

EXCEL PBD

MODUL PdPc & UASA

Tingkatan

3

KSSM

Pakej dan Keistimewaan

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Memantapkan
Pentaksiran Sumatif

Menyokong
Pembelajaran dan
Pemudahcaraan (PdPc)
Mesra Digital

Melancarkan
Pentaksiran Bilik Darjah (PBD)

Meningkatkan
Tahap Penguasaan Murid

Pakej Istimewa direka khusus untuk membantu guru menjalankan PdPc sama ada secara bersemuka, hibrid atau digital.

EDISI GURU & MURID

- ⚡ Nota Xpress
- ⚡ PBD Formatif
- ⚡ Pentaksiran Pertengahan Tahun
- ⚡ Pentaksiran Akhir Tahun
- ⚡ Jawapan **Kod QR**



INPUT DIGITAL

- ⚡ Pelbagai bahan sokongan pembelajaran dalam talian untuk murid dan guru



ePelangi+

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

EG-i + **BAHAN SOKONGAN PdPc EKSTRA!**



EDISI GURU

Ciri-ciri Buku (Edisi Cetak)

1 Kandungan

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

Kandungan	
Rekod Pentaksiran Murid	v - xiii
Pendidikan Jasmani	
UNIT 1 Gimnastik Asas	1
• Nota Xpress	1
• PBD Formatif	2
UNIT 2 Pergerakan Berirama	6
• Nota Xpress	6
• PBD Formatif	7
UNIT 3 Permainan Kategori Serangan	11
3.1 Bola Keranjang	11
• Nota Xpress	11
• PBD Formatif	12
3.2 Hoki	17
• Nota Xpress	17
• PBD Formatif	18
UNIT 4 Permainan Kategori Jaring	23
4.1 Pingpong	23
• Nota Xpress	23
• PBD Formatif	24
4.2 Tenis	29
• Nota Xpress	29
• PBD Formatif	30
UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Softbol)	35
• Nota Xpress	35
• PBD Formatif	36
UNIT 6 Olahraga Asas	42
• Nota Xpress	42
• PBD Formatif	43
UNIT 7 Rekreasi dan Kesenggangan	49
• Nota Xpress	49
• PBD Formatif	50
UNIT 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	56
• Nota Xpress	56

JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/ExcelPBD/PPKTS/jawapan.pdf>



2 Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan prestasi Tahap Penguasaan Murid.

Rekod Pentaksiran Murid				
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN				Tingkatan 3
Name: _____ English: _____				
UNIT	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIHAN	HALAMAN	PENCAPAIAN (%) MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI				
1 GIMNASTIK ASAS	1	• Boleh memuat dan menyeronokkan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur dalam rutin gimnastik.	2	
	2	• Boleh melakukan rutin gimnastik yang melibatkan kemahiran gerak edar dan imbangan secara berkumpulan serta menerangkan konsep pergerakan.	3	
	3	• Boleh melakukan rutin gimnastik yang melibatkan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur secara berkumpulan.	3	
	4	• Boleh menunjukkan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur dengan lakan yang baik semasa melakukan rutin gimnastik secara berkumpulan serta seragam.	3	
	5	• Boleh memuat cipta dan mempersembahkan secara berkumpulan rutin gimnastik dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.	4	
	6	• Boleh menerangkan justifikasi pemilihan konsep pergerakan, larian, naik dan kemahiran gerak edar yang digunakan semasa memuat cipta rutin gimnastik.	4	
2 PERGERAKAN BERIRAMA	1	• Boleh memahami konsep dan baksi dalam larian, langkah, gerak edar, putaran dan hampur.	5	
	2	• Boleh menunjukkan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur dengan lakan yang baik semasa melakukan rutin gimnastik secara berkumpulan serta seragam.	5	

Jawapan Kod QR

Kod QR jawapan keseluruhan buku disediakan di halaman Kandungan

3 Nota Xpress

Nota disediakan bagi setiap bab dalam bentuk poin ringkas dan padat untuk memudahkan pemahaman.

UNIT 1

Gimnastik Asas

1. Gimnastik merupakan persembahan berkumpulan yang melibatkan kemahiran gimnastik, larian 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 gimnastik disenaraikan dengan alat dan prop yang digunakan.

4. Gimnastik merangkumi gabungan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur secara berkumpulan.

Gerak Edar

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

Imbangan

- Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang atau tapak sokongan diubah.
- Terdapat dua jenis imbangan, iaitu:
 - Imbangan skala
 - Imbangan bentuk piramid

Putaran

- Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar.
- Terdapat tiga jenis putaran, iaitu:
 - Putaran roda
 - Guling hadapan
 - Putaran menegak 360°

Hampur

- Aktiviti yang menghasilkan arjakan badan yang cepat yang boleh dilakukan dari kaki atau tangan atau kedua-duanya.
- Terdapat dua jenis hampur, iaitu:
 - Lombol kangkang
 - Hampur atas alatan

Halaman PBD Formatif

4 Petunjuk Muka Surat Buku Teks

Petunjuk muka surat disediakan untuk memudahkan **rujuk silang**.

5 Standard Pembelajaran (SP)

Petunjuk soalan yang dibina berdasarkan tafsiran DSKP dan membantu guru **melaksanakan PdPc** dengan lebih berkesan.

6 Tahap Penguasaan

Kotak Tahap Penguasaan untuk memudahkan guru **menilai murid**.

PJPK Tingkatan 3 Unit 2

6. Lakukan aktiviti di bawah.

Aktiviti PAK-21 ▶ Pembentangan

(a) Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan.
 (b) Setiap kumpulan perlu mereka cipta dan mempersembahkan tarian Zapin atau Ngajat.
 (c) Tarian tersebut mestilah mengandungi sekurang-kurangnya tiga jenis pergerakan lokomotor, tiga jenis pergerakan bukan lokomotor dan tiga konsep pergerakan.
 (d) Justifikasikan pemilihan pergerakan lokomotor, pergerakan bukan lokomotor dan konsep pergerakan.
 (e) Persembahkan tarian anda di hadapan guru dan kumpulan lain mengikut tentak muzik pilihan.
 (f) Cadangkan penambahbaikan persembahan tersebut.

Nama kumpulan :			
Tingkatan :			
Tarikh :			

Pergerakan	Lokomotor	(a) (b) (c)
	Bukan lokomotor	(a) (b) (c)
	Konsep pergerakan	(a) (b) (c)
Justifikasi pemilihan pergerakan yang digunakan		
Cadangan penambahbaikan		

KUIZ GAMIFIKASI

Unit 2

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

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

PJPK Tingkatan 3 Unit 2

Pergerakan Kreatif

1. Nyatakan pergerakan kreatif berdasarkan gambar berikut. Kemudian, lakukan pergerakan kreatif tersebut.

(a) Berskip dengan pool noodle

(b) Melentik ke sisi kanan dan kiri

2. Lengkapkan langkah asas tarian Zapin Melayu Johor dan lakukan langkah tersebut.

(a) Kaki kiri bersilang di hadapan. Tangan diayun secara bersilang-seli

(c) Kaki kiri melangkah ke kiri dan ambil lajak.

(b) Kaki kanan bersilang di hadapan.

(d) Kaki kanan dan kiri melangkah ke hadapan sambil pusing 180° mengikut arah jam.

Tarian Zapin: Langkah Asas

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

7 Aktiviti PAK-21

Aktiviti ini disertakan untuk menyempurnakan PdPc.





Pautan Video

Pautan video pelbagai sumber untuk menyokong PdPc.



Pautan Info

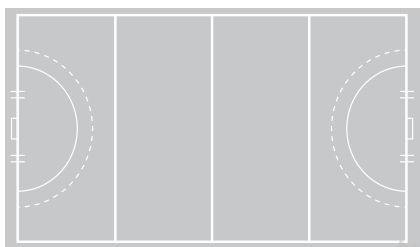
Pautan info pelbagai sumber yang sesuai untuk menyokong pemahaman murid.

PUPKE Tingkatan 3 Unit 3

7. Secara berkumpulan, rancang satu lakaran pada ruangan di bawah dengan menggunakan strategi menyerang.

Petunjuk:

☐ Arah pergerakan bola ☒ Pasukan sendiri ☐ Pasukan lawan



(Jawapan berdasarkan kreativiti murid)

8. Cadangkan penambahbaikan bagi strategi menyerang dan bertahan bagi kemahiran hoki dalam situasi permainan yang sebenar.

KBAT

Hebat

- Memukul atau menghantar bola lebih kerap daripada membawa bola ke kawasan lawan.
- Penerima bola perlu bergerak serta memperlihatkan diri untuk menerima bola.
- Mempelbagaikan arah menyerang dan menjaringkan gol.
- Membentuk rangkai tiga segi ketika bermain.
- Menggunakan panjang dan lebar padang.
- Menggunakan pemain tengah sebagai pencetus rentak atau sebagai lapisan awal pertahanan.

(Terima jawapan murid yang sesuai)

KUIZ

GAMIFIKASI

Unit 3

Teknik Pergerakan Unit 2.2 TP 1

TP 2

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

22

PUPKE Tingkatan 3 Unit 4

4. Nyatakan cara lakukan kemahiran dalam tenis berikut. Secara berpasangan, lakukan kemahiran tersebut.

TP 3

TP 4

TP 5

TP 6

TP 7

TP 8

TP 9

TP 10

TP 11

TP 12

TP 13

TP 14

TP 15

TP 16

TP 17

TP 18

TP 19

TP 20

TP 21

TP 22

TP 23

TP 24

TP 25

TP 26

TP 27

TP 28

TP 29

TP 30

TP 31

TP 32

TP 33

TP 34

TP 35

TP 36

TP 37

TP 38

TP 39

TP 40

TP 41

TP 42

TP 43

TP 44

TP 45

TP 46

TP 47

TP 48

TP 49

TP 50

TP 51

TP 52

TP 53

TP 54

TP 55

TP 56

TP 57

TP 58

TP 59

TP 60

TP 61

TP 62

TP 63

TP 64

TP 65

TP 66

TP 67

TP 68

TP 69

TP 70

TP 71

TP 72

TP 73

TP 74

TP 75

TP 76

TP 77

TP 78

TP 79

TP 80

TP 81

TP 82

TP 83

TP 84

TP 85

TP 86

TP 87

TP 88

TP 89

TP 90

TP 91

TP 92

TP 93

TP 94

TP 95

TP 96

TP 97

TP 98

TP 99

TP 100

TP 101

TP 102

TP 103

TP 104

TP 105

TP 106

TP 107

TP 108

TP 109

TP 110

TP 111

TP 112

TP 113

TP 114

TP 115

TP 116

TP 117

TP 118

TP 119

TP 120

TP 121

TP 122

TP 123

TP 124

TP 125

TP 126

TP 127

TP 128

TP 129

TP 130

TP 131

TP 132

TP 133

TP 134

TP 135

TP 136

TP 137

TP 138

TP 139

TP 140

TP 141

TP 142

TP 143

TP 144

TP 145

TP 146

TP 147

TP 148

TP 149

TP 150

TP 151

TP 152

TP 153

TP 154

TP 155

TP 156

TP 157

TP 158

TP 159

TP 160

TP 161

TP 162

TP 163

TP 164

TP 165

TP 166

TP 167

TP 168

TP 169

TP 170

TP 171

TP 172

TP 173

TP 174

TP 175

TP 176

TP 177

TP 178

TP 179

TP 180

TP 181

TP 182

TP 183

TP 184

TP 185

TP 186

TP 187

TP 188

TP 189

TP 190

TP 191

TP 192

TP 193

TP 194

TP 195

TP 196

TP 197

TP 198

TP 199

TP 200

TP 201

TP 202

TP 203

TP 204

TP 205

TP 206

TP 207

TP 208

TP 209

TP 210

TP 211

TP 212

TP 213

TP 214

TP 215

TP 216

TP 217

TP 218

TP 219

TP 220

TP 221

TP 222

TP 223

TP 224

TP 225

TP 226

TP 227

TP 228

TP 229

TP 230

TP 231

TP 232

TP 233

TP 234

TP 235

TP 236

TP 237

TP 238

TP 239

TP 240

TP 241

TP 242

TP 243

TP 244

TP 245

TP 246

TP 247

TP 248

TP 249

TP 250

TP 251

TP 252

TP 253

TP 254

TP 255

Pentaksiran Pertengahan Tahun dan **Pentaksiran Akhir Tahun** sebagai refleksi keberhasilan pembelajaran murid.

9

Pentaksiran Pertengahan Tahun
Set ujian untuk menilai kemajuan murid pada pertengahan tahun akademik.

10

Pentaksiran Akhir Tahun
Set ujian untuk menilai pencapaian menyeluruh murid pada penghujung tahun.

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

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.

- Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam gimnastik.

Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak atau mendatar.

Apakah jenis pergerakan tersebut?

A Gerak edar
B Imbangan
C Hambur
D Putaran
- Antara berikut, yang manakah pergerakan dalam kemahiran gerak edar?

I Berskip
II Mengilas
III Merangkak
IV Langkah silang

A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV
- Maklumat berikut berkaitan dengan konsep pergerakan.

Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.

Apakah konsep tersebut?

A Kesedaran tubuh badan
B Kualiti pergerakan
C Kesedaran ruang
D Hubungan
- Antara berikut, yang manakah langkah dalam tarian Ngajat?

I Langkah Bunga Ajaib
II Langkah Titi Batang
III Langkah Pekajang
IV Langkah Bersilang

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

Bahagian B
[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastik berikut.

Hubungan	Kualiti pergerakan	Kesedaran ruang
(a) Kesedaran tubuh badan	Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan diri, segi bentuk, imbasan pemindahan berat badan dan layangan.	
(b) Kesedaran ruang	Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berkelok, spiral dan zig-zag.	
(c) Kualiti pergerakan	Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.	
(d) Hubungan	Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alat, pasangan atau kumpulan.	
(e) Pergerakan lokomotor	Pergerakan yang dilakukan oleh seseorang yang menyebabkan kedudukan berubah atau kekal di suatu tempat.	

PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

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.

- Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran dalam gimnastik?

A Hambur
B Gulingan
C Pusingan
D Lompatan
- Apakah pergerakan yang ditunjukkan dalam gambar berikut?

A Berskip
B Imbangan
C Putaran roda
D Langkah silang
- Antara berikut, yang manakah pergerakan dalam kemahiran hambur?

I Merangkak
II Imbangan skala
III Lompat kangkang
IV Hambur atas alat

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV
- Antara berikut, yang manakah berkaitan dengan kesedaran ruang?

A Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alat, pasangan atau kumpulan.
B Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbasan, pemindahan berat badan dan layangan.
C Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.

Bahagian B
[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastik berikut.

Hubungan	Kualiti pergerakan	Kesedaran ruang
(a) Kesedaran tubuh badan	Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan diri, segi bentuk, imbasan pemindahan berat badan dan layangan.	
(b) Kesedaran ruang	Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berkelok, spiral dan zig-zag.	
(c) Kualiti pergerakan	Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.	
(d) Hubungan	Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alat, pasangan atau kumpulan.	
(e) Pergerakan lokomotor	Pergerakan yang dilakukan oleh seseorang yang menyebabkan kedudukan berubah atau kekal di suatu tempat.	

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

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.

- Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam gimnastik.

Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak atau mendatar.

Apakah jenis pergerakan tersebut?

A Gerak edar
B Imbangan
C Hambur
D Putaran
- Antara berikut, yang manakah pergerakan dalam kemahiran gerak edar?

I Berskip
II Mengilas
III Merangkak
IV Langkah silang

A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV
- Maklumat berikut berkaitan dengan konsep pergerakan.

Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.

Apakah konsep tersebut?

A Kesedaran tubuh badan
B Kualiti pergerakan
C Kesedaran ruang
D Hubungan
- Antara berikut, yang manakah langkah dalam tarian Ngajat?

I Langkah Bunga Ajaib
II Langkah Titi Batang
III Langkah Pekajang
IV Langkah Bersilang

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

Bahagian B
[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Susun langkah-langkah atas dalam tarian Zapin Melayu Johor mengikut urutan yang betul.

(a) Kaki kanan bersilang di hadapan.	2
(b) Kaki kiri melangkah ke kiri dan ambil lajak.	3
(c) Kaki kanan dan kiri melangkah ke hadapan sambil pusing 180° mengikut arah jam.	4
(d) Kaki kiri bersilang di hadapan. Tangan dayan secara bersilang seli.	1



Apakah itu **EG-i** ?

A vibrant, stylized illustration of various computer peripherals and digital concepts. In the center is a blue monitor displaying a pixelated hand cursor icon. Below it is a pink laptop with a white keyboard. To the left is a yellow computer mouse with a cord. Above the monitor is a purple and white CD-ROM. To the right is a white tower unit with a floppy disk drive and a purple folder. A large, light blue globe is in the background. Various black starburst and square pixel icons are scattered around the equipment. At the bottom, there's a pink horizontal bar with a play button and a series of arrows pointing right.

Halaman Contoh **EG-i**

[illegible]

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

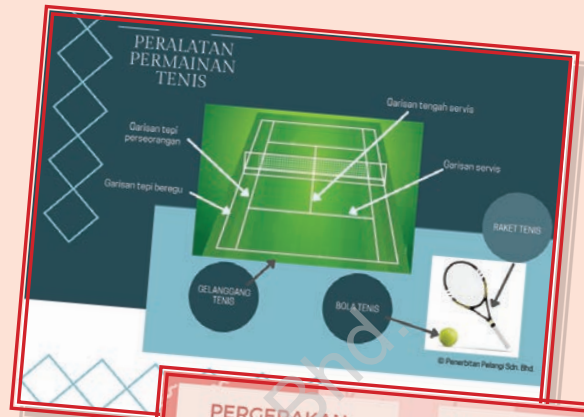




Contoh Halaman Edisi Guru dengan Cadangan Bahan Sokongan PdPc Ekstra

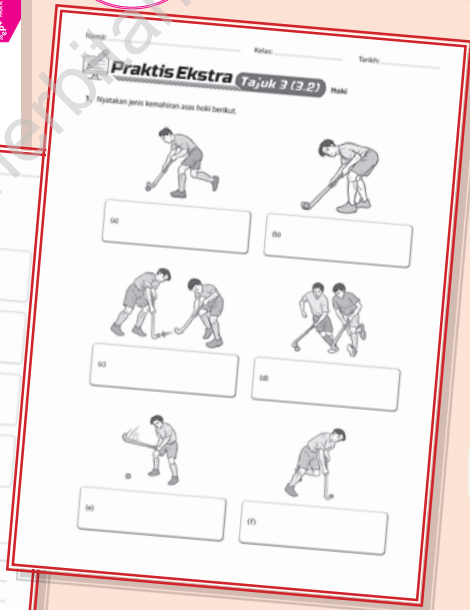
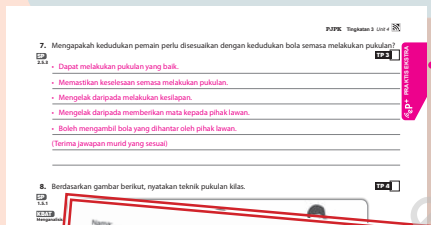
P+ Nota Visual

Nota berwarna dalam bentuk grafik yang menarik

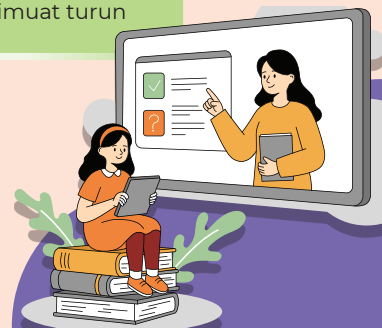


P+ Praktis Ekstra

Praktis tambahan mengikut topik tertentu



Boleh dimuat turun





Koleksi Bahan Digital Sokongan

Imbas kod QR di bawah untuk terus mengakses dan memuat turun bahan sokongan digital yang disediakan.



Info



Video



Kuiz Gamifikasi



Jawapan

Bonus Edisi Guru



Nota Visual



Praktis Ekstra



Sila akses ke
ePelangi+
untuk
mendapatkan
bahan digital
eksklusif!

- ▶ Edisi Guru Interaktif dengan butang **JAWAPAN**
- ▶ Edisi Guru PDF



Kandungan

Rekod Pentaksiran Murid

v – xviii

► PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1 Gimnastik Asas 1

- Nota Xpress 1
- PBD Formatif    2
Kuiz Nota / Praktis

UNIT 2 Pergerakan Berirama 6

- Nota Xpress 6
- PBD Formatif    7
Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT 3 Permainan Kategori Serangan 11

- 3.1 Bola Keranjang 11
 - Nota Xpress 11
 - PBD Formatif   12
Info Nota / Praktis
- 3.2 Hoki 17
 - Nota Xpress 17
 - PBD Formatif    18
Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT 4 Permainan Kategori Jaring 23

- 4.1 Pingpong 23
 - Nota Xpress 23
 - PBD Formatif   24
Video Nota / Praktis

4.2 Tenis 29

- Nota Xpress 29
- PBD Formatif     30
Info Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Sofbol) 35

- Nota Xpress 35
- PBD Formatif    36
Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT 6 Olahraga Asas 42

- Nota Xpress 42
- PBD Formatif     43
Info Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT 7 Rekreasi dan Kesenggangan 49

- Nota Xpress 49
- PBD Formatif    50
Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 56

- Nota Xpress 56
- PBD Formatif    57
Video Kuiz Nota / Praktis

► PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1	Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)	64
	• Nota Xpress	64
1.0	Kesihatan Diri dan Reproduktif	
	• PBD Formatif 	65
2.0	Penyalahgunaan Bahan	
	• PBD Formatif	69
3.0	Pengurusan Mental dan Emosi	
	• PBD Formatif 	71
4.0	Kekeluargaan	
	• PBD Formatif	72
5.0	Perhubungan	
	• PBD Formatif 	74
6.0	Penyakit	
	• PBD Formatif 	76
7.0	Keselamatan	
	• PBD Formatif 	78

UNIT 2	Pemakanan	81
	• Nota Xpress	81
	• PBD Formatif   	82
UNIT 3	Pertolongan Cemas	86
	• Nota Xpress	86
	• PBD Formatif   	87
	Pentaksiran Pertengahan Tahun	90
	Pentaksiran Akhir Tahun	97

▶▶▶ JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/ExcelPBD/PJPKT3/Jawapan.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, imbanan, putaran dan hambur dalam rutin gimnastrada.	2			
	2	Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar dan imbanan secara berkumpulan serta menerangkan konsep pergerakan.	3			
	3	- Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar, imbanan, putaran dan hambur secara berkumpulan. - Boleh menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbanan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.	3			
	4	Boleh mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edar, imbanan, 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, mengecekek, 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 kecekek longgar dan kecekek 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 kecekek longgar, kecekek rapat dan kecekek 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 kecekek longgar, kecekek rapat dan kecekek 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 Tenis)	1	Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas.	30		
	2	Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran servis, pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat, lob kilas dan smesy dalam situasi permainan.	31		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat 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 pepat, voli kilas, pukulan lob pepat 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 pepat 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 pepat, voli kilas, pukulan lob pepat 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, menampar 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, menampar, 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, menampar, 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, menampar, 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 memadam 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 suprailliak.	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 disasarkan 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 Reproduksi: 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 TP1 TP2 TP3 TP4 TP5 TP6						

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 ☐

UNIT 1

Gimnastik Asas



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, imbangan, 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

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

Putaran

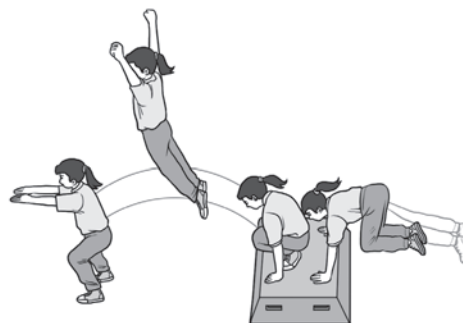
1. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar.
2. Terdapat tiga jenis putaran, iaitu:
 - (a) Putaran roda
 - (b) Guling hadapan
 - (c) Putaran menegak 360°



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

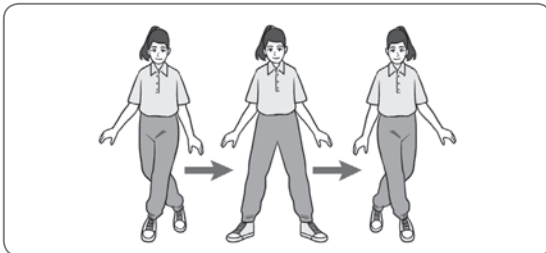


Hambur atas alatan

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

TP1

(a)



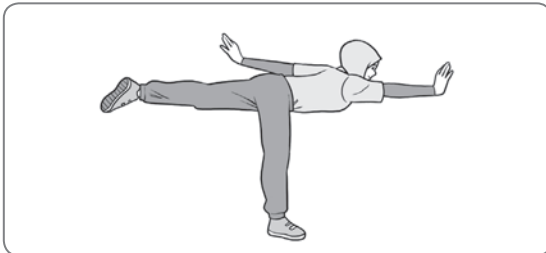
Langkah silang (Grapevine)

(b)



Berskip

(c)



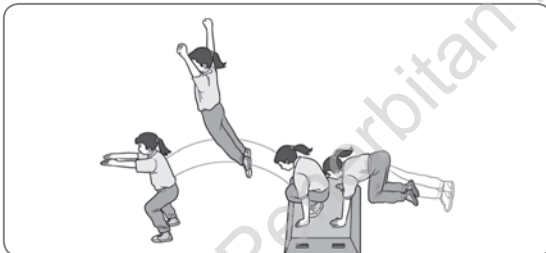
Imbangan skala

(d)



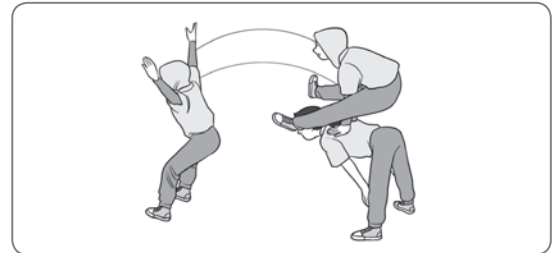
Imbangan bentuk piramid

(e)



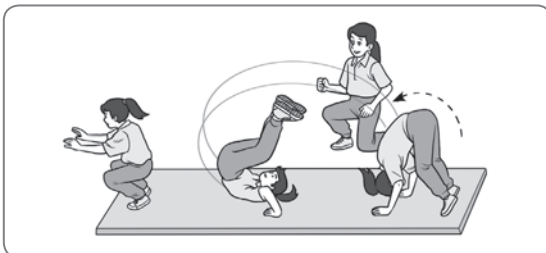
Hambur atas alatan

(f)



Lombol kangkang

(g)



Guling hadapan

(h)



Putaran menegak 360°



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.

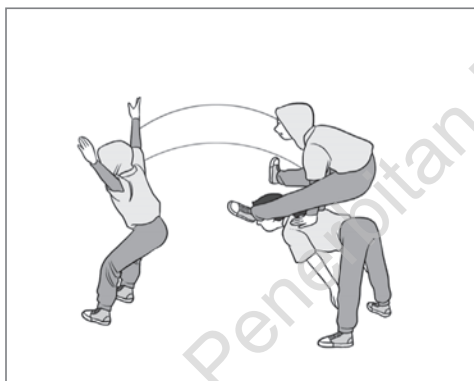
(d) Guling hadapan

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.

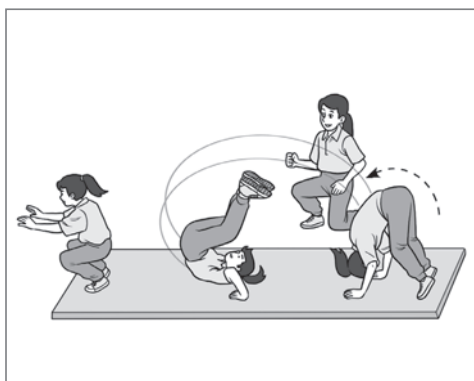
SP
1.1.1
2.1.2
2.1.3

(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 imbalan.

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

TP 5

SP
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, imbangan, 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 gimnastika 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)

(ii)

(iii)

(iv)

(v)

(vi)

(vii)

(viii)

(ix)

(x)

Konsep pergerakan :

Susun atur :

Kekuatan :

Penambahbaikan :

Ulasan keseluruhan :

KUIZ
GAMIFIKASI

Unit 1

UNIT

5

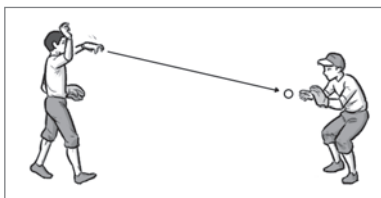
Permainan Kategori Memadang (Sofbol)



1. Sofbol merupakan sejenis permainan antara pasukan memadang dengan pasukan memukul bertujuan mendapatkan larian yang banyak berbanding pasukan lawan berdasarkan tempoh yang ditetapkan.
2. Matlamat permainan sofbol adalah untuk mendapatkan larian yang lebih banyak daripada pasukan lawan dengan memukul bola ke dalam padang dan berlari mengelilingi tapak, menyentuhnya mengikut turutan sehingga ke tapak terakhir (*home plate*).

Excel-Cekap

1. Memadang merupakan kemahiran menangkap dan membalik bola yang dipukul.
2. Setiap pepadang perlu bersedia untuk bertindak terhadap pukulan bola pelbagai aras dan arah.
3. Kecekapan menangkap dan membalik bola kepada rakan membantu matlamat mematkan pemukul.
4. Terdapat tiga cara menangkap bola, iaitu:
 - (a) Menangkap bola tinggi
 - (b) Menangkap bola leret
 - (c) Menangkap bola paras dada



Menangkap bola paras dada

Excel-Hit

1. Koordinasi tangan dan mata serta pemasaan yang baik diperlukan dalam kemahiran memukul dan menampun bola.

2. Pemukul perlu memakai helmet, memegang bet dengan kedua-dua tangan rapat dan berdiri seluas bahu dengan sisi badan menghadap pelempar.
3. Pemukul perlu mengambil satu langkah kecil ke arah pelempar dan mengayun betnya untuk mengena bola di hadapan tapak terakhir (*home plate*).
4. Setelah pukulan atau tambanan bola dilakukan, pemukul menjatuhkan bet dan terus berlaku ke tapak pertama.



Kemahiran memukul



Kemahiran menampun

Excel-Pantas

1. Larian tapak dilakukan sebaik-baik sahaja pemain memukul atau menampun bola.
2. Pelari tapak boleh berlari ke tapak pertama atau meneruskan larian.
3. Pelari tapak dibenarkan berhenti di mana-mana tapak tetapi hanya seorang pelari dibenarkan berada di setiap tapak pada satu-satu masa.

Excel-Pitch

1. Kemahiran melempar dilakukan oleh pelempar (*pitcher*) dari posisi di tengah bulatan padang.
2. Lemparan yang baik ialah bola yang melalui tapak terakhir (*home plate*) dan berada pada paras ketinggian di antara lutut atas dengan ketiak pemukul.
3. Lemparan boleh dilakukan secara *windmill* atau *slingshot*.

Kemahiran Asas Sofbol

SP + NOTA VISUAL

1. Nyatakan jenis kemahiran dan strategi yang perlu dilakukan berdasarkan gambar berikut.

TP 1

TP 2

SP

1.7.1
1.7.2
1.7.3
1.7.4
1.7.5

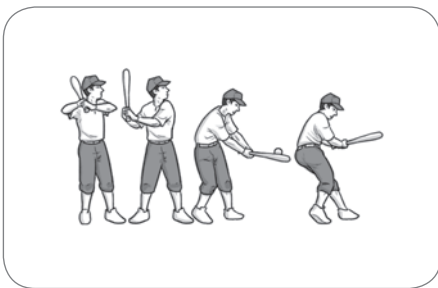
(a)



Jenis kemahiran: Menangkap bola leret

Strategi: Perlu bersedia dan bertindak terhadap pukulan bola pelbagai aras dan arah.

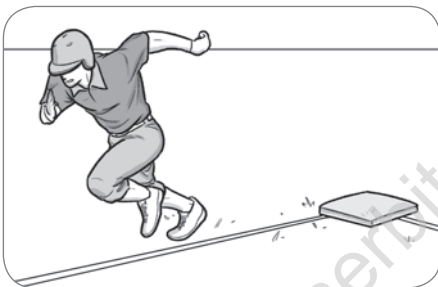
(b)



Jenis kemahiran: Memukul dan menampun bola

Strategi: Memerlukan koordinasi tangan dan mata serta pemasaan yang baik.

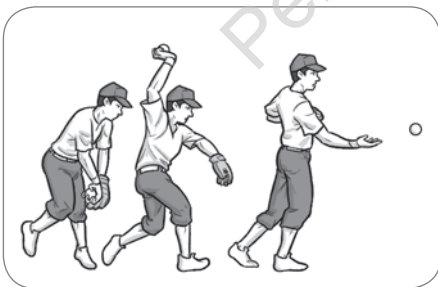
(c)



Jenis kemahiran: Larian tapak

Strategi: Boleh berhenti di mana-mana tapak atau meneruskan larian sekiranya keadaan permainan membenarkan.

(d)



Jenis kemahiran: Melempar

Strategi: Bola yang melalui tapak terakhir (*home plate*) dan berada paras ketinggian di antara lutut atas dengan ketiak pemukul.

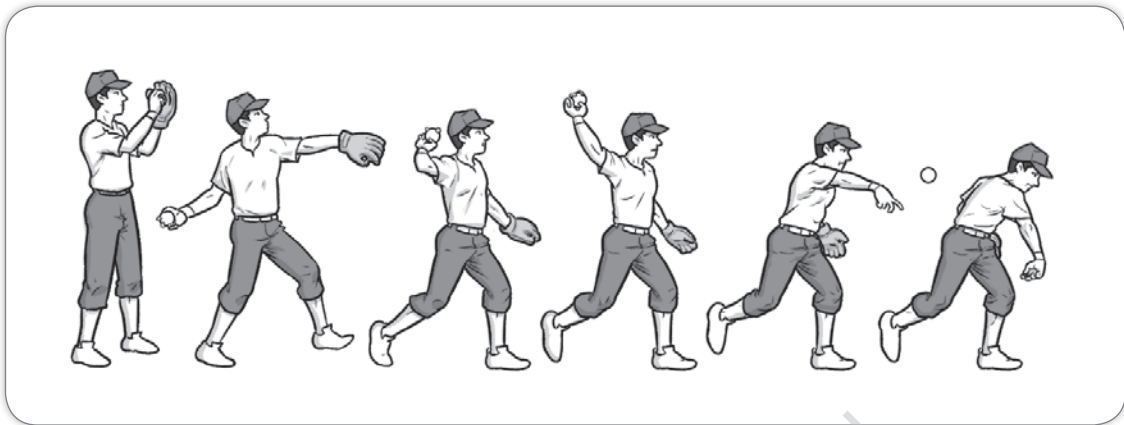
VIDEO



Kemahiran Asas
Permainan Sofbol

2. Gambar berikut menunjukkan kemahiran membaling dalam permainan softball.

SP
1.7.1
2.7.1



Pergerakan tubuh badan sewaktu membaling bola aras bahu

(a) Nyatakan cara penggunaan daya yang mampu meningkatkan kelajuan bola yang dibaling.

- (i) Peningkatan daya perlu bagi meningkatkan kelajuan bola.
- (ii) Daya rendah dikenakan semasa membaling akan menyebabkan kelajuan bola akan berkurangan.

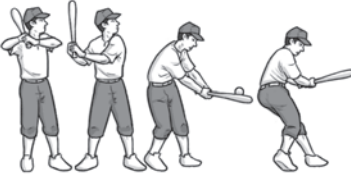
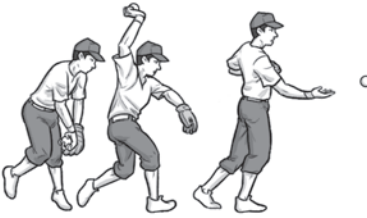
(b) Jelaskan mekanik lakuan kemahiran tersebut.

- (i) Sebelum melakukan *pitching*, *pitcher* perlu memastikan sebelah tangan memegang bola dan sebelah tangan lagi memakai sarung tangan.
- (ii) Kaki kanan *pitcher* hendaklah memijak home plate sambil membongkokkan sedikit badan.
- (iii) Langkah kaki kiri ke hadapan sambil menarik tangan yang memegang bola ke atas supaya dapat melakukan satu bulatan besar.
- (iv) Tangan perlu difleksi sedikit semasa berada di atas sambil memusingkan badan ke kanan sedikit.
- (v) Teruskan ayunan dan apabila tangan yang memegang bola melalui sisi paha, *pitcher* hendaklah melepaskan bola tersebut.
- (vi) Pusingkan semula badan ke kanan.

3. Huraikan teknik lakuan kemahiran berikut.

TP 3

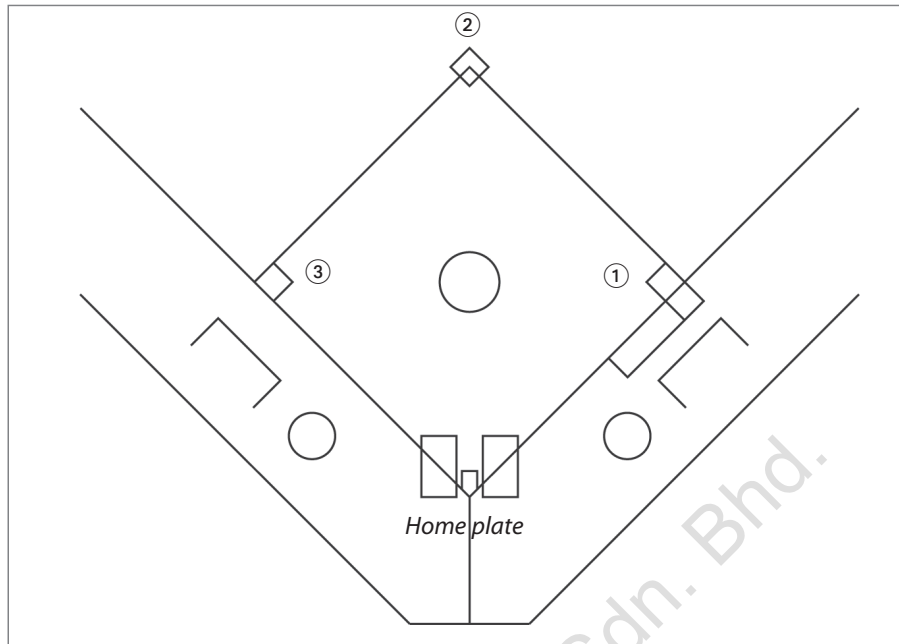
SP
1.7.1
1.7.2
1.7.5
2.7.3
2.7.5

Kemahiran	Teknik lakuan
(a) Memukul 	(i) Memegang bet dengan kedua-dua <u>tangan</u> rapat. (ii) Mata sentiasa melihat ke arah <u>bola</u>. (iii) <u>Bengkokkan</u> sedikit lutut, kemudian alihkan berat badan ke kaki yang menahan. (iv) Sewaktu mengayun bet, pinggang <u>dipusingkan</u> selari dengan arah pukulan bet. (v) Apabila bet mengenai bola, ikut sisi badan <u>selari</u> bet.
(b) Melempar 	(i) Menggenggam bola dengan sebelah <u>tangan</u>. (ii) Kaki sentiasa menyentuh bahagian <u>tapak</u>. (iii) Jarak bukaan <u>kangkang</u> seluas bahu. (iv) Mempamerkan bola dengan kedua-dua tangan di depan pada paras bawah <u>pinggang</u>. (v) Menarik bola ke <u>belakang</u> dari bawah, melepasi pinggul. (vi) Lengan sisi picing diluruskan atau hampir <u>diluruskan</u>. (vii) Langkah kaki dari belakang tapak ke depan untuk membawa <u>berat</u> badan ke <u>hadapan</u>. (viii) Setelah bola dilepaskan, gerakan tangan diteruskan ke <u>atas</u> dan bengkokkan sedikit siku apabila tangan selari dengan tanah.
(c) Membaling 	(i) Pindahkan berat badan ke sisi tangan <u>membaling</u>. (ii) Menaikkan tangan yang memakai <u>sarung tangan</u> dan tangan membaling ke arah kaki sisi membaling. (iii) Ambil satu langkah <u>kecil</u> ke sasaran di hadapan. (iv) Bahu sisi tangan yang memakai sarung tangan ke arah <u>sasaran</u>. (v) Lutut kaki depan <u>dibengkokkan</u>. (vi) Lepas bola dengan <u>ayunan</u> tangan pada pergelangan tangan. (vii) Bahu dan lengan tangan <u>membaling</u> ke arah sasaran sejauh yang boleh.

4. Gambar rajah berikut menunjukkan kawasan permainan softball.

TP 2

SP
1.7.4



Lengkapkan cara melakukan larian ke tapak pertama dan ke tapak yang lain.

- Kumpulan memukul akan meletakkan seorang **pelari** di tapak 1, tapak 2 dan tapak 3.
- Permainan bermula setelah pemukul **memukul** bola yang berada di atas *tee*.
- Semua pelari di tapak akan berlari untuk mendapatkan **larian**.
- Satu mata akan diberi kepada pelari yang tiba ke **tapak terakhir (*home plate*)** dengan selamat.

5. Jelaskan perbezaan antara larian tapak pertama dengan larian antara tapak.

TP 3

SP
2.7.4

- Larian tapak pertama hanya boleh dilakukan sekiranya pemain berjaya membuat pukulan atau menampar bola.
- Larian antara tapak pula dilakukan oleh pemain yang berada pada tapak tersebut setelah rakan membuat pukulan.

6. Bagaimanakah strategi yang boleh dilakukan supaya pasukan anda berjaya melakukan larian tapak secara lengkap?

TP 4

SP
1.7.4

KBAT
Menganalisis

- Pastikan pemukul membuat pukulan yang kuat dan jauh daripada kedudukan pemain memadam.
- Larian dibuat pada setiap tapak dan sekiranya permainan membenarkan, teruskan larian sebelum pemain memadam mematikan bola.

7. Jelaskan perbezaan antara cara menangkap bola tinggi dengan bola leret dengan lakuan yang betul.

SP
2.7.2

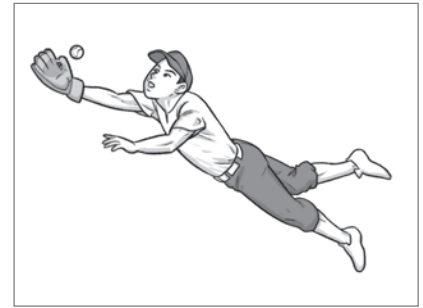
TP 4

(a) Cara menangkap bola tinggi

KBAT

Menganalisis

- (i) Tangan yang memakai sarung tangan hendaklah sentiasa berada di hadapan badan.
- (ii) Semasa menangkap bola, pemadang hendaklah menadah sarung tangan tepat ke arah bola.



(b) Cara menangkap bola leret

- (i) Kaki dibuka luas dan ke bawah.
- (ii) Lutut kedua-dua kaki dibengkokkan, berat badan pada bahagian hujung jari kaki.
- (iii) Badan diluruskan tetapi ke hadapan sedikit.
- (iv) Tangan dan tubuh direndahkan, sarung tangan menghala bola ke tanah.



8. Jelaskan perbezaan bagi lakuan memukul bola dengan menampar bola.

TP 4

SP
2.7.3

(a) Lakuan memukul bola

KBAT

Menganalisis

- (i) Memegang bet menggunakan kedua-dua belah tangan dan mata fokus pada pergerakan bola.
- (ii) Berdiri menggunakan kedua-dua belah kaki selari mengadap *home plate*. Bukan kaki selari dengan luas bahu pemain. Pasak kaki hadapan ke bumi.
- (iii) Sebelum memukul, kilas pinggang dan badan.
- (iv) Ayun bet ke arah bola. Kontak bet pada bahagian tengah bola.

(b) Lakuan menampar bola

- (i) Memegang bet dengan kedua-dua belah tangan seperti lakuan memukul.
- (ii) Berdiri menggunakan kedua-dua belah kaki yang dibuka seluas bahu selari mengadap home plate.
- (iii) Apabila bola sampai ke posisi *point of impact*, pemain perlu menukar cara memegang dengan satu tangan lagi memegang tengah bet.
- (iv) Fleksi kedua-dua lutut dan berat badan pada kaki dominan. Bawa bet ke belakang dalam kedudukan tegak.

9. Lakukan aktiviti di bawah.

TP 5 TP 6

SP

1.7.1
1.7.2
1.7.3
1.7.4
1.7.5
5.1.3
5.2.4

Aktiviti PAK-21



Berdasarkan senarai semak di bawah, guru hendaklah membuat penilaian semasa murid melakukan kemahiran berikut. Berikan penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi permainan.

KBAT
Mencipta

Nama murid : _____

Tingkatan : _____

Tarikh : _____

Kemahiran	Lemah	Baik	Sangat Baik
Memukul			
Menampan			
Membaling			
Menangkap bola tinggi			
Menangkap bola leret			
Menangkap bola paras dada			
Melempar cara <i>windmill</i>			
Larian tapak			

Rumusan : _____

Penambahbaikan : _____

KUIZ
GAMIFIKASI



Unit 5

PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

Skor

/100

Bahagian A

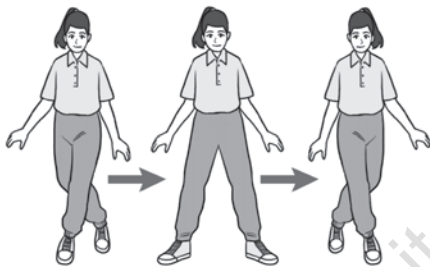
[30 markah]

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** Pusingan
☐ **D** Lompatan

2. Apakah pergerakan yang ditunjukkan dalam gambar berikut?



☐ **A** Berskip
☐ **B** Imbangan
☐ **C** Putaran roda
☒ **D** Langkah silang

3. Antara berikut, yang manakah pergerakan yang terdapat dalam kemahiran hambur?

I Merangkak
II Imbangan skala
III Lombol kangkang
IV Hambur atas alatan
☐ **A** I dan II
☐ **B** I dan IV
☐ **C** II dan III
☒ **D** III dan IV

4. Antara berikut, yang manakah berkaitan dengan kesedaran ruang?

☐ **A** Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan
☐ **B** Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan
☐ **C** Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama
☒ **D** Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berlekuk, *spiral* dan zig-zag

5. Apakah langkah asas tarian Ngajat berikut?



☒ **A** Langkah Bersilang
☐ **B** Langkah Bunga Ajat
☐ **C** Langkah Burung Semalau
☐ **D** Langkah Burung Kenyalang

6. Antara berikut, yang manakah pergerakan lokomotor dalam tarian Zapin?
- Mencangkung
 - Mengayun tangan
 - Bergerak ke kanan
 - Melangkah ke hadapan
- A** I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV
7. Antara berikut, yang manakah pergerakan bukan lokomotor dalam tarian Ngajat?
- A** Mencangkung
B Mengenjut
C Melompat
D Memusing
8. Pilih pergerakan Langkah Bersilang dalam tarian Ngajat mengikut urutan yang betul.
- Kaki kiri dibuka ke sisi kiri
 - Kaki kanan dibuka ke sisi kanan
 - Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi
 - Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi
- A** IV, I, III, II
B IV, I, II, III
C IV, II, I, III
D IV, III, II, I
9. Apakah kemahiran bola keranjang yang ditunjukkan dalam gambar berikut?



- A** Mengelecek
B Mengadang
C Kedudukan ancaman tiga
D Bersedia menghantar bola

10. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam permainan bola keranjang.

Melantun bola dengan sebelah tangan secara berterusan sambil berlari atau berjalan untuk mengatasi pemain lawan.

Apakah kemahiran tersebut?

- A** Menjaring
B Menghantar
C Mengadang
D Mengelecek
11. Apakah peranan ruang pandang dalam permainan bola keranjang?
- A** Membantu mengelak pengejar
B Membantu untuk mengelecek dengan tepat
C Membantu dalam menjaring gaya *jump shot*
D Membantu untuk mengadang pihak lawan
12. Apakah fungsi penggunaan daya yang tepat dalam permainan bola keranjang?
- A** Boleh melakukan jaringan
B Meningkatkan jarak dan kelajuan
C Dapat menghantar bola kepada rakan
D Boleh menyerap semasa menerima bola
13. Apakah tujuan melakukan kemahiran memukul dan mencedok bola dalam permainan hoki?
- A** Dilakukan secara pepat dan kilas
B Dilakukan untuk hantaran dekat atau tepat
C Menghantar bola kepada rakan yang berada jauh
D Mengawal bola semasa bergerak supaya berada dekat dengan kayu hoki
14. Antara berikut, yang manakah cara untuk menjaring dalam permainan hoki?
- Memukul
 - Menolak
 - Mencedok
 - Mengelecek
- A** I, II, dan III
B I, II, dan IV
C I, III, dan IV
D II, III, dan IV

15. Apakah perbezaan antara kemahiran menolak dan memukul dalam permainan hoki?
- A Terdapat fasa ikut lajak
 - B** Kedudukan tangan memegang kayu
 - C Mata fokus kepada rakan atau sasaran
 - D Rendahkan badan semasa melakukan kemahiran tersebut

16. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam permainan pingpong.

Melibatkan kilasan lengan menyilang badan semasa memukul bola.

Apakah kemahiran tersebut?

- A Smes kilas
 - B Servis pepadat
 - C Tolakan pepadat
 - D** Pukulan kilas
17. Apakah perbezaan lakuan antara tolakan pepadat dan tolakan kilas?
- A Daya
 - C Kelajuan bola
 - B Pegangan bet
 - D** Kedudukan tangan
18. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam sukan tenis?
- I Pukulan kilas
 - II Menjaring
 - III Mencedok
 - IV Pukulan lob
 - A I dan II
 - B** I dan IV
 - C II dan III
 - D III dan IV
19. Apakah yang membezakan cara menangkap bola tinggi dengan bola leret dalam permainan softball?
- A Perlu bersedia
 - B** Kedudukan badan
 - C Fokus mata pada bola
 - D Bertindak terhadap pukulan bola pelbagai aras

20. Apakah kemahiran dalam permainan softball berikut?

Untuk memulakan permainan dan dilakukan oleh pelempar dari posisi di tengah bulatan padang softball.

- A Memadang
 - B** Melempar
 - C Larian tapak
 - D Menampar bola
21. Antara berikut, yang manakah ciri-ciri peranan gender?
- I Maskulin untuk lelaki
 - II Feminim untuk wanita
 - III Lelaki hendaklah melakukan kerja rumah
 - IV Perempuan hendaklah keluar bekerja
 - A** I dan II
 - B I dan IV
 - C II dan III
 - D III dan IV
22. Apakah yang anda faham tentang identiti gender?
- A Pandangan yang ditetapkan oleh masyarakat secara umum tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras atau budaya
 - B** Tatacara yang memperlihatkan aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak serta tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat
 - C Proses mengikut perkara yang diwarisi dari satu generasi ke generasi berikutnya
 - D Peranan gender melalui proses pemerhatian dan peniruan
23. Antara berikut, yang manakah merangkumi aktiviti penyalahgunaan bahan?
- I Vape
 - II Syabu
 - III Ganja
 - IV Ubat-ubatan
 - A** I, II, dan III
 - B I, II, dan IV
 - C I, III, dan IV
 - D II, III, dan IV

24. Apakah kesan penyalahgunaan bahan terhadap diri sendiri?

- ☒ A Tersisih daripada keluarga
- B Masyarakat menjadi huru-hara
- C Dasar kerajaan negara terbengkalai
- D Tiada generasi pelapis pemimpin negara

25. Antara berikut, yang manakah kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang?

- I Menjaga hak asasi individu
 - II Menjamin kedaulatan sesebuah negara
 - III Membentuk sistem pentadbiran yang teratur
 - IV Memastikan individu menjadi tidak berdisplin
- ☒ A I, II, dan III
 - B I, II, dan IV
 - C I, III, dan IV
 - D II, III, dan IV

26. Apakah yang mencetuskan kemarahan?

- ☒ A Menghadapi sebarang jenis ancaman
- B Rasa disayangi oleh ahli keluarga
- C Mengingati kenangan berharga
- D Menerima pujian

27. Apakah cara mengawal kemarahan berdasarkan pernyataan berikut?

Mengira bilangan satu hingga 100, minum air, berjalan dan menarik nafas yang panjang beberapa kali.

- ☒ A Cuba bertenang
- B Mendapatkan bantuan
- C Mencari jalan penyelesaian
- D Berhenti melakukan sebarang aktiviti

28. Apakah faktor yang menentukan jumlah kalori yang diambil?

- I Jantina
 - II Mental
 - III Berat
 - IV Umur
- A I dan II
 - ☒ B I dan IV
 - C II dan III
 - D III dan IV

29. Maklumat berikut berkaitan dengan prinsip R.I.C.E.

Tuaman dengan bulatan anjal ke atas bahagian yang cedera.

Apakah prinsip tersebut?

- | | |
|------------------------------|--|
| ☐ A Ice | ☐ C Elevation |
| ☐ B Rest | ☒ D Compression |

30. Berapa lamakah balutan boleh dilakukan ke atas pek ais?

- ☒ A 10 minit pertama
- B 15 minit pertama
- C 20 minit pertama
- D 25 minit pertama

Bahagian B

[20 markah]

Arahan: Jawab **semua** soalan.

1. Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastika berikut.

Hubungan

Kualiti pergerakan

Kesedaran ruang

Kesedaran tubuh badan

Pergerakan lokomotor

(a) **Kesedaran tubuh badan**

Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan pemindahan berat badan dan layangan.

(b) **Kesedaran ruang**

Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berlekok, *spiral* dan zig-zag.

(c) **Kualiti pergerakan**

Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.

(d) **Hubungan**

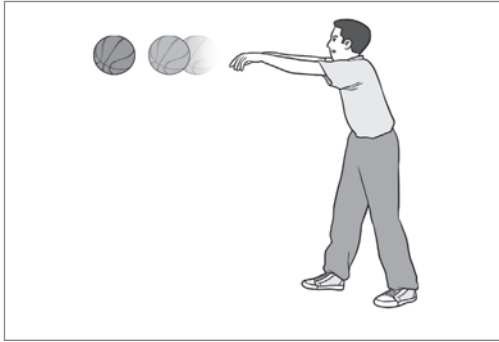
Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan.

(e) **Pergerakan lokomotor**

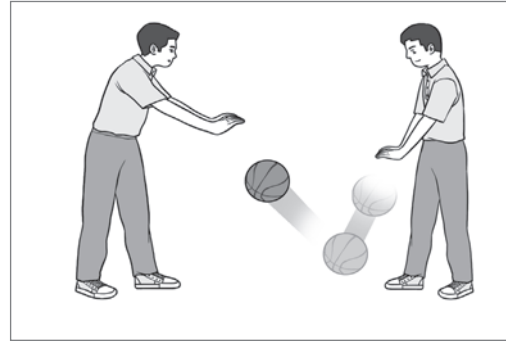
Pergerakan yang dilakukan oleh seseorang yang menyebabkan kedudukan berubah atau kekal di sesuatu tempat.

[5 markah]

2. Gambar berikut menunjukkan kemahiran menghantar dalam permainan bola keranjang.



Hantaran paras dada



Hantaran lantun

- (a) Bagaimanakah anda boleh melakukan hantaran kepada rakan yang dekat dan jauh dalam permainan bola keranjang?

Penggunaan daya yang sesuai dikenakan semasa melakukan hantaran.

[2 markah]

- (b) Jelaskan penggunaan daya tersebut.

Sekiranya melakukan hantaran kepada rakan yang dekat, kita menggunakan daya yang sedikit dan sesuai agar bola sampai kepada rakan. Manakala untuk rakan yang jauh, kita perlu menggunakan daya yang lebih agar bola dapat sampai kepada rakan.

[3 markah]

3. Akta 792, iaitu Akta Kesalahan-kesalahan Seksual Terhadap Kanak-kanak 2017 dikuatkuasakan untuk melindungi kanak-kanak daripada menjadi mangsa sumbang mahram.

- (a) Nyatakan maksud sumbang mahram.

Perlakuan zina yang berlaku antara dua orang anggota terdekat dalam sesebuah keluarga. Contohnya, abang dengan adik perempuan.

[2 markah]

(b) Jelaskan peranan anggota keluarga untuk mengelakkan sumbang mahram.

(i) **Mengasingkan tempat tidur anak yang berlainan jantina.**

(ii) **Menerapkan pendidikan agama / moral.**

(iii) **Menentukan batasan dalam perhubungan.**

[3 markah]

4. Nyatakan keperluan kalori berdasarkan kategori individu di berikut.

Kategori			Cadangan keperluan kalori sehari
Jantina	Peringkat umur	Tahap aktiviti	
Lelaki	13 – 15	Kurang aktif	(a) 1930
		Sederhana aktif	(b) 2210
		Aktif	(c) 2480
Perempuan	13 – 15	Kurang aktif	(d) 1580
		Sederhana aktif	(e) 1810
		Aktif	(f) 2040

[5 markah]

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Bahagian A

[30 markah]

Skor

/100

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

1. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam gimnastika.

Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak atau mendatar.

Apakah jenis pergerakan tersebut?

- A** Gerak edar
- B** Imbangan
- C** Hambur
- D** Putaran

2. Antara berikut, yang manakah pergerakan dalam kemahiran gerak edar?

- I Berskip
- II Mengilas
- III Merangkak
- IV Langkah silang

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

3. Maklumat berikut berkaitan dengan konsep pergerakan.

Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.

Apakah konsep tersebut?

- A** Kesedaran tubuh badan
- B** Kualiti pergerakan
- C** Kesedaran ruang
- D** Hubungan

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

- I Langkah Bunga Ajat
- II Langkah Titi Batang
- III Langkah Pekajang
- IV Langkah Bersilang

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

5. Maklumat berikut berkaitan dengan lakuan dalam tarian Ngajat.

- Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri.
- Badan berpusing 360° ke arah lawan jam.
- Badan diturunkan. Kedua-dua tangan ditarik ke dalam.
- Duduk di atas kedua-dua kaki. Kedua-dua tangan diletakkan di atas paha.

Apakah langkah yang merujuk lakuan tersebut?

- A** Langkah Pusing ke Baruh
- B** Langkah Burung Merak
- C** Langkah Mengaut Air
- D** Langkah Titi Tiung

6. Gambar berikut menunjukkan gaya menjaring dalam permainan bola keranjang.



Apakah gaya tersebut?

- A Gaya *lay up*
- B Gaya *set shot*
- C Gaya *jump shot***
- D Gaya *direct shot*

7. Apakah tujuan mengadang dalam permainan bola keranjang?

- A Membuat hantaran jarak jauh
- B Menerima bola yang dihantar dari jarak dekat
- C Menghalang pihak lawan daripada mengelecek**
- D Mengelakkan daripada ditakel oleh pihak lawan

8. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam permainan hoki.

Digunakan untuk membuat hantaran dekat atau rapat.

Apakah kemahiran tersebut?

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

9. Gambar berikut menunjukkan kemahiran dalam permainan hoki.



Apakah kemahiran tersebut?

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

10. Apakah yang akan berlaku apabila bola servis terkena jaring dan melepasi kawasan pihak lawan dalam permainan pingpong?

- A Pemain meneruskan permainan
- B Satu servis *let* diberi dan servis semula**
- C Satu mata diberikan kepada pihak lawan
- D Satu mata diberikan kepada pemain yang membuat servis

11. Apakah situasi untuk melakukan smesy dalam permainan pingpong?

- A Melakukan smesy ketika bola berada di luar kawasan
- B Melakukan smesy ketika bola bergerak perlahan di jaring
- C Melakukan smesy ketika bola melepasi ketinggian jaring**
- D Melakukan smesy semasa bola berada pada ketinggian kepala

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

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

13. Maklumat berikut menunjukkan kemahiran dalam permainan tenis.

- Strategi menyerang dan bertahan.
- Dilakukan supaya pemain lawan sukar untuk membalas secara smesy atau pukulan lain.

Apakah kemahiran tersebut?

- A Servis
- B Pukulan lob**
- C Pukulan voli
- D Pukulan kilas

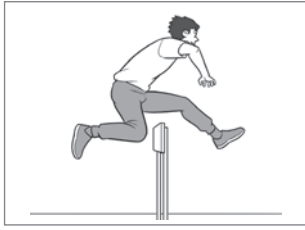
14. Antara berikut, yang manakah kemahiran memadang dalam permainan softball?

- I Memukul bola
- II Membaling bola
- III Menangkap bola
- IV Menampun bola
- A I dan II
- C II dan III**
- B I dan IV
- D III dan IV

15. Bagaimanakah lonjakan *hop* dilakukan dalam acara lompat kijing?

- A Melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki
- B Melonjak dan mendarat dengan dengan kedua-dua belah kaki
- C Melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama**
- D Melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang lain

16. Gambar berikut menunjukkan fasa dalam lari berpagar.



Apakah fasa tersebut?

- A Larian C Mendarat
B Lonjakan **D Melepari pagar**

17. 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 kedudukan kuasa
B Fasa persediaan
C Fasa pemulihan
D Fasa lemparan

18. Apakah kemahiran asas dalam permainan *dodgeball*?

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

19. Maklumat berikut berkaitan dengan kecergasan fizikal.

Komponen ini merujuk keupayaan otot untuk melakukan kerja berulang kali.

Apakah komponen tersebut?

- A Kelenturan
B Kekuatan otot
C Daya tahan otot
D Daya tahan kardiovaskular

20. Apakah latihan yang dapat meningkatkan kelenturan?

- A Regangan pectoral**
B Larian zig zag
C Juak baring
D Lunges

21. Antara berikut, yang manakah peranan gender yang agak bercanggah dengan norma masyarakat?

- I Isteri mencari nafkah
II Suami sebagai ketua keluarga
III Lelaki menjaga keselamatan keluarga
IV Perempuan menyertai sukan bina badan
A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

22. Antara berikut, yang manakah kesan penyalahgunaan dadah?

- I Peningkatan maruah diri
II Disegani oleh rakan-rakan
III Tersisih daripada keluarga
IV Terdedah kepada penyakit
A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

23. Apakah faktor yang menjadi punca kemarahan?

- I Kritikan rakan
II Ketagihan gadget
III Perasaan bersalah
IV Kurang keyakinan diri
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

24. Bagaimanakah cara untuk mengawal kemarahan?

- A Mengasingkan diri
B Berfikir sebelum bercakap
C Mengambil ubat penenang
D Mengambil makanan yang digemari

25. Apakah yang dimaksudkan dengan sumbang mahram?

- A Perlakuan tidak bermoral antara remaja yang hangat bercinta
B Perlakuan zina antara dua orang anggota keluarga terdekat
C Hubungan seks antara pasangan yang belum berkahwin
D Perlakuan zina antara orang dewasa dan kanak-kanak

26. Maklumat berikut berkaitan dengan kategori dalam persahabatan.

Individu yang sudah lama dikenali serta sering meluangkan masa dan melakukan aktiviti bersama.

Apakah kategori sahabat tersebut?

- A Kenalan C Sahabat biasa
☒ B Sahabat karib D Sahabat intim

27. Apakah situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS?

- I Berkongsi peralatan peribadi
 II Makan dengan penghidap AIDS
 III Terlibat dengan aktiviti pelacuran
 IV Transfusi darah dan prosedur pembedahan yang lain

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

28. Mengapakah berlakunya eksploitasi?

- I Desakan hidup
 II Ingin hidup mewah
 III Tahap pendidikan tinggi
 IV Status ekonomi rendah

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

29. Berdasarkan buku panduan *Recommended Nutrient Intakes for Malaysia* (2017), berapakah keperluan kalori yang dicadangkan untuk remaja perempuan yang berumur 13 hingga 15 tahun?

- ☒ A 1580 hingga 2260 kalori sehari
 B 1810 hingga 2060 kalori sehari
 C 1930 hingga 2760 kalori sehari
 D 2210 hingga 2780 kalori sehari

30. Maklumat berikut berkaitan dengan prinsip dan prosedur R.I.C.E.

Meninggikan bahagian yang cedera untuk mengurangkan bengkak, kesakitan dan pendarahan.

Apakah prosedur tersebut?

- A Ice
 B Rest
☒ C Elevation
 D Compression

Bahagian B

[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Susun langkah-langkah asas dalam tarian Zapin Melayu Johor mengikut urutan yang betul.

(a) Kaki kanan bersilang di hadapan.

2

(b) Kaki kiri melangkah ke kiri dan ambil lajak.

3

(c) Kaki kanan dan kiri melangkah ke hadapan sambil pusing 180° mengikut arah jam.

4

(d) Kaki kiri bersilang di hadapan. Tangan diayun secara berselang-seli.

1

[4 markah]

2. Nyatakan kemahiran dalam permainan hoki berdasarkan gambar berikut.

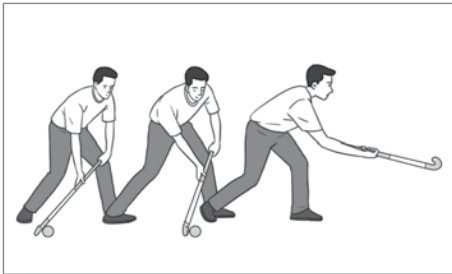
Mencedok

Menolak

Menerima kilas

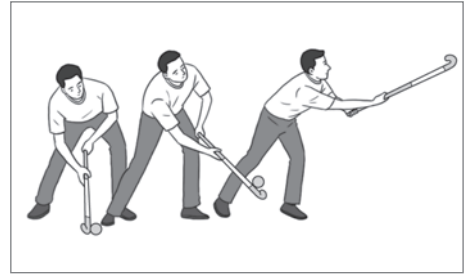
Menerima pepat

(a)



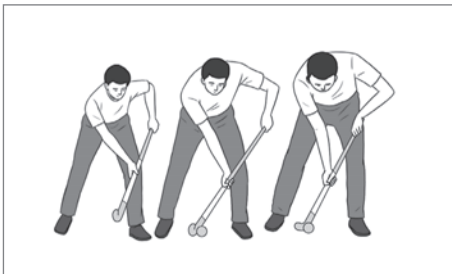
Menolak

(b)



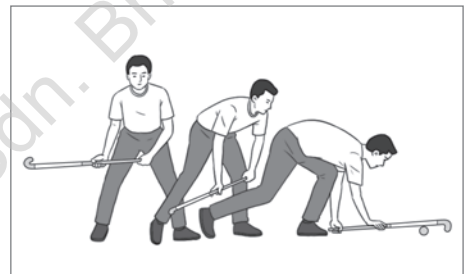
Mencedok

(c)



Menerima pepat

(d)



Menerima kilas

[4 markah]

3. Padankan fasa dalam lari berpagar dengan lakuannya yang betul.

(a) Fasa larian

Mengoptimumkan condongan ke hadapan dan meminimumkan masa di udara.

(b) Fasa lonjakan

Bersedia untuk membuat transisi kepada lari pecut dengan serta-merta.

(c) Fasa melepasi pagar

Menegakkan badan dengan lebih cepat daripada atlet lari pecut.

(d) Fasa mendarat

Berusaha untuk mendapatkan trajektori yang meminimumkan ketinggian melepasi pagar.

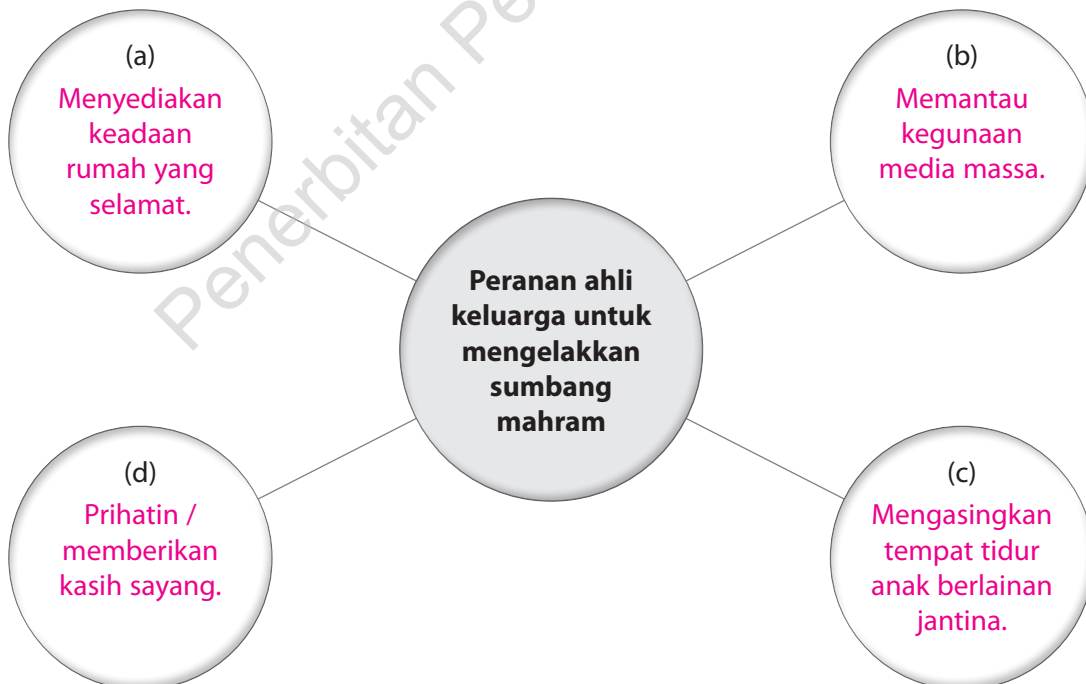
[4 markah]

4. Jelaskan kesan penyalahgunaan bahan terhadap pihak berikut.

(a) Diri	• Gagal dalam pelajaran. • Terdedah kepada penyakit / gejala sosial yang lain.
(b) Keluarga	• Mengaibkan nama baik keluarga. • Merenggangkan hubungan kekeluargaan.
(c) Masyarakat	• Menjejaskan keharmonian/ kesejahteraan masyarakat. • Keruntuhan akhlak dalam kalangan masyarakat.
(d) Negara	• Tidak ada generasi pelapis pemimpin negara. • Dasar-dasar kerajaan akan terbengkalai.

[4 markah]

5. Jelaskan peranan ahli keluarga untuk mengelakkan sumbang mahram.



[4 markah]