



Praktis Ekstra **Unit 1** Gimnastik Asas

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



Nama: Kelas: Tarikh:



Praktis Ekstra **Unit 2**

Pergerakan Berirama

Berdasarkan kemahiran asas Tarian Inang, tandakan (✓) dan (X) pada kemahiran yang dilakukan oleh murid.

BORANG PENILAIAN TARIAN INANG

Nama : _____

Tingkatan : _____

Tarikh : _____

Kemahiran	Ya (✓)	Tidak (X)
Pergerakan Setempat		
Maju dan Undur		
Ragam "C"		
Ragam Sudi		
Ragam "L'		

Ulasan Guru:

Jumlah Markah

Nama: Kelas: Tarikh:



Praktis Ekstra **Unit 3.1** Bola Baling

Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan berempat. Semasa permainan, guru akan menilai pergerakan kemahiran yang dilakukan oleh murid-murid.

BORANG ANALISIS

Nama : _____

Tingkatan : _____

Tarikh : _____

Kemahiran	Lulus	Gagal
Hantaran atas bahu		
Hantaran bawah lengan		
Hantaran sisi		
Hantaran aras dada		
Hantaran lantun		

Ulasan Guru:

(PENILAIAN MURID BERDASARKAN GURU)

Nama: Kelas: Tarikh:



Praktis Ekstra **Unit 3.2** Ragbi Sentuh

Jawab soalan berikut.

1. Apakah tujuan kemahiran mengacah?

2. Bagaimanakah kemahiran mengacah dilakukan oleh pemain?

3. Jelaskan aspek keselamatan yang perlu dititikberatkan dalam permainan bola baling.

Nama: Kelas: Tarikh:



Praktis Ekstra **Unit 4** Sepak Takraw

Jawab soalan berikut.

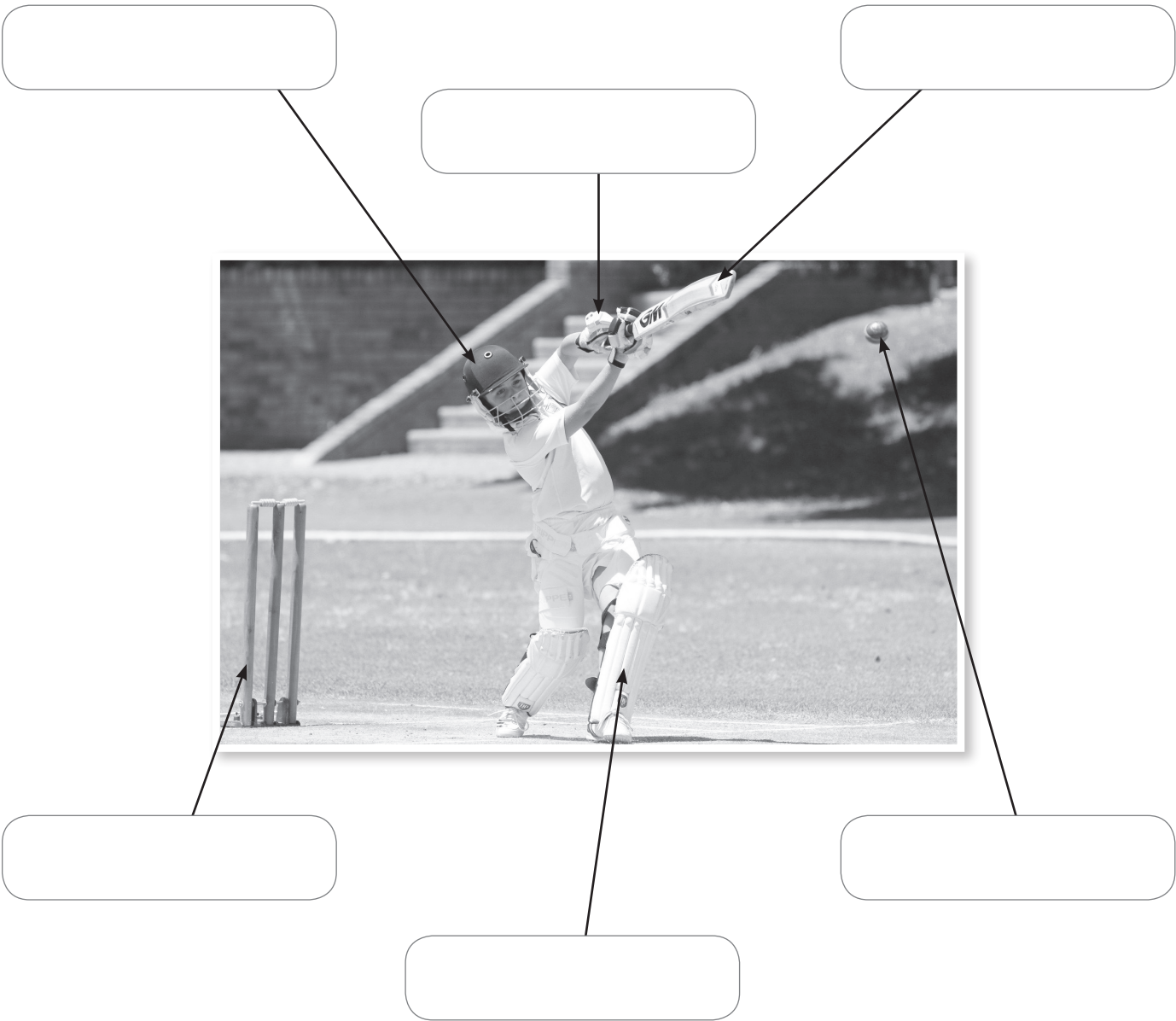
1. Jelaskan kemahiran melakukan servis sepak sila.

2. Nyatakan perbezaan antara servis sila dan servis sepak kuda.



Praktis Ekstra **Unit 5** **Kriket**

Labelkan alatan yang diguna pakai oleh seorang pemukul dalam permainan kriket.





Praktis Ekstra **Unit 6**

Olahraga Asas

Huraikan fasa lakuan lompat jauh.

Fasa lari landas

Fasa lonjakan

Fasa layangan

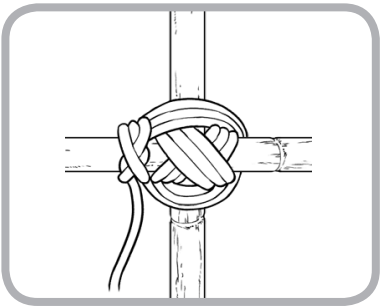
Fasa mendarat



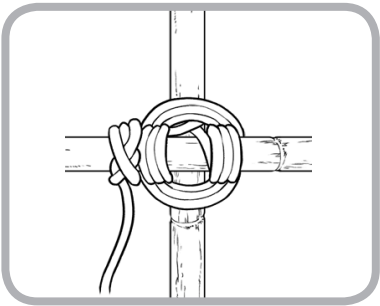
Praktis Ekstra **Unit 7**

Rekreasi dan
Kesenggangan

Jelaskan keistimewaan ikatan di bawah.



Ikatan Serong



Ikatan Seraya



Praktis Ekstra **Unit 8** Kecergasan

Huraikan prinsip FITT di bawah.

