

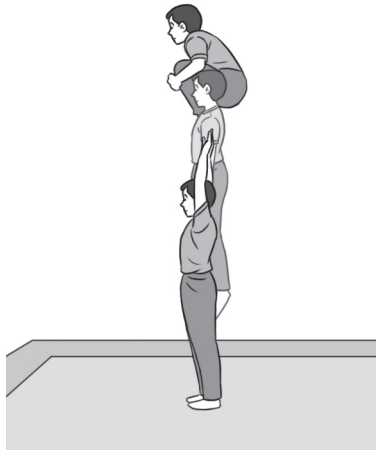


Praktis Ekstra

Unit 1

Gimnastik Asas

Jelaskan cara lompatan *tuck*.



- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
- Lompat berulang kali.
- Pada ketinggian layangan yang sesuai, fleksi lutut dan rapatkan ke dada.
- Tangan memegang bahagian bawah lutut.
- Kembali ke posisi asal.



Praktis Ekstra **Unit 2** Pergerakan Berirama

Jelaskan asas tarian Joget.

Setempat

- Membuat pergerakan setempat.
- Hujung kaki kanan dan kaki kiri menyentuh lantai secara berselang-seli.
- Kedua-dua tangan murid lelaki dibuka ke sisi manakala murid perempuan siku dirapatkan.

Maju dan Undur

- Murid melakukan langkah seperti pergerakan setempat.
- Maju beberapa langkah kecil ke hadapan kemudian undur beberapa langkah kecil ke belakang mengikut kiraan.

Terancang Setempat

- Murid lelaki bersedia dengan kedua-dua belah tangan di pinggang kiri.
- Murid perempuan bersedia dengan tangan kanan di bahu dan tangan kiri di pinggang.
- Kaki kanan dibuka ke sisi dengan tumit menyentuh lantai. Tarik kaki kanan ke hadapan kaki kiri dengan hujung kaki kanan menyentuh lantai.
- Letak kaki kanan ke sisi semula dengan tumit menyentuh lantai dan kembali ke posisi asal.
- Lakukan aktiviti yang sama untuk kaki kiri.

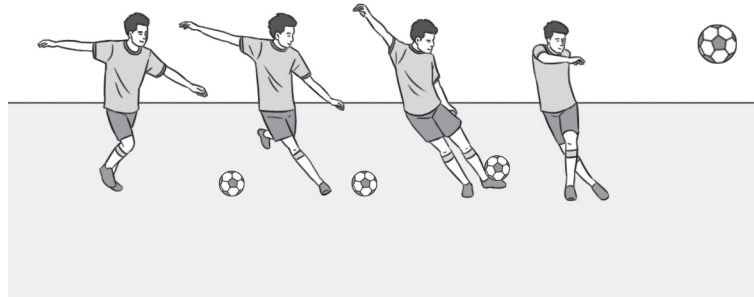
Ragam Kunang-kunang Mabuk

- Murid lelaki bersedia dengan kedua-dua belah tangan di pinggang kiri.
- Murid perempuan bersedia dengan tangan kanan di bahu dan tangan kiri di pinggang.
- Kedua-dua penari bergerak ke kanan dengan kaki kiri disilang ke belakang.
- Berpusing di atas kaki kanan dan kaki kanan disilang ke belakang.
- Ulangi beberapa langkah dengan gerakan yang sama.



Praktis Ekstra **Unit 3.1** Bola Sepak

Jelaskan cara kemahiran menghantar bola secara lambung.



- Kemahiran yang sering digunakan untuk menghantar bola kepada yang berada pada jarak yang jauh.
- Kemahiran ini digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang dihalang oleh pemain lawan.
- Kemahiran ini digunakan untuk menjaringkan gol dari jarak jauh.
- Pemain yang menerima bola tinggi boleh menyerkap bola dengan menggunakan bahagian-bahagian tubuh badan mengikut ketinggian bola dan kedudukan pihak lawan.
- Permainan serangan udara ini dapat membantu pemain meningkatkan kemahiran membuat hantaran bola secara lambung dan menyerkap bola tinggi.



Praktis Ekstra **Unit 3.2** Bola Jaring

Jawab soalan berikut.

1. Apakah yang anda faham mengenai kemahiran gerak kaki?

- Pemain menerima bola sebelum dihantar cepat kepada rakan, sebelum menjaringkan gol atau semasa mendarat selepas menangkap bola di udara.
- Gerak kaki yang betul dapat membolehkan pemain menukar arah dengan pantas agar dapat menghantar bola dengan cepat ke rakan sebelum pihak lawan dapat mengadang dengan berkesan.
- Gerak kaki yang melanggar undang-undang permainan boleh menyebabkan satu hantaran percuma diberikan kepada pihak lawan.

2. Kemahiran gerak kaki boleh dilakukan dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki,
sebelah kaki atau satu setengah langkah setelah menangkap bola.



Praktis Ekstra **Unit 4.1** Bola Tampar

Jawab soalan berikut.

1. Nyatakan **dua** servis dalam permainan bola tampar.

- Servis bawah
- Servis atas

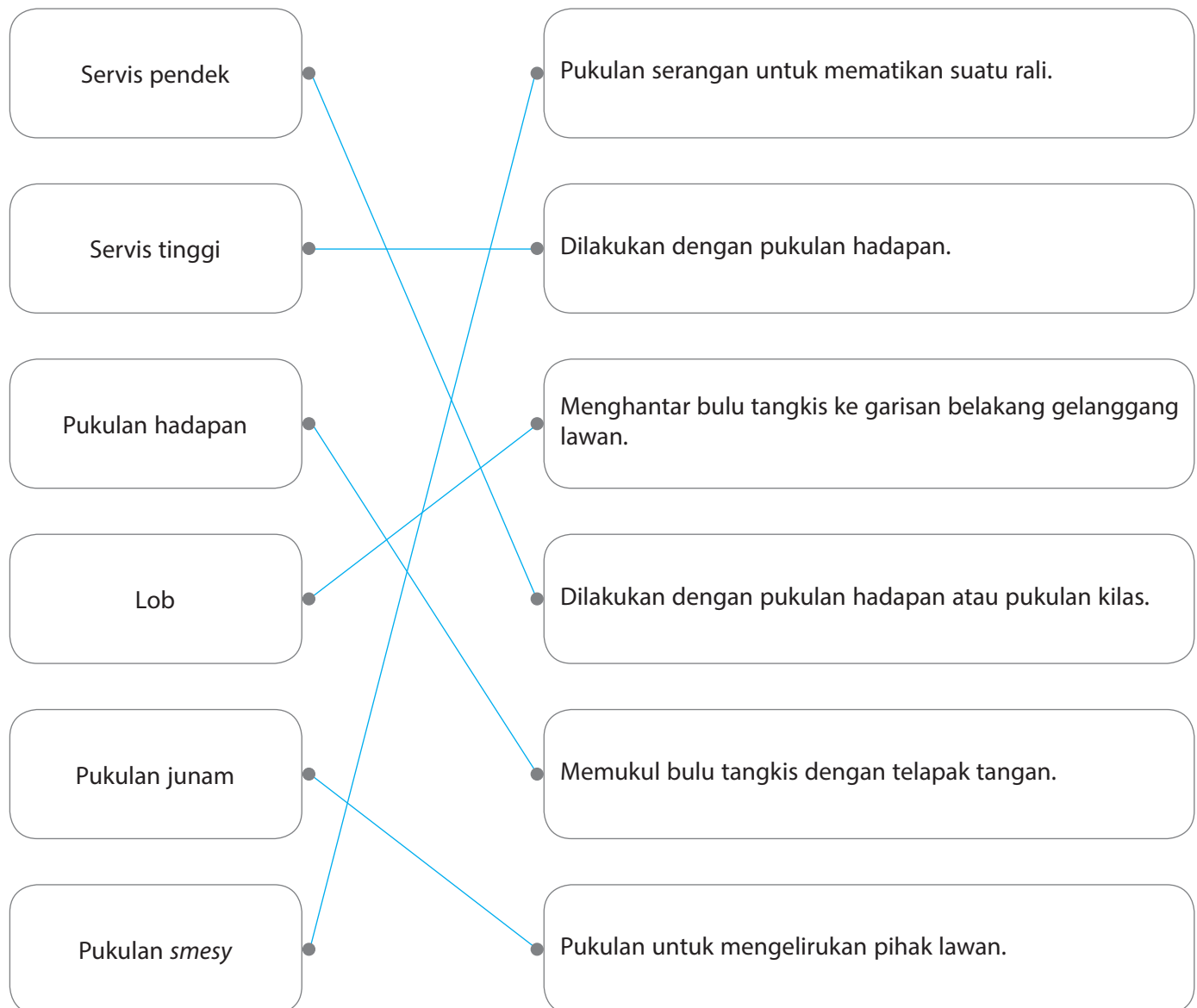
2. Huraikan jenis servis di Soalan 1.

- Servis bawah boleh dilakukan dengan melambung bola pada paras pinggang dengan menggunakan tangan bukan dominan dan memukul bola dengan tangan dominan.
- Servis atas dilakukan dengan melambung bola ke atas kepala dengan menggunakan tangan bukan dominan, dan memukulnya dengan tangan dominan. Bola yang dipukul mesti melepasi jaring dan memasuki gelanggang lawan. Jika bola tidak melepasi jaring atau terkeluar dari gelanggang, pihak lawan akan mendapat satu mata dan akan melakukan servis.



Praktis Ekstra Unit 4.2 Badminton

Padankan kemahiran yang terdapat dalam permainan badminton.





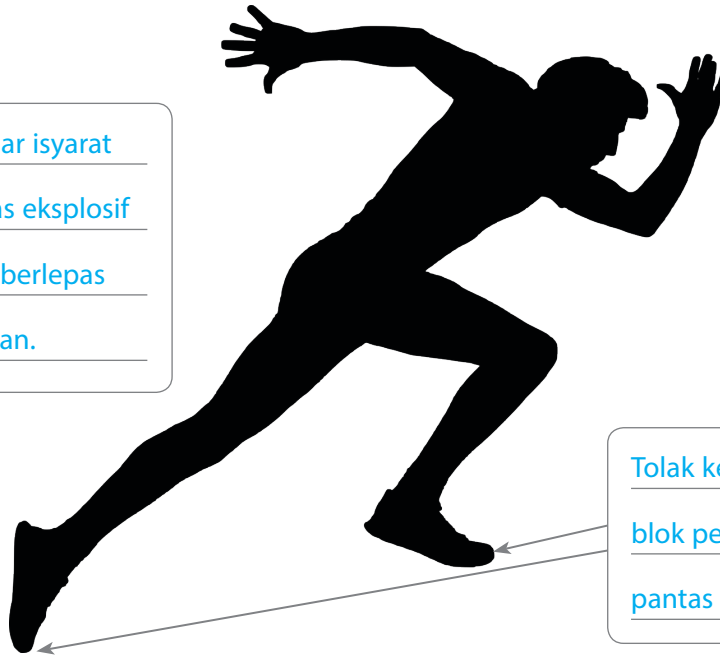
Praktis Ekstra

Unit 5

Olahraga Asas

Nyatakan cara lakuan berlepas dari blok permulaan.

Apabila mendengar isyarat
"mula" tindak balas eksplosif
diperlukan untuk berlepas
dari blok permulaan.



Tolak kedua-dua kaki dari
blok permulaan dengan
pantas dan kuat.

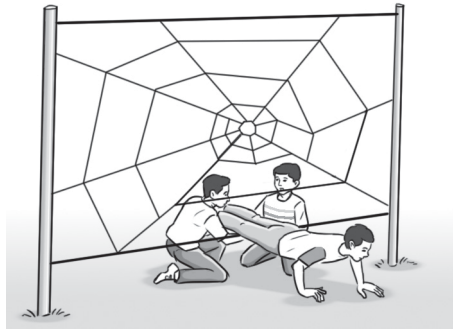


Praktis Ekstra

Unit 6

Rekreasi dan Kesenggangan

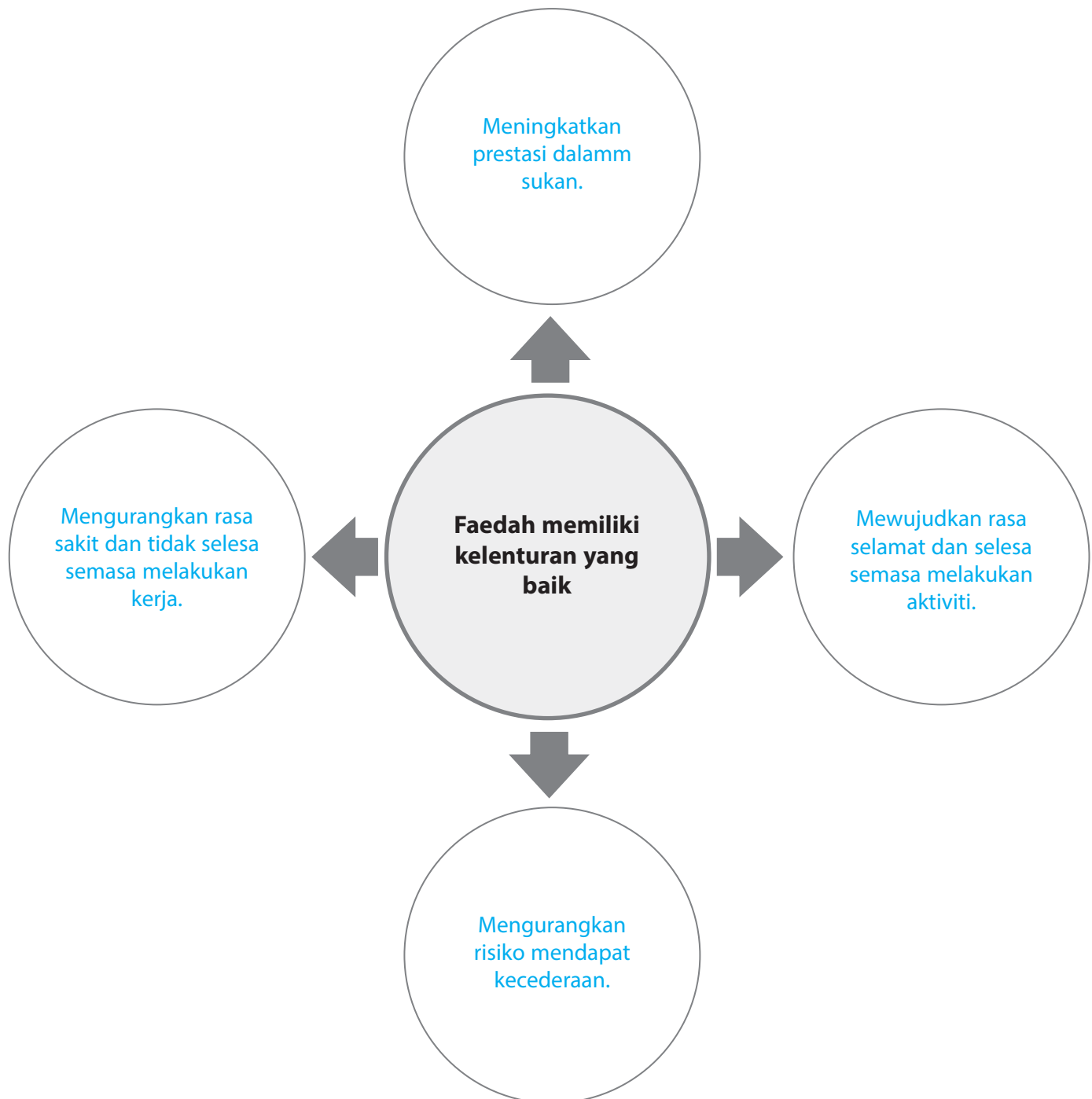
Nyatakan cara permainan *Spider-Web*.



- Matlamat aktiviti ini adalah untuk melepaskan semua ahli kumpulan dari poin A ke poin B tanpa menyentuh tali atau halangan dalam jangka waktu yang ditetapkan.
- Semua ahli kumpulan perlu melalui halangan berbentuk sarang labah-labah.
- Sekiranya salah seorang ahli kumpulan tersentuh sarang labah-labah, seluruh anggota kumpulan itu perlu kembali ke poin A untuk memulakannya semula.
- Lubang pada sarang labah-labah yang telah dilalui perlu ditandakan dan tidak boleh digunakan semula.
- Strategi perlu dirancang dan dilaksanakan dengan teliti.



Nyatakan faedah memiliki kelenturan yang baik.





Praktis Ekstra Unit 1

Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)

Nyatakan risiko seks sebelum nikah.

Seks rambang

Perlakuan seks kerap bertukar pasangan penyebab jangkitan seksual.

Menggugurkan kandungan

Menjejaskan kesihatan bayi dan diri sendiri.

Anak tidak sah taraf

Tidak diterima keluarga dan masyarakat.

Bercanggah dengan agama

Perbuatan yang keji dan hina pada pandangan masyarakat.

Kemerosotan pelajaran

Hilang tumpuan terhadap pelajaran dan gagal dalam peperiksaan.

Mencemarkan maruah keluarga

Dipandang seorang oleh masyarakat.

Mencemarkan maruah diri

Disisih oleh masyarakat dan keluarga.



Praktis Ekstra

Unit 2

Pemakanan

Nyatakan fungsi nutrien berikut.

Nutrien	Fungsi
Karbohidrat	Membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh
Protein	Membina sel tubuh badan
Lemak	Membantu pembinaan tulang
Mineral	Meningkatkan sistem pertahanan badan
Vitamin	Meningkatkan sistem pertahanan badan



Praktis Ekstra

Unit 3

Pertolongan Cemas

Huraikan prinsip D.R.A.B.C..

Bahaya (*Danger*)

Alihkan mangsa daripada bahaya dan bawa ke tempat yang selamat.

Reaksi (*Response*)

Panggil mangsa atau kejutkan masa jika dilihat tiada reaksi daripada mangsa.

Saluran Udara (*Airways*)

Dongakkan kepala dengan mengangkat dagu mangsa bagi membuka saluran penafasan.

Pernafasan (*Breathing*)

Pastikan pernafasan berlaku pada mangsa dengan teknik melihat, merasa dan mendengar pernafasan mangsa.

Peredaran darah (*Circulation*)

Periksa denyutan nadi mangsa di bahagian arteri karotid (leher). Jika nadinya berdenyut, teruskan proses bantuan pernafasan dengan kadar satu hembusan setiap lima saat (12 kali hembusan seminit). Jika mangsa tidak bernafas, berikan bantuan pernafasan (resusitasi). Jika nadinya berdenyut dan mangsa bernafas, pastikan kedudukannya stabil. Bantuan pernafasan perlu dilakukan sehingga mangsa boleh bernafas semula atau sehingga pasukan paramedik tiba.
