

JAWAPAN

UNIT 7

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 mematkan 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)

12. Lakuan 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)