

BAHAGIAN A : TAKSIRAN INDIVIDU

[40 markah]

NASKHAH CALON

Baca dan fahami bahan rangsangan di bawah dengan teliti. Kemudian jawab soalan-soalan yang dikemukakan secara lisan dengan menggunakan ayat yang gramatis.

AKTIVITI BERBASIKAL



Kini, aktiviti berbasikal dilihat semakin mendapat perhatian rakyat Malaysia. Kejayaan Dato' Azizulhasni Awang memperoleh pingat perak Sukan Olimpik baru-baru ini dalam acara Keirin berbasikal semakin menambat hati masyarakat. Kebanyakan mereka yang berbasikal akan mencari kawan-kawan dan membuat kumpulan kecil untuk bersama-sama berbasikal dengan mengisi masa pada hujung minggu. Selain itu, berbasikal juga dapat memperbaiki tahap kesihatan diri. Aktiviti ini merupakan senaman terbaik kerana mampu mengeluarkan banyak peluh. Berbasikal juga dapat menstabilkan keseluruhan otot tubuh dan amat baik untuk kesihatan jantung. Ketika berbasikal pengaliran darah ke jantung akan meningkat. Peningkatan aliran darah membuatkan jantung memiliki oksigen yang mencukupi dan membantunya untuk berdegup dengan lebih baik.

Baca dan fahami bahan rangsangan di bawah dengan teliti. Kemudian jawab soalan-soalan yang dikemukakan secara lisan dengan menggunakan ayat yang gramatis.

AKTIVITI BERBASIKAL



Kini, aktiviti berbasikal dilihat semakin mendapat perhatian rakyat Malaysia. Kejayaan Dato' Azizulhasni Awang memperoleh pingat perak Sukan Olimpik baru-baru ini dalam acara Keirin berbasikal semakin menambat hati masyarakat. Kebanyakan mereka yang berbasikal akan mencari kawan-kawan dan membuat kumpulan kecil untuk bersama-sama berbasikal dengan mengisi masa pada hujung minggu. Selain itu, berbasikal juga dapat memperbaiki tahap kesihatan diri. Aktiviti ini merupakan senaman terbaik kerana mampu mengeluarkan banyak peluh. Berbasikal juga dapat menstabilkan keseluruhan otot tubuh dan amat baik untuk kesihatan jantung. Ketika berbasikal pengaliran darah ke jantung akan meningkat. Peningkatan aliran darah membuatkan jantung memiliki oksigen yang mencukupi dan membantunya untuk berdegup dengan lebih baik.

SOALAN RANGSANGAN

1. Berdasarkan keterangan di atas, nyatakan kelebihan-kelebihan aktiviti berbasikal.
2. Selain aktiviti berbasikal, apakah aktiviti-aktiviti lain yang boleh dilakukan untuk beriadah?
3. Kemukakan beberapa langkah untuk menggalakkan masyarakat berbasikal sebagai aktiviti riadah.
4. Berbasikal boleh mengeratkan silaturahim. Ulasakan.

Panduan Guru

1. kelebihan-kelebihan berbasikal
 - mengisi masa lapang
 - memperbaiki tahap kesihatan diri
 - Senaman terbaik untuk mengeluarkan peluh
 - Menstabilkan keseluruhan otot tubuh
 - Baik untuk kesihatan jantung

2. Aktiviti-aktiviti lain yang boleh dilakukan untuk beriadah
 - berjoging
 - Berenang
 - Berlari
 - Mendaki bukit

3. Langkah untuk menggalakkan masyarakat berbasikal
 - ibu bapa membelikan basikal untuk anak-anak
 - kerajaan menyediakan laluan khas
 - Menurunkan harga basikal
 - Menganjurkan Aktiviti /karnival berbasikal
 - Insentif percukaian

4. Berbasikal boleh mengeratkan silaturahim
 - dilaksanakan secara beramai-ramai bersama- sama keluarga dan sahabat handai yang berbilang kaum
 - Penganjuran aktiviti secara berkumpulan
 - Sokongan padu tanpa mengira kaum ketika acara sukan berbasikal dalam pertandingan peringkat antarabangsa
 - Penubuhan persatuan / kelab-kelab basikal / kumpulan berbasikal
 - Menambah kenalan baharu