

JAWAPAN

Unit 7 Rekreasi dan Kesengangan

1. (a) Utara
(b) Timur laut
(c) Tenggara
(d) Barat daya
(e) Barat laut
2. (a) Skala
(b) Petunjuk arah
(c) Garisan melaras
(d) Anak panah *orienteering*
(e) Jarum magnetik
(f) Plat tapak
(g) Perumah kompas
3. (a) Membaling
 - Memerlukan kuasa, daya dan ketepatan semasa membaling agar bola tidak dapat ditangkap oleh pihak musuh.(b) Mengadang
 - Mengadang dengan menggunakan bola yang dipegang agar tidak terkena pada badan sendiri.(c) Menangkap
 - Sama ada menggunakan kedua belah tangan atau sebelah tangan untuk menangkap bola.
 - Menghidupkan ahli pasukan yang tersingkir dan mematikan pihak lawan.(d) Mengelak
 - Pemain boleh mengelak dengan apa cara sekalipun daripada terkena serangan boleh oleh pihak musuh.
4. (a) 135° (b) 90° (c) 225° (d) 315°
5. –
6.
 - Melakukan serangan secara bersama kepada sasaran yang sama agar mengelirukan pihak lawan.
 - Cari peluang untuk mematikan pihak lawan yang leka.
 - Menggunakan teknik lantunan supaya bola yang dibaling sukar ditangkap oleh pasukan lawan.
 - Melakukan serangan balas apabila pihak lawan terganggu.
 - Mengambil peluang menyerang dari garisan belakang.
 - Menyerang bersama, menentukan sasaran dan sediakan isyarat permainan bagi meningkatkan perlawanan.
7.
 - Fokus kepada bola yang hendak dibaling oleh pasukan lawan.
 - Menggunakan kedua belah tangan untuk menangkap bola.
 - Menggunakan strategi berpecah atau kedudukan selarak agar pihak lawan sukar untuk memberi fokus.
 - Sentiasa bergerak mencari ruang yang sesuai dengan mata fokus pada pihak lawan.
8.
 - Menggunakan sebelah tangan yang dominan.
 - Kedudukan kaki sebelah di hadapan.
 - Fleksikan sendi lutut untuk kestabilan.
 - Tangan yang memegang bola berada di belakang bahu.
 - Ayun tangan yang memegang bola ke arah sasaran.

- Mata fokus pada sasaran.
- Menggerakkan kaki belakang ke hadapan dengan putaran badan untuk dapatkan daya maksimum.

9. Gelap Cerah

Setiap pemain pasukan bertahan hanya mengawasi garisan yang ditetapkan untuknya.

Sekiranya salah seorang pemain pasukan penyerang dapat disentuh oleh pasukan bertahan ketika cuba melintasi garisan permainan, permainan pasukan penyerang itu dikira 'mati'.

Sekiranya salah seorang pemain pasukan penyerang dapat melintasi garisan dari depan ke belakang dan ke depan semula tanpa disentuh, pasukannya dikira menang. Pertukaran peranan antara dua pasukan ini hanya dilakukan apabila permainan pasukan penyerang telah 'mati'.

Acı Sep

Pengejar hanya perlu menyentuh seorang pemain sahaja untuk menggantikannya menjadi pengejar yang baharu.

Permainan akan terus berjalan dengan cara yang sama. Walaupun mempunyai pengejar yang baharu, pengejar yang lama akan kembali menjadi pemain biasa (pemain yang dikejar).

Pemain yang keletihan apabila dikejar oleh pengejar merehatkan diri atau menyelamatkan diri dengan cara duduk dan mengucapkan perkataan "cup".

Pemain yang "cup" tidak boleh mengubah tempat duduknya dan bermain semula apabila disentuh oleh pengejar, pemain ini dikira sebagai mati.

Pemain yang mati boleh bermain semula sekiranya dia disentuh oleh pemain yang lain (pemain yang hidup). Cara ini dinamakan "sep".

Sekiranya semua pemain telah mati atau "cup", pengejar perlu mencari satu kedudukan yang membolehkan dia nampak pemain-pemain yang sedang bercangkung.

Pengejar akan membilang 1,2,3 sambil tumpuan matanya ke arah semua pemain.

Pemain yang terakhir bangun berdiri akan bertukar peranan menjadi pengejar yang baharu.

Permainan diteruskan seperti biasa dengan pengejar yang baharu.

Permainan boleh ditamatkan atas persetujuan semua pemain.

10. Justifikasi reka bentuk baharu kad arahan.

11. Justifikasi permainan baharu *dodgeball*.

12. Justifikasi permainan baharu aci sep dan gelap cerah.

13.
 - Mengetahui peralatan yang ingin digunakan.
 - Menyenaraikan peralatan yang ingin digunakan dalam aktiviti.
 - Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti dengan baik.
 - Memastikan penggunaan alatan mengikut prosedur dan arahan guru.
 - Membersihkan semula peralatan yang digunakan seperti sedia kala.
 - Menyimpan di tempat asal.

- 14.**
- Mempunyai semangat untuk bersukan atau berekreasi.
 - Menunjukkan semangat ingin bertanding.
 - Boleh mematuhi peraturan yang telah ditetapkan.
 - Mematuhi arahan guru atau ketua kumpulan.
 - Mengamalkan konsep permainan yang bersih.
 - Boleh memberi kerjasama yang tinggi sebelum, semasa dan selepas.

- 15.**
- Mempunyai tahap kesihatan yang baik.
 - Mengurangkan stres dan tekanan.
 - Menikmati keindahan alam ciptaan Tuhan.
 - Meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
 - Meningkatkan kecerdasan otak.
 - Kita juga mampu untuk mengelakkan daripada obesiti yang boleh mendatangkan pelbagai penyakit.