

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

**Peperiksaan Kursus Semasa Cuti Panjang
Sidang Akademik 1995/1996**

Jun 1996

PDP405/3 - Pendidikan Jasmani Kesihatan dan Kokurikulum

(Masa: 2 jam)

Kertas soalan ini mengandungi EMPAT (4) soalan. Jawab mana-mana DUA (2) soalan sahaja.

1. Bincangkan dengan lengkap langkah-langkah pertolongan cemas dalam proses Pemulihan Kardio-pulmonari (Cardio-pulmonary resuscitation) untuk orang dewasa.

(50 markah)

2. Bincangkan unsur-unsur penting dalam pergerakan kreatif seperti yang dinyatakan di bawah:-

- a) Aspek tubuh badan
- b) Aspek ruang
- c) Aspek daya, dan
- d) Aspek perkaitan

(50 markah)

.. 2/-

3. Tiga objektif utama dalam kejurulatihan ialah:

- a) Kemenangan
- b) Keseronokan, dan
- c) Pembentukan personaliti pelatih.

Jika anda ingin menjadi seorang jurulatih sukan yang cemerlang di sekolah, bagaimanakah pandangan anda terhadap ketiga-tiga objektif ini.

(50 markah)

4. Bincangkan prinsip-prinsip latihan dalam sukan untuk mempertingkatkan kecergasan dan kemahiran sukan seseorang atlit.

(50 markah)