

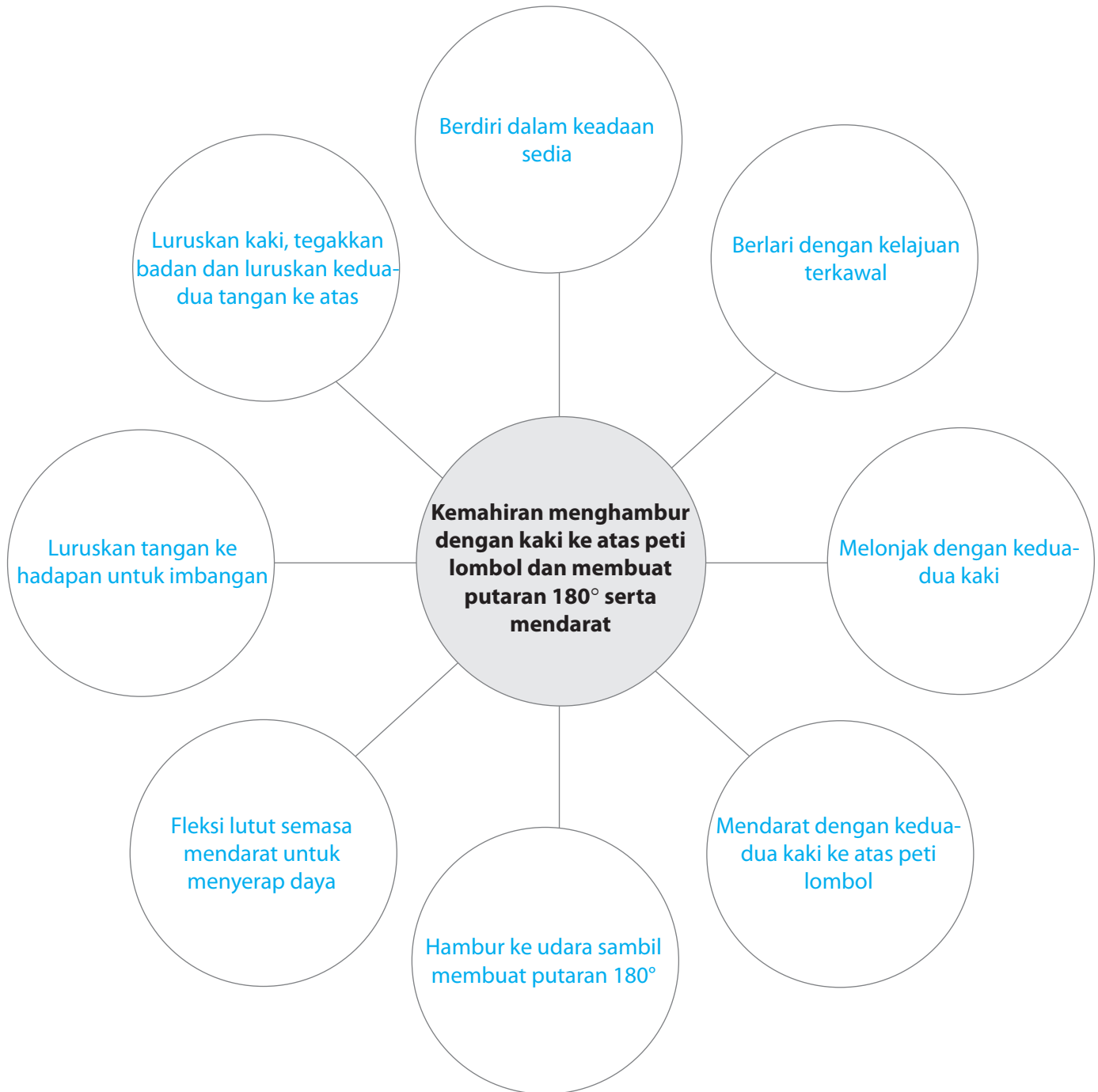


Jawapan Praktis Ekstra

Unit 1

Gimnastik Asas

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





Jawapan 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 : _____

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

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

Ulasan Guru:

Jumlah Markah



Jawapan 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:



Jawapan Praktis Ekstra **Unit 3.2** Ragbi Sentuh

Jawab soalan berikut.

1. Apakah tujuan kemahiran mengacah?

- Mengelakkan diri dan menembusi benteng pasukan lawan yang paling hampir.
- Mengelirukan pemain lawan

2. Bagaimanakah kemahiran mengacah dilakukan oleh pemain?

- Pemain perlu menukar arah pergerakan apabila menghampiri pemain lawan dengan menggunakan pergerakan badan dan menukar langkah.
- Pemain perlu bergerak ke arah ruang yang jauh daripada pihak lawan sambil meningkatkan kelajuan bagi mendapatkan kelebihan ruang untuk melakukan try.

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

- Melakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti.
- Menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
- Memastikan kawasan permainan selamat.



Jawapan Praktis Ekstra

Unit 4

Sepak Takraw

Jawab soalan berikut.

1. Jelaskan kemahiran melakukan servis sepak sila.

Langkah 1 - Berdiri sedia.

Langkah 2 - Fokus pada bola.

Langkah 3 - Kontak bola menggunakan bahagian dalam kaki.

Langkah 4 - Ikut lajak.

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

- Dari segi bahagian kaki yang digunakan semasa melakukan servis.
- Servis sepak sila menggunakan bahagian dalam kaki.
- Servis sepak kuda menggunakan bahagian kekura kaki.

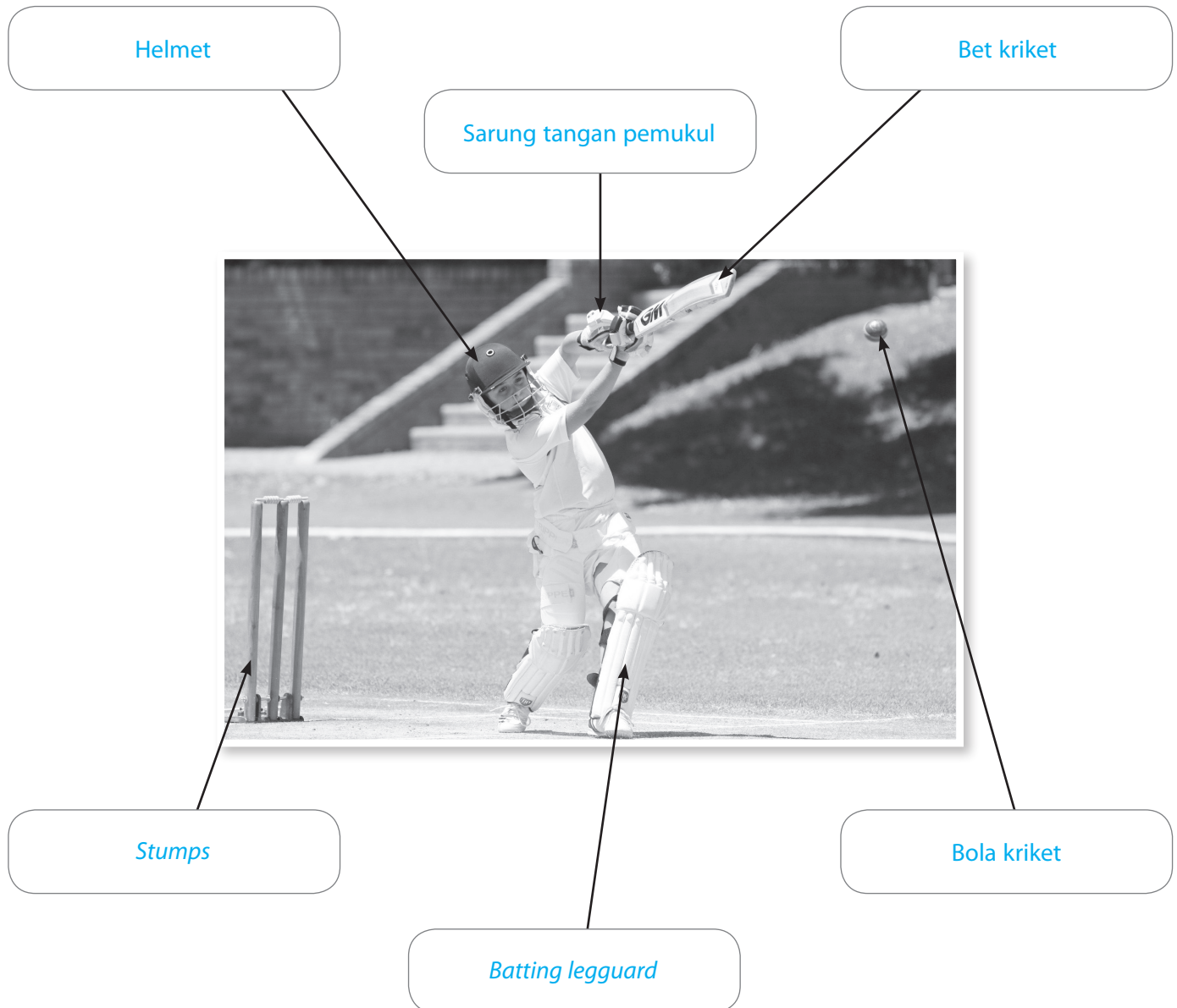


Jawapan Praktis Ekstra

Unit 5

Kriket

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





Jawapan Praktis Ekstra

Unit 6

Olahraga Asas

Huraikan fasa lakuan lompat jauh.

Fasa lari landas

- Berlari dengan kepantasan yang terkawal.
- Langkah larian berbeza antara setiap individu.
- Jumlah langkah mempengaruhi hasil lonjakan.

Fasa lonjakan

- Tapak kaki memijak papan lonjakan dengan tepat.
- Hujung kaki tidak melepasi lebar papan lonjakan.
- Tolakan kaki hendaklah kuat dan diluruskan pada saat-saat akhir untuk membantu mencapai lonjakan yang maksimum.
- Kaki yang bebas hendaklah diayun ke hadapan dengan bahagian lutut diangkat tinggi,
- Kedua-dua belah tangan diayun ke hadapan dan ke atas untuk membantu mencapai lonjakan yang maksimum.

Fasa layangan

- Gaya badan dan pergerakan murid pada fasa ini bergantung kepada gaya yang hendak digunakan.
- Tujuannya supaya murid dapat berada di fasa ini lebih lama untuk melambatkan pendaratannya.
- Selepas melonjak, murid melunjurkan kedua-dua belah tangan dan kaki ke hadapan dan badan turut dicondongkan ke hadapan.

Fasa mendarat

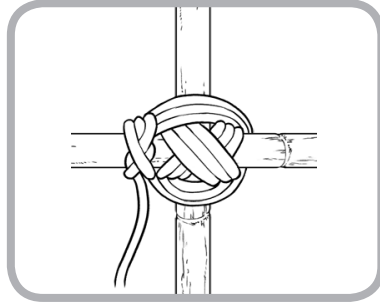
- Ketika berada dalam fasa ini, murid mestilah memberi perhatian kepada imbalan badan dan pencapaian jarak.
- Kaki dibawa ke hadapan dan mendarat dengan kedua-dua tumit kaki.
- Fleksi lutut untuk menyerap daya pendaratan.



Jawapan Praktis Ekstra Unit 7

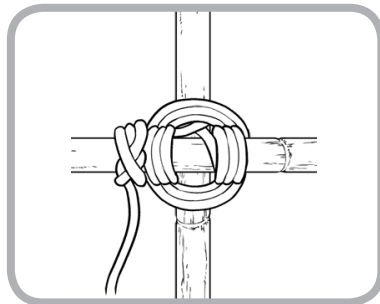
Rekreasi dan
Kesenggangan

Jelaskan keistimewaan ikatan di bawah.



Ikatan Serong

- Digunakan untuk mengikat tali pada kayu, pancang dan gelung besi.
- Ikatan ini kuat dan kukuh.
- Sesuai digunakan untuk membuat gajet meja, kerusi dan tempat memasak.



Ikatan Seraya

- Digunakan untuk membuat jambatan, menara dan rakit.
- Mulakan dengan simpulan manuk kemudian lilitkan dengan kemas.
- Matikan dengan ikatan simpul manuk.

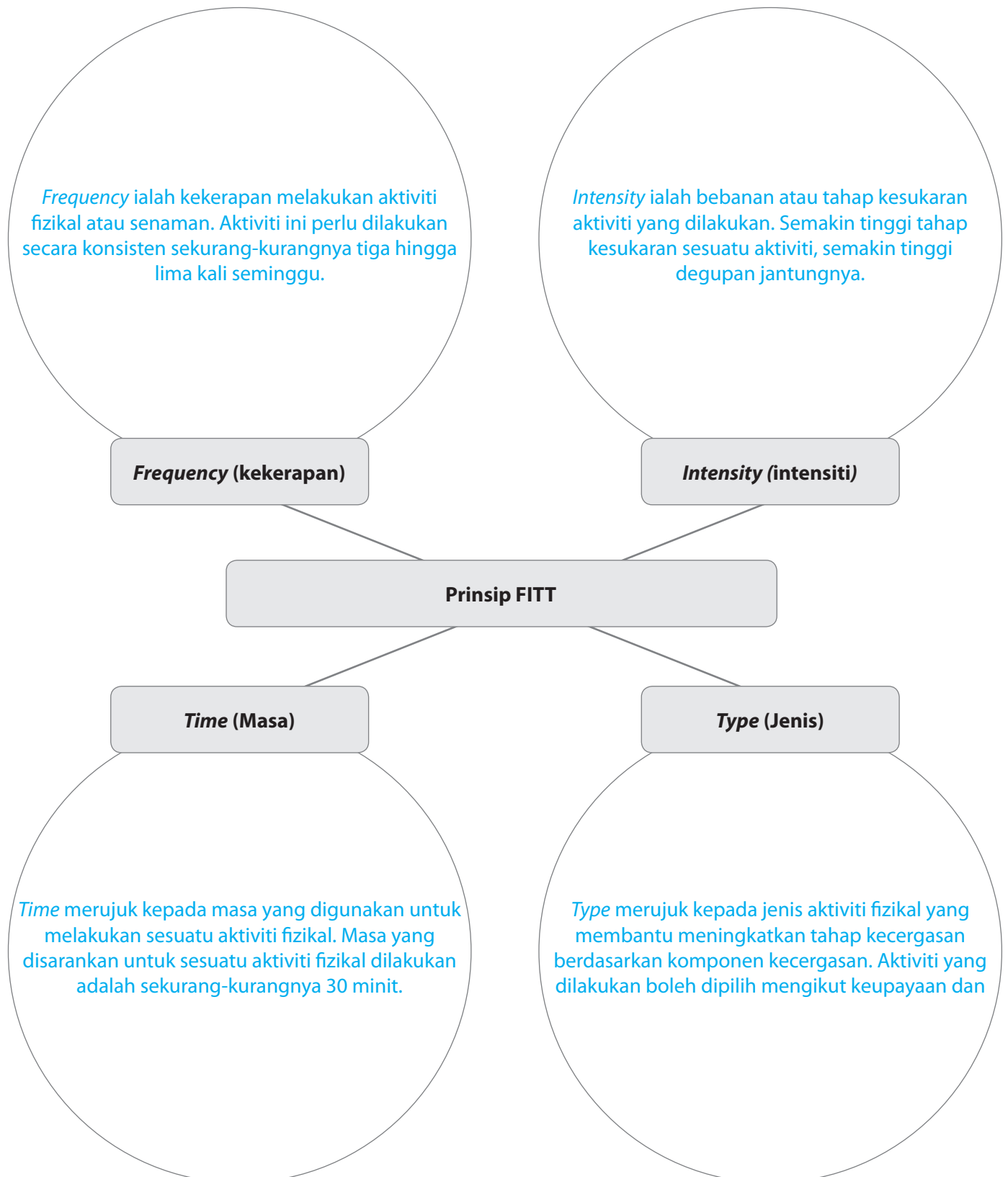


Jawapan Praktis Ekstra

Unit 8

Kecergasan

Huraikan prinsip FITT di bawah.





Jawapan Praktis Ekstra Unit 1

Pendidikan Kesihatan
Reproduktif dan
Sosial (PEERS)

Jelaskan risiko penyalahgunaan bahan terhadap diri sendiri.

Risiko penyalahgunaan bahan terhadap diri sendiri	
Fizikal	- Mempengaruhi sistem pernafasan, saraf, jantung, metabolisme dan otot-otot. - Fungsi otak terganggu sehingga menyebabkan sawan. - Mata akan kelihatan merah dan berair serta hidung berhingus. - Perut berasa sakit, kadangkala muntah dan cirit-birit sehingga menyebabkan berat badan terjejas. - Tubuh akan menggigil akibat penurunan kadar metabolisme dalam badan. - Penampilan diri tidak terurus dan tidak normal.
Janin	- Saiz kepala yang terlalu kecil berbanding tubuh. - Keadaan muka yang rata dan kelemahan pada sendi-sendi dan otot. - Mengalami kekurangan berat badan. - Mengalami kecacatan.
Saraf	- Merosakkan saraf-saraf yang terdapat di dalam tubuh badan. - Menyebabkan kecenderungan mendapat pelbagai jenis penyakit seperti sindrom Wernicke Korsakoff dan kerosakan sel-sel otak yang seterusnya membawa kepada komplikasi psikiatri.
Hati	- Hati akan mengalami kerosakan yang serius seperti sirosis hati yang boleh membawa maut. - Mengurangkan kemampuan hati untuk berfungsi dengan lebih sempurna.
Sosial	- Hilang minat dan tidak mempedulikan tanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga serta masyarakat di sekeliling. - Prestasi dan disiplin kerja akan merosot. Tingkah laku dan sikap akan berubah daripada apa yang biasa diamalkan sebelumnya. Contohnya, daripada seorang yang periang menjadi pendiam. - Tidak menghiraukan kesihatan diri. - Bersikap pemarah sehingga berlaku perpecahan, penderaan dan keganasan dalam keluarga. - Lebih suka hidup menyendiri. - Disisih oleh keluarga dan masyarakat.
Mental dan emosi	- Dikenali sebagai kesan psikologi. - Berasa seronok, terangsang, halusinasi dan khayal (euphoria). - Hilang kawalan diri dan pemikiran. Tidak berasa segan-silu untuk melakukan perkara di luar batasan di khalayak ramai. - Berasa keluh-kesah, gian dan amat menderita jika tidak mendapat bekalan bahan terlarang. - Boleh bertindak ganas dan hilang kawalan emosi. - Mengalami gangguan mental dan menjadi tidak waras.
Otak	- Bahan terlarang akan mengawal minda dan merosakkan pemikiran. - Hilang rasa malu, fikiran bercelaru dan pergerakan menjadi tidak terkawal. - Sukar menerima pelajaran, membentuk idea spontan, menumpukan fikiran dan membuat pertimbangan dengan teliti. - Semakin banyak bahan terlarang dalam badan, fungsi otak semakin tidak terkawal sehingga tidak sedarkan diri dan seterusnya boleh mengakibatkan kematian.



Jawapan Praktis Ekstra **Unit 2** Pemakanan

Panitia Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan telah menganjurkan Kempen Keselamatan Makanan. Antara aktiviti yang dianjurkan ialah pertandingan menulis esei bertajuk "Cara Memilih Makanan atau Minuman Selamat".

(TERIMA JAWAPAN MURID YANG SESUAI)



Jawapan Praktis Ekstra

Unit 3

Pertolongan Cemas

Susun dan huraikan langkah prosedur T.O.T.A.P.S.

- *Skill test*
- *Talk*
- *Touch*
- *Active movement*
- *Passive movement*
- *Observe*

- *Talk*

- Bercakap dengan mangsa.
- Tanya mangsa.

- *Observe*

- Perhatikan dan periksa tempat kecederaan mangsa.
- Pastikan tahap kecederaan mangsa.
- Jika kecederaan yang berlaku agak serius, prosedur seterusnya tidak perlu dilakukan. Mangsa perlu dirujuk ke hospital atau pakar perubatan.

- *Touch*

- Sentuh bahagian yang disyaki mengalami kecederaan dengan berhati-hati.
- Maklumkan kepada mangsa terlebih dahulu untuk mengelakkan daripada mangsa terkejut dengan sentuhan yang akan dilakukan.

- *Active movement*

- Minta mangsa melakukan pergerakan aktif bagi mengesan tempat dan tahap kecederaan.
- Jika pergerakan terhad dan sakit, mangsa perlu diberikan rawatan.

- *Passive movement*

- Bantu menggerakkan anggota mangsa yang mengalami kecederaan.
- Jika mangsa menunjukkan rasa sakit, mangsa perlu dirujuk kepada pakar perubatan.

- *Skill test*

- Minta mangsa berdiri dan melakukan ujian kemahiran seperti melompat atau berlari.
- Sekiranya mangsa berasa sakit, bawa ke hospital atau klinik untuk mendapatkan rawatan.
- Jika mangsa tidak mengadu kesakitan, maka boleh meneruskan semula aktivitinya