



Praktis Ekstra

Unit 1

Gimnastik Asas

1. Senaraikan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.



2. Senaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.

(a) Gerak edar

(b) Imbangan

(c) Putaran

(d) Hambur



Praktis Ekstra

Unit 2

Pergerakan Berirama

1. (a) Huraikan langkah asas zapin Melayu Johor.

Langkah 1	→	
Langkah 2	→	
Langkah 3	→	
Langkah 4	→	

(b) Nyatakan perasaan dan keyakinan yang wujud ketika melakukan aktiviti pergerakan berirama.



Praktis Ekstra Unit 3 (3.1)

Bola Keranjang

1. Isi tempat kosong tentang kemahiran permainan bola keranjang dengan perkataan yang sesuai.

lantun	dekat	Lay up	mengelecek	jari
mata	tiga	mengadang	menjaring	Ruang pandang

- Kedudukan yang penting dalam permainan bola keranjang ialah kedudukan ancaman _____.
- Kemahiran _____ melibatkan aksi melantun bola dengan sebelah tangan secara berterusan sambil berlari atau berjalan untuk mengatasi pemain lawan.
- Seorang pemain mesti menghantar atau melakukan cubaan untuk _____ sekiranya dia berhenti mengelecek bola.
- Semasa mengelecek, hanya _____ sahaja digunakan. Bola tidak kena pada telapak tangan.
- _____ dapat membantu kita membuat hantaran kepada rakan tanpa mengalih pandangan.
- Menjaring ialah kemahiran yang diperlukan untuk mendapat _____ dan kemenangan.
- Depa tangan dan rendahkan pusat graviti badan semasa _____.
- Hantaran aras dada digunakan untuk hantaran jarak _____, pantas dan tepat.
- Hantaran _____ dilakukan secara mengejut untuk mengatasi pihak lawan yang mengawal rapat.
- Terdapat tiga jenis menjaring iaitu menjaring gaya _____, menjaring gaya *set shot* dan menjaring gaya *jump shot*.



Praktis Ekstra Unit 3 (3.2)

Hoki

1. Nyatakan jenis kemahiran asas hoki berikut.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

**Praktis Ekstra** *Unit 4 (4.1)***PingPong**

1. Isi tempat kosong tentang lakuan tolak pepat dengan tolak kilas dengan perkataan yang sesuai.

Tolak pepat

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang _____.
- _____ lutut dan badan hala ke hadapan.
- Raket berada di _____ badan.
- Gerak kaki kanan sedikit ke _____.
- Ayun raket dari _____ dan pukul bola pada posisi yang tertinggi.
- Ikut _____ pukulan ke hadapan.

Tolak kilas

- Bersedia dengan kaki dan _____ dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan _____ hala ke hadapan.
- Raket menghala ke belakang pada paras _____.
- Apabila memukul bola, raket menghala ke _____.

**Praktis Ekstra** *Unit 4 (4.2)***Tenis**

1. (a) Tandakan (✓) bagi lakuan untuk pukulan pepat.

(i) Mata fokus pada bola.

☐

(ii) Pindah berat badan dari kaki kiri ke kaki kanan.

☐

(iii) Raket disilangkan ke sisi badan yang bukan dominan.

☐

(iv) Pindah berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri.

☐

(v) Bola dilambung ke udara dengan tangan yang tidak memegang raket.

☐

(b) Tandakan (✓) bagi lakuan untuk pukulan voli kilas.

(i) Raket diayunkan ke belakang. Tangan yang tidak memegang raket mengimbangi badan.

☐

(ii) Kedudukan siku diangkat bersilang serta berada paras dada sebelum melakukan kontak dengan bola.

☐

(iii) Pindah berat badan ke hadapan setelah bola melakukan kontak dengan raket.

☐

(iv) Ayun raket ke hadapan, badan dan lengan diluruskan dengan berat badan dipindahkan daripada kaki belakang ke kaki hadapan sehingga bola dikontak.

☐

(v) Genggaman raket perlu kemas dan tangan yang tidak memukul memegang bahagian *throat*.

☐



Praktis Ekstra

Unit 5

Sofbol

1. Padankan kemahiran asas dalam permainan sofbol dengan penerangan yang betul.

Kemahiran asas

Menangkap dan membaling •

Memukul •

Larian tapak •

Menampan •

Melempar •

Penerangan

• Dilakukan sebaik sahaja pemain memukul atau menampan bola.

• Membantu matlamat mematikan pemukul.

• Memerlukan koordinasi tangan dan mata serta pemasaan yang baik.

• Tindakan menahan bola dengan bet.

• Boleh dilakukan secara *windmill* atau *slingshot*.

Praktis Ekstra

Unit 6

Olahraga Asas

1. Namakan jenis fasa lari berpagar berdasarkan penerangan di bawah.

	Penerangan	Jenis fasa
(a)	Murid berusaha untuk mendapatkan trajektori yang meminimumkan ketinggian melepasi pagar.	
(b)	Murid berusaha untuk mencapai kelajuan optimum semasa tiba ke pagar pertama.	
(c)	Semasa melepasi pagar, kaki belakang ditarik ke sisi badan dengan paha hampir selari dengan pagar.	
(d)	Candangan badan ke hadapan disesuaikan mengikut ketinggian pagar.	
(e)	Murid bersedia untuk membuat transisi kepada lari pecut dengan serta-merta.	
(f)	Kaki belakang ditarik secara pantas ke hadapan.	
(g)	Sudut antara paha dan bahagian bawah kaki 90° atau kurang.	
(h)	Telapak kaki hadapan dorsifleksi.	
(i)	Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan dilayun menyilang manakala tangan yang satu lagi dalam aksi lari pecut.	
(j)	Murid menggerakkan badan dengan lebih cepat daripada atlet lari pecut.	



Praktis Ekstra

Unit 7

Rekreasi dan Kesenggangan

1. Tentukan sama ada pernyataan di bawah peraturan bermain permainan tradisional Gelap CeraH atau Aci Sep.

	Peraturan bermain	Gelap CeraH/ Aci Sep
(a)	Pengejar perlu mengejar dan cuba menyentuh seorang pemain untuk menggantikannya sebagai pengejar.	
(b)	Pemain dalam dua kumpulan berenam dan membuat undian untuk menentukan kumpulan penyerang dan kumpulan pengadang.	
(c)	Tukar peranan sebagai pengejar jika anda disentuh oleh pengejar.	
(d)	Jika ada pemain kumpulan penyerang berjaya disentuh oleh kumpulan pengadang, pemain tersebut dikira mati.	
(e)	Kumpulan penyerang dikira menang sekiranya mana-mana ahli kumpulannya berjaya melepasi garisan ketiga.	
(f)	Jika semua pemain telah "cup" dan tidak disepkan, pengejar akan membilang 1, 2, 3 dan pemain yang terakhir berdiri akan menjadi pengejar baharu.	
(g)	Pemain yang "cup" boleh aktif semula setelah disentuh (disep) oleh pemain lain.	
(h)	Kumpulan pengadang boleh bekerjasama di mana-mana garisan sekiranya semua ahli kumpulan penyerang telah melepasi garisan pertama.	
(i)	Semasa bermain, sekiranya ada penyerang disentuh oleh ahli kumpulan pengadang yang tidak memijak garisan, permainan akan diteruskan.	
(j)	Pemain yang dikejar boleh berehat atau menyelamatkan diri dengan mencangkung dan menyebut "cup".	

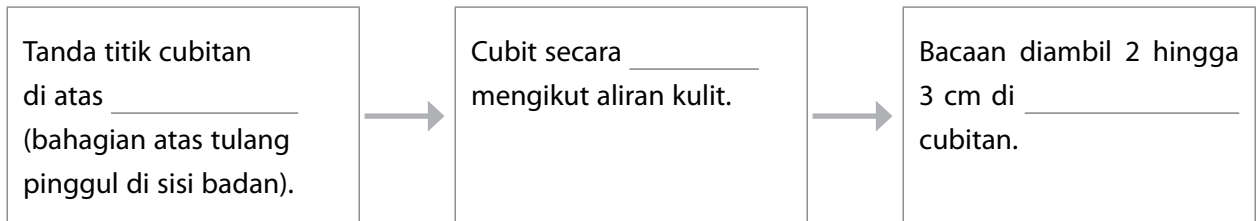


Praktis Ekstra Unit 8

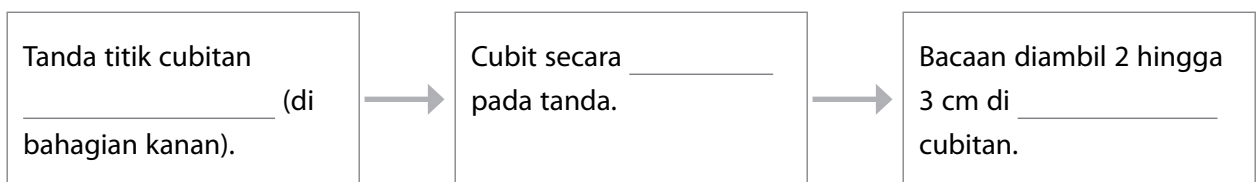
Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

1. Lengkapkan cara menilai komposisi badan dengan menggunakan ukuran lipatan kulit *suprailiac*, abdominal, paha dan *triceps*.

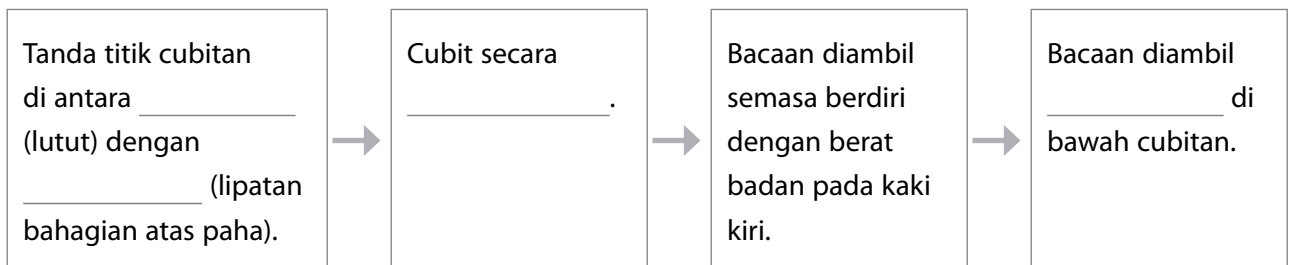
(a) Lipatan kulit *suprailiac*



(b) Lipatan kulit *abdominal*:



(c) Lipatan kulit paha:



(d) Lipatan kulit *triceps*:

