

Pendidikan Jasmani dan Kesihatan
Tingkatan 1
Unit 6: Rekreasi Dan Kesenggangan

Arahan: Jawab semua soalan.

A Tandakan (✓) untuk pernyataan yang betul dan tandakan (X) untuk pernyataan yang salah.

- | | |
|---|---|
| <p>1 Rekreasi dilakukan bagi memenuhi masa lapang dengan melaksanakan aktiviti-aktiviti terancang. ☐</p> <p>2 Tujuan rekreasi adalah untuk memperoleh kemenangan. ☐</p> <p>3 Aktiviti rekreasi boleh dilakukan di dalam rumah dan di luar rumah. ☐</p> | <p>4 Kesenggangan dilakukan ketika mempunyai masa terhad untuk melakukan aktiviti yang menyeronokkan dan memberi kepuasan. ☐</p> <p>5 Kesenggangan dilakukan mengikut keadaan, kemudahan dan bilangan individu yang terlibat. ☐</p> <p>6 Individu bebas memilih aktiviti yang disukai untuk aktiviti kesenggangan. ☐</p> |
|---|---|

B Padankan kepentingan rekreasi dan kesenggangan dengan huraian yang betul.

Kepentingan rekreasi dan kesenggangan	Huraian
1. Pembentukan personaliti	(a) Dapat melahirkan insan yang bersedia untuk berhadapan dengan risiko dalam kehidupan peribadi dan kerjaya melalui pembinaan emosi yang baik.
2. Kepimpinan	(b) Memberi peluang untuk mengenali rakan-rakan yang turut serta dalam aktiviti serta dapat pengalaman baru dan berkongsi pendapat dengan orang lain yang mempunyai minat sama.
3. Meningkatkan kecergasan	(c) Melatih rasa tanggungjawab dan prihatin terhadap keselamatan orang lain.
4. Sosialisasi	(d) Aktiviti bercorak fizikal dan mental bertujuan supaya murid dapat menilai kepentingan kecergasan terhadap nilai hidup sambil berseronok.
5. Pembangunan insan	(e) Menggalakkan perkembangan nilai-nilai hidup yang positif dalam diri murid.

C Padankan teknik permainan *Frisbee* dengan pernyataannya.

Teknik	Pernyataan
1. Lemparan Hadapan (<i>Forehand</i>)	(a) Ditangkap dalam keadaan melompat menggunakan satu tangan untuk mencapai cakera.
2. Lemparan Kilas (<i>Backhand</i>)	(b) Dilakukan dalam keadaan berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu dan ikut lajak semasa melempar cakera.
3. Menangkap cakera arah hadapan	(c) Dilakukan seperti aksi menyentap tuala dalam keadaan kaki dibuka seluas bahu.
4. Menangkap cakera arah sisi	(d) Menggunakan kedua-dua belah tangan ketika cakera berada di paras pinggang dari hadapan.
5. Menangkap cakera pada paras atas kepala	(e) Boleh menggunakan sebelah atau kedua belah tangan ketika cakera berada di bahagian sisi paras pinggang.