

TARGET

EDISI GURU

PBD

MODUL PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

TINGKATAN 3

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

RESOS DIGITAL GURU

VERSI CETAK

**PEMERKASAAN
PBD & UASA**

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

**PEMBELAJARAN
DIGITAL**

- ⚡ Pelbagai bahan sokongan pembelajaran dalam talian

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	v – xviii
► 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 Keranjang	11
• Nota Ekspres	11
• Modul PBD	12
3.2 Hoki	17
• Nota Ekspres	17
• Modul PBD	18
UNIT 4 Permainan Kategori Jaring	23
4.1 Pingpong	23
• Nota Ekspres	23
• Modul PBD	24
4.2 Tenis	29
• Nota Ekspres	29
• Modul PBD	30
UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Softbol)	35
• Nota Ekspres	35
• Modul PBD	36
UNIT 6 Olahraga Asas	42
• Nota Ekspres	42
• Modul PBD	43
UNIT 7 Rekreasi dan Kesenggangan	49
• Nota Ekspres	49
• Modul PBD	50
UNIT 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	56
• Nota Ekspres	56
• Modul PBD	57



REKOD Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan prestasi Tahap Penguasaan murid.

REKOD PENTAKSIRAN MURID					
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN Tingkatan 2					
Name: _____		Date: _____			
UNIT	TAHAP PENGUSAHAAN	TAFSIHAN	HALAMAN	U/ MENGIKUTI	U/ BILAH MENGIKUTI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	1	• Bilah memuat dan memuatkan kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur dalam rutin gimnastik.	2		
	2	• Bilah melakukan rutin gimnastik yang melibatkan kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur secara berkumpulan.	3		
	3	• Bilah melakukan rutin gimnastik yang melibatkan kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur secara berkumpulan.	3		
	4	• Bilah mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur dengan laju yang betul untuk melakukan rutin gimnastik secara berkumpulan.	3		
	5	• Bilah memuatkan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur dengan laju yang betul untuk melakukan rutin gimnastik secara berkumpulan.	4		
	6	• Bilah mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur dengan laju yang betul untuk melakukan rutin gimnastik secara berkumpulan.	5		
Tahap Penguasaan Unit 1					
100% 75% 50% 25% 0%					



Nota Ekspres

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

UNIT 1		MODUL PBD
Gimnastik Asas		(Pendidikan Jasmani)
NOTA EKSPRES		
1. Gimnastik merupakan persembahan berkumpulan yang melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan yang diringi muzik untuk tujuan hiburan. 2. Persembahan tersebut boleh disertai oleh peserta daripada pelbagai peringkat umur, tahap kemahiran, kebolehan dan disiplin untuk menunjukkan bakat, kreativiti dan imajinasi tersendiri. 3. Persembahan gimnastik disertai dengan alat dan prop yang digunakan. 4. Gimnastik merangkumi gabungan rangkaian kemahiran gerak edas, imbangan, putaran dan hampur secara berkumpulan. Gerak Edas: 1. Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor. 2. Terdapat tiga jenis gerak edas, iaitu: (a) Merangkak (b) Langkah silang (Grapevine) (c) Bersikap	Putaran 1. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar. 2. Terdapat tiga jenis putaran, iaitu: (a) Putaran roda (b) Guling hadapan (c) Putaran menegak 360°	Hampur 1. Aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat yang boleh dilakukan dari kaki atau tangan atau kedua-duanya. 2. Terdapat dua jenis hampur, iaitu: (a) Lompat kangkang (b) Hampur atas alatan
Imbangan 1. Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang atau tapak sokongan diubah. 2. Terdapat dua jenis imbangan, iaitu: (a) Imbangan skala (b) Imbangan bentuk piramid		



PUPUK
Tinglaman 3 (Unit 3)

4.

1.4.2

3.4.2

1.4.2

1.4.2

Situasi berikut menunjukkan pemain melakukan kemahiran menerima bola.

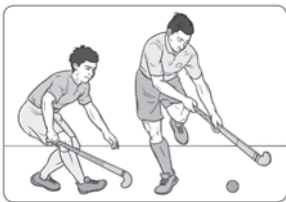
17.2

17.3

17.4

2

3



1

(a) Jelaskan kemahiran tersebut berdasarkan situasi di atas.

pihak lawan

menyerkap

menyerang

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) Terangkan kaedah untuk menyerap daya semasa melakukan kemahiran tersebut.

digrip

lututnya

menghantar

menyerang

Pemain perlu fleksikan sedikit lututnya. Badan menghadap pemain yang menghantar bola dan mata sentiasa memandang ke arah bola. Gerakan kayu perlu selari serta kedudukan muka kayu hoki perlu ditutup agar dapat menyerap daya dan mengurangkan kelajuan bola. Semasa menerima bola, bola perlu digrip dengan kemas agar kelajuan bola dapat diserap dan tidak keluar daripada kawalan pemain.

▶ 20 ◀

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

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.

[illegible]

- 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.

[illegible][illegible][illegible]

E Modul Pentaksiran >> Pentaksiran Sumatif

1 Pentaksiran Pertengahan Tahun **Kod QR**

2 Pentaksiran Akhir Tahun

Bahagian B
(20 markah)

Arahan: Jawab semua soalan.

- Susun langkah-langkah pergerakan kemahiran langkah Titi Tung dalam tarikan Ngajat mengikut susunan yang betul.

(a) Tangan ke atas dan ke bawah secara berselang-seli.

2

(c) Melompat kecil ke arah kanan seperti burung tung.

1

(c) Tangan lelaki dan perempuan sama seperti dalam langkah Burung Terbang.

4

(d) Bergerak ke arah kiri dengan kaki kiri dihentak-tentakan.

3
- Isi tempat kosong berkaitan dengan kemahiran melompat dalam permainan softball.

 - Kemahiran ini dilakukan oleh pemain (pitcher) dari posisi di tengah buai.
 - Lemparan bola ialah secara bersebelahan kepada penangkap (catcher).
 - Bola lemparan yang baik (strike) ialah bola yang melalui space behind home plate.
 - Lemparan boleh dilakukan secara windmill atau straddle.

Bahagian A
(20 markah)

Arahan: Jawab semua soalan.

- Apakah yang manakah merupakan dalam gimnastik?

A Mudah menangkup bola

B Mudah fikat pada bola

C Berada mengahatar semua

D Mengurangkan kelajuan bola
- Apakah kemahiran tersebut?

A Menolak

C Mencodak

B Memukul

D Menggolek
- Apakah kemahiran tersebut?

A Mengelakkan pihak lawan

B Memudahkan kemahiran bola

C Supaya dapat bergerak pantas

D Mudah untuk mengurangkan geg
- Antara berikut, yang manakah merupakan strategi menyertai dalam permainan pingpong?

I Servis kilas

II Tolakan kilas

III Servis pantas

IV Tolakan pantas

V I dan II

VI II dan IV

Bahagian A
(20 markah)

Arahan: Jawab semua soalan.

- Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor.

A Gerak side

B Imbangan

C Hambur

D Putaran
- Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan pengiraan dari antara ringin dan berat berdasarkan tempo dan tempo.

A Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan pengiraan dari antara ringin dan berat berdasarkan tempo dan tempo.

B Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan pengiraan dari antara ringin dan berat berdasarkan tempo dan tempo.

Bahagian B
(20 markah)

Arahan: Jawab semua soalan.

- Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastik.

(a) Kesedaran tubuh badan

(b) Kesedaran ruang

(c) Kualiti pergerakan

(d) Hubungan
- Pergerakan lokomotor

(e) Pergerakan lokomotor

Bahagian B
(20 markah)

Arahan: Jawab semua soalan.

- Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastik.

(a) Kesedaran tubuh badan

(b) Kesedaran ruang

(c) Kualiti pergerakan

(d) Hubungan
- Pergerakan lokomotor

(e) Pergerakan lokomotor

Bahagian A
(20 markah)

Arahan: Jawab semua soalan.

- Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor.

A Gerak side

B Imbangan

C Hambur

D Putaran
- Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan pengiraan dari antara ringin dan berat berdasarkan tempo dan tempo.

A Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan pengiraan dari antara ringin dan berat berdasarkan tempo dan tempo.

B Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan pengiraan dari antara ringin dan berat berdasarkan tempo dan tempo.

F Jawapan

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

PANDUAN KESIHATAN	
UNIT 1	Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PERS)
1.0	Kesihatan Diri dan Reproduksi
2.0	Pengalihan Beken
3.0	Penggunaan Beret dan Emrod
4.0	Kahilangan
5.0	Perhubungan
6.0	Pengpak
7.0	Keselamatan
UNIT 2	Pemakanan
1.0	Nota Enggan
2.0	Modul FPD
UNIT 3	Pertolongan Cemas
1.0	Nota Enggan
2.0	Modul FPD
Pentaksiran Akhir Tahun	90
PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN	74
JAWAPAN	76

JAWAPAN UNIT 1

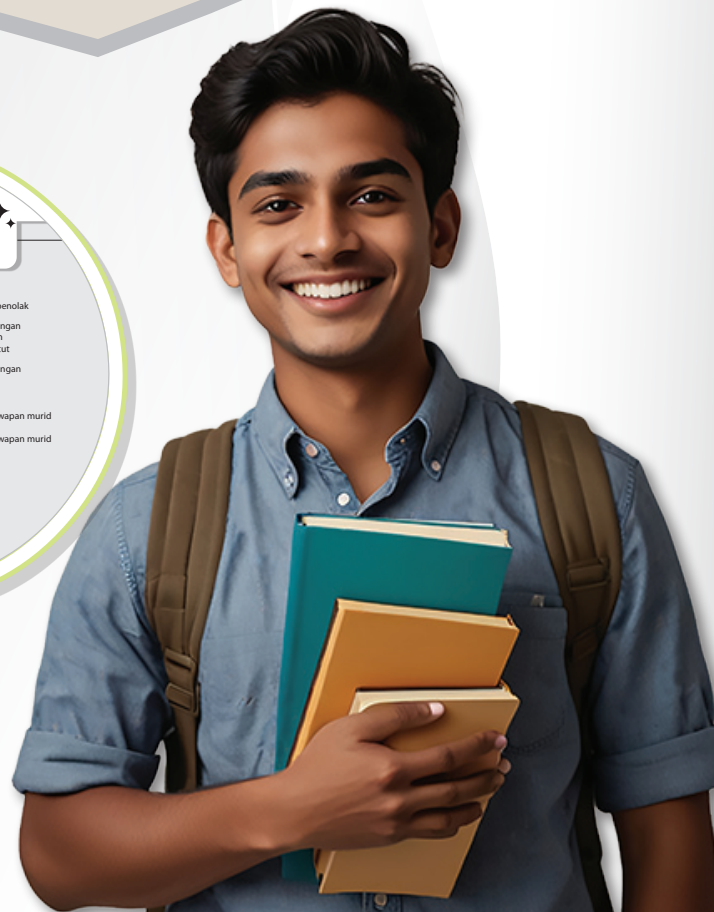
Gimnastik

- Langkah silang (Grapevine)
- Bersip
- Imbangan bentuk piramid
- Hambur atas alatan
- Lombol kangkang
- Putaran menagak 360

- graviti
- gulingan, penolak

- tapak tangan
 - hadapan
 - fleksi lutut
- belah tangan
 - tolakan
 - tangan.

- Berdasarkan jawapan murid
- Berdasarkan jawapan murid



RESOS DIGITAL GURU

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:

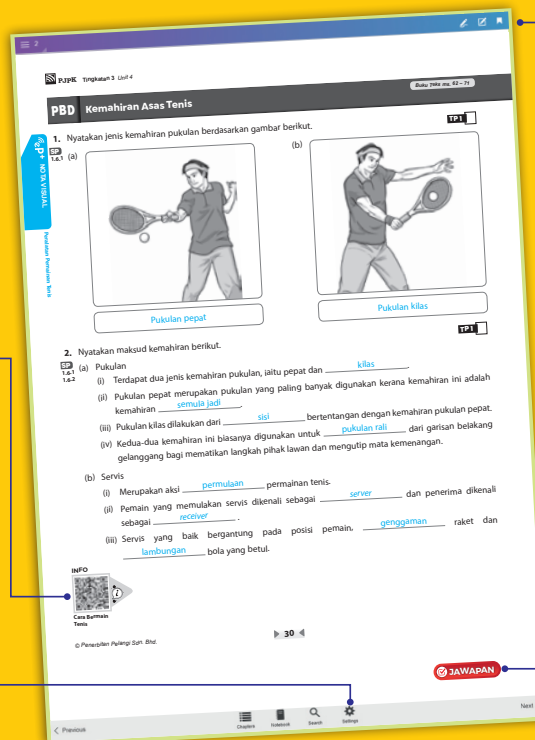
1 Apakah itu ?

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



PANDUAN PENGGUNAAN

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.



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

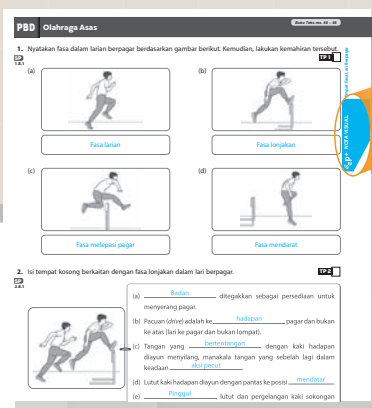


Bahan sokongan PdPc ekstra yang sesuai dicadangkan pada halaman atau bahagian tertentu Edisi Guru melalui *thumb indeks* **eP+**.

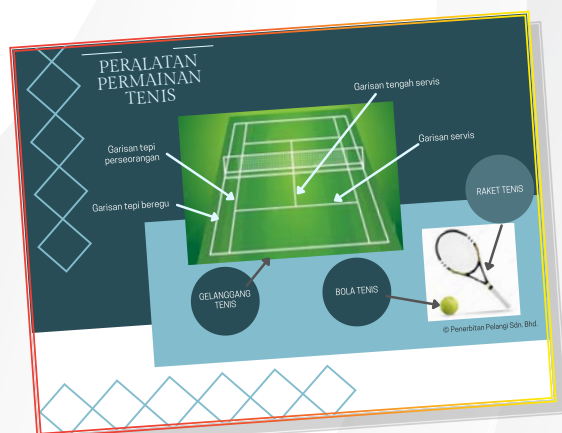
CONTOH HALAMAN EDISI GURU DENGAN CADANGAN BAHAN SOKONGAN PDPC EKSTRA

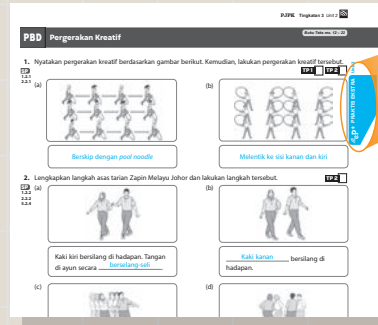
Nota

Nota berwarna dalam persembahan grafik.



eP+ Nota

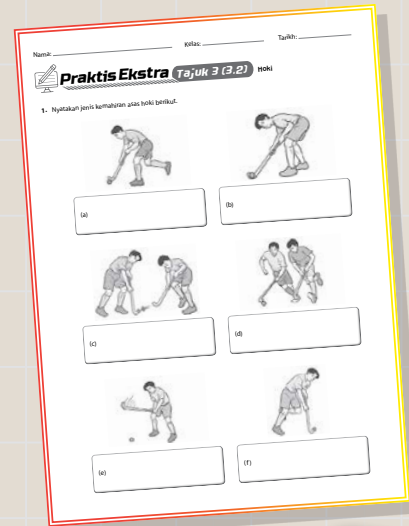
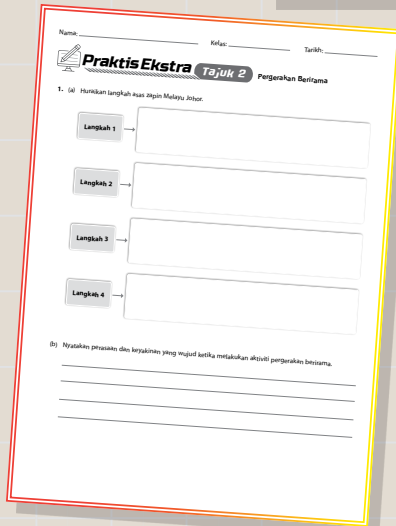




eP+ Praktis Ekstra

Praktis Ekstra

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



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 EC-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

v – xviii

► 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 Keranjang 11
 - Nota Ekspres 11
 - Modul PBD    12
- 3.2 Hoki 17
 - Nota Ekspres 17
 - Modul PBD     18

UNIT 4 Permainan Kategori Jaring 23

- 4.1 Pingpong 23
 - Nota Ekspres 23
 - Modul PBD    24

4.2 Tenis 29

- Nota Ekspres 29
- Modul PBD      30

UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Sofbol) 35

- Nota Ekspres 35
- Modul PBD     36

UNIT 6 Olahraga Asas 42

- Nota Ekspres 42
- Modul PBD      43

UNIT 7 Rekreasi dan Kesenggangan 49

- Nota Ekspres 49
- Modul PBD     50

UNIT 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 56

- Nota Ekspres 56
- Modul PBD     57

► PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1	Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (Peers)	64
	• Nota Ekspres	64
1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif		
	• Modul PBD  Praktis Ekstra	65
2.0 Penyalahgunaan Bahan		
	• Modul PBD	69
3.0 Pengurusan Mental dan Emosi		
	• Modul PBD  Nota Visual  Praktis Ekstra	71
4.0 Kekeluargaan		
	• Modul PBD	72
5.0 Perhubungan		
	• Modul PBD  Praktis Ekstra	74
6.0 Penyakit		
	• Modul PBD  Info	76
7.0 Keselamatan		
	• Modul PBD  Kuiz	78

UNIT 2	Pemakanan	81
	• Nota Ekspres	81
	• Modul PBD  Info  Kuiz  Nota Visual  Praktis Ekstra	82
UNIT 3	Pertolongan Cemas	86
	• Nota Ekspres	86
	• Modul PBD  Info  Kuiz  Nota Visual  Praktis Ekstra	87
	Pentaksiran Akhir Tahun	90

▶▶▶ PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

<https://qr.pelangibooks.com/?u=TARGETPBDUPTPJPKT3.pdf>



▶▶▶ JAWAPAN

<https://qr.pelangibooks.com/?u=TARGETPBDJwpPJPKT3.pdf>



REKOD PENTAKSIRAN MURID

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Tingkatan 3

Nama:

Tingkatan:

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN		
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI	
PENDIDIKAN JASMANI						
1 GIMNASTIK ASAS	1	Boleh meniru dan menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dalam rutin gimnastrada.	2			
	2	Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar dan imbangan secara berkumpulan serta menerangkan konsep pergerakan.	3			
	3	- Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan. - Boleh menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.	3			
	4	Boleh mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dengan lakuan yang betul semasa melakukan rutin gimnastrada secara berkumpulan serta seragam.	3			
	5	- Boleh mereka cipta dan mempersembahkan secara berkumpulan rutin gimnastrada dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. - Boleh menerangkan justifikasi pemilihan konsep pergerakan, formasi, muzik dan kemahiran gimnastik asas yang digunakan semasa mereka cipta rutin gimnastrada. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan rutin gimnastrada.	4			
	6	- Boleh menjustifikasi berdasarkan persembahan gimnastrada yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. - Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan semasa melakukan gimnastrada. - Boleh melakukan gimnastrada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	5			
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
2 PERGERAKAN BERIRAMA	1	- Boleh meniru langkah tarian Zapin dan langkah tarian Ngajat yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar. - Boleh menerangkan tema dan prop untuk pergerakan kreatif.	7		
	2	- Boleh melakukan langkah dalam tarian Zapin dan langkah dalam tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. - Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema yang akan digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif. - Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.	7, 8, 9		
	3	- Boleh mereka cipta pergerakan kreatif dengan menggunakan prop. - Boleh mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif. - Boleh melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.	9		
	4	- Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif yang direka cipta dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar. - Boleh menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif.	9		
	5	- Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan pergerakan kreatif yang telah direka cipta. - Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.	10		
	6	- Boleh menjustifikasi ke atas persembahan pergerakan tarian yang diimprovisasi daripada langkah tarian Zapin dan Ngajat yang direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. - 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 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.1 Bola Keranjang)	1	- Boleh melakukan kemahiran menghantar ke pelbagai arah, jarak dan kelajuan. - Boleh melakukan kemahiran menerima, mengelecek dan mengadang serta menjaring. - Boleh menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan.	12, 13		
	2	- Boleh menghantar dan menerima bola dengan sebelah tangan dan kedua-dua belah tangan pada pelbagai jarak dan kelajuan dalam situasi permainan serta menyatakan mekanik lakuan menerima bola. - Boleh mengelecek menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam situasi permainan serta menerangkan peranan ruang padang. - Boleh melakukan dan menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	13		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan dan serap daya semasa menerima bola dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pandangan periferi semasa mengelecek menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam situasi permainan. - Boleh melakukan pelbagai kemahiran mengadang dan menjaring dalam situasi permainan.	13, 14		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek dan mengadang dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh melakukan pelbagai kemahiran menjaring dengan lakuan yang betul dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.	14		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola keranjang dalam situasi permainan. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain bola keranjang.	15		
	6	- Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam situasi permainan bola keranjang. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain bola keranjang. - Boleh bermain bola keranjang untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	15, 16		
Tahap Penguasaan Unit 3 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.2 Hoki)	1	Boleh melakukan kemahiran dan menyatakan cara menghantar, menerima, mengelecek, menjaring dan menjaga gawang.	18		
	2	- Boleh menghantar dan menjaring bola menggunakan kemahiran menolak dan memukul dalam situasi permainan serta boleh menyatakan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa menolak dan memukul. - Boleh melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dalam situasi permainan dan menerangkan lakuan menerima bola dengan serap daya. - Boleh melakukan kemahiran kelecak longgar dan kelecak rapat dalam situasi permainan.	19, 20		
	3	- Boleh mengaplikasi kedudukan tangan yang betul pada kayu hoki untuk menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas dalam situasi permainan. - Boleh melakukan kemahiran kelecak longgar, kelecak rapat dan kelecak India dalam situasi permainan. - Boleh melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan dan menentukan cara yang sesuai menjaga gawang.	19, 20, 21, 22		
	4	- Boleh menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh melakukan kemahiran kelecak longgar, kelecak rapat dan kelecak India dengan lakuan yang betul serta sesuai dengan situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan konsep ruang semasa melakukan kemahiran menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.	19, 20, 21, 22		
	5	- Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran hoki dalam situasi permainan. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain hoki.	22		
	6	- Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran hoki dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain hoki. - Boleh bermain hoki untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.	22		
Tahap Penguasaan Unit 3 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 (4.1 Pingpong)	1	- Boleh melakukan kemahiran pukulan, tolak, servis dan smesy. - Boleh menerangkan kemahiran pukulan, tolak, servis dan smesy.	24		
	2	- Boleh melakukan kemahiran dan menjelaskan cara melakukan pukulan pepad, pukulan kilas, tolak pepad dan tolak kilas. - Boleh melakukan kemahiran servis pepad dan servis kilas dalam situasi permainan dan menyatakan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola servis. - Boleh melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan dan menjelaskan kemahiran smesy mengikut kedudukan bola dan pemain.	24, 25, 26		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan lakuan kemahiran pukulan pepad, pukulan kilas, tolak pepad dan tolak kilas serta memilih pukulan atau tolakan yang sesuai dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya dan jarak pantulan semasa melakukan kemahiran servis pepad dan servis kilas dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran smesy berdasarkan kedudukan bola dan pemain dalam situasi permainan.	26, 27, 28		
	4	- Boleh mengaplikasikan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran pukulan pepad, pukulan kilas, tolak pepad dan tolak kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya dan jarak pantulan semasa melakukan kemahiran servis pepad dan servis kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran smesy dengan lakuan yang betul berdasarkan kedudukan bola dan pemain dalam situasi permainan.	26, 27, 28		
	5	- Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran permainan pingpong. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain pingpong.	28		
	6	- Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan pingpong. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain pingpong. - Boleh bermain pingpong sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	28		
Tahap Penguasaan Unit 4 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 (4.2 Tennis)	1	Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran pukulan pepadat dan pukulan kilas.	30		
	2	Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran servis, pukulan voli pepadat, voli kilas, pukulan lob pepadat, lob kilas dan smesy dalam situasi permainan.	31		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepadat dan pukulan kilas. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepadat, voli kilas, pukulan lob pepadat dan lob kilas dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dalam situasi permainan.	31, 32		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepadat dan pukulan kilas dengan betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dengan betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepadat, voli kilas, pukulan lob pepadat dan lob kilas dengan betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dengan betul dalam situasi permainan.	32, 33		
	5	- Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran dalam permainan ubah suai tenis. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	33		
	6	- Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam permainan tenis. - Boleh memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain tenis. - Boleh bermain tenis sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	34		
Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
5 PERMAINAN KATEGORI MEMADANG (Sofbol)	1	- Boleh melakukan kemahiran memadang yang melibatkan kemahiran menangkap dan membaling bola pada pelbagai aras dan arah. - Boleh melakukan kemahiran memukul bola, menampun bola, larian ke tapak pertama, larian antara tapak dan melempar dengan bawah tangan. - Boleh menyatakan lakuan kemahiran asas dalam permainan sofbol.	36		
	2	- Boleh melakukan kemahiran menangkap dan membaling bola serta menjelaskan perkaitan penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadang dalam situasi permainan. - Boleh melakukan larian tapak berdasarkan situasi permainan serta menyatakan cara larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak. - Boleh melakukan kemahiran memukul, menampun, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan serta menyatakan cara melakukan kemahiran tersebut.	36, 39		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampun, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan. - Boleh membezakan larian tapak semasa melakukan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak dalam situasi permainan.	37, 38, 39		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampun, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh melakukan larian ke tapak pertama dan larian antara tapak dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	39, 40		
	5	- Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk memukul dan memadang dengan menggunakan kemahiran sofbol dalam permainan kecil. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain sofbol.	41		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	6	- Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi memukul dan memadang serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan sofbol. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain sofbol. - Boleh bermain sofbol untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	41		

Tahap Penguasaan Unit 5

TP 1

TP 2

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

6 OLAHRAGA ASAS	1	- Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan bilangan langkah untuk melepasi setiap pagar. - Boleh melakukan 'hop', 'step' dan 'jump' dan menyatakan kaki lonjak yang sesuai dalam lompat kijang. - Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam.	43, 44		
	2	- Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan. - Boleh melakukan dan menyatakan perbezaan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' dalam lompat kijang. - Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam dengan menggunakan rotasi pinggul dan menerangkan faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.	43, 45, 46, 47		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dan berlari melepasi pagar dengan 3 langkah beritma antara pagar. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' semasa lompat kijang. - Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera.	45, 46, 47		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa melakukan lari berpagar dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' semasa lompat kijang dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera dengan lakuan yang betul.	46, 47		
	5	- Boleh melakukan lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam pertandingan mini olahraga.	48		
	6	- Boleh membuat refleksi penguasaan kemahiran lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga dan membuat penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.	48		

Tahap Penguasaan Unit 6

TP 1

TP 2

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
7 REKREASI DAN KESENGGANGAN	1	- Boleh menunjukkan arah mata angin berdasarkan kompas. - Boleh melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola. - Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.	50, 52		
	2	- Boleh menggunakan kompas untuk menentukan bearing dan mengenal pasti lokasi dan jarak pada peta. - Boleh menjelaskan dan melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam situasi permainan <i>dodgeball</i>. - Boleh menerangkan cara bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep serta bermain dalam kumpulan kecil.	51, 52		
	3	- Boleh mentafsir kad arahan dan mengaplikasikan kemahiran menggunakan kompas untuk menentukan bearing dan arah laluan. - Boleh mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan <i>dodgeball</i>. - Boleh bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.	52, 53, 54		
	4	- Boleh mengaplikasikan kemahiran pandu arah untuk menyelesaikan tugas dengan tepat pada setiap <i>check point</i> dan melakar serta menerangkan laluan pandu arah. - Boleh mengaplikasikan kemahiran permainan <i>dodgeball</i> dengan lakuan yang betul dan menggunakan strategi menyerang dan bertahan yang sesuai. - Boleh mengaplikasikan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan Gelap Cerah dan Aci Sep mengikut peraturan yang dibenarkan.	52, 53, 54		
	5	- Boleh merancang kad arahan baharu bagi aktiviti pandu arah dan melakukannya secara berkumpulan. - Boleh mereka cipta permainan baharu dengan menggunakan konsep permainan <i>dodgeball</i>. - Boleh mereka cipta permainan baharu atau mengubahsuai kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan.	55		
	6	- Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan berdasarkan aktiviti pandu arah yang direka cipta. - Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan dalam permainan baharu yang menggunakan konsep permainan <i>dodgeball</i>.	55		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
		- Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap permainan baharu yang direka cipta atau ubah suai daripada permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan. - Boleh menggunakan kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.			

Tahap Penguasaan Unit 7

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

8 KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN	1	- Boleh menghitung Kadar Nadi Maksimum (KNM) untuk diri sendiri dengan rumus $220 - \text{umur}$. - Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan daya tahan otot, kekuatan otot dan senaman regangan statik dan dinamik. - Boleh melakukan dan menamakan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot yang melibatkan bahagian atas badan, abdomen dan bahagian bawah badan. - Boleh menandakan empat titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan supraillak.	57, 58		
	2	- Boleh menghitung dan menjelaskan KNL 65-85% berdasarkan KNM diri sendiri dan melakukan senaman kapasiti aerobik untuk diri sendiri sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. - Boleh melakukan senaman kelenturan dan membezakan antara senaman regangan statik dengan dinamik. - Boleh melakukan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot yang melibatkan bahagian atas badan, abdomen dan bahagian bawah badan dan menamakan otot yang terlibat.	58, 59, 60		
	3	- Boleh mengaplikasikan KNL untuk diri sendiri semasa melakukan senaman kapasiti aerobik. - Boleh menerangkan kesan senaman kelenturan yang dipilih ke atas otot dan sendi semasa melakukan senaman kelenturan. - Boleh mengaplikasikan prinsip FITT semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot. - Boleh mengaplikasikan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.	59, 60, 61		
	4	- Boleh mengaplikasikan senaman kapasiti aerobik berdasarkan KNL yang didasarkan secara tekal. - Boleh mengaplikasikan dan menjelaskan pemboleh ubah latihan yang melibatkan jangka masa, bilangan ulangan dan bebanan semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot. - Boleh menyenarai dan mengaplikasikan kaedah pengukuran lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit berdasarkan pencarian maklumat.	60, 61, 62		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
		- Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prosedur yang betul semasa mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.			
	5	- Boleh merancang dan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada 65-85% KNM. - Boleh merancang dan melakukan pelan senaman meningkatkan kelenturan untuk satu minggu serta aktiviti meningkatkan daya tahan otot tiga kali seminggu secara berselang hari. - Boleh merancang dan melakukan senaman yang dapat meningkatkan Komponen Kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	62		
	6	- Boleh memberi justifikasi aktiviti, jangka masa dan KNL yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik diri sendiri dan senaman regangan yang dipilih serta mempraktikkan senaman tersebut ke arah gaya hidup sihat. - Boleh menganalisis keputusan ujian SEGAK dan menjustifikasikan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal. - Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan sesuatu tugas atau mencapai matlamat.	62, 63		
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) (1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif: Identiti Gender dan Peranan Gender)	1	Menyatakan maksud gender.	65		
	2	Menerangkan identiti gender dan peranan gender.	65		
	3	Menjelaskan dengan contoh identiti gender dan peranan gender dalam keluarga serta masyarakat.	65		
	4	Menghuraikan perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.	66		
	5	Membuat kesimpulan bagaimana proses sosialisasi mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.	66		
	6	Menulis secara kreatif cara untuk mengubah persepsi masyarakat tentang identiti gender dan peranan gender.	66		
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) (1.0 Kesihatan Diri dan Reproduksi: Stereotaip Gender dan Diskriminasi)	1	• Menyenaraikan stereotaip gender dan diskriminasi mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.	67		
	2	• Mengenal pasti stereotaip gender dan diskriminasi dalam masyarakat setempat.	67		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.	68		
	4	• Menganalisis peranan gender yang bercanggah dengan norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.	68		
	5	• Mengesyorkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.	68		
	6	• Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis serta menyebarkan maklumat keperluan membudayakan kesaksamaan gender.	68		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1

TP 2

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (2.0 Penyalahgunaan Bahan: Peraturan dan Undang-undang)	1	• Menyatakan kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.	69		
	2	• Menyenaraikan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri.	69		
	3	• Menjelaskan dengan contoh implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada keluarga.	69		
	4	• Memilih tindakan yang sesuai dalam pematuhan peraturan dan undang-undang berdasarkan situasi yang dihadapi.	70		
	5	• Membuat keputusan yang wajar berdasarkan situasi yang diberi berdasarkan situasi yang dihadapi.	70		
	6	• Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis tentang kepentingan memelihara kedaulatan undang-undang.	70		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1

TP 2

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (3.0 Pengurusan Mental dan Emosi: Kemarahan)	1	• Menyenaraikan contoh punca kemarahan.	71		
	2	• Mengenal pasti kesan kemarahan.	71		
	3	• Mendemonstrasi cara mengurus kemarahan diri dengan berkesan.	71		
	4	• Menganalisis dan memilih tindakan yang sesuai untuk mengurus kemarahan.	71		
	5	• Meramalkan kesan kemarahan terhadap diri dan orang lain.	71		
	6	• Mencipta karya dan menyebarkan maklumat cara mengurus kemarahan secara kreatif dan kritis.	71		

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) (4.0 Kekeluargaan: Sumbang mahram)	1	• Menyatakan maksud sumbang mahram.	72		
	2	• Menerangkan dan memberi contoh sumbang mahram.	72		
	3	• Mendemonstrasi cara berkata TIDAK kepada sumbang mahram.	72		
	4	• Menjelaskan melalui contoh peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram.	73		
	5	• Mengesyorkan tindakan yang boleh diambil untuk mengelak sumbang mahram.	73		
	6	• Berkomunikasi secara berkesan untuk mengelak atau melapor kes sumbang mahram.	73		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (5.0 Perhubungan: Persahabatan)	1	• Menyatakan maksud persahabatan.	74		
	2	• Menjelaskan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.	74		
	3	• Menjelaskan dengan contoh batas pergaulan dalam persahabatan.	75		
	4	• Membezakan cara berkomunikasi dalam persahabatan.	75		
	5	• Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.	75		
	6	• Menulis secara kreatif cara berkomunikasi berkesan dalam persahabatan.	75		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (6.0 Penyakit: Jangkitan HIV Penyakit AIDS)	1	• Menyatakan cara jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku.	76		
	2	• Menerangkan perbezaan antara jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	76		
	3	• Menjelaskan dengan contoh situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	76		
	4	• Menganalisis situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	77		
	5	• Memilih tindakan yang sesuai untuk mengelak diri daripada jangkitan HIV berdasarkan situasi.	77		
	6	• Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis untuk mencegah jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	77		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (7.0 Keselamatan: Eksploitasi)	1	• Menyatakan maksud eksploitasi.	78		
	2	• Mengenal pasti punca eksploitasi.	78		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi.	79		
	4	• Menghuraikan situasi yang membolehkan eksploitasi berlaku.	79		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	5	• Meramalkan kesan kepada keluarga dan masyarakat sekiranya berlaku eksploitasi kepada diri.	80		
	6	• Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis berkaitan kes eksploitasi untuk disebar luas.	80		
Tahap Penguasaan Unit 1		TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐

2 PEMAKANAN	1	• Menyatakan keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	82		
	2	• Memberi contoh jumlah keperluan kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	82		
	3	• Menjelaskan faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi.	83		
	4	• Membandingkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	84		
	5	• Mengesyorkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti seharian.	85		
	6	• Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.	85		
Tahap Penguasaan Unit 2		TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐

3 PERTOLONGAN CEMAS	1	• Menyatakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.	87		
	2	• Mengenal pasti kecederaan yang memerlukan prosedur R.I.C.E.	87		
	3	• Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur R.I.C.E.	88		
	4	• Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk prosedur R.I.C.E.	88		
	5	• Membuat pertimbangan terhadap prosedur R.I.C.E mengikut situasi kecemasan.	89		
	6	• Berkomunikasi secara berkesan semasa mengaplikasikan prosedur R.I.C.E.	89		
Tahap Penguasaan Unit 3		TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐

Gimnastik Asas

NOTA EKSPRES

1. Gimnastrada merupakan persembahan berkumpulan yang melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan yang diiringi muzik untuk tujuan hiburan.
2. Persembahan tersebut boleh disertai oleh peserta daripada pelbagai peringkat umur, tahap kemahiran, kebolehan dan disiplin untuk menunjukkan bakat, kreativiti dan imaginasi tersendiri.
3. Persembahan gimnastrada diserikan dengan alatan dan prop yang digunakan.
4. Gimnastrada merangkumi gabungan rangkaian kemahiran gerak edar, imbalan, putaran dan hambur secara berkumpulan.

Gerak Edar

1. Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor.
2. Terdapat tiga jenis gerak edar, iaitu:
 - (a) Merangkak
 - (b) Langkah silang (*Grapevine*)
 - (c) Berskip



Merangkak

Imbalan

1. Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang atau tapak sokongan diubah.
2. Terdapat dua jenis imbalan, iaitu:
 - (a) Imbalan skala
 - (b) Imbalan bentuk piramid

Putaran

1. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar.
2. Terdapat tiga jenis putaran, iaitu:
 - (a) Putaran roda
 - (b) Guling hadapan
 - (c) Putaran menegak 360°



Guling hadapan

Hambur

1. Aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat yang boleh dilakukan dari kaki atau tangan atau kedua-duanya.
2. Terdapat dua jenis hambur, iaitu:
 - (a) Lombol kangkang
 - (b) Hambur atas alatan



Hambur atas alatan

1. Nyatakan jenis kemahiran berikut dan lakukan kemahiran tersebut di hadapan rakan dan guru.

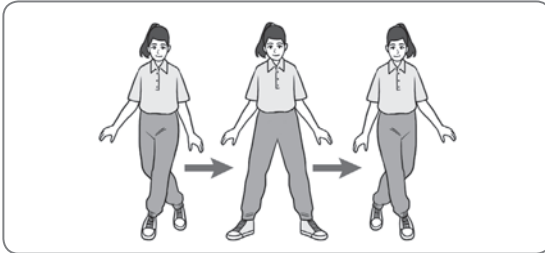
TP 1

SP
1.1.1
2.1.1

P+ NOTA VISUAL
PRAKTIS EKSTRA

Perbezaan Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor
Unit 1

(a)



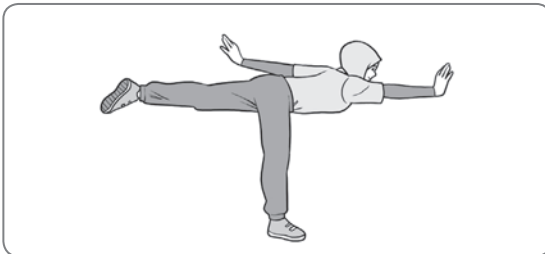
Langkah silang (Grapevine)

(b)



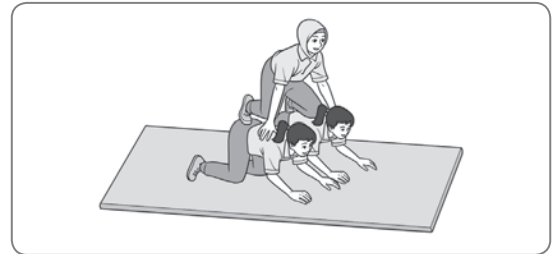
Berskip

(c)



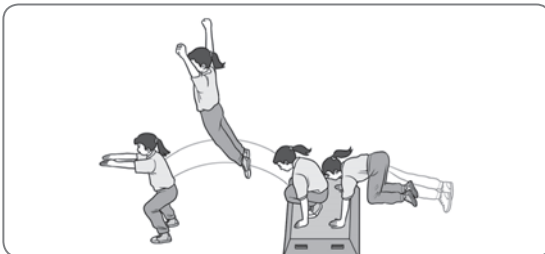
Imbangan skala

(d)



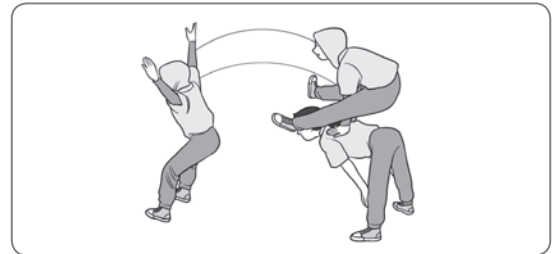
Imbangan bentuk piramid

(e)



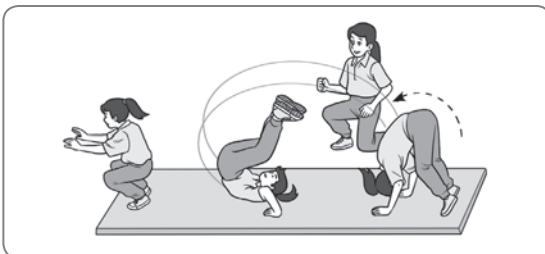
Hambur atas alatan

(f)



Lombol kangkang

(g)



Guling hadapan

(h)



Putaran menegak 360°



TP 2

2. Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastika berikut.

SP
1.1.3

(a) Merangkak

Pergerakan tangan dan lutut di lantai secara berselang-seli untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

(b) Berskip

Pergerakan kaki melangkah dan melompat dengan sebelah kaki yang sama dengan ulangi kaki dengan cepat secara ringan sambil memindahkan berat badan.

(c) Imbangan skala

Pergerakan mengimbangi badan menggunakan satu kaki sambil mendepakan tangan serta merendahkan pusat graviti badan.

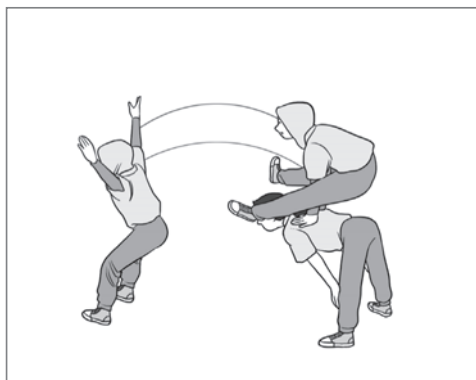
(d) Guling hadapan

Cara memindahkan berat badan ke hadapan dalam membuat gulingan di samping menggunakan tangan sebagai penolak badan murid dalam memudahkan pemindahan berat badan.

3. Jelaskan cara pergerakan aktiviti berikut dan lakukan aktiviti tersebut. Guru PJPK akan membuat penilaian dengan menandakan (✓) pada aktiviti yang dilakukan.

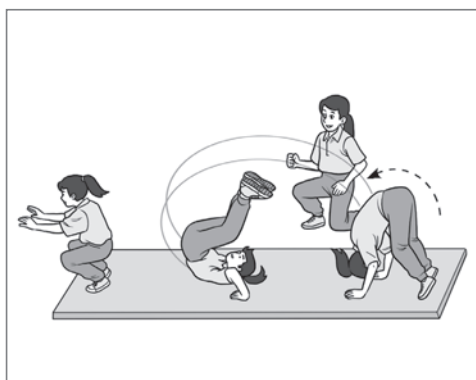
SP
1.1.1
2.1.2
2.1.3

(a) Lombol kangkang



- (i) Berlari ke arah rakan dan kedua-dua tapak tangan menyentuh di atas belakang rakan.
- (ii) Ayunkan kaki ke hadapan melepasi belakang rakan dalam keadaan kaki kangkang.
- (iii) Lompat ke hadapan sambil meluruskan tangan dan fleksi lutut semasa mendarat.

(b) Guling hadapan



- (i) Bongkokkan badan dengan kedua-dua belah tangan menyentuh lantai.
- (ii) Guling ke hadapan dengan kedua-dua belah tangan membuat tolakan pada lantai.
- (iii) Fleksi lutut semasa mendarat sambil tangan diluruskan ke hadapan untuk imbangan.

4. Anda dikehendaki membentuk kumpulan dan merancang persembahan di bawah secara berkumpulan. Anda boleh merujuk Buku Teks PJPK Tingkatan 3 sebagai panduan.

TP 5

5.2.1
5.2.4
5.3.1

KBAT
Mencipta
Menilai



AKTIVITI PAK-21

► Pembentangan

- Setiap kumpulan terdiri daripada tiga hingga empat orang murid.
- Murid diberi masa selama 15 minit untuk merancang dan mereka cipta satu kemahiran sama ada gerak edar, imbanan, putaran dan hambur.
- Murid diminta untuk membuat persembahan di hadapan kelas selama 10 minit.
- Kumpulan lain perlu membuat penilaian terhadap kumpulan yang membuat persembahan.
- Penilaian dibuat menggunakan senarai semak berikut.

Borang Senarai Semak Kemahiran Gimnastrada

Kumpulan	Penilaian (Sangat baik / Baik / Kurang baik)	Cadangan penambahbaikan
1		
2		
3		
4		

Guru membuat penilaian berdasarkan persembahan murid.

5. Lakukan aktiviti di bawah.

SP

5.1.1
5.1.4
5.2.1
5.3.1

KBAT
Mencipta



AKTIVITI PAK-21

▶ Persembahan

Setiap kumpulan perlu membuat persembahan rutin pergerakan gimnastrada yang telah dicipta. Persembahan tersebut hendaklah tidak melebihi 10 minit. Sediakan peralatan yang akan digunakan sebelum persembahan dimulakan. Sebagai ketua kumpulan, anda juga perlu menilai persembahan kumpulan lain berdasarkan borang yang disediakan.

Tarikh :
Masa :
Kumpulan :
Ahli :
Muzik : ada / tiada
Peralatan : ada / tiada
Kemahiran : (i) (vi)
(ii) (vii)
(iii) (viii)
(iv) (ix)
(v) (x)

Konsep pergerakan :

Susun atur :

Kekuatan :

Penambahbaikan :

Ulasan keseluruhan :

KUIZ
GAMIFIKASI



Unit 1

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

Pemakanan

NOTA EKSPPRES

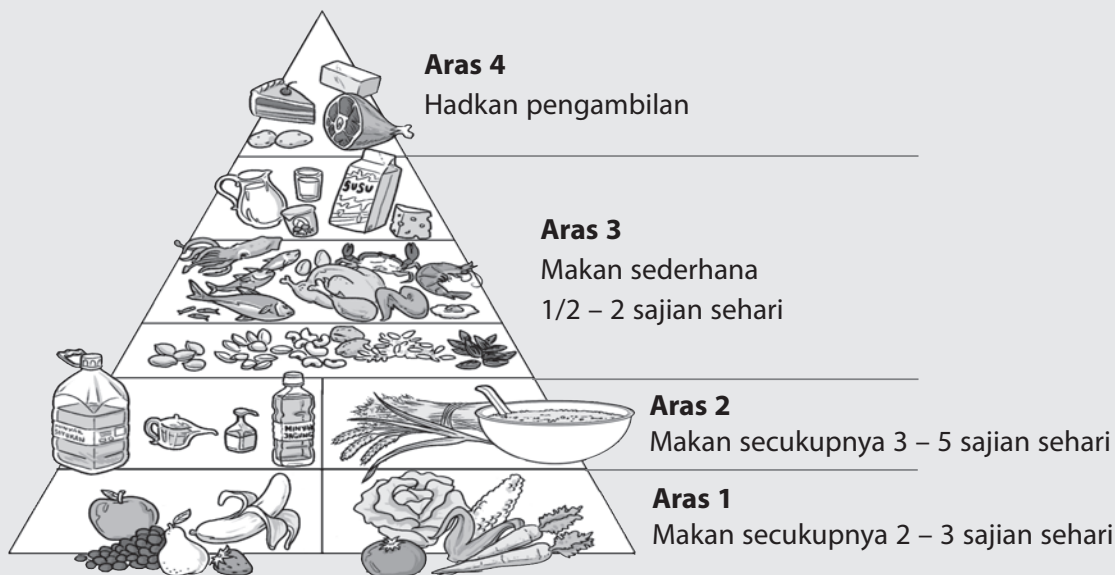
Pemakanan

1. Keperluan pemakanan berbeza bagi setiap peringkat kehidupan manusia. Contohnya, pemakanan terbaik bagi bayi yang baru lahir ialah susu ibu.
2. Kanak-kanak memerlukan makanan yang dapat memastikan pertumbuhan dan perkembangan mereka.
3. Remaja di sekolah menengah pula perlu memilih makanan daripada lima kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
4. Makanan penting kepada manusia untuk meneruskan kehidupan dan pengambilannya berbeza pada setiap peringkat kehidupan seseorang.
5. Faedah pengambilan makanan yang mencukupi:
 - (a) Metabolisme asas
 - (b) Untuk aktiviti otot
 - (c) Mengekalkan tubuh badan ideal
 - (d) Mengelakkan obesiti
 - (e) Memperoleh tenaga mencukupi
 - (f) Pelbagai sumber makanan

Cadangan keperluan kalori sehari bagi remaja Lelaki dan perempuan

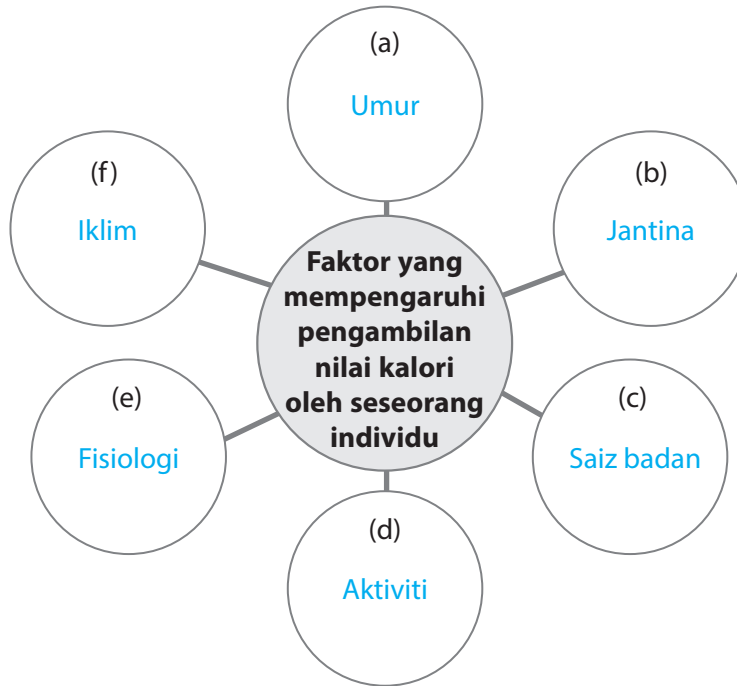
Remaja	Lelaki				Perempuan			
Tahap aktiviti	Kurang aktif	Sederhana aktif	Aktif	Sangat aktif	Kurang aktif	Sederhana aktif	Aktif	Sangat aktif
Umur 13 – 15	1930	2210	2480	2760	1580	1810	2040	2260

Piramid Makanan



1. Nyatakan faktor yang mempengaruhi pengambilan nilai kalori oleh seseorang individu.

SP
8.1.1



2. Nyatakan keperluan kalori sehari bagi individu berikut.

SP
8.1.1

Kategori			Keperluan kalori
Jantina	Peringkat umur	Tahap aktiviti	
Lelaki	13 – 15	Kurang aktif	(a) 1930
		Sederhana aktif	(b) 2210
		Aktif	(c) 2480
		Sangat aktif	(d) 2760
Perempuan	13 – 15	Kurang aktif	(a) 1580
		Sederhana aktif	(b) 1810
		Aktif	(c) 2040
		Sangat aktif	(d) 2260

3. Mengapakah pengambilan kalori perlu diambil berdasarkan aktiviti harian?

SP
8.1.1

- Memastikan pengambilan kalori yang diambil seimbang.
- Memastikan berat badan berada dalam zon normal / BMI normal.



TP 3

4. Jelaskan faedah sekiranya kita mengambil kalori pemakanan seharian yang mencukupi.

SP

8.1.2

- (a) Mengelak daripada obesiti.
- (b) Dapat mengekalkan berat badan yang ideal.
- (c) Tiada kalori berlebihan dalam badan.
- (d) Memperoleh tenaga yang mencukupi.

5. Apakah kesan sekiranya pengambilan kalori yang diambil berkurang daripada yang sepatutnya?

TP 3

SP

8.1.2

- (a) Badan akan mengalami kekurangan tenaga.
- (b) Mengalami kekurangan berat badan.
- (c) Mengalami kelesuan kerana nutrisi tidak mencukupi.

6. Gambar berikut menunjukkan piramid makanan.

TP 3

SP

8.1.2



INFO



Pemakanan
sihat remaja
aktif

Sekiranya anda mengikut panduan piramid makanan dengan betul, nyatakan faedah yang anda peroleh.

- Membekalkan tenaga yang mencukupi untuk aktiviti harian.
- Pertumbuhan dan perkembangan badan yang sihat.
- Mengekalkan kesihatan badan.
- Mengurangkan masalah malnutrisi.
- Tiada kalori berlebihan dalam badan.

7. Nyatakan sama ada individu mengikut kumpulan berikut memerlukan lebih kalori atau kurang kalori.

SP
8.1.3

TP 4

(a) Umur		(b) Saiz badan	
Kanak-kanak/ remaja	Orang tua	Bersaiz badan besar	Bersaiz badan kecil
(i) Lebih kalori	(ii) Kurang kalori	(i) Lebih kalori	(ii) Kurang kalori

(c) Jantina		(d) Pekerjaan	
Perempuan	Lelaki	Kerani	Atlet
(i) Kurang kalori	(ii) Lebih kalori	(i) Kurang kalori	(ii) Lebih kalori

8. Jelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah kalori.

TP 4

SP
8.1.3

KBAT
Menganalisis

Faktor	Huraian
Jantina	- Remaja dan orang dewasa lelaki memerlukan lebih banyak tenaga daripada remaja dan orang dewasa perempuan. - Hal ini 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	- Seseorang yang melakukan kerja berat memerlukan lebih banyak tenaga berbanding dengan seseorang yang melakukan kerja ringan di pejabat. - Lebih banyak tenaga diperlukan oleh seseorang yang menjalani aktiviti yang cergas dan aktif.

9. Zayyad merupakan murid tingkatan tiga. Berat badannya ialah 40 kg dan ketinggiannya ialah 162 cm. Cadangkan pemakanan yang sesuai untuk Zayyad bagi membolehkan dia mempunyai berat badan yang ideal.

SP 8.1.4

TP 5 TP 6

Nilai kalori = 2 500 kcal

Sarapan (7.00 – 7.30 pagi)	• 1 ½ cawan nasi goreng cina (sayur campur + telur). • 1 cawan teh dengan ¼ cawan susu rendah lemak.
Minum pagi (10.00 – 10.30 pagi)	• 1 biji kuih. • 1 cawan kopi (ditambah 1 sudu teh gula, jika perlu).
Makan tengah hari (1.00 – 1.30 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 (4.30 – 5.00 petang)	• 2 biji kuih. • 1 gelas susu coklat rendah lemak.
Makan malam (7.00 – 7.30 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.

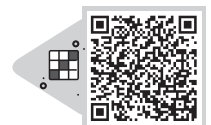
10. Anda mempunyai rakan yang obesiti. Bantu rakan anda dengan mencadangkan menu makanan yang seimbang berdasarkan kepada keperluan kalori harian yang sesuai.

SP 8.1.4

TP 5 TP 6

Sajian	Menu	Kalori	Jumlah
Sarapan pagi	Susu rendah lemak (1 gelas)	130	290
	Roti putih (2 keping)	160	
Minum pagi	Teh O (1 cawan)	60	60
Makan tengah hari	Nasi putih (1 pinggan)	204	284
	Ikan masak asam (1 ketul)	60	
	Sayur rebus (1 senduk)	20	
	Air suam (1 gelas)	0	
Minum petang	Roti putih (2 keping)	160	160
Makan malam	Nasi putih (1 pinggan)	204	304
	Sup sayur (1 mangkuk)	30	
	Telur rebus (1 biji)	70	
Jumlah Kalori Sehari			1098

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. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran dalam gimnastika?

☒ **A** Hambur
B Gulingan
C Lompatan
D Pusingan

2. Apakah yang dapat membantu bagi menghasilkan persembahan gimnastika yang menarik?

☒ **A** Prop **C** Pakaian
B Tempat **D** Kemahiran

3. Antara berikut, yang manakah langkah dalam tarian Ngajat?

I Langkah Bersilang
II Langkah Titi Tiung
III Langkah Pekajang
IV Langkah Burung Semalau

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

4. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran asas dalam permainan bola keranjang.

Melibatkan aksi melantun bola dengan sebelah tangan secara berterusan sambil berlari atau berjalan untuk mengatasi pihak lawan.

Apakah jenis kemahiran tersebut?

☒ **A** Mengelecek
B Mengadang
C Hantaran atas kepala
D Hantaran paras dada

5. Mengapakah pemain bola keranjang perlu menyerap daya apabila menerima bola?

A Mudah menangkap bola
B Mudah fokus pada bola
C Bersedia menghantar semula
☒ **D** Mengurangkan kelajuan bola

6. Gambar berikut berkaitan dengan kemahiran menghantar bola.



Apakah kemahiran tersebut?

☒ **A** Menolak **C** Mencedok
B Memukul **D** Mengelecek

7. Mengapakah kemahiran kelek India digunakan untuk melepasi pihak lawan?

☒ **A** Mengelirukan pihak lawan
B Memudahkan kawalan bola
C Supaya dapat bergerak pantas
D Mudah untuk menjaringkan gol

8. Antara berikut, yang manakah merupakan strategi menyerang dalam permainan pingpong?

I Smes kilas III Tolakan kilas
II Servis pepadat IV Tolakan pepadat
☒ **A** I dan III **C** II dan III
B I dan IV **D** III dan IV



9. Apakah kemahiran yang sesuai digunakan ketika situasi bola melantun di kedudukan maksimum dalam permainan tenis?

- A Servis
- B Smesy**
- C Tolakan
- D Pukulan

10. Antara berikut, yang manakah sesuai untuk melakukan smesy dalam situasi permainan tenis?

- I Jenis bola
- II Ketinggian bola
- III Pegangan raket
- IV Kedudukan pemain

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

11. Apakah cara melempar bola dalam permainan sofbal?

- I Lay up
- II Windmill
- III Slingshot
- IV Direct shot

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

12. Antara berikut, yang manakah fasa-fasa dalam lari berpagar?

- I Fasa larian
- II Fasa lonjakan
- III Fasa lari landas
- IV Fasa melepasi pagar

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

13. Antara berikut, yang manakah fasa melangkah dalam lompat kijang?

- I Badan dalam keadaan tegak
- II Kedua-dua tangan diayun ke atas
- III Kaki lonjakan ekstensi sepenuhnya
- IV Semasa mendarat badan dalam keadaan *pike* dan lutut fleksi

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

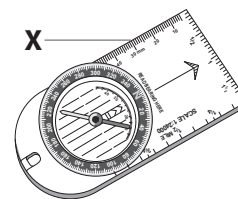
14. Maklumat berikut berkaitan dengan fasa dalam melempar cakera.

Kedudukan kaki ditukar dengan segera selepas melempar dengan lakuan ikut lajak untuk mengekalkan keseimbangannya.

Apakah fasa tersebut?

- A Fasa lemparan
- B Fasa persediaan
- C Fasa pemulihan**
- D Fasa kedudukan kuasa

15. Gambar berikut menunjukkan alat yang digunakan dalam aktiviti pandu arah.



Apakah X?

- A Skala**
- B Perumah
- C Petunjuk arah
- D Garisan melaras

16. Antara berikut, yang manakah kemahiran asas dalam permainan *dodgeball*?

- A Menjaring
- B Mencedok
- C Menyepak
- D Mengelak**

17. Apakah strategi yang sesuai untuk bertahan dalam permainan *dodgeball*?

- I Sentiasa bergerak mencari ruang
- II Menggunakan strategi berpecah
- III Melakukan serangan secara bersama
- IV Menggunakan kedua-dua belah tangan untuk menangkap bola

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



Bahagian B

[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Susun langkah-langkah pergerakan kemahiran langkah Titi Tiung dalam tarian Ngajat mengikut susunan yang betul.

(a) Tangan ke atas dan ke bawah secara berselang-seli.

2

(c) Melompat kecil ke arah kanan seperti burung tiung.

1

(c) Tangan lelaki dan perempuan sama seperti dalam langkah Burung Terbang.

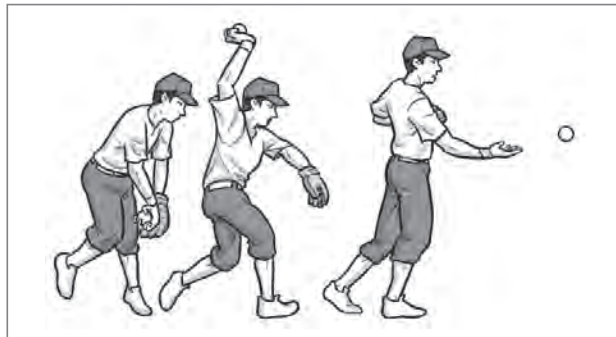
4

(d) Bergerak ke arah kiri dengan kaki kiri dihentak-hentakkan.

3

[4 markah]

2. Isi tempat kosong berkaitan dengan kemahiran melempar dalam permainan softball.



- (a) Kemahiran ini dilakukan oleh pelempar (*pitcher*) dari posisi di tengah _____ bulatan _____ padang softball.
- (b) Lemparan bola ialah secara _____ bawah lengan _____ kepada penangkap (*catcher*).
- (c) Bola lemparan yang baik (*strike*) ialah bola yang melalui _____ tapak terakhir (*home plate*) _____.
- (d) Lemparan boleh dilakukan secara *windmill* atau _____ slingshot _____.

[4 markah]