

JAWAPAN

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