MODUL KOMPETENSI PBD

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

TINGKATAN 2 KSSM

EDISI GURU

Pakej dan Keistimewaan

Memantapkan Pentaksiran Sumatif

Menyokong Pembelajaran dan Pemudahcaraan (PdPc) Mesra Digital

Melancarkan Pentaksiran Bilik Darjah (PBD)

Meningkatkan Tahap Penguasaan Murid



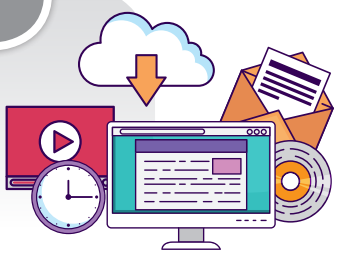
Pakej istimewa direka khusus untuk membantu guru menjalankan PdPc sama ada secara bersemuka, hibrid atau digital.

EDISI GURU & MURID

- Nota Pecut
- 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!

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

CIRI-CIRI BUKU (EDISI CETAK)

1 Kandungan

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

2 Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan **prestasi** Tahap Penguasaan Murid.



Kandungan

Rekod Pentaksiran Murid iv – xiv

▸▸ PENDIDIKAN JASMANI

Unit 1 Gimnastik Asas 1

Nota Pecut 1

Praktis PBD 2

Video Nota / Praktis

Unit 2 Pergerakan Berirama 6

Nota Pecut 6

Praktis PBD 7

Info Kuiz Nota / Praktis

Unit 3 Permai... Se...

Nota Pecut

Praktis PBD

3.1 Bola Baling

Info Video Nota / Praktis

Nota Pecut

3.2 Ragbi Sentuh

Info Kuiz Nota / Praktis

Unit 4 Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw) 20

Nota Pecut 20

Praktis PBD 21

Video Kuiz Nota / Praktis

Unit 5 Permainan Kategori Memadang (Kriket) 26

Nota Pecut 26

Praktis PBD 27

Info Kuiz Nota / Praktis

... Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Rekod Pentaksiran Murid

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2

Nama: ..... Tingkatan: .....

UNIT	STANDARD PRESTASI: TAHAP PENGUASAAN	STANDARD PRESTASI: TAFSIRAN	HALAMAN	PENCAPAIAN: (✓) MENGUASAI	PENCAPAIAN: (✗) BELUM MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	TP1	• Boleh meniru kemahiran hambur dengan tangan atau kaki, melakukan layangan dan putaran dengan pelbagai bentuk badan.	2		
	TP2	• Boleh melakukan dan menyatakan cara melombol dan layangan serta melakukan pergerakan tersebut.	2, 3, 4		
	TP3	• Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan yang digunakan semasa melakukan hambur dan melombol.	4		
	TP4	• Boleh menyatakan dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur dan melombol serta layangan dan putaran dengan lakuan yang betul.	5		
	TP5	• Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang melibatkan layangan dan putaran dalam hambur dan melombol. • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5		
	TP6	• Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	5		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐				
2 PERGERAKAN BERIRAMA	TP1	• Boleh meniru langkah tarian inang yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.	7, 8		
	TP2	• Boleh menyenarai pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian inang.	8		
	TP3	• Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. • Boleh mengingat dan mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah tarian inang dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.	9		

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Unit 2

Pergerakan Berirama

NOTA PECUT

Pergerakan Kreatif

1. Pergerakan kreatif merupakan pengajaran yang menggabungkan elemen pergerakan seperti tubuh badan, ruang, masa dan daya.
2. Pergerakan kreatif melibatkan pergerakan lokomotor dan pergerakan bukan lokomotor.
3. Aktiviti dalam pergerakan kreatif ialah:
   (a) Tepuk jalak (c) Lompat jalak
   (b) Kembang jalak (d) Jalak galak

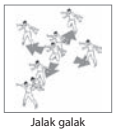


Tepuk jalak

Kembang jalak



Lompat jalak



Jalak galak

Kemahiran Asas Tarian Inang

1. Tarian inang ditarikan secara berpasangan antara penari lelaki dengan penari perempuan.
2. Pergerakan tarian inang ditarikan secara sederhana dan pantas bergantung pada kreativiti dan idea para penari.
3. Tempo bagi pergerakan sederhana ialah 2 × 4 langkah, manakala tempo bagi pergerakan pantas ialah 4 × 4 langkah berdasarkan irama.

4. Lima langkah utama dalam tarian inang:
   (a) Pergerakan setempat
   (i) Lakukan pergerakan setempat.
   (ii) Kaki diangkat kiri dan kanan dalam kiraan 1 × 8.
   (iii) Tangan melenggang.
   (b) Maju dan undur
   (i) Lakukan pergerakan setempat sambil tangan melenggang.
   (ii) Bergerak ke hadapan dalam kiraan 1 × 8.
   (iii) Berundur semula dalam kiraan yang sama.
   (c) Ragam "C"
   (i) Lakukan pergerakan setempat.
   (ii) Mulakan dengan langkah kaki kanan dan tangan melenggang.
   (iii) Melangkah ke hadapan membentuk huruf "C" dalam kiraan 1 × 4.
   (iv) Berundur semula dalam kiraan yang sama.
   (d) Ragam sudi
   (i) Lakukan pergerakan setempat.
   (ii) Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" – sudi.
   (iii) Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" – sudi.
   (iv) Berundur semula dalam kiraan yang sama.
   (e) Ragam "L"
   (i) Lakukan pergerakan setempat dalam kiraan 1 × 4.
   (ii) Bergerak lurus ke hadapan dalam kiraan 1 × 4.
   (iii) Bergerak ke kanan atau ke kiri dalam kiraan 1 × 4.
   (iv) Berundur semula dalam kiraan yang sama.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3 Nota Pecut

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

4 Petunjuk Muka Surat Buku Teks

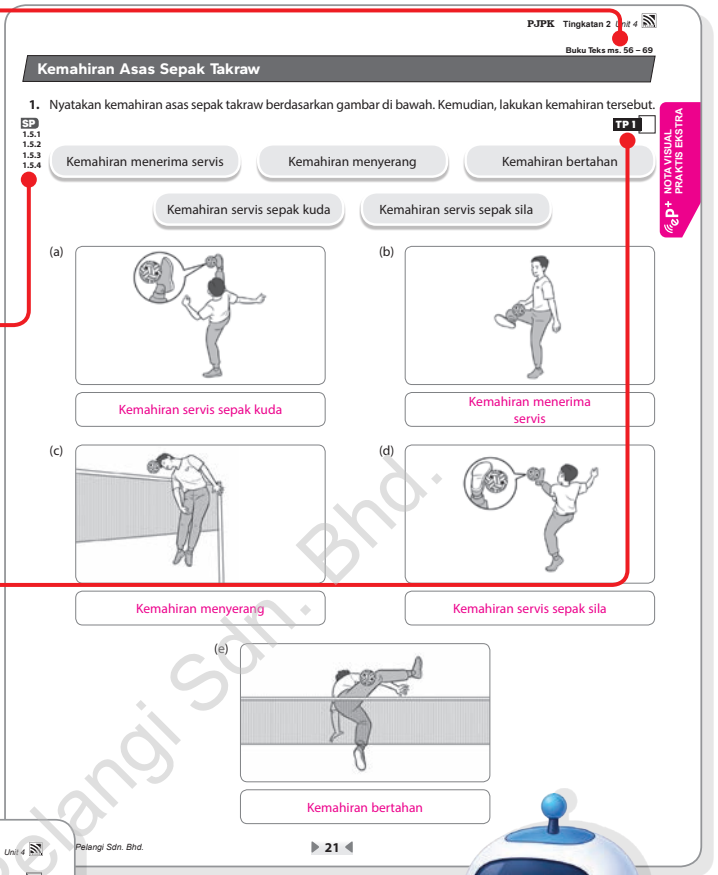
Petunjuk muka surat disediakan untuk memudahkan **rujuk silang**.

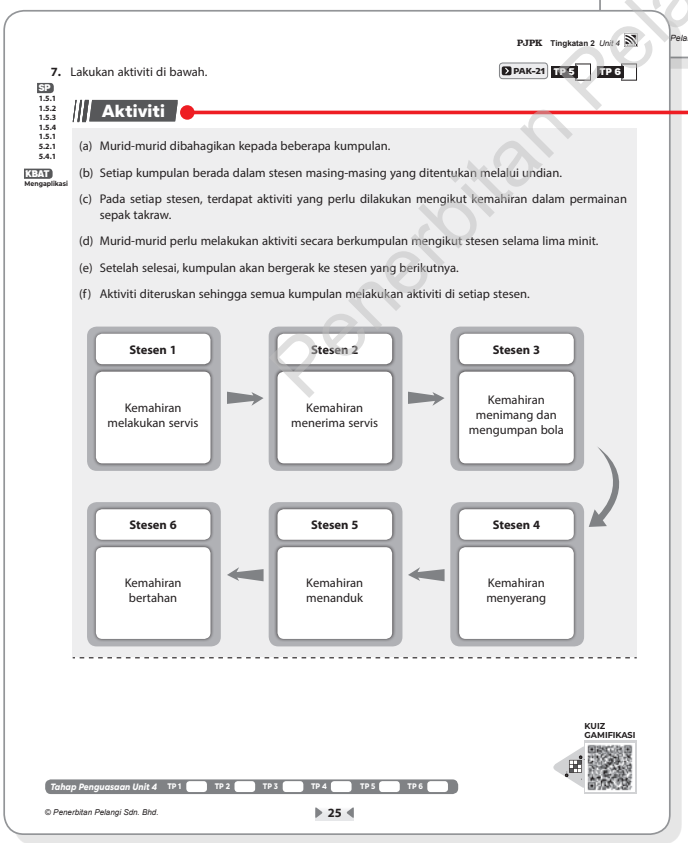
5 Standard Pembelajaran (SP)

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**.







7 Aktiviti PAK-21

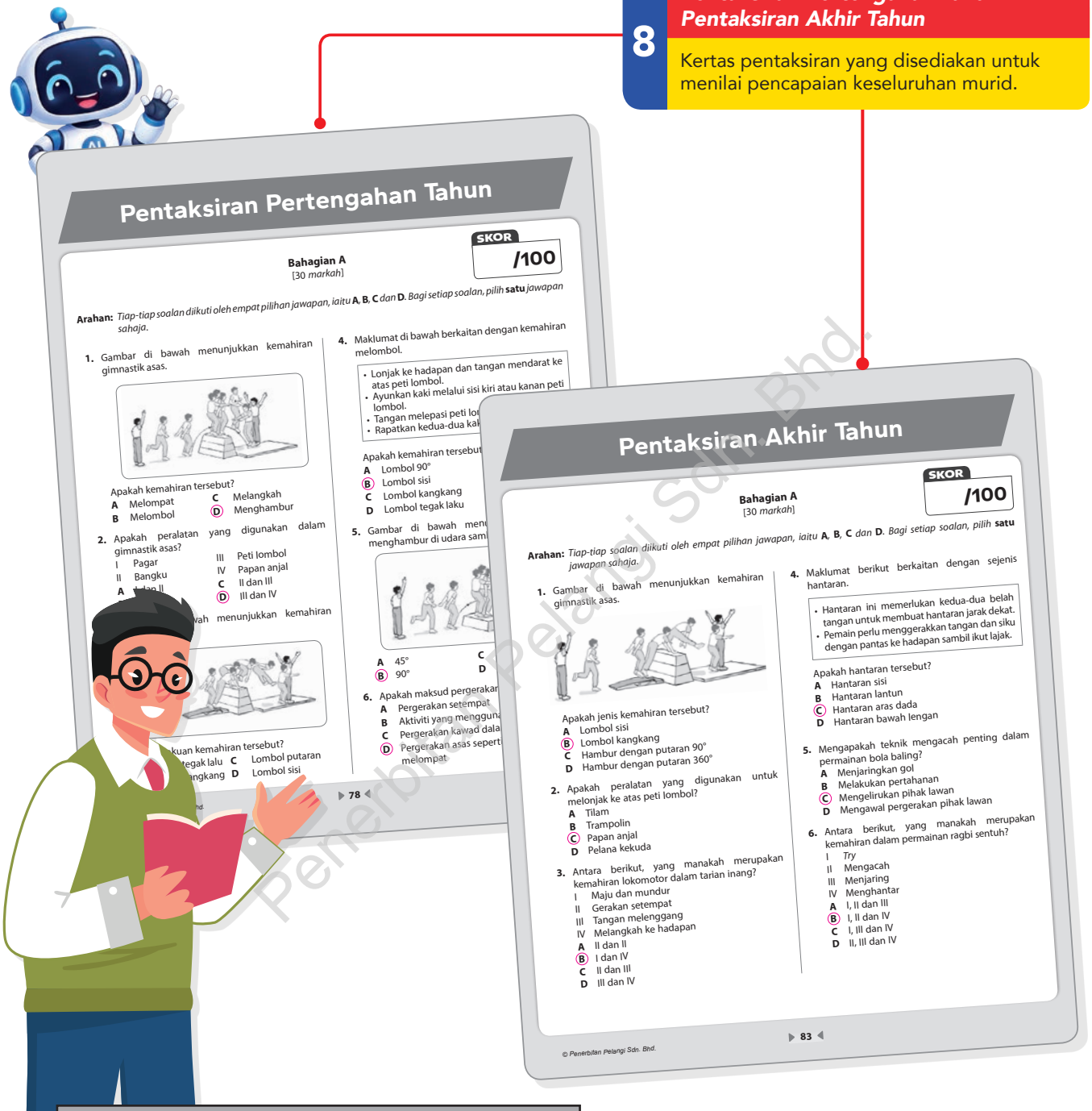
Aktiviti ini disertakan untuk menyempurnakan PdPc.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

HALAMAN PBD SUMATIF

8 Pentaksiran Pertengahan Tahun
Pentaksiran Akhir Tahun

Kertas pentaksiran yang disediakan untuk menilai pencapaian keseluruhan murid.



Pentaksiran Pertengahan 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. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.

Apakah kemahiran tersebut?
A Melompat
B Melombol
C Melangkah
D Menghambur

2. Apakah peralatan yang digunakan dalam gimnastik asas?
I Pagar
II Bangku
III Peti lombol
IV Papan anjal
A I dan II
C II dan III
D III dan IV

menunjukkan kemahiran

kuan kemahiran tersebut?
tegak lalu C Lombol putaran
ngkang D Lombol sisi

4. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran melombol.

- Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- Tangan melepasi peti lo
- Rapatkan kedua-dua kak

Apakah kemahiran tersebut
A Lombol 90°
B Lombol sisi
C Lombol kangkang
D Lombol tegak laku

5. Gambar di bawah menu menghambur di udara sam

A 45°
B 90°
C
D

6. Apakah maksud pergerakan
A Pergerakan setempat
B Aktiviti yang menggun
C Pergerakan kawad dala
D Pergerakan asas seperti melompat

78

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. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.

Apakah jenis kemahiran tersebut?
A Lombol sisi
B Lombol kangkang
C Hambur dengan putaran 90°
D Hambur dengan putaran 360°

2. Apakah peralatan yang digunakan untuk melonjak ke atas peti lombol?
A Tilam
B Trampolin
C Papan anjal
D Pelana kekuda

3. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran lokomotor dalam tarian inang?
I Maju dan mundur
II Gerakan setempat
III Tangan melenggang
IV Melangkah ke hadapan
A II dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

4. Maklumat berikut berkaitan dengan sejenis hantaran.

- Hantaran ini memerlukan kedua-dua belah tangan untuk membuat hantaran jarak dekat.
- Pemain perlu menggerakkan tangan dan siku dengan pantas ke hadapan sambil ikut lajak.

Apakah hantaran tersebut?
A Hantaran sisi
B Hantaran lantun
C Hantaran aras dada
D Hantaran bawah lengan

5. Mengapakah teknik mengacah penting dalam permainan bola baling?
A Menjaringkan gol
B Melakukan pertahanan
C Mengelirukan pihak lawan
D Mengawal pergerakan pihak lawan

6. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran dalam permainan ragbi sentuh?
I *Try*
II Mengacah
III Menjaring
IV Menghantar
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

83

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Jawapan
https://plus.pelangibooks.com/Resources/ModulKompetensi/PJPKT2/Jawapan.pdf

9 Jawapan *Kod QR*

Kod QR jawapan keseluruhan buku disediakan di halaman Kandungan.

10

BAHAN SOKONGAN DIGITAL Kod QR

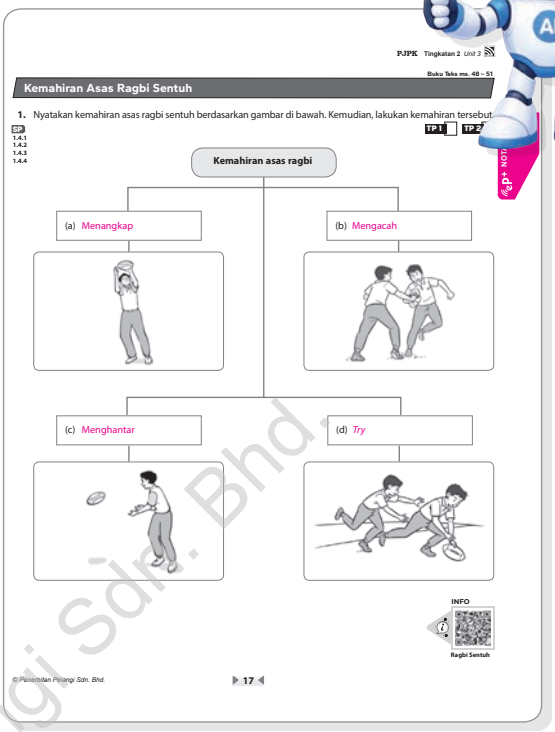
Pautan Video

Pautan video pelbagai sumber untuk menyokong PdPc.

Pautan Info

Pautan info pelbagai sumber untuk menyokong pemahaman murid.





PJPK Tingkatan 2 Unit 2

Buku Teks ms. 48 – 51

Kemahiran Asas Ragbi Sentuh

1. Nyatakan kemahiran asas ragbi sentuh berdasarkan gambar di bawah. Kemudian, lakukan kemahiran tersebut. TP 1 TP 2

SP 1.4.1 1.4.2 1.4.3 1.4.4

Kemahiran asas ragbi

(a) Menangkap

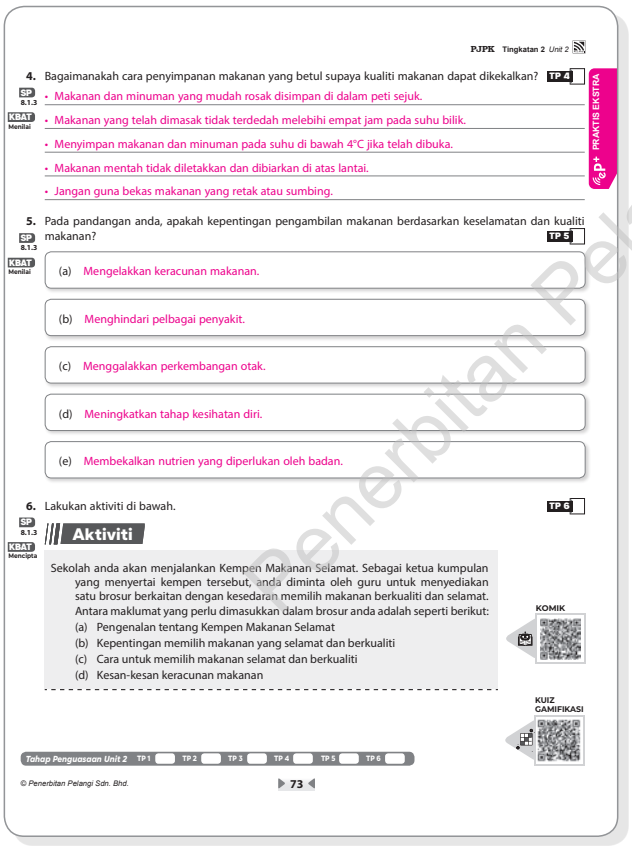
(b) Mengacah

(c) Menghantar

(d) *Try*

INFO Ragbi Sentuh

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.



PJPK Tingkatan 2 Unit 2

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

SP 8.1.3 KBAT Menilai

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

P+ PRAKTIS EKSTRA

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

SP 8.1.3 KBAT Menilai

(a) Mengelakkan keracunan makanan.

(b) Menghindari pelbagai penyakit.

(c) Menggalakkan perkembangan otak.

(d) Meningkatkan tahap kesihatan diri.

(e) Membekalkan nutrien yang diperlukan oleh badan.

6. Lakukan aktiviti di bawah. TP 6

SP 8.1.3 KBAT Mencipta

Aktiviti

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

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

KOMIK

KUIZ GAMIFIKASI

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

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Kuiz Gamifikasi

Aktiviti *Wordwall* untuk menguji kefahaman murid dengan cara yang seronok dan menarik.

Komik

Bahan grafik yang meringkaskan konsep menjadi visual yang santai dan mudah difahami.

EDISI GURU INTERAKTIF (EG-i)

Di platform ePelangi+, guru yang menerima guna (*adoption*) siri Modul Kompetensi PBD diberi akses kepada EG-i dan bahan sokongan ekstra PdPc untuk tempoh satu tahun.

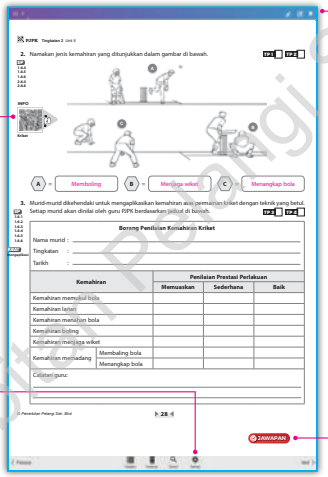


Apakah itu EG-i ?

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

Halaman Contoh EG-i

Klik Kod QR untuk mengakses bahan seperti Info, Video, Komik dan Kuiz Gamifikasi.



Alat sokongan lain:

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

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

Klik butang JAWAPAN untuk memaparkan atau melenyapkan jawapan semasa penyampaian PdPc.



ePelangi+

Bagaimanakah saya dapat mengakses semua bahan di ePelangi+ ?

Langkah 1

DAFTAR AKAUN

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

Semak e-mel dan klik pautan untuk mengaktifkan akaun.

Langkah 2

ENROLMEN

LOG IN ke akaun ePelangi+. Klik *Full Access* dan *Secondary [Full Access]*. Pilih tahun, siri, tingkatan dan tajuk yang dikehendaki. Masukkan *Enrolment Key* untuk mendaftar.

Hubungi wakil Pelangi untuk mendapatkan *Enrolment Key*.

Langkah 3

AKSES RESOS DIGITAL

Klik bahan untuk dimuat turun, diedit atau dimainkan.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

BAHAN SOKONGAN PdPc EKSTRA

eP+ Nota Visual

Nota berwarna dalam bentuk grafik yang menarik.





TAHAP KAPASITI AEROBIK

Contoh aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik adalah seperti berjalan, berlari, berenang, berbasikal, senamrobik dan lompat tali.

TAHAP KAPASITI AEROBIK	DENYUTAN NADI SEMINIT
Sangat cergas	Bawah 50
Cergas	51 - 69
Sederhana	71 - 79
Tidak cergas	Lebih daripada 80

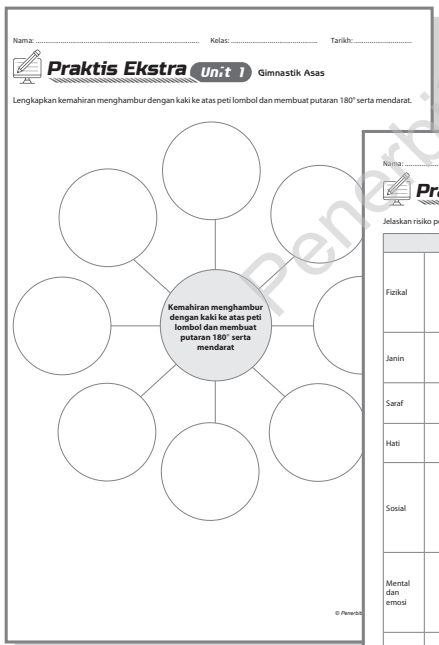
Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.



eP+ Praktis Ekstra

Praktis tambahan berdasarkan format peperiksaan.



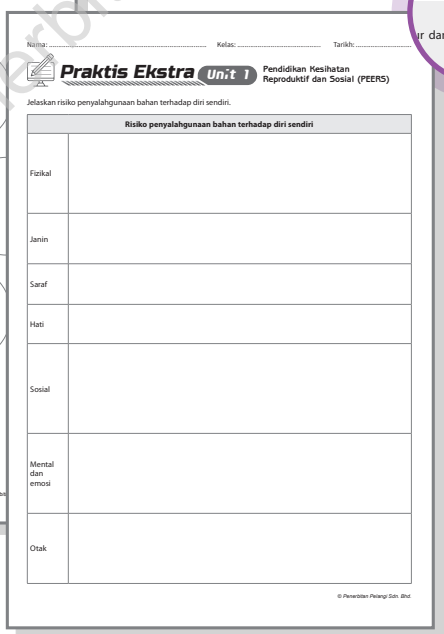


Nama: ..... Kelas: ..... Tarikh: .....

Praktis Ekstra Unit 1 Gimnastik Asas

Lengkapkan kemahiran menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran 180° serta mendarat.

Kemahiran menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran 180° serta mendarat



Nama: ..... Kelas: ..... Tarikh: .....

Praktis Ekstra Unit 1 Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

Jelaskan risiko penyalahgunaan bahan terhadap diri sendiri.

Risiko penyalahgunaan bahan terhadap diri sendiri	
Fizikal	
Janin	
Saraf	
Hati	
Sosial	
Mental dan emosi	
Otak	

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Boleh dimuat turun

KOLEKSI BAHAN SOKONGAN DIGITAL



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

BAHAN SOKONGAN PEMBELAJARAN DIGITAL

Info

Video

Komik

Kuiz Gamifikasi

Jawapan

RESOS DIGITAL GURU ePelangi+

Nota Visual

Praktis Ekstra

Sila akses ke ePelangi+ untuk mendapatkan resos digital guru eksklusif!

- Edisi Guru Interaktif dengan butang JAWAPAN
- Edisi Guru PDF



Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Kandungan

Rekod Pentaksiran Murid iv – xiv

PENDIDIKAN JASMANI

Unit 1 **Gimnastik Asas** 1

Nota Pecut 1
Praktis PBD

Video Nota / Praktis 2

Unit 2 **Pergerakan Berirama** 6

Nota Pecut 6
Praktis PBD

Info Kuiz Nota / Praktis 7

Unit 3 **Permainan Kategori Serangan** 11

Nota Pecut 11
Praktis PBD

3.1 Bola Baling 11

Info Video Nota / Praktis 12

Nota Pecut 16

3.2 Ragbi Sentuh 16

Info Kuiz Nota / Praktis 17

Unit 4 **Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw)** 20

Nota Pecut 20
Praktis PBD

Video Kuiz Nota / Praktis 21

Unit 5 **Permainan Kategori Memadang (Kriket)** 26

Nota Pecut 26
Praktis PBD

Info Kuiz Nota / Praktis 27

Unit 6 **Olahraga Asas** 31

Nota Pecut 31
Praktis PBD

Kuiz Nota / Praktis 32

Unit 7 **Rekreasi dan Kesenggangan** 37

Nota Pecut 37
Praktis PBD

Kuiz Nota / Praktis 38

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Unit 8 **Kecergasan** 42

Nota Pecut 42

Praktis PBD

Kuiz Nota / Praktis 43

▶▶ **PENDIDIKAN KESIHATAN**

Unit 1 **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)** 49

Nota Pecut 49

Praktis PBD

1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif 51

Nota / Praktis

2.0 Penyalahgunaan Bahan 55

Info Nota / Praktis

3.0 Pengurusan Mental dan Emosi 58

Komik

4.0 Kekeluargaan 61

5.0 Perhubungan 63

6.0 Penyakit 65

Info Komik

7.0 Keselamatan 68

Kuiz

Unit 2 **Pemakanan** 71

Nota Pecut 71

Praktis PBD

Kuiz Nota / Praktis Komik 72

Unit 3 **Pertolongan Cemas** 74

Nota Pecut 74

Praktis PBD

Kuiz Nota / Praktis 75

▷ **Pentaksiran Pertengahan Tahun** **78**

▷ **Pentaksiran Akhir Tahun** **83**

Jawapan

https://plus.pelangibooks.com/Resources/ModulKompetensi/PJPKT2/Jawapan.pdf

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Rekod Pentaksiran Murid

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2

Nama: ..... **Tingkatan:** .....

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 **GIMNASTIK ASAS**	TP1	• Boleh meniru kemahiran hambur dengan tangan atau kaki, melakukan layangan dan putaran dengan pelbagai bentuk badan.	2		
	TP2	• Boleh melakukan dan menyatakan cara melombol dan layangan serta melakukan pergerakan tersebut.	2, 3, 4		
	TP3	• Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan yang digunakan semasa melakukan hambur dan melombol.	4		
	TP4	• Boleh menyatakan dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur dan melombol serta layangan dan putaran dengan lakuan yang betul.	5		
	TP5	• Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang melibatkan layangan dan putaran dalam hambur dan melombol. • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5		
	TP6	• Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	5		
Tahap Penguasaan Unit 1		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
2 **PERGERAKAN BERIRAMA**	TP1	• Boleh meniru langkah tarian inang yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.	7, 8		
	TP2	• Boleh menyenarai pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian inang.	8		
	TP3	• Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. • Boleh mengingat dan mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah tarian inang dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.	9		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP4	• Boleh melakukan tarian inang dan pergerakan kreatif dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar.	9		
	TP5	• Boleh merancang pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian inang dan pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar dan mempersembahkannya. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.	10		
	TP6	• Boleh menilai prestasi persembahan kumpulan sendiri dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan persembahan tersebut. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	10		
Tahap Penguasaan Unit 2		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
3 **PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.1 Bola Baling)**	TP1	• Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap, mengadang, dan mengacah.	12		
	TP2	• Boleh melakukan dan menyatakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh melakukan dan menyatakan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola. • Boleh melakukan dan menyatakan tujuan kemahiran mengadang dan mengacah. • Boleh melakukan dan menyatakan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring bola.	12, 13		
	TP3	• Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi kemahiran mengadang dan mengacah dalam situasi permainan.	14		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menghantar, menangkap, menjaring, mengadang, dan mengacah dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	14		
	TP5	• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola baling dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dan bekerjasama merancang strategi dalam melakukan serangan dan bertahan semasa bermain.	15		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP6	• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran bola baling dalam situasi permainan. • Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih dalam permainan.	15		
Tahap Penguasaan Unit 3.1	TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐	TP 5 ☐	TP 6 ☐
3 **PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.2 Ragbi Sentuh)**	TP1	• Boleh meniru dan melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, berlari, mengacah, dan try. • Boleh menyenaraikan bahagian-bahagian badan yang boleh disentuh dalam permainan ragbi sentuh.	17		
	TP2	• Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, mengacah, dan try dalam situasi permainan. • Boleh menyatakan lakuan menghantar, menangkap bola, dan try.	17, 18		
	TP3	• Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah, dan try dalam situasi permainan. • Boleh menyatakan kesesuaian menggunakan kemahiran berlari dan mengacah dengan jarak dalam situasi permainan.	19		
	TP4	• Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah, dan try dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh menerangkan perkaitan antara penggunaan daya semasa menghantar bola dengan jarak dan kelajuan hantaran.	18, 19		
	TP5	• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran asas ragbi sentuh dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain ragbi sentuh.	19		
	TP6	• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran ragbi sentuh dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dan bekerjasama semasa membuat justifikasi terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam kumpulan. • Boleh bermain ragbi sentuh sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	19		
Tahap Penguasaan Unit 3.2	TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐	TP 5 ☐	TP 6 ☐

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
4 **PERMAINAN KATEGORI JARING (Sepak Takraw)**	TP1	• Boleh meniru dan melakukan kemahiran melakukan servis sepak sila dan servis kuda. • Boleh meniru dan melakukan kemahiran menimang dalam permainan sepak takraw.	21, 22		
	TP2	• Boleh melakukan dan menyatakan tempat kontak bola semasa servis sepak sila dan servis kuda. • Boleh melakukan dan menyatakan lakuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, dan kepala. • Boleh melakukan dan mengenal pasti kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.	22, 23		
	TP3	• Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda. • Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	23, 24		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dengan lakuan yang betul berdasarkan situasi permainan.	24		
	TP5	• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa servis, menyerang, dan bertahan dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan bekerjasama dalam merancang dan melaksanakan strategi semasa bermain.	25		
	TP6	• Boleh menilai keberkesanan strategi servis, menyerang dan bertahan yang telah digunakan serta membuat penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain sepak takraw. • Boleh bermain sepak takraw sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	25		
Tahap Penguasaan Unit 4		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
5 **PERMAINAN KATEGORI MEMADANG (Kriket)**	TP1	• Boleh memukul bola dan menahan bola dalam situasi permainan. • Boleh membaling, menangkap bola, dan boling dalam situasi permainan. • Boleh mengenal pasti lakuan membaling dan menangkap bola yang sesuai dalam situasi permainan.	27, 28		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP2	• Boleh melakukan kemahiran larian antara wiket, menjaga wiket, memukul, dan menahan bola dalam permainan kriket. • Boleh menerangkan serapan daya semasa melakukan kemahiran menahan bola. • Boleh menyatakan posisi yang sesuai menjaga wiket dan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wiket.	27, 28, 29		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan konsep pemindahan daya semasa memukul dan menahan bola dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan ketinggian sudut pelepasan bola semasa boling dalam situasi permainan.	28, 29		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pemindahan daya, ketinggian sudut pelepasan bola, kelajuan larian antara wiket dan serapan daya semasa melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	28		
	TP5	• Boleh merancang strategi untuk memukul bagi mendapatkan larian dan strategi membaling bagi menghalang pemukul mendapatkan larian dalam situasi permainan. • Boleh bermain permainan kecil kriket dengan mengaplikasikan strategi yang telah dirancang dengan lakuan yang betul. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain permainan kriket.	30		
	TP6	• Boleh menilai keberkesanan strategi untuk mendapatkan larian dan menghalang pasukan lawan mendapat larian serta penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran kriket dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa mendapatkan pandangan ahli kumpulan terhadap keberkesanan strategi kumpulan. • Boleh bermain kriket sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	30		
Tahap Penguasaan Unit 5		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
6 **OLAHRAGA ASAS**	TP1	• Boleh meniru perlakuan lumba jalan kaki, lompat jauh, dan rejam lembing.	32, 33		
	TP2	• Boleh melakukan dan menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. • Boleh melakukan dan menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap jarak langkah semasa lumba jalan kaki. • Boleh melakukan dan menerangkan perkaitan antara kelajuan larian landas dengan jarak lompatan semasa lompat jauh. • Boleh melakukan dan menerangkan kesan daya menapak ketika lonjakan terhadap sudut lonjakan semasa lompat jauh. • Boleh melakukan dan menyatakan kesan kelajuan dan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman.	34, 35		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP3	• Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. • Boleh mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki. • Boleh mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh. • Boleh mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh. • Boleh mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh.	34, 35		
	TP4	• Boleh menerangkan dan mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki dengan lakuan yang betul. • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh dengan lakuan yang betul.	36		
	TP5	• Boleh merancang kelajuan larian landas untuk meningkatkan jarak lompatan secara tekal semasa lompat jauh. • Boleh merancang kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk meningkatkan jarak rejaman secara tekal. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.	35, 36		
	TP6	• Boleh membuat penambahbaikan ke atas kelajuan lari landas semasa lompat jauh dan meningkatkan jarak rejaman. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas. • Boleh melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	36		
Tahap Penguasaan Unit 6		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
7 **REKREASI DAN KESENGGANGAN**	TP1	• Boleh membuat simpulan dan ikatan berdasarkan tunjuk cara atau pelbagai media. • Boleh mengenal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk membuat gajet. • Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.	38, 39		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP2	• Boleh membuat pelbagai simpulan dan ikatan yang sesuai untuk mendirikan khemah gajet. • Boleh mengetahui cara bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki serta bermain dalam kumpulan kecil.	38, 39		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan simpulan dan ikatan untuk mendiri khemah dan gajet. • Boleh bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.	39, 40		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan kemahiran simpulan dan ikatan yang betul untuk membina khemah dan gajet. • Boleh mengaplikasikan strategi untuk menang dalam permainan Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki mengikut peraturan yang dibenarkan.	39, 40, 41		
	TP5	• Boleh mereka cipta khemah dengan menggunakan bahan yang terdapat di persekitaran atau kitar semula dan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. • Boleh membina pelbagai gajet yang sesuai untuk perkhemahan. • Boleh mereka cipta permainan baharu berdasarkan kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki. • Boleh menunjukkan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	41		
	TP6	• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap gajet dan khemah yang telah direka cipta. • Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap permainan yang telah direka. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. • Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	41		
Tahap Penguasaan Unit 7		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
8 **KECERGASAN**	TP1	• Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri. • Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan melalui regangan PNF dan daya tahan otot. • Boleh mengenal pasti otot trisep, abdominal dan gastroknemius pada badan sendiri.	43, 46		
	TP2	• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan boleh menyatakan maksud kadar nadi maksimum, kadar nadi rehat dan peratus intensiti dalam rumus Karvonen. • Boleh melakukan dan boleh menyatakan kekerapan dan jangka masa yang sesuai untuk senaman PNF. • Boleh melakukan senaman untuk meningkatkan daya tahan otot dan menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian. • Boleh menanda titik cubitan pada otot trisep, abdominal, dan gastroknemius untuk mengukur peratus lemak badan.	43, 45, 46		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP3	• Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, regangan PNF dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. • Boleh menghitung kadar nadi latihan pada intensiti 65% dan 85% berdasarkan rumus Karvonen. • Boleh menghitung peratus lemak badan berdasarkan 3 titik cubitan. • Boleh mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.	43, 44, 45		
	TP4	• Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan mengira kadar nadi latihan diri sendiri dengan menggunakan rumus Karvonen. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot antara 30 – 60 saat. • Boleh membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan Jadual Peratus Lemak Badan. • Boleh melakukan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.	46, 47, 48		
	TP5	• Boleh merancang senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri. • Boleh membandingkan skor ujian SEGAK bagi diri sendiri dengan keputusan keseluruhan SEGAK untuk mendapatkan status kecergasan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.	47, 48		
	TP6	• Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti kecergasan fizikal yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan. • Boleh merancang dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	47, 48		
Tahap Penguasaan Unit 8	TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐	TP 5 ☐	TP 6 ☐

PENDIDIKAN KESIHATAN					
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kesihatan Diri dan Reproduktif) (a) Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**	TP1	• Menyatakan maksud identiti seksual dan orientasi seksual.	51		
	TP2	• Menjelaskan jenis orientasi seksual.	51		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh kecelaruan identiti seksual dan kecelaruan orientasi seksual.	52		
	TP4	• Membezakan maksud identiti seksual dengan orientasi seksual.	52		
	TP5	• Merumuskan pandangan agama dan budaya masyarakat Malaysia terhadap kecelaruan identiti seksual dan kecelaruan orientasi seksual.	52		
	TP6	• Menulis secara kreatif cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat.	52		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐	TP 5 ☐	TP 6 ☐

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kesihatan Diri dan Reproduktif) (b) Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**	TP1	• Menyatakan maksud kehormatan diri.	53		
	TP2	• Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri.	53		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	53		
	TP4	• Menganalisis langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	54		
	TP5	• Merumuskan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.	54		
	TP6	• Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kehormatan diri secara kritis dan kreatif.	54		
Tahap Penguasaan Unit 1		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Penyalahgunaan Bahan)**	TP1	• Memberi contoh risiko penyalahgunaan bahan.	55		
	TP2	• Menghubungkaitkan risiko penyalahgunaan bahan dalam kehidupan harian.	55		
	TP3	• Mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani penyalahgunaan bahan.	56		
	TP4	• Memilih tindakan yang sesuai untuk tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.	56, 57		
	TP5	• Meramalkan risiko penyalahgunaan bahan kepada diri.	56, 57		
	TP6	• Menjana idea cara mengelakkan diri daripada terlibat dalam penyalahgunaan bahan.	57		
Tahap Penguasaan Unit 1		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Pengurusan Mental dan Emosi)**	TP1	• Menyenaraikan contoh situasi konflik dan situasi stres.	58		
	TP2	• Menerangkan kesan konflik dan kesan stres.	58		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh faedah mengurus konflik dan mengurus stres.	59		
	TP4	• Menganalisis konflik dan stres yang mempengaruhi kesihatan diri dan keluarga dalam kehidupan harian.	59		
	TP5	• Meramalkan kesan sekiranya tidak mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian.	60		
	TP6	• Menjana idea yang boleh menangani konflik dan stres dalam kehidupan harian.	60		
Tahap Penguasaan Unit 1		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kekeluargaan)**	TP1	• Menyatakan maksud jurang generasi.	61		
	TP2	• Membincangkan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	61		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh kepentingan merapatkan jurang generasi.	62		
	TP4	• Membanding beza jurang generasi dalam keluarga.	62		
	TP5	• Mengesyorkan cara untuk merapatkan jurang generasi.	62		
	TP6	• Merancang dan menjalankan projek mini berkaitan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	62		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Perhubungan)**	TP1	• Memberi contoh nilai dalam perhubungan yang sihat.	63		
	TP2	• Menerangkan batas perhubungan yang sihat.	63		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	64		
	TP4	• Menganalisis cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	64		
	TP5	• Merumuskan kebaikan mengamalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.	64		
	TP6	• Menjana idea cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.	64		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Penyakit)**	TP1	• Menjelaskan penyakit tidak berjangkit.	65		
	TP2	• Memberi contoh risiko penyakit tidak berjangkit.	65, 66		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh cara mencegah penyakit tidak berjangkit.	66		
	TP4	• Memilih cara mengurus diri jika menghidap penyakit tidak berjangkit.	66		
	TP5	• Membuat kesimpulan tentang akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat kepada diri sendiri dan keluarga.	67		
	TP6	• Merancang dan menghasilkan pelan amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit tidak berjangkit secara kritis dan kreatif.	67		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Keselamatan)**	TP1	• Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual.	68		
	TP2	• Menjelaskan contoh gangguan seksual dan penderaan seksual.	68		
	TP3	• Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.	69		
	TP4	• Menganalisis pelbagai gangguan seksual.	69		
	TP5	• Membahaskan cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.	69, 70		
	TP6	• Menyebarkan maklumat cara mengelak diri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual secara kritis dan kreatif.	70		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
2 **PEMAKANAN**	TP1	• Menyatakan maksud keselamatan makanan dan kualiti makanan.	72		
	TP2	• Menerangkan cara mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	72		
	TP3	• Menjelaskan dengan contoh cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.	72		
	TP4	• Menganalisis cara penyimpanan bagi mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
	TP5	• Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
	TP6	• Merancang dan menjalankan kempen berkaitan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
Tahap Penguasaan Unit 2	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
3 **PERTOLONGAN CEMAS**	TP1	• Menyatakan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	75		
	TP2	• Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	75		
	TP3	• Menunjuk cara langkah-langkah prosedur T.O.T.A.P.S.	75, 76		
	TP4	• Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk T.O.T.A.P.S.	77		
	TP5	• Membuat keputusan tindakan yang diambil semasa melakukan prosedur T.O.T.A.P.S.	77		
	TP6	• Menyebar luas maklumat tentang situasi kecemasan yang memerlukan prosedur T.O.T.A.P.S. secara kritis dan kreatif.	77		
Tahap Penguasaan Unit 3	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Unit
1
Gimnastik Asas

NOTA PECUT

Kemahiran Menghambur

1. Kemahiran memindahkan anggota badan dari satu aras ke aras yang lebih tinggi ataupun ke ruang yang lain.

2. Perlakuan ini memerlukan anjakan badan serta kekuatan otot kaki dalam menghasilkan tolakan ke ruang atau ketinggian yang ingin dicapai oleh murid.

3. Pergerakan dalam kemahiran menghambur:

(a) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

(b) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.
- (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.
- (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

(c) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
- (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
- (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

Kemahiran Melombol

1. Menggunakan alatan seperti peti lombol, meja atau peralatan lain yang sesuai dalam membuat aktiviti memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain.

2. Murid harus menggunakan kekuatan tangan dan kaki dalam membuat apungan badan sewaktu melakukan aktiviti.

3. Tiga kategori dalam kemahiran melombol:

(a) Lombol kangkang
- (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (ii) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.
- (iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

(b) Lombol tegak lalu
- (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (ii) Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol di antara dua tangan.
- (iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

(c) Lombol sisi
- (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (ii) Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- (iii) Tangan melepasi peti lombol.
- (iv) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Buku Teks ms. 4 – 17

Kemahiran Hambur dan Melombol

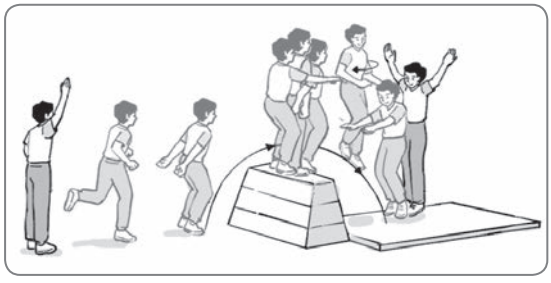
eP+ NOTA VISUAL

1. Berdasarkan gambar di bawah, nyatakan kemahiran yang betul dan lakukan kemahiran tersebut di hadapan rakan dan guru. TP 1 TP 2

SP 1.1.1 1.1.2

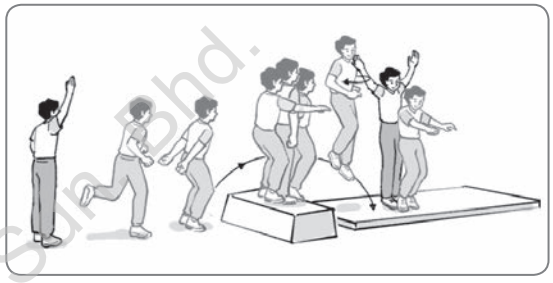
Lombol kangkang	Lombol sisi	Lombol tegak lalu
Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°	Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°	Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

(a)



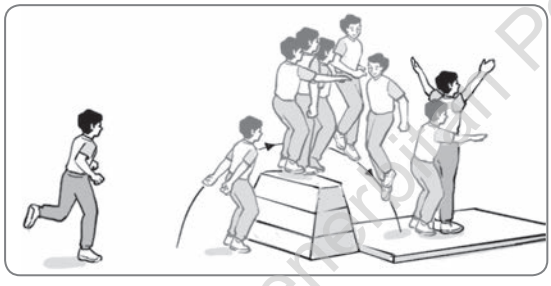
Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°

(b)



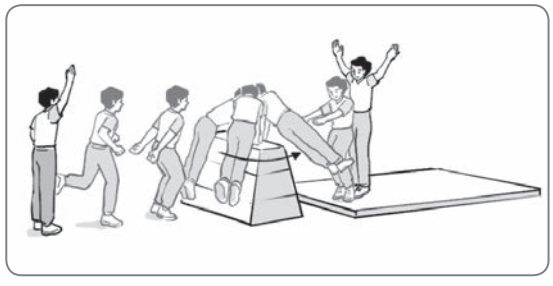
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

(c)



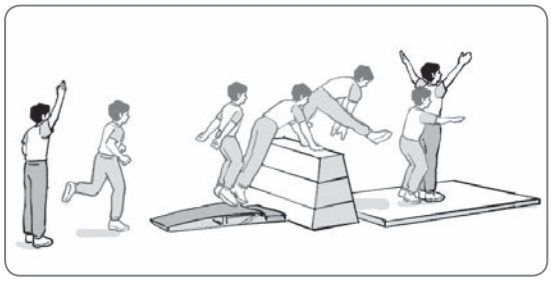
Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

(d)



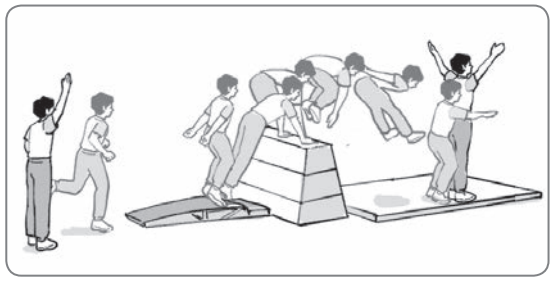
Lombol sisi

(e)



Lombol kangkang

(f)



Lombol tegak lalu

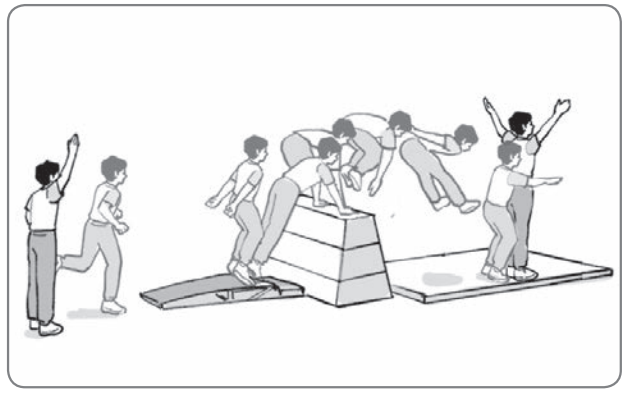
Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

2. Terangkan teknik untuk melakukan kemahiran berikut dengan betul. **TP 2**

SP 1.1.1 1.1.2 2.1.1 2.1.2

Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan ke atas peti lombol



(a) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak (*double take off*).

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

(c) Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol antara dua tangan.

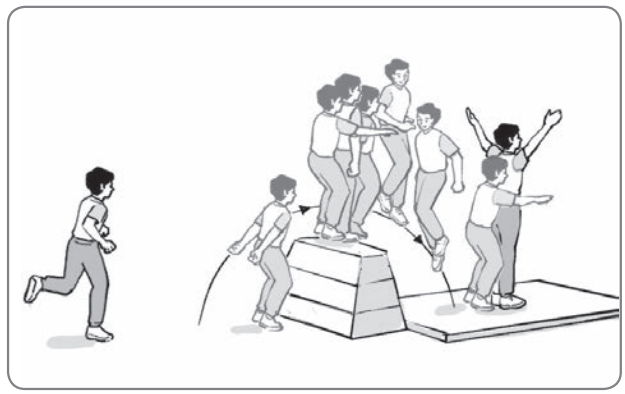
(d) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.

(e) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.

(f) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

(g) Tegakkan badan dan luruskan tangan ke atas.

Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°



(a) Berdiri dalam keadaan sedia .

(b) Berlari dengan kelajuan terkawal.

(c) Melonjak dengan kedua-dua belah kaki.

(d) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.

(e) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.

(f) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.

(g) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.

(h) Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan kedua-dua tangan ke atas.

VIDEO

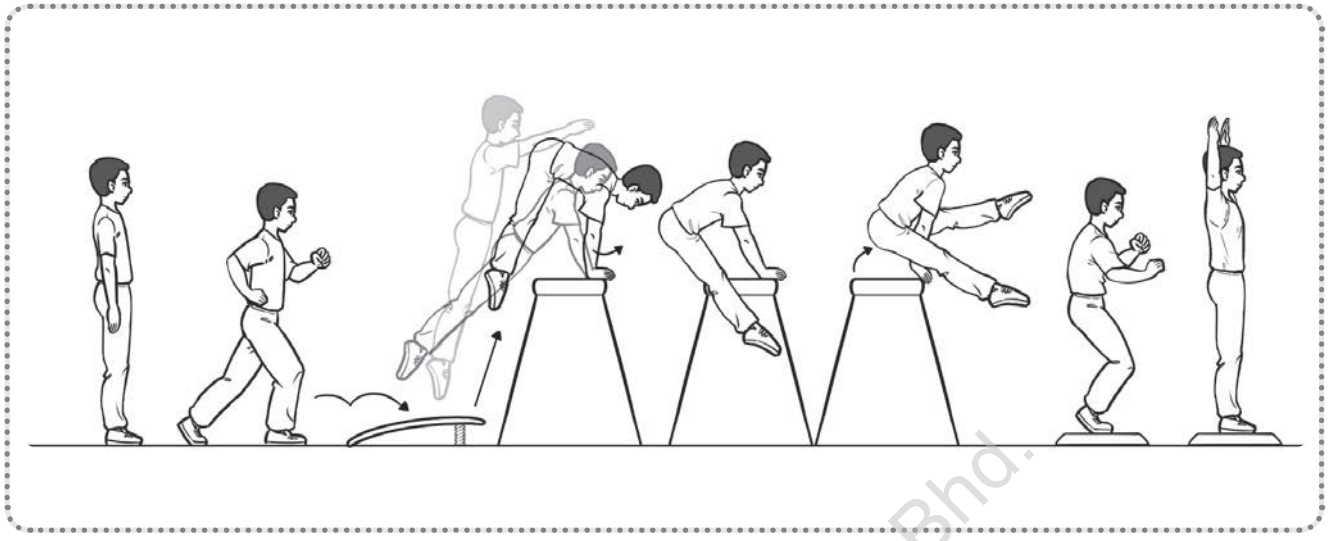
Gimnastik Asas

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran melombol. TP 2 TP 3

SP 1.1.2 2.1.2



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

(a) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.	3
(b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.	2
(c) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.	1
(d) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.	5
(e) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.	4
(f) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.	7
(g) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbangan.	6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

4. Lakukan aktiviti di bawah.

PAK-21 TP 4 TP 5

P+ PRAKTIS EKSTRA

SP 1.1.3 2.1.3 5.2.2 5.4.1

Aktiviti

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

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

SP 1.1.3 2.1.3 5.3.1 5.3.2

KBAT Menilai

TP 6

Borang Penilaian Kemahiran Menghambur dan Melombol

Nama kumpulan : _____

Tingkatan : _____

Tarikh : _____

Bil. rangkaian pergerakan : _____

Kemahiran yang digunakan : ☐ Menghambur ☐ Melombol

Bil. kemahiran menghambur : _____

Bil. kemahiran melombol : _____

Ulasan keseluruhan : _____

_____

_____

Cadangan : _____

_____

_____

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

KUIZ GAMIFIKASI

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

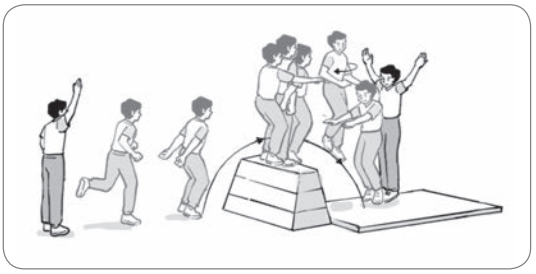
Pentaksiran Pertengahan Tahun

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. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.



Apakah kemahiran tersebut?

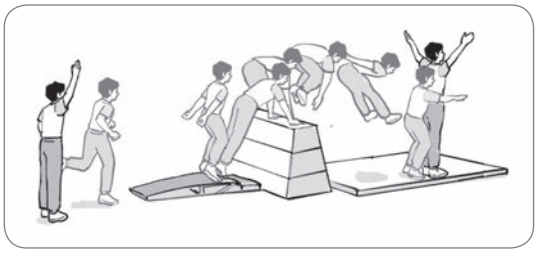
A Melompat
B Melombol
C Melangkah
D Menghambur

2. Apakah peralatan yang digunakan dalam gimnastik asas?

I Pagar
II Bangku
III Peti lombol
IV Papan anjal

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

3. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.



Apakah lakuan kemahiran tersebut?

A Lombol tegak lalu
B Lombol kangkang
C Lombol putaran
D Lombol sisi

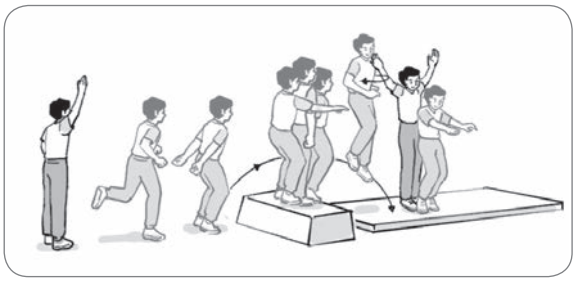
4. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran melombol.

- Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- Tangan melepasi peti lombol.
- Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.

Apakah kemahiran tersebut?

A Lombol 90°
B Lombol sisi
C Lombol kangkang
D Lombol tegak laku

5. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran menghambur di udara sambil membuat putaran



A 45°
B 90°
C 180°
D 360°

6. Apakah maksud pergerakan lokomotor?

A Pergerakan setempat
B Aktiviti yang menggunakan basikal
C Pergerakan kawad dalam kumpulan
D Pergerakan asas seperti berjalan, berlari atau melompat

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

7. Apakah tempo pergerakan pantas bagi tarian inang?

A 1 × 4 **C** 3 × 4
B 2 × 4 **D** 4 × 4

8. Antara berikut, yang manakah kemahiran bukan lokomotor yang terdapat dalam tarian inang?

I Gerakan setempat
II Tangan melenggang
III Gerakan membentuk huruf "C"
IV Gerakan membentuk huruf "L"

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

9. Antara berikut, yang manakah aktiviti dalam pergerakan kreatif?

I Jalak galak
II Tepuk jalak
III Tepuk katak
IV Lompat jalak

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

10. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan bola baling?

I Menghantar
II Mengadang
III Menjaring
IV Merejam

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

11. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran dalam permainan bola baling.



Apakah kemahiran tersebut?

A Menjaring **C** Mengelecek
B Mengadang **D** Mengumpan

12. Maklumat di bawah berkaitan dengan hantaran dalam permainan bola baling.

> Hantaran ini dilakukan secara menyisi ke sasaran dan menggunakan sebelah tangan dominan untuk jarak dekat.

Apakah jenis hantaran tersebut?

A Hantaran sisi
B Hantaran aras dada
C Hantaran atas bahu
D Hantaran bawah lengan

13. Apakah kemahiran yang dapat mengelirukan pihak lawan dalam permainan bola baling?

A Menjaring **C** Mengadang
B Mengacah **D** Menghantar

14. Apakah tujuan melakukan *follow through* (ikut lajak) selepas membuat balingan?

A Mengacah pihak lawan
B Menambah kelajuan bola
C Menambah fokus ketika balingan
D Memastikan bola berada pada arah yang dikehendaki

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

I Mengacah III Menangkap
II Menjaring IV Menghantar

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

16. Apakah yang dimaksudkan dengan '*try*' dalam permainan ragbi?

A Lakuan untuk mendapatkan mata
B Menembusi benteng pasukan lawan yang paling hampir
C Memberikan fokus pada bola yang diterima untuk ditangkap
D Menghantar bola dalam keadaan sempurna dan tepat kepada rakan

17. Apakah kaedah yang boleh digunakan semasa melakukan kemahiran *try*?

I *Dive* III *Touch down*
II *Bounce try* IV *Follow through*

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

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

18. Apakah aspek keselamatan yang perlu diberikan penekanan semasa bermain ragbi sentuh?

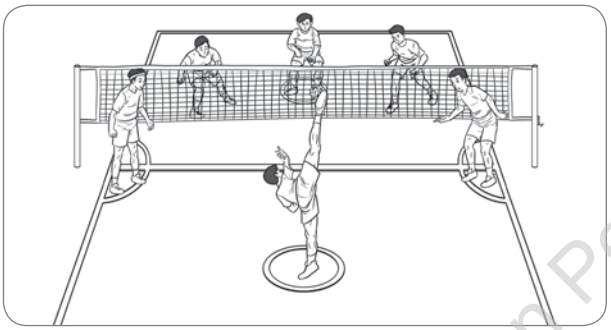
I Sihat tubuh badan
II Pakaian yang sesuai
III Kawasan yang sesuai
IV Penggunaan kasut spike

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

19. Berapakah ukuran gelanggang bagi permainan ragbi sentuh?

A 50 meter × 50 meter
B 50 meter × 70 meter
C 70 meter × 70 meter
D 70 meter × 90 meter

20. Gambar di bawah menunjukkan servis sepak kuda.



Antara berikut, yang manakah mekanik lakuan servis tersebut?

I Fokus pada bola
II Berdiri dalam keadaan sedia
III Kontak bola menggunakan kekura kaki
IV Kontak bola menggunakan dalam kaki

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

21. Apakah strategi bagi kemahiran sepak takraw berikut?

- Melibas
- Menanduk

A Membuat servis
B Mengumpan
C Menyerang
D Bertahan

22. Apakah maksud orientasi seksual?

A Melihat dirinya sebagai lelaki atau perempuan
B Tarikan seksual terhadap pasangan yang sama
C Tarikan seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina
D Tarikan seksual atau emosional kepada individu yang berlainan jantina, sesama jantina atau kedua-duanya

23. Pilih pernyataan yang **benar** tentang biseksual.

A Identiti personal seseorang
B Hubungan seksual tanpa perkahwinan
C Tarikan seksual terhadap sesama jantina
D Tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina

24. Antara berikut, yang manakah kepentingan menjaga kehormatan diri?

I Akan disanjung dan dihormati oleh orang lain
II Mampu mencapai kejayaan yang cemerlang dan berterusan
III Tidak mudah terpengaruh dengan amalan atau gejala negatif
IV Mudah berkongsi barangan peribadi seperti tuala dan berus gigi dengan orang lain

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

25. Apakah yang dimaksudkan dengan penyalahgunaan bahan?

A Mengambil bahan terlarang dalam kekerapan yang tinggi
B Mengambil bahan yang memudaratkan dalam kuantiti yang banyak
C Mengambil bahan terlarang atau ubat-ubatan bukan untuk tujuan perubatan
D Mengambil bahan terlarang sehingga menyebabkan khayal dan hilang pertimbangan

26. Antara berikut, yang manakah penyalahgunaan bahan yang boleh menyebabkan ketagihan?

I Dadah
II Arak
III Gam
IV Judi

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

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

27. Antara berikut, yang manakah kesan konflik dan stres terhadap kesihatan diri?

I Cepat marah dan kecewa
II Iri hati antara adik-beradik
III Bersemangat yang berpanjangan
IV Sering berimaginasi tentang perkara buruk

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

28. Apakah cara untuk menangani konflik dan stres?

A Sengaja mencederakan diri
B Terlibat dengan penyalahgunaan dadah
C Mengambil ubat tanpa preskripsi doktor
D Sentiasa bersenam dan mengamalkan cara hidup sihat

29. Apakah kepentingan merapatkan jurang generasi?

I Memudahkan komunikasi
II Mewujudkan keluarga bahagia
III Mengekalkan hubungan yang baik
IV Menjadikan individu lebih mementingkan diri

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

30. Apakah faktor-faktor wujudnya jurang generasi?

I Jarak umur
II Tatasusila
III Taraf hidup
IV Latar belakang kehidupan

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

Bahagian B
[20 *markah*]

Arahan: *Jawab* **semua** *soalan.*

1. Senaraikan jenis kemahiran melombol.

(a) Lombol kangkang

(b) Lombol tegak lalu

(c) Lombol sisi

[3 *markah*]

2. Susun pergerakan ragam "L" dalam tarian inang mengikut urutan yang betul.

(a) Bergerak lurus ke hadapan dalam kiraan 1 × 4.	2
(b) Berundur semula dalam kiraan yang sama.	4
(c) Bergerak ke kanan atau ke kiri dalam kiraan 1 × 4.	3
(d) Lakukan pergerakan setempat dalam kiraan 1 × 4.	1

[4 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3. (a) Mengapakah kemahiran mengacah penting dalam permainan bola baling?

- Bertujuan untuk mencari ruang.
- Mengelirukan pihak lawan.
- Untuk menjaringkan gol.

[2 *markah*]

(b) Jelaskan perkaitan antara ketangkasan dengan lakuan kemahiran mengacah.

- Lakuan mengacah memerlukan perubahan tubuh badan dengan pantas.
- Perubahan ini berkait rapat dengan ketangkasan yang mengubah kedudukan badan dengan pantas.

[2 *markah*]

4. (a) Jelaskan orientasi seksual yang berikut:

(i) Biseksual

Tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina.

[1 *markah*]

(ii) Heteroseksual

Tarikan seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina.

[1 *markah*]

(b) Jelaskan cara menangani isu kecelaruan identiti seksual dalam kalangan remaja.

- Berpegang teguh kepada ajaran agama.
- Mengelakkan cara hidup yang tidak baik.
- Menjauhi rakan-rakan yang tidak berakhlak.
- Ibu bapa mendidik serta memberikan nasihat dan bimbingan kepada anak-anak.

(Terima jawapan murid yang sesuai) [3 *markah*]

5. Jelaskan faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan dadah.

- Sihat dari segi mental dan emosi.
- Penampilan diri lebih kemas dan menarik.
- Prestasi akademik akan lebih baik.
- Mengelakkan diri daripada melanggar undang-undang yang mungkin menyebabkan akan dipenjarakan.

(Terima jawapan murid yang sesuai) [4 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

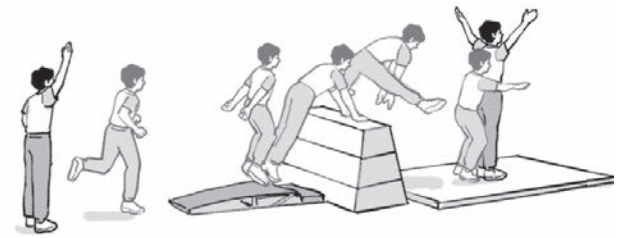
Pentaksiran Akhir Tahun

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. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.



Apakah jenis kemahiran tersebut?
A Lombol sisi
B Lombol kangkang
C Hambur dengan putaran 90°
D Hambur dengan putaran 360°

2. Apakah peralatan yang digunakan untuk melonjak ke atas peti lombol?
A Tilam
B Trampolin
C Papan anjal
D Pelana kekuda

3. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran lokomotor dalam tarian inang?
I Maju dan mundur
II Gerakan setempat
III Tangan melenggang
IV Melangkah ke hadapan
A II dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

4. Maklumat berikut berkaitan dengan sejenis hantaran.

- Hantaran ini memerlukan kedua-dua belah tangan untuk membuat hantaran jarak dekat.
- Pemain perlu menggerakkan tangan dan siku dengan pantas ke hadapan sambil ikut lajak.

Apakah hantaran tersebut?
A Hantaran sisi
B Hantaran lantun
C Hantaran aras dada
D Hantaran bawah lengan

5. Mengapakah teknik mengacah penting dalam permainan bola baling?
A Menjaringkan gol
B Melakukan pertahanan
C Mengelirukan pihak lawan
D Mengawal pergerakan pihak lawan

6. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran dalam permainan ragbi sentuh?
I *Try*
II Mengacah
III Menjaring
IV Menghantar
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

7. Apakah teknik lakuan kemahiran *try* dalam permainan ragbi?

I Pegang bola dengan tangan kiri atau kanan
II Rendahkan badan apabila dekat dengan garisan
III Tendang bola dengan kuat ke kawasan *in-goal*
IV Fleksi lutut dan meniarap dengan bola dirapatkan pada dada

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

8. Dalam permainan sepak takraw, di manakah kedudukan kotak bola semasa melakukan servis sepak kuda?

A Tapak kaki
B Dalam kaki
C Kekura kaki
D Hujung kaki

9. Gambar di bawah menunjukkan sejenis kemahiran dalam permainan kriket.



Apakah kemahiran tersebut?

A Kemahiran boling
B Kemahiran menahan
C Kemahiran memukul
D Kemahiran memadang

10. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan sudut pelepasan bola yang tinggi semasa memboling dalam permainan kriket?

A Meluruskan tangan
B Membengkokkan lutut
C Membongkokkan badan
D Menghayunkan tangan dari sisi

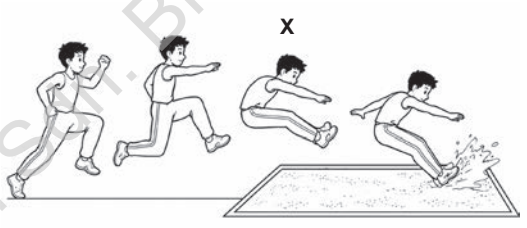
11. Maklumat berikut berkaitan dengan sejenis hantaran.

- Pandang ke hadapan pada aras mata.
- Kepala tegak, siku fleksi dan kepala relaks.
- Postur badan tegak dan relaks dari mula hingga akhir langkah.

Apakah teknik tersebut?

A Postur badan
B Rotasi pinggul
C Pergerakan tangan
D Kedudukan kaki dan tapak kaki

12. Gambar di bawah menunjukkan fasa lakuan dalam acara lompat jauh.



Apakah yang berlaku pada **X**?

A Fasa lonjakan
B Fasa layangan
C Fasa lari landas
D Fasa mendarat

13. Antara berikut, yang manakah merupakan gaya pegangan dalam acara lembing?

I Gaya *Fork*
II Gaya Finnish
III Gaya O'Brien
IV Gaya Amerika

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

14. Apakah ikatan yang sesuai digunakan untuk aktiviti mendaki bukit?

A Ikatan serong
B Ikatan pengail
C Ikatan simpul manuk
D Ikatan silang gunting

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

15. Apakah strategi yang boleh digunakan untuk menyelamatkan diri semasa bermain tuju kaki?
I Balingan perlu laju
II Fokus pada sasaran
III Fokus pada pergerakan bola
IV Bergerak pantas untuk mengelak
A I dan II
B I dan IV
C II dan IIII
D III dan IV

16. Aidy berumur 16 tahun dan mempunyai kadar nadi rehat 66 denyutan seminit. Aidy melakukan intensi latihan sebanyak 75%. Berapakah kadar nadi latihan Aidy?
A 170
B 175
C 180
D 185

17. Nurin berasa sakit pada bahagian otot *hamtrings* selepas melakukan latihan fizikal. Apakah yang menyebabkan situasi tersebut berlaku?
A Nurin tidak memakai kasut yang sesuai
B Nurin tidak mengamalkan pemakanan yang seimbang
C Nurin tidak melakukan regangan sebelum dan selepas melakukan latihan fizikal
D Nurin melakukan aktiviti melebihi had keupayaan dirinya

18. Apakah kepentingan ujian naik turun bangku dalam ujian SEGAK?
A Menguji kelenturan
B Menguji kekuatan otot
C Menguji daya tahan otot
D Menguji daya tahan kardiovaskular

19. Antara berikut, yang manakah berkaitan dengan biseksual?
A Tarikan seksual terhadap jantinan yang sama
B Tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina
C Hubungan seksual tanpa ikatan perkahwinan
D Tarikan seksual terhadap individu berlainan jantina

20. Antara berikut, yang manakah cara-cara untuk menjaga kehormatan diri?
I Menjaga kebersihan diri
II Memakai pakaian yang sopan
III Menang dalam pertandingan yang disertai
IV Mendapat keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan
A I dan II
B I dan IV
C II dan IIII
D III dan IV

21. Apakah risiko penyalahgunaan bahan terhadap tubuh badan?
I Kerosakan hati
II Kecacatan janin
III Kecerdasan mental
IV Gangguan fungsi otak
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

22. Berikut merupakan faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan, **kecuali**
A prestasi akademik baik
B penampilan diri menarik
C hubungan kekeluargaan terjejas
D hubungan sosial meningkat

23. Apakah kepentingan merapatkan jurang generasi?
I Memudahkan komunikasi
II Mewujudkan keluarga bahagia
III Menjadikan hubungan tidak harmoni
IV Melahirkan individu yang mementingkan diri sendiri
A I dan II
B I dan IV
C II dan IIII
D III dan IV

24. Bagaimanakah cara untuk menangani stres?
A Mengambil bahan terlarang
B Berjumpa dengan kaunselor
C Makan dalam kuantiti yang banyak
D Menghiburkan diri di pusat karaoke

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

25. Bilakah tahun kelahiran bagi generasi Z?
A 1981 hingga 1994
B 1990 hingga 2005
C 1995 hingga 2010
D 2011 hingga 2025

26. Antara berikut, yang manakah merupakan penyakit tidak berjangkit?
A AIDS
B Denggi
C Influenza
D Hipertensi

27. Situasi di bawah berkaitan dengan gejala sejenis penyakit.

> Amir mengadu kerap berasa sakit pada bahagian dadanya dan sering berdebar-debar. Dia juga mengalami sesak nafas ketika melakukan aktiviti serta selera makan semakin berkurang.

Apakah penyakit yang dialami oleh Amir?
A Diabetes
B Respiratori kronik
C Jantung berlubang
D Penyakit kardiovaskular

28. Bagaimanakah kita dapat menangani gangguan seksual?
I Berani berkata 'tidak'
II Berkawan secara sihat
III Tidak bebas bersentuhan
IV Merahsiakan masalah gangguan seksual
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

29. Bagaimanakah cara untuk memastikan makanan yang dibeli selamat untuk dimakan?
A Membeli biskut tanpa melihat tarikh luput
B Tidak melihat pada keadaan bungkusan makanan
C Memastikan plastik makanan yang dipilh tidak koyak
D Membeli makanan yang mempunyai tanda harga pada bungkusan

30. Pernyataan di bawah berkaitan dengan salah satu langkah T.O.T.A.P.S..

> Minta mangsa berdiri dan melakukan ujian kemahiran seperti melompat atau berlari.

Apakah langkah tersebut?
A *Touch*
B *Skill test*
C *Active movement*
D *Passive movement*

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Bahagian B
[20 *markah*]

Arahan: *Jawab* **semua** *soalan.*

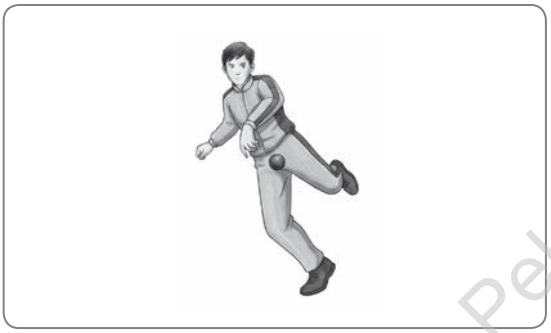
1. Nyatakan jenis lakuan dalam permainan kriket berdasarkan gambar di bawah.

(a)



Balingan bola atas kepala

(b)



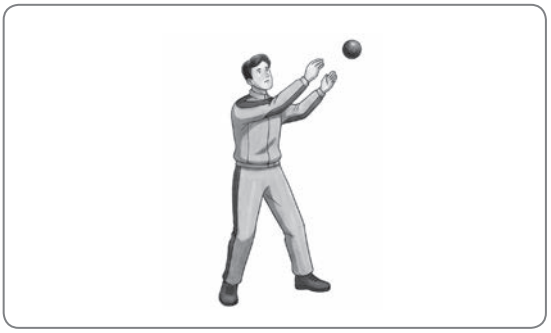
Balingan bola bahagian sisi

(c)



Tangkapan bola aras pinggang

(d)



Tangkapan bola aras kepala

[4 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

2. Nyatakan teknik yang salah dan perlakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki berdasarkan gambar di bawah.

(a)



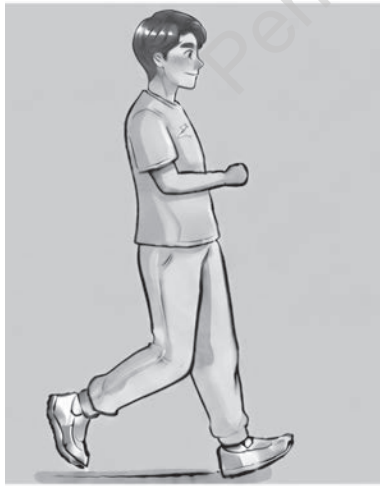
Badan condong ke hadapan

(b)



Membengkokkan lutut

(c)



Badan condong ke belakang

[3 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3. Nyatakan **tiga** faktor yang mendorong kepada kecelaruan identiti seksual.

(a) Suka berfoya-foya.

(b) Gemar menggunakan media sosial untuk perkara-perkara yang negatif.

(c) Pengaruh rakan sebaya.

[3 *markah*]

4. Jelaskan cara-cara untuk mengekalkan hubungan dan pergaulan yang sihat.

(a) Menjaga batas pergaulan / tidak bergaul bebas antara berlainan jantina.

(b) Menghormati orang yang lebih tua atau dewasa.

(c) Berkongsi masalah dengan guru atau rakan / tidak merahsiakan masalah.

(d) Tidak menceroboh atau mengganggu hak peribadi orang lain.

(Terima jawapan murid yang sesuai) [3 *markah*]

5. Penyakit merupakan keadaan tidak normal yang menyebabkan penghidapnya tidak dapat memberi tumpuan dalam menjalani kehidupan seharian. Nyatakan **empat** jenis penyakit tidak berjangkit.

(a) Diabetes

(b) Penyakit kardiovaskular

(c) Hipertensi

(d) Penyakit respiratori kronik

[4 *markah*]

6. Jelaskan cara-cara penyimpanan makanan yang betul supaya kualiti makanan dapat dikekalkan.

(a) Simpan makanan yang mudah rosak di dalam peti sejuk.

(b) Pastikan makanan yang telah dimasak tidak terdedah melebihi empat jam pada suhu bilik.

(c) Pastikan makanan mentah tidak diletak dan dibiarkan di atas lantai.

(Terima jawapan murid yang sesuai) [3 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.