

JAWAPAN

Unit 6 Rekreasi dan Kesenggangan

1. (a) *Spider-Web*.
(b) *Alligator Swamp*
2. (a) *Giant Finger*.
 - Bermain secara berkumpulan.
 - Pemain perlu mengeluarkan cincin gergasi dari tiang A.
 - Seterusnya, menyarungkan cincin gergasi tersebut ke tiang B.
 - Ketinggian tiang antara 8 hingga 10 kaki.(b) • Dua batang tiang berukuran 8 hingga 10 kaki untuk satu pasukan.
 - Satu tiub tayar untuk satu pasukan.
 - Topi keselamatan.
3. • Waktu lapang
• Waktu petang
4. (a) Lemparan hadapan (*Forehand*)
(b) Lemparan kilas (*Backhand*)
(c) Menangkap cakera pada paras pinggang
(d) Menangkap cakera pada paras atas kepala
5. –
6. (a) Arah hadapan
(b) Arah sisi
7. • Mata memandang ke arah cakera.
• Tangan diekstensikan ketika menangkap cakera.
• Serap daya dengan lengan difleksikan rapat ke dada bersama dengan cakera.
8. • Genggam cakera di antara ibu jari dan jari telunjuk.
• Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu.
• Pegang cakera pada paras bahu.
• Tarik tangan yang memegang cakera ke belakang dan kaki bertentangan melangkah ke hadapan.
• Ikut lajak semasa melempar cakera.
9. (a) berfokus, kaki, difleksikan, menimbang, tangan
(b) Untuk mengumpul mata yang banyak semasa melakukan timbangan, setiap ahli harus fokus, melakukan timbangan yang baik tanpa menjatuhkan bola, sentiasa menyokong ahli, dan mempunyai semangat kesukanan dan kemenangan.
10. (a) (i) *Spider-Web*
(ii) *Alligator Swamp*
(iii) *Giant Finger*
(iv) Permainan *frisbee*
(b) (i) Pakaian yang sesuai.
(ii) Keselamatan persekitaran.
(iii) Keselamatan peralatan.
(iv) Pengawasan orang dewasa.