocor, pecah, kemik, retak, karat atau penutup terbuka dan bungkusan yang telah berubah warna.

Tempat penyimpanan yang sesuai

Jangan letak makanan atau minuman di tempat yang panas atau terdedah kepada cahaya.

Gunakan deria

Lihat, bau dan rasa dahulu makanan atau minuman yang diambil.

Baca tarikh luput

Jangan membeli makanan dan minuman yang tarikhnya telah luput.

9. Cara yang selamat untuk membeli makanan di dalam tin:
 - (a) Tarikh tidak luput.
 - (b) Mempunyai logo halal.
 - (c) Tin tidak kemik.
 - (d) Pembungkusan masih elok.
 - (e) Meneliti maklumat pada label makanan.
10. Cara penyimpanan makanan yang sihat:
 - (a) Makanan dan minuman yang mudah rosak disimpan di dalam peti sejuk.
 - (b) Makanan yang telah dimasak tidak terdedah melebihi empat jam pada suhu bilik.
 - (c) Menyimpan makanan dan minuman pada suhu di bawah 4°C jika telah dibuka.
 - (d) Makanan yang mentah tidak diletakkan dan dibiarkan di atas lantai.

1. Berikan definisi yang berkaitan dengan pemakanan di bawah:

TP 1

SP
8.1.1

(a) **Keselamatan makanan**

Keselamatan makanan bermaksud makanan yang bersih dan bebas daripada bahan yang boleh mengancam kesihatan seperti kuman dan racun.

(b) **Kualiti makanan**

Kualiti makanan bermaksud makanan yang mampu memberikan kesan yang baik kepada pengguna seperti makanan yang bersih, segar dan mempunyai nutrien.

2. Jelaskan cara-cara untuk mengekalkan tahap makanan yang selamat dan berkualiti.

TP 2

SP
8.1.1

KBAT
Menganalisis

- Elakkan daripada menyimpan makanan di tempat yang panas atau terdedah kepada persekitaran.
- Simpan makanan yang mudah rosak di dalam peti sejuk.
- Elakkan daripada membeli makanan di dalam bungkusan yang telah koyak, kembung, pecah atau kemik.
- Menggunakan bahan mentah yang segar untuk memasak.
- Membasuh makanan atau sayuran terlebih dahulu.

3. Apakah panduan yang perlu diutamakan dalam memilih makanan yang selamat dan berkualiti bagi memastikan kita tidak mengalami keracunan makanan?

TP 3

SP
8.1.2

(a) Elakkan daripada membeli makanan di dalam bungkusan yang rosak atau kemik.

(b) Elakkan daripada memakan makanan yang terdedah kepada cahaya dan persekitaran.

(c) Lihat, bau dan rasa dahulu makanan atau minuman semasa memilih.

(d) Baca tarikh luput.

4. Bagaimanakah cara penyimpanan makanan yang betul supaya kualiti makanan dapat dikekalkan? **TP 4**

SP
8.1.3

KBAT
Menilai

- Makanan dan minuman yang mudah rosak disimpan di dalam peti sejuk.
- Makanan yang telah dimasak tidak terdedah melebihi empat jam pada suhu bilik.
- Menyimpan makanan dan minuman pada suhu di bawah 4°C jika telah dibuka.
- Makanan mentah tidak diletakkan dan dibiarkan di atas lantai.
- Jangan guna bekas makanan yang retak atau sumbing.

5. Pada pandangan anda, apakah kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan dan kualiti makanan? **TP 5**

SP
8.1.3

KBAT
Menilai

- (a) Mengelakkan keracunan makanan.
- (b) Menghindari pelbagai penyakit.
- (c) Perkembangan otak yang baik.
- (d) Meningkatkan tahap kesihatan diri.
- (e) Membekalkan nutrien yang diperlukan.

6. Lakukan aktiviti di bawah. **TP 6**

SP
8.1.3

KBAT
Mencipta

Sekolah anda akan menjalankan Kempen Makanan Selamat. Sebagai ketua kumpulan yang menyertai kempen tersebut, anda diminta oleh guru untuk menyediakan satu brosur berkaitan dengan kesedaran memilih makanan berkualiti dan selamat. Antara maklumat yang perlu dimasukkan dalam brosur anda adalah seperti berikut:

- (a) Pengenalan tentang Kempen Makanan Selamat
- (b) Kepentingan memilih makanan yang selamat dan berkualiti
- (c) Cara untuk memilih makanan selamat dan berkualiti
- (d) Kesan-kesan keracunan makanan

**KUIZ
GAMIFIKASI**



Unit 2

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Skor

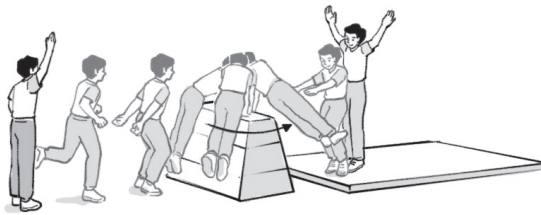
/100

Bahagian A

[30 markah]

Arahan: Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu **A, B, C** dan **D**. Bagi setiap soalan, pilih **satu** jawapan sahaja.

1. Gambar di bawah berkaitan dengan kemahiran gimnastik asas.



Apakah jenis kemahiran tersebut?

- ☒ **A** Lombol sisi
B Lombol kangkang
C Hambur dengan putaran 90°
D Hambur dengan putaran 180°
2. Apakah peralatan yang digunakan untuk melonjak ke atas peti lombol?
A Tilam **C** Trampolin
B Bangku **D** Papan anjal
3. Antara berikut, yang manakah kemahiran bukan lokomotor yang terdapat dalam tarian inang?
I Gerakan setempat
II Tangan melenggang
III Gerakan membentuk huruf "C"
IV Gerakan membentuk huruf "L"
☒ **A** I dan II **C** II dan III
B I dan IV **D** III dan IV
4. Apakah jenis hantaran dalam permainan bola baling berikut?

Hantaran ini menggunakan kedua-dua belah tangan untuk hantaran jarak dekat.

- A** Hantaran sisi ☒ **C** Hantaran aras dada
B Hantaran lantun **D** Hantaran atas bahu

5. Mengapakah kemahiran mengacah digunakan dalam situasi permainan?

- ☒ **A** Mengelirukan pihak lawan
B Mengawal pergerakan pemain lawan
C Dapat menerima bola daripada pihak lawan
D Boleh melakukan hantaran yang tepat kepada rakan

6. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan ragbi sentuh?

- I Try
II Menghantar
III Mengacah
IV Menjaring

- ☒ **A** I, II dan III **C** I, III dan IV
B I, II dan IV **D** II, III dan IV

7. Apakah lakuan dalam permainan ragbi bagi mendapatkan mata?

- ☒ **A** Try **C** Menangkap
B Mengacah **D** Menghantar

8. Gambar di bawah menunjukkan servis sepak sila.

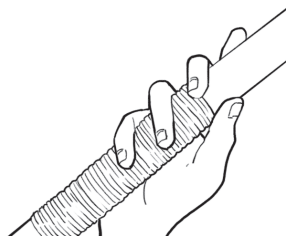


Di manakah kedudukan kontak bola semasa melakukan servis tersebut?

- A** Tapak kaki **C** Kekura kaki
☒ **B** Dalam kaki **D** Hujung kaki

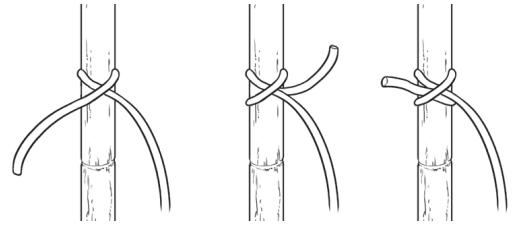


9. Berikut merupakan kemahiran menerima servis dalam permainan sepak takraw, **kecuali**
- menerima servis menggunakan kaki
 - menerima servis menggunakan bahu
 - menerima servis menggunakan paha
 - menerima servis menggunakan kepala
10. Apakah jenis pukulan yang dimainkan dalam permainan kriket?
- Pukulan kilas dan pukulan lob
 - Pukulan kilas dan pukulan deras
 - Pukulan deras dan pukulan swing
 - Pukulan deras dan pukulan pantulan
11. Apakah lakuan yang membatalkan acara lumba jalan kaki?
- Berjalan laju
 - Rotasi pinggul
 - Jejak terapung
 - Membengkok lutut
- I dan II
 - I dan IV
 - I dan III
 - III dan IV
12. Pada fasa manakah peserta lompat jauh perlu memijak papan lonjakan?
- Fasa lonjakan
 - Fasa layangan
 - Fasa mendarat
 - Fasa lari landas
13. Berikut merupakan gaya pegangan dalam acara lembing, **kecuali**
- gaya *Fork*
 - gaya *Finnish*
 - gaya *O'Brien*
 - gaya Amerika
14. Apakah teknik pegangan lembing berikut?



- Gaya *Fork*
- Gaya *Finnish*
- Gaya *O'Brien*
- Gaya Amerika

15. Gambar berikut berkaitan dengan simpulan dan ikatan untuk berkhemah.



Apakah nama ikatan tersebut?

- Ikatan seraya
- Ikatan pengail
- Ikatan simpul manuk
- Ikatan silang gunting

16. Maklumat berikut merujuk sejenis ikatan.

- Digunakan untuk mengikat tali pada kayu, pancang dan gelung besi.
- Sesuai untuk membuat gajet kerusi, meja dan tempat memasak.

Apakah ikatan tersebut?

- Ikatan serong
- Ikatan pengail
- Ikatan simpul manuk
- Ikatan silang gunting

17. Apakah strategi yang boleh digunakan untuk menyelamatkan diri semasa bermain tuju kaki?

- Balingan perlu laju
- Fokus pada sasaran
- Fokus pada pergerakan bola
- Bergerak pantas untuk mengelak

- I dan II
- I dan IV
- II dan III
- III dan IV

18. Kira kadar nadi latihan (KNL) sekiranya sasaran intensiti latihan sebanyak 70% dengan umur 14 tahun dan kadar nadi rehat 80.

- 162 dsm
- 164 dsm
- 168 dsm
- 170 dsm

19. Di manakah titik yang tepat untuk mengambil ukuran lemak badan?

- Otot trisep
 - Deltoid
 - Abdominal
 - Gastroknemius
- I, II dan III
 - I, II dan IV
 - I, III dan IV
 - II, III dan IV

Bahagian B

[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Susun langkah-langkah pergerakan ragam sudi dalam tarian inang mengikut urutan yang betul.

(a) Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" – sudi.

3

(b) Lakukan pergerakan setempat.

1

(c) Berundur semula dalam kiraan yang sama.

4

(d) Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" – sudi.

2

[4 markah]

2. Nyatakan kemahiran dalam permainan kriket berdasarkan gambar di bawah.

Pukulan kilas

Kemahiran boling

Menahan bola

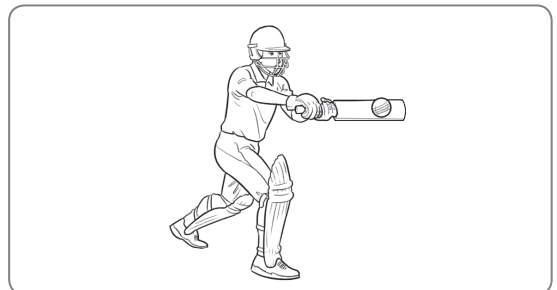
Membaling

(a)



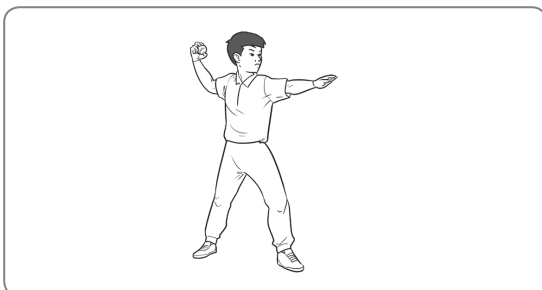
Menahan bola

(b)



Pukulan kilas

(c)



Membaling

(d)



Kemahiran boling

[4 markah]