JAWAPAN PRAKTIS 9

**Soalan 1: Rumusan**

**PENDAHULUAN**

Petikan membincangkan kebaikan/ kelebihan/ kepentingan/ manfaat/kesan positif/ maslahat bersenam kepada orang ramai dalam kehidupan mereka**.**

**ISI TERSURAT - faedah-faedah bersenam kepada orang ramai**

1. Berada kekal dalam keadaan cergas dan sihat.

2. Kita akan menjadi lebih segar dan tidak mengantuk.

3. Jantung akan lebih kuat.

4. Dapat menjadikan seseorang sentiasa gembira dan dalam keadaan tenang.

5. Mampu meningkatkan proses pembelajaran.

6. Kelihatan hebat dan berkeyakinan.

7. Mampu menangani masalah kemurungan.

8. Membantu mengawal berat badan yang berlebihan.

9. Jangka hayat lebih panjang.

**ISI TERSIRAT - masalah-masalah untuk melakukan senaman**

1. Tidak ada masa / sibuk dengan tugas seharian.

2. Tidak mempunyai tempat / ruang untuk bersenam.

3. Letih / penat.

4. Ada penyakit kritikal / berbahaya.

5. Tidak mempunyai peralatan senaman.

6. Tiada kesedaran / tiada motivasi.

7. Bimbang mendapat kecederaan.

**KESIMPULAN**

Kesimpulannya, semua orang perlulah bersenamagar kesihatan diri dapat dikekalkan.

**Soalan 2 (a) –Petikan Umum**

(i) Maksud rangkai kata *strategi yang berkesan* ialah cara/usaha/kaedah/teknik yang meninggalkan bekas/tanda/ impak yang diharapkan.

(ii) Ciri-cirinya:

* Kebolehan melakukan tugas harian.
* Mereka jarang sakit.
* Tidak kerap mendapatkan rawatan perubatan.

(iii) Cara-cara yang boleh dilakukan untuk menggalakkan seseorang bersenam:

* Kempen /iklan/kebaikan bersenam
* Mewajibkan aktiviti sukan/ PJK di sekolah / pertandingan/Dasar 1M1S.
* Mengadakan aktiviti di kawasan tempat tinggal/kampung/ taman.
* Melantik jurulatih yang berkaliber di sekolah.
* Mendirikan tempat/ dewan /pusat untuk aktiviti bersenam/ prasarana/ kemudahan bersenam.
* Ibu bapa mengajak anak-anak bersenam.