

Gimnastik Asas

1. (a) **Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°**

- (i) Berdiri dalam keadaan sedia.
- (ii) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (iii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iv) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (v) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- (vi) Mendarat dengan lutut fleksi dan tangan lurus ke hadapan.

Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

- (i) Berdiri dalam keadaan sedia.
- (ii) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (iii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iv) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (v) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
- (vi) Mendarat dengan lutut fleksi dan tangan lurus ke hadapan.

(b) –

2. **Lombol sisi**

- (a) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- (b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (c) Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- (d) Tangan melepasi peti lombol.
- (e) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (f) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- (g) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- (h) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

Lombol tegak lalu

- (a) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- (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 imbalan.
- (g) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

Lombol kangkang

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

- 3. (a) Jarak larian yang bersesuaian dengan jarak kawasan anjakan.
- (b) Penyesuaian tahap larian dari fasa perlahan, laju, dan perlahan.

- (c) Tangan berada di bahagian sisi bagi mengimbangi badan.
- (d) Lutut dibengkokkan bagi menyerap daya sebelum memindahkan daya sewaktu membuat lompatan.
- (e) Badan membongkok ke hadapan agar anjakan akan lebih tinggi.
- (f) Berat badan dialihkan ke bahagian kaki bagi membuat pendaratan di atas peti lombol.
- (g) Badan ditolak ke udara semula dengan cepat setelah kaki menyentuh permukaan peti lombol.
- (h) Bawa badan untuk membuat pusingan 180 darjah dan bawa berat badan ke bahagian kaki bagi membolehkan pendaratan yang sempurna.

4. **Pergerakan tangan**

- (a) Kedudukan badan dalam keadaan tegak dan tangan berada di sisi.
- (b) Tangan mula diayunkan untuk mendapatkan momentum larian.
- (c) Tangan diayunkan secara berselang-seli dengan pergerakan kaki.
- (d) Sewaktu berada di fasa melonjak atau *take off*, tangan perlu diluruskan ke hadapan.
- (e) Tangan berada dalam keadaan lurus dan membuat apungan badan sewaktu menyentuh peti lombol.
- (f) Menggunakan kekuatan tangan untuk menolak badan ke hadapan.
- (g) Setelah melepasi peti lombol, kedudukan tangan berada di hadapan paha bagi mengimbangi badan di udara.
- (h) Sewaktu kaki menyentuh lantai, tangan perlu diluruskan ke hadapan supaya mengimbangi badan dari jatuh ke belakang.
- (i) Setelah berdiri tegak, tangan diluruskan bagi menyempurnakan kemahiran lombol kangkang.

Pergerakan kaki

- (a) Kedudukan kaki berada dalam keadaan lurus dan bersedia.
- (b) Kaki digerakkan ke hadapan secara berselang-seli dengan pergerakan tangan bagi mendapatkan momentum larian.
- (c) Sewaktu berada di fasa anjakan, kedudukan kaki dirapatkan serta lutut dibengkokkan bagi menghasilkan lonjakan.
- (d) Ketika tangan menyentuh peti lombol, kaki perlu dibuka luas bagi melepasi peti lombol.
- (e) Setelah melepasi peti lombol, kaki berada dalam keadaan lurus.
- (f) Ketika kaki menyentuh lantai, lutut perlu dibengkokkan bagi menyerap daya serta berupaya mengimbangi kedudukan badan.
- (g) Setelah selesai, badan dan kaki ditegakkan bagi menyempurnakan kemahiran lombol kangkang.

5. –

- 6. (a) Keadaan fizikal dan mental Syarifah haruslah bersedia dan fokus sebelum membuat larian.
- (b) Daya kelajuan larian haruslah terkawal dan sesuai dengan jarak lompatan.
- (c) Untuk mendapatkan anjakan lompatan yang tinggi, Syarifah harus memindahkan berat badan ke bahagian kaki sebelum menolak badan ke hadapan.

- (d) Badan Syarifah harus fleksible sewaktu berada di atas lombol.
- (e) Menggunakan hujung kaki untuk menolak badan tinggi di udara bagi membuat pusingan.
- (f) Badan perlu dipusingkan mengikut arah dominan badan bagi menghasilkan pusingan yang maksimum iaitu 360°.
- (g) Sentiasa membengkokkan lutut sewaktu membuat pendaratan.
7. (a) Memakai pakaian yang sesuai semasa menjalankan aktiviti.
- (b) Melakukan aktiviti di atas permukaan yang lembut.
- (c) Melakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.
- (d) Melakukan aktiviti di tempat yang selamat.
- (e) Tidak bergurau senda semasa rakan melakukan aktiviti.
- (f) Guru atau rakan perlu berada berhampiran dengan kawasan aktiviti.
- (g) Sentiasa mementingkan aspek keselamatan.

8. -

UNIT 2 Pergerakan Berirama

1. (a) Pergerakan setempat
- (b) Maju dan undur
- (c) Ragam sudi
- (d) Ragam "L"
- (e) Ragam "C"

2. (a)

Pergerakan lokomotor	Pergerakan bukan lokomotor
Bergerak sisi	Bergerak setempat
Bergerak ke hadapan	Tepuk tangan
Bergerak ke belakang	Mencekak pinggang
Melompat	Mendepakan tangan

(b)

Pergerakan lokomotor	Pergerakan bukan lokomotor
Bergerak ke kiri	Bergerak setempat
Bergerak ke hadapan	Mengayun tangan / melenggang tangan
Bergerak ke belakang	Membuat pusingan
Bergerak ke kanan	Mengangkat kaki

3. (a) (i) Murid melakukan pergerakan setempat.
- (ii) Murid melakukan pergerakan melangkah menggunakan kaki kanan.
- (iii) Murid melenggangkan tangan kiri dan kanan.
- (iv) Murid melakukan pergerakan ke hadapan dalam membentuk huruf "C" dalam kiraan 1 x 4 langkah.
- (v) Seterusnya murid bergerak mengundur kembali ke kedudukan asal.
- (vi) Murid melakukan pergerakan setempat.
- (b) (i) Murid melakukan pergerakan dalam dua barisan.
- (ii) Murid melakukan pergerakan setempat sambil mencekak pinggang seterusnya membengkokkan tangan.
- (iii) Murid mengangkat lutut kiri dan kanan secara berselang-seli sambil kedua-dua tangan menyentuh bahu.

- (iv) Murid bergerak dua langkah ke kanan sambil kedua-dua tangan menyentuh bahu.
- (v) Murid bergerak dua langkah ke hadapan sambil kedua-dua tangan menyentuh bahu.
- (vi) Murid bergerak dua langkah ke belakang sambil kedua-dua tangan menyentuh bahu.
- (c) (i) Murid melakukan pergerakan setempat.
- (ii) Murid melakukan pergerakan melenggangkan tangan.
- (iii) Murid melangkah dengan kaki kanan dan bergerak ke hadapan.
- (iv) Mengundur semula kembali ke kedudukan asal.
- (v) Murid melakukan pergerakan setempat.

4. Aktiviti PAK-21

UNIT 3 Permainan Kategori Serangan

3.1 Bola Baling

1. (a) Hantaran sisi
- (b) Menjaring
- (c) Hantaran atas bahu
- (d) Hantaran bawah lengan
2. (a) Kedudukan pemain yang akan menerima bola.
- (b) Mengawal kelajuan bola yang dihantar.
- (c) Mematikan pergerakan bola yang dihantar.
- (d) Mengawal dengan bukaan tangan dengan luas.
- (e) Memegang kemas dengan membawa bola ke bahagian dada.
3. (a) • Merupakan kemahiran yang dilakukan dalam mendapatkan mata.
- Menjaring dilakukan dengan cara menghantar bola dalam kawasan gol dan melepasi garisan gol.
- Menjaring boleh dilakukan dengan cara jaringan lantun, jaringan junam, jaringan atas kepala, dan jaringan sisi.
- (b) • Kemahiran menghantar bertujuan untuk menggerakkan bola ke kawasan lawan seterusnya mendapatkan mata.
- Kemahiran menghantar aras dada dilakukan pada jarak yang dekat dengan menggunakan kedua-dua belah tangan.
- Hantaran ini lebih selamat serta lebih tepat sewaktu melakukan hantaran dalam membina serangan.
- (c) • Kemahiran ini bertujuan mengelakkan diri daripada pemain lawan untuk mendapatkan mata.
- Kemahiran ini juga boleh mengelirukan pertahanan lawan ketika ingin mematikan pergerakan pemain penyerang.
- (d) • Kemahiran ini bertujuan memperlahankan gerakan menyerang pihak lawan.
- Kemahiran ini boleh digunakan dalam situasi mendapatkan bola jika berpeluang.
4. (a) • Memegang bola dengan menggunakan tangan dominan.
- Murid perlu memegang bola dengan kemas / *Grip*.
- Lutut dibengkokkan sedikit dan kedudukan kaki dan tangan berada dalam kedudukan berlawanan.
- Tangan ditarik ke belakang bagi menyerap daya.
- Selepas melantunkan bola, kaki kanan akan berada selari dengan tangan kanan yang memegang bola.
- Bola ditolak dengan daya supaya pergerakannya dapat dilantunkan dengan lebih jauh ke hadapan.

- (b) • Murid menggerakkan bola dengan melantunkan ke hadapan sambil berlari.
 - Pergerakan menggunakan tangan dominan.
 - Sewaktu menghampiri pemain lawan, murid perlu menggunakan gerak badan dalam membuat acahan.
 - Pergerakan badan ke arah berlawanan dan menukar semula dengan cepat untuk menewaskan pemain lawan.
 - Murid perlu bergerak dengan pantas setelah berjaya menewaskan pemain lawan.
 - (c) • Kedudukan tangan kiri dan kanan berada dalam keadaan bersedia.
 - Kedudukan kaki dibukakan seluas bahu serta lutut dibengkokkan bagi menstabilkan graviti badan.
 - Ketika bola digerakkan oleh pihak lawan, pemain cuba melakukan adangan dengan mendepakan tangan bagi meminimumkan ruang yang boleh digunakan oleh pihak lawan.
 - Pergerakan ini berterusan sehingga pihak lawan gagal bergerak ke hadapan, membuat hantaran kepada rakan atau pemain pertahanan berjaya mendapatkan penguasaan bola.
5. • Menghantar bola ke tiang gol atas dan bawah.
- Membuat acahan sebelum menghantar bola ke sudut yang berlawanan.
 - Membuat lompatan yang tinggi supaya mampu melihat lebih ruang.
 - Menggunakan ketajaman akal dan ketepatan ketika menggunakan ruang di antara kaki penjaga gol.
 - Daya membuat balingan haruslah kuat dan junam.
 - Menggunakan kaedah menjaring secara lantunan dalam memerangkap penjaga gol.

6. Strategi menyerang

- Mempunyai anjakan sebelum melakukan lompatan.
- Ketinggian lompatan melebihi ketinggian pemain lawan.
- Mata fokus ke hadapan dan ruang yang akan digunakan.
- Tangan dominan yang memegang bola diangkat dengan ketinggian yang bersesuaian.
- Daya ayunan bola mempunyai kekuatan untuk melantunkan bola di hadapan penjaga gol.
- Buka kaki diseimbangkan bagi mengawal apungan badan di udara.
- Selepas melakukan ayunan, lutut perlu dibengkokkan sedikit ketika mendarat bagi keselamatan.

Strategi bertahan

- Murid bergerak pantas kembali ke kawasan sendiri selepas melakukan teknik menjaring.
- Murid yang telah melakukan teknik menjaring merupakan pemain yang terakhir turun ke kawasan bertahan.
- Pemain lain berkumpul di hadapan kawasan "D" dalam membentuk benteng.
- Pemain yang terakhir berusaha melakukan adangan bagi pemain lawan.
- Benteng yang dibentuk harus berfokus pada pemain yang memegang bola.
- Pemain pertahanan bola melakukan pintasan sekiranya mempunyai ruang.

- (b) Pindahkan, ayun
- (c) melihat, sasaran
- (d) menghantar, lajak
- (e) bergerak, menerima

3. • Jarak pemain yang menerima bola tidak terlalu rapat dengan pemain yang akan melakukan hantaran.
- Pemain yang menghantar bola perlu melihat rakan ketika melakukan hantaran.
 - Pemain yang menerima bola perlu membuat bukaan tangan yang luas.
 - Pemain tidak menunggu bola jatuh sebelum menangkapnya.
4. • Memandang rakan.
- Memegang bola dengan kedua-dua belah tangan untuk membuat hantaran.
5. (a) Membawa lari bola / mengacah pemain pertahanan.
- (b) • Pemain pertahanan perlu fokus dan bersedia ketika pemain lawan memasuki kawasan bertahan.
 - Kedudukan pemain pertahanan tidak jauh daripada pemain penyerang.
 - Sentiasa mengekori pergerakan pemain penyerang.
 - Bersedia melakukan pintasan jika mempunyai ruang.
6. • Tidak. *Tackle* secara kasar tidak dibenarkan dalam permainan ragbi sentuh.
- Hanya sentuhan sahaja dibenarkan untuk mematikan pihak lawan.
7. *Try*. Lakuan ini adalah bertujuan untuk mendapatkan mata. Lima mata akan diberikan kepada kumpulan yang membawa bola melepasi pertahanan lawan dan meletakkan bola ke kawasan in-goal pihak lawan dengan tangan.
8. (a) *Bounce try*
- (b) *Dive*
 - (c) *Touch down*



Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw)

1. (a) Kemahiran melakukan servis.
- (b) Kemahiran menerima servis.
 - (c) Kemahiran menimang.
 - (d) Kemahiran bertahan.
 - (e) Kemahiran menanduk.
 - (f) Kemahiran menyerang.
 - (g) Kemahiran mengumpam.
2. (a) (i) Menimang bola menggunakan paha.
- (ii) Menimang bola menggunakan bahagian dalam kaki.
 - (b) Apabila menerima servis yang dilakukan oleh tekong kumpulan penyerang.
3. C
4. C
5. C
6. • Menimang
- Mengumpam
 - Melibas
 - Menanduk



Permainan Kategori Serangan 3.2 Ragbi Sentuh

1. –
2. (a) tangan, belakang

7. • Kemahiran mengadang
 - Sepak sila
 - Sepak kuda
 - Menanduk
8. Langkah 5: Ikut lajak dan imbalan badan semasa mendarat.
 Langkah 4: Kontak bola dengan menggunakan kekura kaki.
 Langkah 3: Angkat kaki tinggi untuk melakukan kontak.
 Langkah 2: Mata fokus pada arah datang bola.
 Langkah 1: Berdiri dalam posisi bersedia dengan sebelah kaki dijengketkan.
9. (a) dalam kaki
 (b) kekura kaki
10. Menerima servis menggunakan paha.
 - Berdiri dalam keadaan bersedia.
 - Badan direndahkan dengan membengkokkan lutut.
 - Kontak bola dengan menaikkan paha ke atas.
11. Melakukan serangan libas gunting. Pemain perlu merejam bola ke dalam kawasan yang tidak dijaga. Rejaman tersebut juga hendaklah dilakukan dengan pantas dan tepat.
12. Kemahiran mengadang. Kemahiran ini digunakan bagi memastikan libasan yang dibuat oleh pihak lawan ditangkis atau dihalang daripada memasuki gelanggang sendiri.
13. Posisi pemain ialah apit kiri, tekong, dan apit kanan. Bagi mendapatkan satu regu yang mantap, sesebuah regu perlu mempunyai:
 - (i) Persefahaman.
 - (ii) Interaksi yang baik antara pemain.
 - (iii) Sentiasa mendorong rakan.
 - (iv) Mempunyai semangat sepasukan.
 - (v) Mengamalkan semangat kesukanan.

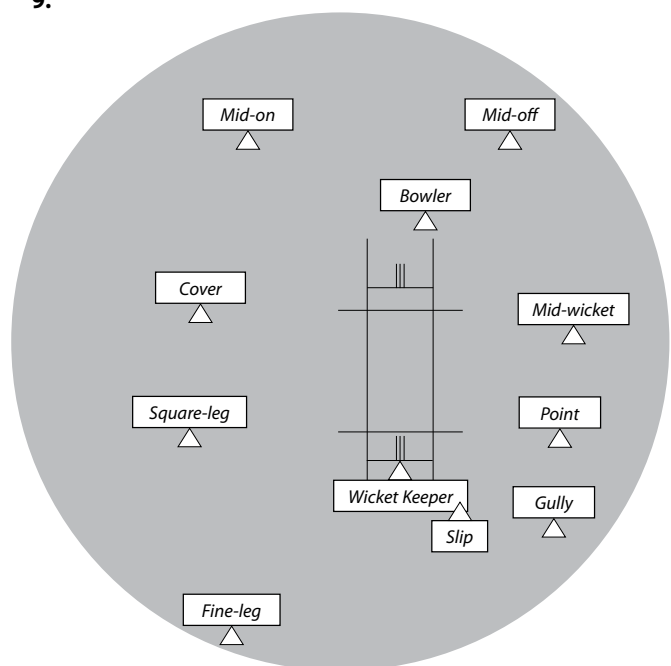
UNIT 5

Permainan Kategori Memadang (Kriket)

1. (a) Kemahiran memukul bola.
 (b) Kemahiran larian.
 (c) Kemahiran menahan bola.
 (d) Kemahiran memadang.
 (e) Kemahiran menjaga wicket.
 (f) Kemahiran memboling.
2. (a) Pukulan kilas
 (b) Menahan bola
3. Pemukul hendaklah membuat larian dari wicket ke wicket yang bertentangan.
4. (a) Menyerkap
 (b) Menangkap
 (c) Membaling
5. • Mulakan dengan langkah kecil.
 • Kumpul dan fokus.
 • Mendarat dengan kaki belakang.
 • Panjang langkah hadapan.
 • Tangan lurus dan lepaskan bola.
 • Ikut lajak.
6. • Badan seimbang dan fokus.
 • Ikut arah bola datang.
 • Untuk bola tinggi, pastikan berada di bawah bola.

7. • Sentiasa perhatikan arah bola datang.
 • Pastikan mata sentiasa pada aras bola.
 • Sentiasa bergerak mengikut arah bola datang.
 • Badan sentiasa di belakang bola.
 • Tangan sentiasa di belakang kayu pancang.
 • Pastikan keseimbangan badan.
 • Sentiasa perhatikan bola yang masuk.
8. (a) Mati Lari (*run out*), pemadang dapat menjatuhkan wicket sebelum pemukul atau pasangannya sempat menyentuh kawasan pukulan.
 (b) Mati Baling (*bowled*), pembaling berjaya membaling bola dan menjatuhkan wicket dengan balingan yang sah.
 (c) Mati Tangkap (*caught*), pemadang berjaya menangkap bola yang dipukul oleh pemukul.
 (d) Terpukul wicket (*hit wicket*).
 (e) Mati Pancang (*stumped*), penjaga wicket dapat menjatuhkan wicket ketika pemukul membuat pukulan berada di luar kawasan pukulan.
 (f) Kaki mengadang wicket (*leg before wicket*).

9.

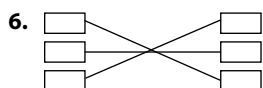


UNIT 6

Olahraga Asas

1. (a) Rotasi pinggul
 (b) Kedudukan kaki dan tapak kaki
 (c) Postur badan
 (d) Pergerakan tangan
2. (a) pegangan
 (b) 40°
 (c) lari landas
3. (a) Fasa lari landas
 (b) Fasa lonjakan
 (c) Fasa layangan
 (d) Fasa mendarat
4. (a) Gaya Amerika
 (b) Gaya Finnish
 (c) Gaya Fork

5. (a) Fasa persediaan
(b) Fasa rejaman
(c) Fasa lari landas
(d) Fasa ikut lajak



7. • Perlumbaan yang berlangsung di trek akan diadakan oleh enam orang hakim termasuk seorang ketua hakim.
• Kaki belakang tidak boleh meninggalkan trek sehingga tumit kaki depan menyentuh trek.
8. • Lakukan latihan berjalan di atas garisan lurus.
• Luaskan langkah serta silang kaki kiri dan kaki kanan dengan memijak garisan secara berselang-seli.
9. • Sebelah kaki mesti berada dalam keadaan bersentuhan dengan trek atau jalan pada setiap masa perlumbaan.
• Kaki yang berada di hadapan hendaklah sentiasa lurus dari mula mencecah trek sehinggalah ke akhir perlakuan pergerakan.
10. Jumlah langkah yang betul bagi membolehkan peserta mencapai kelajuan maksimum untuk menghasilkan lonjakan yang berkesan.
11. Tolakan kaki yang kuat dan diluruskan pada saat akhir melonjak dapat membantu mencapai lonjakan maksimum.
12. (a) mendarat
(b) Imbangkan
(c) kedudukan
(d) lengkung bulatan
(e) lembing
13. Kelajuan larian dapat menghasilkan daya. Daya dipindahkan dari bahagian kaki ke bahagian tangan. Hal ini akan menghasilkan kelajuan yang maksimum ketika rejaman lembing dilakukan.
14. Pelepasan lembing pada kedudukan bersudut $40^\circ - 45^\circ$ dengan tangan yang lurus ke hadapan akan memberi kesan terhadap jarak rejaman. Pada sudut ini, geseran antara lembing dengan angin dapat dikurangkan dan menyebabkan kelancaran pergerakan lembing tersebut.
15. • Melakukan latihan bebanan untuk meningkatkan keupayaan kuasa dan kekuatan otot.
• Melakukan latihan plyometrik untuk meningkatkan keupayaan lonjakan.
• Melakukan latihan pecut 20 meter bagi mendapatkan pecutan maksimum.
16. • Melakukan latihan bebanan untuk meningkatkan keupayaan kuasa dan kekuatan otot bahagian atas badan.
• Menumpukan latihan kekuatan di bahagian otot *deltoid*, otot *pectoralis major*, *biceps*, dan *triceps*.
• Melakukan latihan pengekaln sudut ketinggian pelepasan lembing.
17. • Jangan berlari ketika membawa dan mengambil lembing.
• Mata lembing hendaklah dihalakan ke bawah.
• Pastikan tiada orang di hadapan semasa melakukan rejaman.
• Lembing yang tidak digunakan perlu ditusuk ke tanah.
• Berlatih di bawah pengawasan guru.
• Pungut lembing setelah selesai berlatih.

18. • Gaya Gantung
• Gaya Kayuh
• Gaya Layar
(Jawapan murid yang relevan boleh diterima)



Rekreasi dan Kesenggangan

1. (a) Ikatan silang gunting
(b) Ikatan serong
(c) Ikatan seraya
2. (a) 5
(b) 4
(c) 2
(d) 1
(e) 3
3. • Ikatan serong
• Ikatan seraya
4. Tuju kaki.
• Dimainkan secara berpasukan, iaitu pasukan penyerang dan bertahan.
• Pasukan penyerang membentuk bulatan. Pasukan bertahan berada dalam bulatan.
• Bola getah lembut dan ringan digunakan untuk menuju bola ke arah pasukan bertahan pada bahagian kaki oleh pasukan penyerang.
• Pemain bertahan yang terkena bola disingkirkan dalam permainan. Permainan ini tamat setelah semua pemain bertahan terkena bola.
• Tukar peranan setelah habis satu pusingan.
5. • Dapat digunakan untuk mengikat tali pada pancang khemah.
• Ikatan ini juga boleh digunakan untuk melakukan aktiviti *abseiling* dan *rappelling*.
• Ikatan ini kuat dan kukuh.

6. Teknik pasukan bertahan	Teknik pasukan menyerang
- Pasukan bertahan perlu berlari dan mengelak. - Bergerak bagi mencari ruang kosong. - Bergerak dengan tangkas untuk mengubah kedudukan. - Elak daripada disentuh oleh penyerang.	- Fleksi lutut (sebelah kaki). - Kawal keseimbangan badan. - Bergerak berkumpul untuk menyerang pasukan lawan. - Sentuh pasukan lawan untuk mematikan pasukan bertahan. - Mata memfokuskan kepada sasaran.
7. Teknik pasukan bertahan	Teknik pasukan menyerang
- Bergerak untuk mencari ruang. - Berusaha untuk mengelak daripada terkena bola. - Mata memandang penyerang dan bola.	- Pegang bola menggunakan sebelah tangan dengan kemas. - Mata pandang ke sasaran (bawah lutut). - Sebelah kaki di hadapan. - Baling bola ke arah sasaran.

8. • Pemain bertahan perlu bergerak pantas untuk mengelak daripada terkena balingan bola.
- Pemain juga perlu sentiasa berhati-hati dan fokus kepada pergerakan bola.
- Pemain perlu tangkas untuk mengelak bola.

9. Aktiviti PAK-21

10.



(Terima lakaran lain yang sesuai asalkan guna bahan-bahan yang disediakan)

11. (Terima jawapan murid yang relevan)

Lakukan dalam permainan tuju kaki	Komponen kecergasan yang boleh ditingkatkan
Balingan	Kekuatan otot
Menyambut	Koordinasi
Mengelak	Ketangkasan / Fleksibiliti
Melompat	Kekuatan otot / Daya tahan otot / Fleksibiliti
Melantun	Kekuatan / Kepantasan

13. (a)

Gajet	Tujuan gajet yang dibina
Rak kasut	Meletak kasut agar kemas dan selamat.
Gajet tripod	Menyimpan makanan kering.
Gajet ampaian	Menyidai kain basah agar tidak kotor.
Gajet meja	Digunakan untuk tempat makan dan menulis.
Gajet dapur	Memasak air dan makanan.

(b) (Terima jawapan murid yang sesuai)

UNIT 8 Kecergasan

$$\begin{aligned}
 1. \text{ KNM} &= 220 - \text{umur} \\
 &= 220 - 14 \\
 &= 206
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{KNL} &= (\text{KNM} - \text{KNR}) \times 70\% + \text{KNR} \\
 &= (206 - 80) \times 70\% + 80 \\
 &= (126 \times 70\%) + 80 \\
 &= 88.2 + 80 \\
 &= 168.2 / 168 \text{ denyutan seminit}
 \end{aligned}$$

2. (a) Half squat
- (b) Burpee
- (c) Push-up
- (d) Lunges

3. (a) Otot trisep
- (b) Abdominal
- (c) Gastroknemius

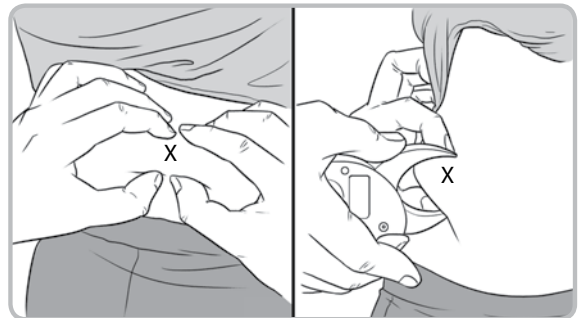
4. • Indikator terbaik untuk cabaran diri sendiri.
- Dapat monitor intensiti latihan individu.
- Petunjuk kepada tahap kecergasan.
- Mengenal pasti keupayaan tubuh badan.
- Memberi motivasi.
- Ada sasaran senaman.

5. • Kekerapan = Antara 3 hingga 5 kali seminggu.
- Masa = Antara 30 hingga 90 minit per sesi.

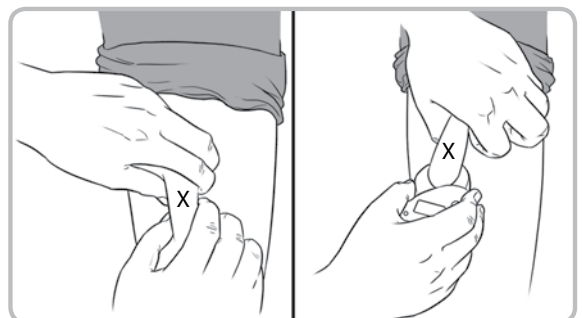
6. • Berbasikal
- Berjoging
- Mendaki gunung
- Berenang

7. • Merangsang organ sensori (*proprioceptor*) yang terdapat dalam otot, tendon, tulang dan sendi.
- Kaedah terbaik yang melibatkan regangan dan kontraksi otot.
- Salah satu kaedah untuk mengoptimumkan julat pergerakan otot dan sendi.
- Teknik regangan yang paling cepat dan berkesan.
- Sesuai untuk individu yang baru melakukan aktiviti regangan.

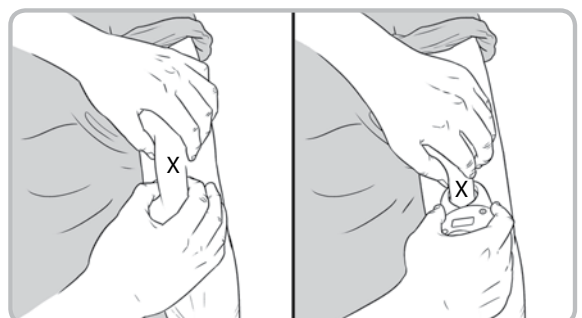
8. (a) Abdominal



(b) Gastroknemius



(c) Otot trisep



9. (a) Mengawal berat badan.
- (b) menguatkan otot sendi.
- (c) Mengurangkan risiko kecederaan otot.



- (d) Mengurangkan stres.
- (e) Hipertrofi otot.
- (f) Membentuk postur badan yang baik.

10. (a) *Hamstrings*
- (i) Pelaku dalam posisi berbaring.
 - (ii) Angkat sebelah kaki lurus ke atas.
 - (iii) Pembantu mengangkat sehingga ketinggian maksimum.
 - (iv) Kekalkan posisi selama 15 saat.
- (b) *Latissimus Dorsi*
- (i) Pelaku dalam situasi duduk.
 - (ii) Kaki dalam keadaan berlunjur.
 - (iii) Kedua-dua tangan diluruskan ke atas.
 - (iv) Pembantu memegang dan menarik tangan pelaku.
 - (v) Pembantu memusingkan tangan dan bahu ke arah kiri dan kanan sehingga maksimum.
 - (vi) Kekalkan posisi selama 15 saat.
- (c) *Quadriceps*
- (i) Pelaku meniarap dalam keadaan rehat.
 - (ii) Bengkokkan lutut.
 - (iii) Pembantu menolak kaki ke belakang sehingga maksimum.
 - (iv) Kekalkan posisi selama 15 saat.

11. Aktiviti PAK-21

12. (a) Ringkuk tubi separa
(b) Naik turun bangku
(c) Indeks jisim badan
(d) Tekan tubi
(e) Jangkauan melunjur

13. (a) X
(b) ✓
(c) X
(d) X

14. –

15. (a)

Ujian	Ulangan / Masa / jarak	Skor
BMI	25	1
Naik turun bangku	120	3
Tekan tubi	11	1
Ringkuk tubi separa	13	3
Jangkauan melunjur	15	1

- (b) Skor 9 / Gred D / 2 Bintang / Kurang cergas.

(c)

Cadangan aktiviti	FITT
• Berbasikal • Berjoging • Berjalan pantas • Menaiki tangga • Mendaki • Berenang • Bermain bola sepak • Lompat tali • Senamrobik	• Melakukan aktiviti antara 30 hingga 45 minit. • Aktiviti dilakukan sebanyak tiga hingga enam sesi seminggu. • Boleh selang-seli dengan aktiviti-aktiviti yang pelbagai untuk mengelak kebosanan.



Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (Peers)

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

(a) Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif

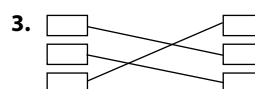
1. Identiti seksual

Satu keadaan individu melihat dirinya dari sudut psikologi dan tingkah laku sebagai lelaki atau perempuan.

Orientasi seksual

Perasaan tarikan seksual seseorang kepada orang lain yang berlainan atau sama jantina, atau kedua-dua jantina atau lebih.

2. • Heteroseksual
• Bisexual
• Homoseksual



4. Kecelaruhan identiti seksual.

- Merujuk seseorang individu yang mengalami kecelaruhan dengan apa yang ditakdirkan ke atasnya.
- Contohnya, dilahirkan sebagai lelaki tetapi kehendak dirinya lebih ke arah perempuan.
- Ini merupakan sifat berlawanan dengan kejadian Tuhan.

5. • Berlaku apabila mengalami kecelaruhan identiti seksual.
• Akan mengikut perasaan sama ada terarah kepada bisexual atau homoseksual.
• Bercanggah dengan agama dan nilai moral kemanusiaan.

6. • Identiti seksual merujuk kejadian asal kita sama ada sebagai lelaki atau perempuan.
• Orientasi seksual merujuk tarikan kita sama ada terhadap sama jantina atau berlainan jantina atau kedua-duanya sekali.

7. • Bertentangan dengan ajaran agama.
• Bertentangan dengan budaya masyarakat dan negara.
• Mewujudkan masalah sosial.
• Wujud generasi yang tidak bermoral.
• Nilai-nilai kemanusiaan direndahkan.

8. • Mengutamakan pendidikan agama.
• Menyediakan panduan hidup yang betul.
• Mengetahui dan mengelakkan perkara-perkara haram.
• Mengetahui kesan-kesan buruk kepada generasi baharu.

9. • Sentiasa memberi nasihat dan bimbingan.
• Mendidik anak-anak dengan pendidikan agama dan nilai.
• Memantau pergaulan anak-anak.
• Mengenali rakan anak yang nyata dan maya.
• Mewujudkan persekitaran yang baik bagi mengelak terjebak gejala buruk.

10. • Mengelakkan cara hidup yang tidak baik seperti berfoya-foya.
• Sentiasa dipantau dalam pergaulan dengan rakan berlainan jantina.
• Pergaulan yang mempunyai tujuan positif seperti pembelajaran.
• Elak daripada menggunakan media sosial bagi perkara-perkara negatif.

(b) Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif

1. • Melibatkan aspek penjagaan maruah, nama baik, kemuliaan, harga diri, serta amalan kebersihan, keselamatan, dan kesihatan.
• Memastikan kehidupan individu lebih selesa dan sempurna.
2. • Memastikan kehidupan kita selesa dan sempurna.
• Tanpa gangguan daripada individu lain.
• Tidak mudah terpengaruh dengan amalan negatif.
• Individu tersebut akan disanjung dan dihormati.
• Mampu mencapai kejayaan yang berterusan tanpa terganggu dengan isu kehormatan diri.
• Tidak mudah dijangkiti penyakit.

3. Kebersihan

- Menjaga bau dan kebersihan anggota badan.
- Memakai pakaian yang bersih dan sesuai.
- Mengelakkan diri daripada berkongsi barangan peribadi dengan orang lain.

Keselamatan

- Memakai pakaian yang tidak mencolok mata.
- Mengelakkan diri dari mengunjungi tempat-tempat yang terdedah dengan aktiviti maksiat.
- Membataskan pendedahan tentang diri di media sosial.

Kesihatan

- Mengelakkan makanan dan minuman yang boleh memudaratkan kesihatan diri.
- Menghindarkan diri daripada mengambil bahan terlarang.
- Menjaga batas pergaulan dan menghindarkan diri daripada melakukan perkara terlarang secara bebas.

4. (a) Pengurusan kebersihan pakaian.
(b) Pengurusan tahap kesihatan.
(c) Pengurusan pemakanan yang sihat.
(d) Pengurusan berat badan yang ideal.
(e) Pengurusan stres.
(f) Pengurusan kebersihan tubuh.

5. • Mudah terjebak dengan gejala negatif.
• Mencemarkan nama baik keluarga.
• Maruah dan imej sendiri tercemar.
• Mengganggu pembelajaran.
• Tidak mahu bergaul dan tidak selesa.
• Akan dipulaukan oleh rakan atau masyarakat.
6. –

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

1. Penggunaan apa jua jenis bahan yang bertentangan dengan kesihatan badan dan kepentingan rawatan.
2. • Arak
• Gam
• Dadah
3. • Aspek fizikal
• Aspek sosial
• Aspek mental
• Aspek emosi
• Hati
• Janin
• Saraf
• Otak

4. • Masalah keluarga.
• Kekecewaan dalam percintaan.
• Kurang pendidikan dan pegangan agama.
• Perceraian ibu bapa.
• Ketagihan alkohol dalam kalangan ibu bapa.
• Terpengaruh dengan gejala negatif.
• Ingin mencuba sesuatu yang baharu.
5. (a) Aspek fizikal
 - Kesan kepada sistem pernafasan, jantung, saraf, dan otot-otot.
 - Fungsi otak terganggu.
 - Penampilan diri yang tidak terurus.
 - Mempengaruhi sistem metabolisme.(b) Aspek sosial
 - Kurang minat terhadap pekerjaan.
 - Disiplin dan prestasi merosot.
 - Tinggal di tempat yang tersorok dan berjauhan dari orang lain.
 - Tidak menjaga kesihatan diri.(c) Aspek emosi
 - Hilang kawalan.
 - Hilang sifat malu.
 - Bertindak ganas.
 - Hilang pertimbangan.
6. (a) Hidup dalam keadaan yang menderita.
(b) Muntah dan cirit-birit.
(c) Mata berair.
(d) Bertindak ganas.
(e) Hidung berhingus.
(f) Hilang kawalan emosi.
(g) Perut berasa sakit.
(h) Boleh melakukan jenayah.
7. (a) • Merupakan langkah awal untuk membendung masalah penyalahgunaan bahan dalam kalangan murid.
• Memberikan kesedaran kepada para murid bahawa penyalahgunaan bahan akan membawa kesan-kesan buruk terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan negara.
(b) • Setiap individu perlu sedar tentang perlakuan yang ingin dilakukan sama ada membawa kesan positif atau negatif.
• Ini sangat penting untuk membuat keputusan dengan pemikiran yang rasional.
8. (a) • Memberi kesan buruk terhadap sistem pernafasan, saraf, jantung, metabolisme, dan otot-otot.
• Hilang kawalan dalam pemikiran.
• Prestasi dalam pembelajaran merosot.
(b) • Menyatakan "TIDAK" untuk tawaran kawannya.
• Memberitahu guru tentang peristiwa ini.
• Mendapat bantuan kaunselor.

9. Aktiviti PAK-21

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

1. (a) • Proses sosial yang melibatkan dua atau lebih pihak, dan salah satu pihak berusaha untuk menyingkirkan pihak yang lain.
• Perselisihan, pertelingkahan atau pertikaian yang membawa kepada tindakan negatif pada akhirnya.
(b) • Wujud keadaan ketidakseimbangan antara situasi yang diinginkan dengan situasi psikologi, biologi atau sistem sosial individu.



- Perubahan fizikal atau ketegangan mental yang menyebabkan perubahan pada sistem tubuh dan menghasilkan perasaan risau terhadap sesuatu perkara.
- Desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berikutan sesuatu peristiwa yang berlaku ke atasnya.

- (a) Konflik
- (b) Stres
- (c) Stres
- (d) Konflik

Kesan konflik	Kesan stres
• Emosi tidak stabil. • Kecewa dan cepat marah. • Sukar fokus terhadap sesuatu perkara. • Sering cemas. • Kurang komunikasi. • Mudah risau. • Sering berimajinasi perkata yang buruk.	• Peningkatan hormon adrenalin. • Gangguan fungsi leukosit. • Gangguan kognitif. • Melemahkan ingatan dan tumpuan. • Gangguan emosi. • Mempamerkan tingkah laku keterlaluan. • Sakit jiwa.

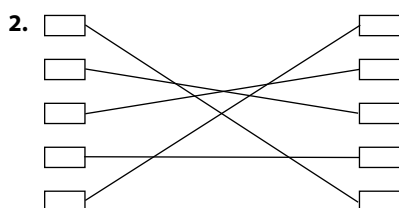
- (a) Mengelak keresahan.
- (b) Jauh daripada penyalahgunaan bahan.
- (c) Tidak mengambil ubat tanpa preskripsi doktor.
- (d) Hubungan dengan rakan tidak terjejas.
- (e) Tidak mencederakan diri.
- (f) Dapat berkongsi masalah.

Diri sendiri	Keluarga
Emosi tidak stabil.	Kurang komunikasi.
Cepat marah.	Hubungan menjadi renggang dan wujud perselisihan faham.
Mudah tersinggung.	Mudah merajuk.
Sering risau dan cemas.	Masalah disiplin.
Mudah kecewa.	Bermasam muka dan iri hati.
Tidak mampu menyelesaikan masalah.	Berasa disisih.

- (a) Berbincang dengan ibu bapa.
- (b) Kerap berjumpa dengan kaunselor.
- (c) Bersikap terbuka dan menerima padangan.
- (d) Memberikan keutamaan kepada tugas.
- (e) Melakukan senaman atau rekreasi.
- (f) Menguruskan masa dengan baik.

4.0 KEKELUARGAAN

- Perbezaan antara satu generasi dengan generasi lain.
- Perbezaan antara generasi lama dengan generasi terkini.



- (a) Generasi baharu perlu menghormati generasi lama.

- Mewujudkan suasana harmoni dalam keluarga.
- Saling memahami antara satu sama lain.
- Mengiktiraf pengalaman, perkembangan teknologi, dan umur generasi lama.
- Generasi lama digalakkan untuk mengikuti perkembangan teknologi kini untuk memudahkan perhubungan.
- Mengukuhkan institusi kekeluargaan.
- Tidak merendahkan generasi lama.

4. Latar belakang kehidupan

- Zaman dahulu perempuan sebagai suri rumah.
- Zaman kini orang bekerja dan mendapatkan khidmat orang gaji.
- Zaman dahulu kurang jenis pekerjaan.
- Zaman kini banyak jenis pekerjaan.

Pengalaman hidup

- Generasi lama tertinggal maklumat terkini.
- Pemikiran generasi lama lebih ringkas.
- Pemikiran generasi kini lebih terbuka.
- Cara kehidupan berbeza antara generasi lama dengan generasi kini.

Perbezaan umur

- Generasi lama kurang pengaruh luar.
- Generasi kini terdedah dengan banyak budaya yang berbeza.
- Aspek bahasa semakin berbeza.
- Kemampuan fizikal generasi kini membolehkan mereka melakukan perkara yang pelbagai.

Perkembangan teknologi

- Zaman dahulu tiada banyak kemudahan.
- Zaman kini banyak peralatan canggih.
- Maklumat disebarkan tanpa sempadan pada zaman kini.
- Peralatan yang digunakan untuk berkomunikasi berbeza.

- (a) Mengeratkan hubungan sesama ahli keluarga.
- (b) Memperoleh pengetahuan daripada pengalaman hidup generasi lama dan baharu.
- (c) Memudahkan proses komunikasi.
- (d) Mengekalkan hubungan yang baik dalam keluarga.
- (e) Mewujudkan keluarga yang bahagia.
- (f) Mengukuhkan institusi kekeluargaan.
- (g) Mengelakkan perselisihan faham.

6. Aktiviti PAK-21

- Meluangkan masa untuk berekreasi atau bersukan.
- Makan malam atau tengah hari bersama-sama.
- Kerap balik ke kampung.
- Berkumpul pada majlis-majlis perayaan keagamaan.
- Melancong bersama-sama.

(Jawapan murid yang relevan boleh diterima)

5.0 PERHUBUNGAN

- (a) Mutu sesuatu pertalian yang wujud dalam keluarga, jiran, dan masyarakat.
- (b) Ikatan persaudaraan, pertalian darah atau perkahwinan, urusan yang berkaitan perasaan dan hubungan emosi atau seksual.
- Yakin dan selesa dengan diri sendiri dan juga orang lain.
- Saling bergembira.
- Saling mempercayai dan jujur.
- Saling menghormati pendapat, perasaan, dan kepercayaan orang lain.

- Tidak mengkritik atau mencaci sesama sendiri.
 - Dapat menyelesaikan perbezaan pendapat melalui perbincangan.
 - Boleh menyatakan "TIDAK" kepada sesuatu (termasuk seks).
 - Saling berjumpa apabila perlu.
 - Saling menyokong.
3. (a) Menghormati orang lain
(b) Kepercayaan
(c) Komunikasi
(d) Tolak ansur
4. • Berkongsi masalah – Tidak merahsiakan sesuatu daripada rakan, guru atau ibu bapa.
• Saling memahami – Faham antara satu sama lain dengan rakan, ibu bapa, dan guru.
• Bijak mengatasi konflik – Tidak memanjangkan masalah dalam.
• Pergaulan berlainan jantina – Mematuhi syariat dan mempunyai tujuan yang dibenarkan sahaja.
• Pergaulan murid dengan guru dan ibu bapa – Menjaga adab dan menghormati mereka.

5. Aktiviti PAK-21



6.0 PENYAKIT

1. • Penyakit kronik yang tidak boleh disebarikan daripada seorang individu kepada individu yang lain.
• Penyakit-penyakit ini biasanya berkembang perlahan-lahan dan bertahan untuk masa yang lama, selalunya sepanjang hayat.
2. (c) ✓
(e) ✓
(f) ✓
3. (a) Berlaku apabila paras gula tinggi di dalam darah.
(b) Berlaku apabila tekanan darah melebihi bacaan 140/90 mmHg.
(c) Berlaku apabila terdapat penyempitan dan keradangan pada saluran pernafasan.
4. **Diabetes**
• Kerap berasa dahaga.

- Cepat letih.
- Berat badan susut.
- Kerap membuang air kecil.
- Mudah terkena jangkitan kulit.

Penyakit kardiovaskular

- Kerap sakit pada bahagian dada.
 - Kerap berdebar-debar.
 - Mudah berasa cemas.
 - Hilang selera makan.
 - Mudah berpeluh dengan banyak.
 - Kerap lelah.
5. • Melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dengan 30 minit per sesi.
• Tidak merokok dan mengambil minuman beralkohol.
• Penggunaan antioksidan dalam pemakanan harian.
• Mengelakkan stres.
• Menjaga pemakanan.
• Memeriksa paras gula dan paras kolesterol dalam darah.
• Mengekalkan berat badan yang ideal.
• Memeriksa paras tekanan darah tinggi.
• Melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala.
6. (a) Berisiko mendapat penyakit hipokinetik.
(b) Berisiko mendapat penyakit diabetes.
(c) Berisiko mendapat penyakit kardiovaskular.
(d) Boleh menyebabkan arteriosklerosis.
(e) Meningkatkan obesiti.
(f) Boleh mengalami stres.

7. Individu

- Melakukan aktiviti senaman yang mudah seperti berjalan dan berbasikal.
- Berekreasi bersama keluarga.
- Mendapatkan tidur yang mencukupi.

Masyarakat

- Mewujudkan program kesihatan di peringkat komuniti.
- Melakukan senamrobik.
- Mengadakan program pemeriksaan badan.

Negara

- Mewujudkan kempen gaya hidup sihat.
- Memberi bantuan dana.
- Mewujudkan program dan aktiviti di seluruh negara.
- Menyediakan kemudahan untuk meningkatkan kecergasan.

7.0 KESELAMATAN

1. (a) • Diskriminasi berasaskan jantina yang melibatkan tingkah laku berunsurkan seksual yang tidak diingini oleh mangsa.
• Sebarang tingkah laku berunsur seksual yang tidak diingini dan memberi kesan sebagai gangguan sama ada berbentuk lisan, isyarat, visual, psikologi, atau fizikal.
(b) Sebarang perlakuan individu yang memaksa, memperdaya atau mengugut mangsa serta mendorong melakukan hubungan seksual untuk memenuhi tuntutan nafsu seksual si pelaku.
2. (a) Melalui psikologi.
(b) Melalui lisan.
(c) Melalui visual.
(d) Melalui fizikal.
(e) Melalui isyarat.

3. (a) Menggunakan isyarat bermain mata, tangan, alat sulit, dan lidah.
(b) Kata-kata, komen, gurauan, usikan, dan soalan berbentuk seksual.
(c) Sentuhan yang tidak diingini, menepuk, mencubit, mengusap, menggesel badan, memeluk, dan mencium.
4. (a) Fatimah perlu berkata TIDAK kepada permintaan Jamal. Ini adalah kerana Fatimah tidak kenal dengan Jamal yang merupakan murid dari kelas lain. Tambahan pula, sebagai seorang perempuan, Fatimah tidak boleh menerima jemputan atau ajakan orang yang tidak dikenali sesuka hati.
(b) Gangguan seksual melalui psikologi. Jamal meluahkan hasrat bahawa dia ingin mendapatkan nombor telefon Fatimah dan mengajak Fatimah pergi ke rumahnya.
(c)
 - Mengadakan ceramah tentang cara melindungi diri sendiri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual.
 - Menekankan Pendidikan Moral dan Pendidikan Kesihatan di dalam kelas.
 - Menjalankan aktiviti-aktiviti yang berfaedah di dalam kelas.
 - Menggalakkan murid-murid menyertai kokurikulum.
5. (a) Membuat laporan kepada guru atau kaunselor.
(b) Memaklumkan kepada ibu bapa.
(c) Tidak menyembunyikan maklumat atau masalah gangguan dan penderaan.
(d) Tidak membuat sentuhan terhadap berlainan jantina.
(e) Menambah pengetahuan berkaitan ilmu agama.
(f) Berkawan secara sihat dan atas dasar untuk perbincangan pelajaran.
(g) Berpakaian yang tidak mencolok mata.
(h) Berani untuk menolak dan berkata "tidak".

6. Aktiviti PAK-21



Pemakanan

1. (a) Makanan yang bersih dan bebas daripada kuman berbahaya, racun, toksin, dan bahan buangan yang lain.
(b) Makanan yang bersih, mempunyai tahap kesegaran yang tinggi, dan nutrien yang dapat memberi kesan positif terhadap kesihatan pengguna.
2.
 - Elakkan makan makanan segera.
 - Elakkan makan makanan ringan atau snek.
 - Elakkan membeli makanan dalam tin yang rosak.
 - Menggunakan bahan mentah yang segar untuk memasak.
 - Memasak makanan atau sayuran terlebih dahulu.
 - Makan buah-buahan yang segar.
 - Membeli di kedai yang mengutamakan kebersihan.
3. (a) Melihat keadaan luar bungkusan.
(b) Tempat penyimpanan yang sesuai.
(c) Gunakan deria.
(d) Baca tarikh luput.
4.
 - 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 yang mentah tidak diletak dan dibiarkan di atas lantai.
- Jangan guna bekas makanan yang retak atau sumbing.

5. (a) Mengelakkan keracunan makanan.
(b) Menghindari pelbagai penyakit.
(c) Merancang pemakanan harian.
(d) Meningkatkan tahap kesihatan diri.
(e) Membekalkan nutrien yang diperlukan.
(f) Mendapatkan maklumat tentang makanan yang dimakan.

6. -



Pertolongan Cemas

1. T.O.T.A.P.S..

2. T - *Talk*
O - *Observe*
T - *Touch*
A - *Active movement*
P - *Passive movement*
S - *Skill test*

3. (a) Tanya
(b) Periksa
(c) Sentuh
(d) Minta
(e) Bantu
(f) lakukan

4. (a) Langkah 1 : T - *Talk*
(b) Langkah 6 : S - *Skill test*
(c) Langkah 5 : P - *Passive movement*
(d) Langkah 4 : A - *Active movement*
(e) Langkah 3 : T - *Touch*
(f) Langkah 2 : O - *Observe*

5. Tidak perlu meneruskan langkah ketiga (*Touch*). Saya akan meminta bantuan daripada ambulan atau paramedik. Saya akan membuat balutan dan sokongan pada bahagian badan rakan yang cedera.

6. (a) ✓

7.
 - Memeriksa dengan sentuhan pada tempat yang disyaki mengalami kecederaan secara berhati-hati.
 - Dilakukan setelah prosedur *observe* tidak berjaya atau tidak nampak tempat yang cedera.

8.
 - Membantu menyelamatkan nyawa.
 - Menambah pengetahuan dan pengalaman.
 - Memudahkan tugas petugas kecemasan.
 - Sebagai langkah awal yang boleh diambil.

9. Aktiviti PAK-21

Pentaksiran Akhir Tahun

SKOR

100

Bahagian A

1. B 2. D 3. A 4. B 5. D
6. D 7. B 8. A 9. D 10. A
11. B 12. B 13. D 14. D 15. D
16. B 17. D 18. A 19. C 20. D
21. D 22. B 23. A 24. D 25. B
26. A 27. B 28. C 29. C 30. D

Bahagian B

1. (a) Gimnastik asas merupakan pergerakan fizikal dan senaman yang boleh meningkatkan daya tahan otot, kekuatan otot, kawalan badan, fleksibiliti, dan ketangkasan.
- (b) (i) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- (ii) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.
- (iii) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
2. (a) (i) Murid bergerak setempat sambil mencekak pinggang.
- (ii) Tangan mencekak pinggang kemudian membuat lompatan ke hadapan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri.
- (iii) Ulang langkah lompat ke hadapan sebanyak tiga kali.
- (b) (i) Bergerak lurus ke hadapan dalam kiraan 1 × 4.
- (ii) Bergerak ke kanan atau kiri dalam kiraan 1 × 4.
3. (a) Aktiviti terancang yang bertujuan memberi kepuasan, keseronokan, dan ketenangan jiwa kepada individu yang terlibat.

- (b) (i) Murid sentiasa berada di bawah pengawasan guru.
- (ii) Pergerakan murid sentiasa dalam kumpulan.
- (iii) Memastikan tiada dahan-dahan kayu mati di atas kawasan perkhemahan.
- (iv) Tidak mendirikan khemah bersebelahan dengan sungai atau kawasan air terjun.

4. (a)

Prinsip FITT	Penerangan
<i>Frequency</i> / kekerapan	Kekerapan melakukan aktiviti fizikal atau senaman.
<i>Intensity</i> / intensiti	Bebanan atau tahap kesukaran aktiviti yang dilakukan.
<i>Time</i> / masa	Masa yang digunakan untuk melakukan sesuatu aktiviti fizikal
<i>Type</i> / jenis	Jenis aktiviti fizikal yang membantu meningkatkan tahap kecergasan berdasarkan komponen kecergasan.

- (b) Jangkauan melunjur