PENDIDIKAN JASMANI

Tahun 5

SEKOLAH KEBANGSAAN



RM5.30

ISBN 978-983-46-1878-0

B325033

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

DBP

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
KSSR
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5
SEKOLAH KEBANGSAAN



DEWAN BAHASA DAN PUSTAKA
KUALA LUMPUR
2019

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku : 0015

KK 3708-1211-1878-2106
ISBN 978-983-46-1878-0
Cetakan Pertama 2014
Cetakan Keenam 2019

© Dewan Bahasa dan Pustaka 2014
Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa cara jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Pengarah, Dewan Bahasa dan Pustaka, Peti Surat 10803, 50926 Kuala Lumpur, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Penerbit:
Dewan Bahasa dan Pustaka,
Jalan Dewan Bahasa,
50460 Kuala Lumpur.
Tel: 03-2147 9000 (8 talian)
Faks: 03-2147 9643
Laman Web: http://www.dbp.gov.my

Reka Letak dan Atur Huruf:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Azim
Saiz Taip Teks: 14/16 poin

Dicetak oleh:
Percetakan Nasional Malaysia Berhad
Jalan Chan Sow Lin,
50554 Kuala Lumpur.

PENGHARGAAN

Penghasilan buku teks ini telah melibatkan kerjasama banyak pihak. Oleh itu, penulis merakamkan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan sehingga buku ini sempurna diterbitkan.

Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada pihak yang berikut:

- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP), yang terdiri daripada:
  - Tuan Haji Norhizan bin Zainol (Pengerusi)
  - Puan Kamariah binti Mohd. Yassin
  - Encik Gopal a/l Raman
  - Encik Narsri bin Omar
  - Encik Abdul Aziz bin Adam
  - Puan Zarina binti Sardar Husin
- Panel Pembaca Luar, DBP.
- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat (PMS), Bahagian Buku Teks, KPM.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera (NSK), Bahagian Buku Teks, KPM.
- Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Bandar Penawar, Kota Tinggi, Johor.
- Sekolah Kebangsaan Sungai Jai, Lenggeng, Seremban, Negeri Sembilan.
- Majlis Sukan Negara.
- Semua pihak yang terlibat dalam proses penerbitan buku ini.

KANDUNGAN

Pendahuluan		iv
UNIT 1	GIMNAS TERBILANG	1
UNIT 2	GERAK IRAMA	9
UNIT 3	MALAYSIAKU BOLEH	13
UNIT 4	ATLET IMPIAN NEGARA	35
UNIT 5	PENYELAMAT MUDA	47
UNIT 6	SANTAI MUHIBAH	53
UNIT 7	TRIATLON MINI	57
UNIT 8	INSAN SEJAHTERA	63



Pendahuluan

Matlamat penggubalan Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah adalah untuk membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup. Hasrat murni ini terus dipupuk bersesuaian dengan fokus kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 5, iaitu menguasai kemahiran pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dalam permainan dan sukan mengikut kategori, mengaplikasikan konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dan memupuk elemen keselamatan, pengurusan, tanggungjawab kendiri dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bagi merealisasikan matlamat kurikulum di atas, buku teks Pendidikan Jasmani Tahun 5 SK ini dihasilkan agar murid dapat menguasai semua kemahiran dan pengetahuan yang dikehendaki dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Pendidikan Jasmani Tahun 5. Buku teks ini mengandungi lapan unit, iaitu enam unit Modul Kemahiran dan dua unit Modul Kecergasan. Terdapat beberapa Standard Pembelajaran yang digabungkan dan susunannya tidak berturutan seperti dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Pendidikan Jasmani Tahun 5. Namun begitu, hal ini tidak akan menjejaskan pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas kerana guru dibenarkan memilih Standard Pembelajaran yang hendak diajar, tanpa mengabaikan turutan Standard Kandungan yang diperturunkan dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Pendidikan Jasmani Tahun 5.

Kandungan buku teks Pendidikan Jasmani Tahun 5 SK ini dipersembahkan dalam bentuk teks, foto dan ilustrasi. Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) masih diberi penekanan bagi mengukuhkan penguasaan kemahiran sukan mengikut kategori. Selain itu, informasi tambahan dari aspek ilmu dan keselamatan juga disertakan bagi mengembangkan pengetahuan murid. Soalan pengukuhan yang menepati kehendak Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) turut disediakan untuk menguji pemahaman dan kemahiran berfikir murid. Tiga elemen merentas kurikulum, iaitu kreativiti dan inovasi, keusahawanan, dan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) turut diterapkan bagi menambah pengetahuan, menjana idea dan meningkatkan kreativiti murid.

Guru boleh memanfaatkan buku teks ini sebagai buku rujukan pengajaran dan pembelajaran kerana buku teks ini turut menyediakan nota guru yang mengandungi panduan pelaksanaan aktiviti serta maklumat tambahan bagi sesuatu topik yang diajarkan. Guru juga boleh menggunakan atau mengubah suai latihan yang telah disediakan untuk menguji pemahaman murid.

Buku teks ini lebih menarik dan mesra murid dengan penampilan grafik dan ikon-ikon seperti yang berikut:



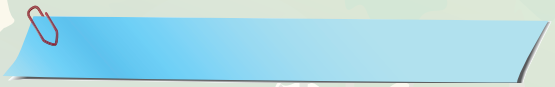
Ikon yang merujuk tajuk unit yang disesuaikan dengan kehendak Standard Kandungan.

NOTA GURU

Ikon yang merujuk panduan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran serta informasi tambahan bagi membantu guru memahami sesuatu konsep yang dibincangkan.



Ikon folio.



Ikon yang merujuk Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid.



Minda Selamat

Ikon yang merujuk aspek keselamatan.



Minda Ilmu

Ikon yang merujuk informasi tambahan tentang sesuatu topik.



Kukuh Minda

Ikon yang merujuk soalan penaakulan dalam aktiviti yang berbentuk kognitif.



Minda Siber

Ikon yang merujuk aktiviti atau latihan yang melibatkan penggunaan perisian komputer dan Internet.



Minda Kreatif

Ikon yang merujuk aktiviti yang melibatkan kreativiti murid mencipta sesuatu yang merupakan salah satu elemen keusahawanan.



Minda Cerdas

Ikon yang merujuk aktiviti atau latihan pengukuhan yang dapat mengukur pencapaian kognitif dan psikomotor murid.



Ikon yang merujuk aktiviti bertulis.

Penulis mengharapkan buku ini dapat merangsang pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih baik dan menyeronokkan. Buku teks Pendidikan Jasmani Tahun 5 SK ini juga diharap dapat melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani selaras dengan hasrat yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Salleh bin Mohamed Sheh
Azhar bin Ariffin

RUKUN NEGARA

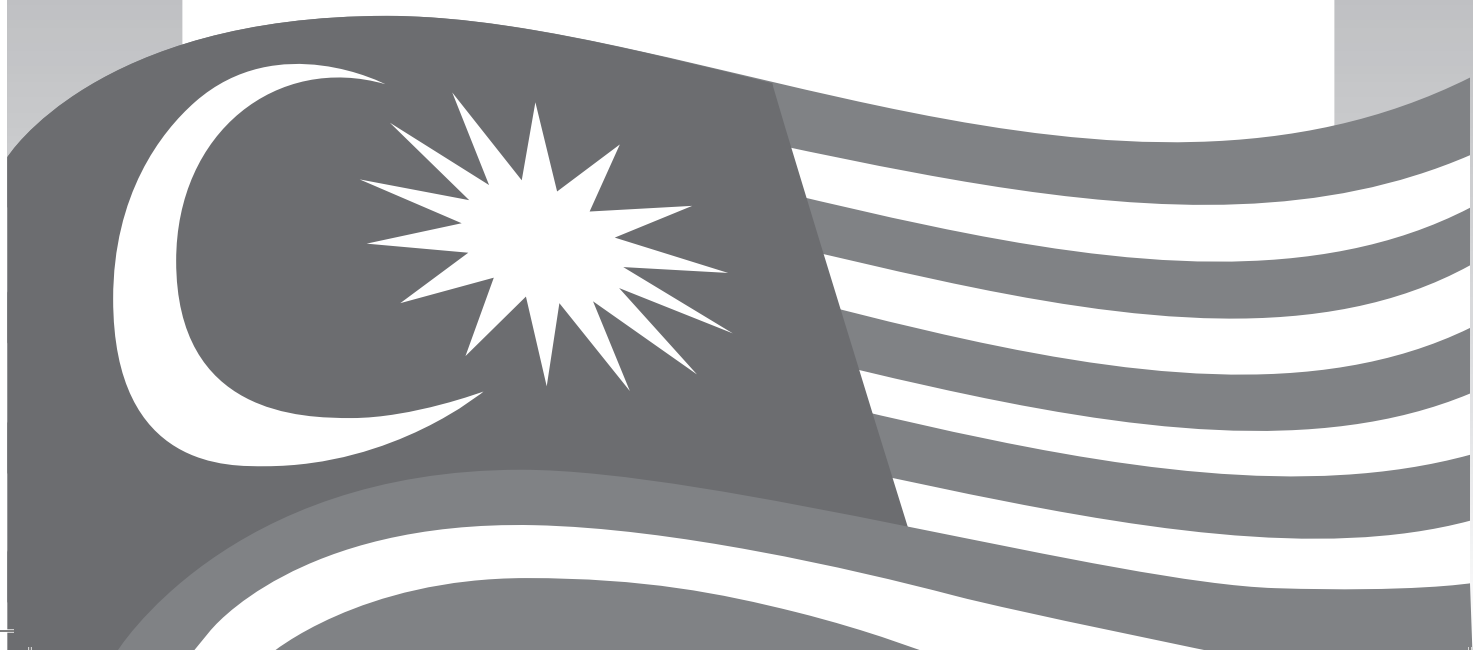
AMALAN HIDUP RAKYAT MALAYSIA

BAHAWASANYA NEGARA KITA MALAYSIA MENDUKUNG CITA-CITA HENDAK:

- Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;
- Memelihara satu cara hidup demokratik;
- Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;
- Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai-bagai corak;
- Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

Maka kami, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

- **KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN**
- **KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA**
- **KELUHURAN PERLEMBAGAAN**
- **KEDAULATAN UNDANG-UNDANG**
- **KESOPANAN DAN KESUSILAAN**



1 GIMNAS TERBILANG

Sekolah Kebangsaan Taman Bahagia telah membuka sebuah galeri khas untuk sukan gimnastik. Banyak maklumat yang berkaitan dengan sukan gimnastik terdapat di galeri tersebut. Sofia, Mei Juan, Rimon dan Michael sering berkunjung ke galeri tersebut untuk melihat foto aksi gimnas melakukan kemahiran gimnastik asas hingga kemahiran aras tinggi. Antara kemahiran yang dilihat oleh mereka ialah lombol kangkang, hambur arab, mengimbang badan dengan pelbagai tapak sokongan, bergayut dan berayun serta melompat di atas trampolin. Mereka sungguh kagum melihat aksi tersebut dan bercita-cita untuk menjadi gimnas yang berjaya di peringkat antarabangsa.



Pelombol Cemerlang

Sofia, Mei Juan, Rimon dan Michael sangat gembira kerana telah terpilih untuk menjalani latihan gimnastik bersama-sama atlet gimnastik peringkat negeri. Mereka berazam dan bersemangat untuk meningkatkan **kemahiran lombol kangkang**. Tingkatkan kemahiran melombol kamu dengan melakukan aktiviti di bawah.



Pelombol cemerlang



1 Lari landas.

2 Lonjak dengan kedua-dua belah kaki. Tapak tangan menyentuh di atas peti lombol.

3 Buka kaki.

4 Mendarat dengan fleksi lutut.

Minda Selamat

- Elakkan bergurau semasa melakukan aktiviti.
- Pastikan posisi membongkok kamu kukuh dan mata memandang kaki.
- Pastikan jarak di antara rakan selamat untuk melakukan aktiviti.

Kukuh Minda

Nyatakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan lombol kangkang.

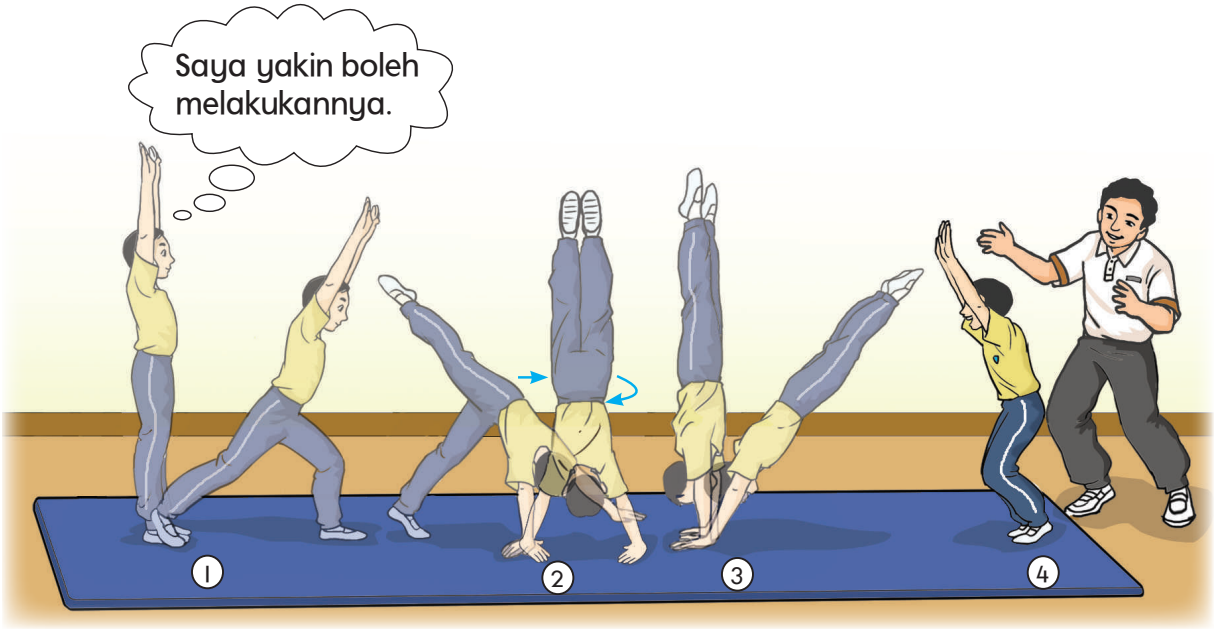
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan pelombol cemerlang.
   - Murid dalam kumpulan kecil. Berbaris dalam posisi membongkok dengan sokongan tangan di lutut pada jarak 5 meter di antara satu sama lain.
   - Murid berlari dan melombol dengan melompat melepasi belakang rakan sambil kaki dibuka seluas bahu.
   - Permainan tamat setelah semua ahli kumpulan melakukan aktiviti melombol.

1.1.1, 1.2.1, 2.1.1, 2.2.1, 5.1.4

Hambur dan Imbang

Rimon serta rakan-rakan sedang menjalani latihan **kemahiran hambur arab**. Kemahiran ini memerlukan kekuatan otot tangan dan imbangan badan. Walaupun mencabar, mereka terus berazam untuk melakukannya. Sahut cabaran ini bersama-sama Rimon melakukan hambur dan imbang.



1. Berdiri tegak, luruskan tangan ke atas dan bergerak satu langkah ke hadapan.
2. Jatuhkan badan dengan meletakkan kedua-dua tapak tangan di lantai secara lurus.
3. Angkat kedua-dua belah kaki rapat ke udara dan putarkan badan 180°.
4. Jatuhkan kaki dan mendarat dengan fleksi lutut.

Minda Siber

Layari laman web dengan menaip kata kunci *gymnastic skills round off* untuk melihat lakuan hambur arab dengan lebih jelas.

Kukuh Minda

Tunjukkan dengan jelas melalui gambar, otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan hambur arab.

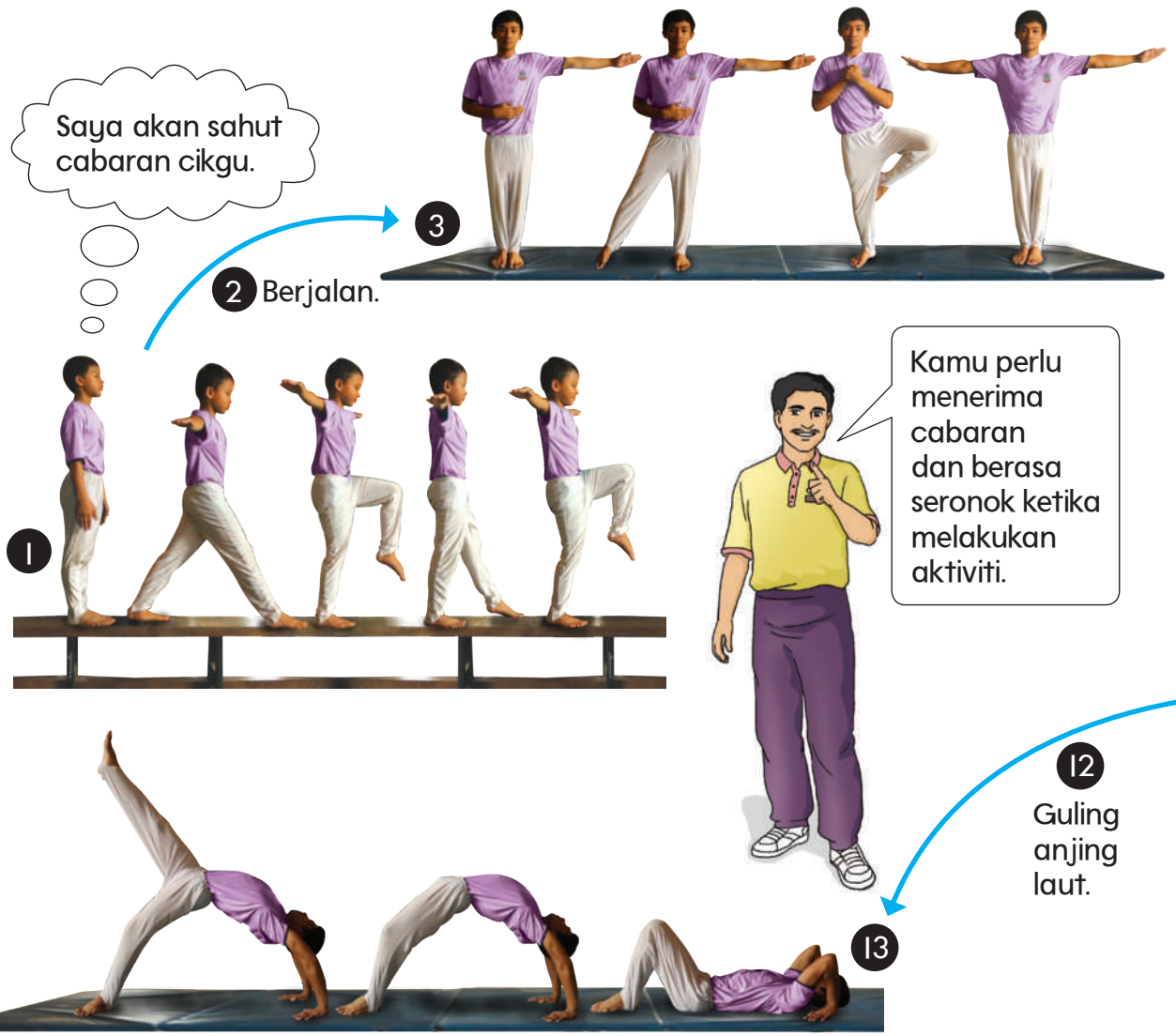
NOTA GURU

1. Berada di posisi pendaratan agar dapat menyokong tubuh murid ketika mendarat.
2. Galakkan murid melakukan aktiviti secara berpasangan.

1.1.2, 1.2.1, 2.1.1, 2.2.1, 5.2.2

Imbangan Stabil

Sekolah Kebangsaan Taman Bahagia akan mengadakan Minggu Satu Murid Satu Sukan. Michael dan rakan-rakan giat berlatih melakukan **rangkaian imbangan yang melibatkan beberapa tapak sokongan.** Rangkaian imbangan yang dilakukan oleh mereka menunjukkan pola pergerakan yang menggabungkan imbangan dengan beberapa tapak sokongan, pergerakan lokomotor dan pergerakan bukan lokomotor. Tiru rangkaian imbangan pergerakan yang dilakukan oleh Michael dan rakan-rakan. Kemudian, cipta dan buat rangkaian imbangan kamu sendiri.



NOTA GURU

1. Laksanakan aktiviti dalam kumpulan kecil atau secara individu.
2. Galakkan murid mencipta rangkaian imbangan dengan kreativiti mereka sendiri.

1.2.2, 2.2.2, 5.2.4



5

4 Skip.



6 Lompat dan mendarat.

7

8 Guling balak.



9

10 Lompat dan guling hadapan.



11



Kukuh Minda

Nyatakan jenis imbangan yang dilakukan dalam gambar.



Minda Selamat

- Pastikan ruang dan alatan selamat digunakan.
- Lakukan aktiviti mengikut kemampuan kamu sendiri.

Gayut Berayun

Rimon, Michael dan rakan-rakan berusaha meningkatkan **kemahiran bergayut dan berayun**. Mereka bergayut pada palang dan berayun ke hadapan, ke belakang atau bertukar posisi dengan genggaman yang sesuai sambil melakukan pelbagai aksi kaki. Rimon cuba menyokong badannya di atas palang dengan kedua-dua belah tangan sambil mengayun badan. Lakukan semua kemahiran ini untuk menguji kemahiran bergayut dan berayun kamu.



Genggaman atas.



Genggaman bawah.



Genggaman campuran.



Kukuh Minda

Apakah genggaman yang sesuai untuk menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang?

NOTA GURU

1. Pastikan alat yang digunakan untuk aktiviti bergayut dan berayun berada dalam keadaan selamat.
2. Pastikan murid tidak bergayut dan berayun terlalu tinggi.
3. Awasi murid ketika melakukan sokongan badan di atas palang.
4. Galakkan murid mempelbagaikan aksi kaki mengikut kreativiti mereka sendiri.
5. Galakkan murid melakukan aktiviti secara berpasangan supaya rakan dapat membantu ketika melakukan aktiviti.

1.3.1, 1.3.2, 2.3.1, 2.3.2, 5.3.1

Aksi di Udara

Mei Juan meminati **kemahiran putaran** dalam gimnastik. Putaran mudah dilakukan pada aras ketinggian tertentu. Penggunaan trampolin dapat membantu gimnas memantulkan diri secara menegak pada aras ketinggian yang sesuai. Mei Juan melompat di atas trampolin dan melakukan putaran menegak 180°. Kemudian, dia melakukan pelbagai aksi bentuk badan, seperti fleksi lutut, bentuk 'L' dan buka kaki. Mei Juan juga boleh mendarat di atas trampolin dengan stabil. Uji kebolehan kamu melakukan putaran di atas trampolin bersama-sama rakan.



Minda Selamat

Lakukan lompatan dan pendaratan di kawasan selamat pada trampolin.

Minda Ilmu

Kemahiran trampolin individu adalah salah satu acara dalam sukan gimnastik dan mula dipertandingkan di Sukan Olimpik pada tahun 2000.

Sumber: Encyclopedia Britannica

Kukuh Minda

Bagaimanakah aksi bentuk badan mempengaruhi kelajuan putaran?

NOTA GURU

1. Sentiasa berada di sisi trampolin semasa murid melakukan aktiviti.
2. Letakkan tilam keselamatan di sekeliling trampolin.
3. Bimbing murid melayari laman web dengan menaip kata kunci *trampoline skills* untuk melihat cara melakukan kemahiran trampolin. Minta murid muat turun bahan tersebut dan simpan dalam folio mereka.

1.4.1, 1.4.2, 2.4.1, 2.4.2, 5.1.4



Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Marina sering tidak dapat mengimbang badannya semasa mendarat ketika melakukan kemahiran hambur arab. Nyatakan cara pendaratan yang betul bagi membantu Marina.

2. Rancang rangkaian imbangan untuk dipersembahkan kepada rakan dan guru kamu. Lakarkan rangkaian imbangan tersebut dan nyatakan butiran berikut yang kamu gunakan dalam persembahan.

   (a) Pergerakan lokomotor.
   (b) Pergerakan bukan lokomotor.
   (c) Imbangan dengan pelbagai tapak sokongan.

3. Nyatakan secara ringkas, bagaimanakah kamu menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang dan mengayun?

4. Rakam persembahan satu kemahiran gimnastik yang telah kamu pelajari dan muat naik di laman sosial yang sesuai.

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

2 GERAK IRAMA

Pada hari Sabtu yang lepas, keluarga Farid telah pergi melihat persembahan pergerakan berirama sempena Minggu Warisan Seni dan Budaya. Pergerakan berirama tersebut bertemakan alam pekerjaan. Farid tertarik dengan persembahan tersebut yang menggabungkan kemahiran imbangan, pergerakan lokomotor dan pergerakan bukan lokomotor. *Props* dan muzik yang digunakan juga bersesuaian dengan tema yang dipilih. Banyak orang terpesona dengan persembahan yang sungguh berseni itu.



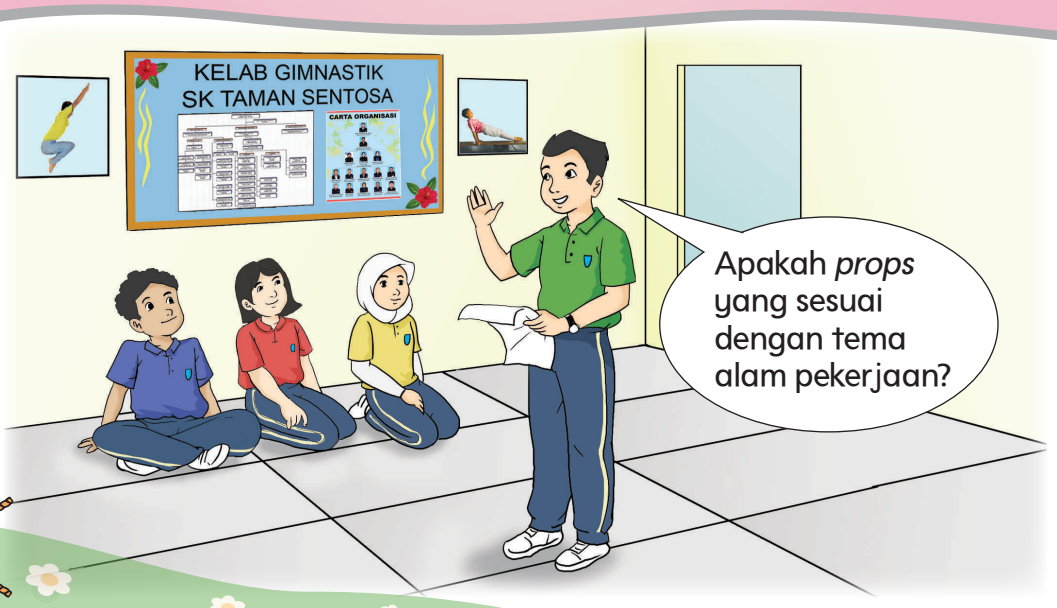
Minda Ilmu

Props ialah alatan yang digunakan dalam persembahan, seperti kostum dan topeng.

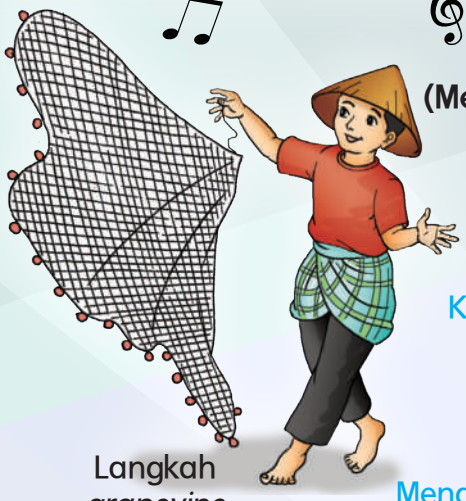
Gerak Harapan

Farid, Kumaresan, Mei Lin dan Mariam akan menyertai Pertandingan Pergerakan Kreatif Berirama Peringkat Kebangsaan. Mereka sepakat untuk memilih alam pekerjaan sebagai tema pergerakan. Farid dan rakan-rakan telah mereka cipta pergerakan kreatif yang sesuai dengan tema tersebut. Mereka juga telah memilih *props* dan tempo muzik yang sesuai. Sebagai ketua kumpulan, Farid menyenaraikan semua keperluan untuk menjayakan pergerakan kreatif tersebut. Lihat perancangan yang dibuat oleh Farid dan rakan-rakannya.

PERANCANGAN PERSEMBAHAN PERGERAKAN KREATIF BERTEMA	
Tema	Alam Pekerjaan.
Tajuk	Nelayan Oh, Nelayan!
Watak	Pak Deraman - pendayung (Farid). Muthu - penebar jala (Kumaresan). Ah Chong - pengangkat kotak ikan (Mei Lin). Ali - pembaling pancing (Mariam).
Pergerakan	Lokomotor: *Grapevine* (lurus), *Step-close* (*zigzag*), *Scotisshe* (lurus), dan *Waltz* (lingkaran/putaran). Bukan Lokomotor: Duduk dan mendayung (aras rendah/sederhana), membaling (aras rendah/sederhana), menebar dan menarik (aras sederhana/tinggi).
Props	.....
Tempo Muzik	Perlahan, sederhana dan laju.



Farid dan rakan-rakan sedang giat berlatih pergerakan kreatif seperti yang dirancang. Mereka menggunakan *props* dan bergerak mengikut tempo yang dipilih. Tiru pergerakan yang dilakukan oleh Farid dan rakan-rakan.



Langkah *grapevine*

MARI BERDAYUNG
(Melodi: *Gelang Si Paku Gelang*)

Mari kita mendayung
Dayung perlahan-lahan
Dayunglah laju-laju
Kita menuju tengah lautan (2x)

Mari membaling pancing
Mari menebar jala
Mari menarik pukat
Mengangkat kotak bersama-sama (2x)



Langkah *step-close*

Banyak hasil di pukat
Mari tarik bersama
Kalau saling muafakat
Hidup sejahtera aman selama (2x)

Marilah kita pulang
Boleh menggoreng ikan
Boleh membakar ketam
Memasak udang bersama-sama (2x)



Langkah *scotisshe*



Langkah *waltz*



Minda Kreatif

Buat *props* yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif kamu.

NOTA GURU

1. Galakkan murid mencuba pergerakan di atas dengan melodi pilihan mereka.
2. Bimbing murid memilih *props* yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif dalam teks di atas.

1.5.1, 1.5.2, 2.5.1, 5.4.5



Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Berdasarkan persembahan pergerakan kreatif Farid bersama-sama rakannya, kenal pasti konsep pergerakan persembahan mereka.

Watak	Pergerakan	Arah	Aras	Laluan
Pendayung				
Penebar jala				
Pembaling pancing				
Pengangkat kotak				

2. Secara berkumpulan, bincangkan satu persembahan pergerakan kreatif dengan tema yang menarik berserta dengan watak, *props* dan tempo. Lengkapkan maklumat tersebut dalam jadual di bawah.

Tema	Pergerakan	Watak	*Props*	Tempo

3. Persembahkan pergerakan kreatif yang telah dirancang oleh kumpulan kamu pada soalan 2 di hadapan rakan dan guru.

4. Rakam persembahan pergerakan kreatif rakan-rakan kamu. Muat naik rakaman tersebut di Internet.

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

3 MALAYSIAKU BOLEH

Kelab Sukan dan Rekreasi Taman Bahagia, Johor Bahru, Kelab Sukan dan Rekreasi Taman Sentosa, Singapura, dan Kelab Sukan dan Rekreasi Taman Batam, Indonesia akan mengadakan perlawanan persahabatan sukan tiga penjuru 11 tahun ke bawah. Antara permainan yang dipertandingkan ialah permainan kategori serangan, permainan kategori jaring dan permainan kategori memadang. Julia dan Hazzim tidak sabar untuk beraksi dalam perlawanan persahabatan tersebut. Mereka akan mempraktikkan kemahiran yang telah dipelajari di sekolah seperti kemahiran menghantar dan menerima bola, mengelecek, mengadang, smesy, merejam, membaling serta memukul.

KELAB SUKAN DAN REKREASI TAMAN BAHAGIA
JADUAL PERLAWANAN PERSAHABATAN TIGA PENJURU 11 TAHUN KE BAWAH

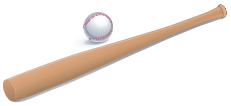
Futsal Tempat: Gelanggang Futsal Taman Bahagia	**Sepak Takraw** Tempat: Kompleks Sukan Taman Bahagia	**Badminton** Tempat: Kompleks Sukan Taman Bahagia	**Sofbol** Tempat: Padang Awam Taman Bahagia
▲ Lawan ● (Jumaat 8.30 pagi)	⬟ Lawan ▲ (Jumaat 8.30 pagi)	▲ Lawan ● (Jumaat 4.30 petang)	⬟ Lawan ▲ (Jumaat 4.30 petang)
● Lawan ⬟ (Sabtu 8.30 pagi)	● Lawan ⬟ (Sabtu 8.30 pagi)	● Lawan ⬟ (Sabtu 4.30 petang)	● Lawan ⬟ (Sabtu 4.30 petang)
⬟ Lawan ▲ (Ahad 8.30 pagi)	▲ Lawan ● (Ahad 8.30 pagi)	⬟ Lawan ▲ (Ahad 4.30 petang)	▲ Lawan ● (Ahad 8.30 pagi)

▲ Kelab Sukan dan Rekreasi Taman Bahagia, Johor Bahru

⬟ Kelab Sukan dan Rekreasi Taman Sentosa, Singapura

● Kelab Sukan dan Rekreasi Taman Batam, Indonesia



Minda Ilmu

Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang mengkategorikan permainan telah diperkenalkan oleh Bunker dan Thorpe pada tahun 1982.
Sumber: Joy Butler, Linda Griffin, 2010

Kukuh Minda

Nyatakan ciri-ciri permainan kategori serangan, permainan kategori jaring dan permainan kategori memadang.

A. PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Hantaran Hebat

Hazzim dan rakan-rakan berazam untuk mewakili negara dalam permainan kategori serangan. Mereka sering berlatih untuk meningkatkan kemahiran menghantar dan menerima. Hazzim cekap melakukan pelbagai jenis hantaran dengan menggunakan kaki, tangan dan alatan. Jurulatih memuji Hazzim kerana hantaran yang dilakukan tepat. Hazzim juga boleh menerima hantaran dari pelbagai jarak, aras dan arah.

Kemahiran Menghantar dan Menerima dengan Kaki

Kemahiran menghantar dengan kaki boleh dilakukan secara hantaran leret dan hantaran lambung. Kemahiran menerima hantaran dengan kaki juga dikenali sebagai kemahiran menyerkap.



Sejuk, suam dan panas

NOTA GURU

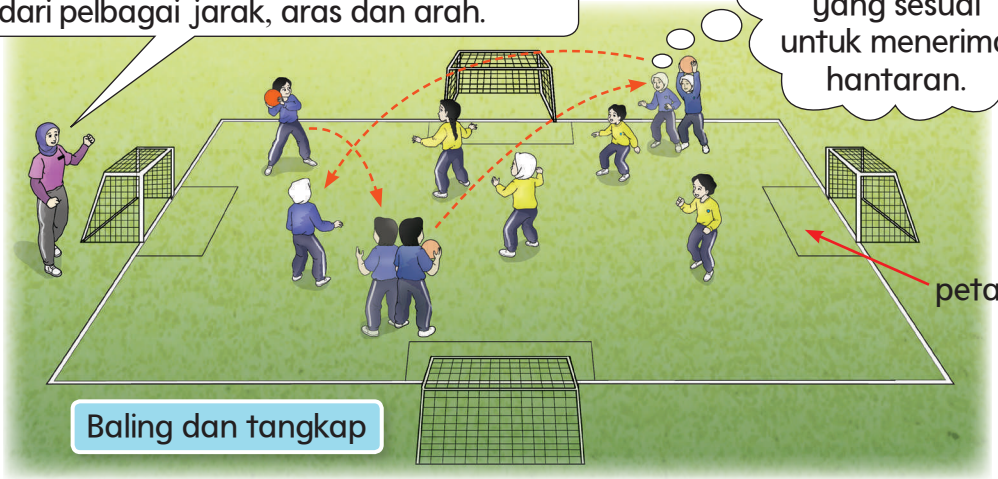
1. Cara bermain permainan sejuk, suam dan panas.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil. Tentukan pasukan penyerang (A) dan pasukan bertahan (B).
   - A1, A2, A3 bebas bergerak di zon masing-masing untuk membuat hantaran melepasi zon sejuk, zon suam dan zon panas seterusnya menjaringkan gol.
   - Pasukan bertahan mengadang hantaran pihak lawan dengan cara:
     -B1 statik di zon sejuk; B2 hanya bergerak di atas garisan zon suam; B3 bebas bergerak dalam zon panas.
   - Tukar peranan jika pemain pasukan bertahan dapat menyentuh bola.
   - Ubah suai permainan dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.

1.6.1, 1.6.2, 2.6.1, 2.6.2, 5.3.2

Kemahiran Menghantar dan Menerima dengan Tangan

Lakukan hantaran aras dada, hantaran atas kepala dan hantaran sisi. Terima dan tangkap bola dari pelbagai jarak, aras dan arah.

Kenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima hantaran.

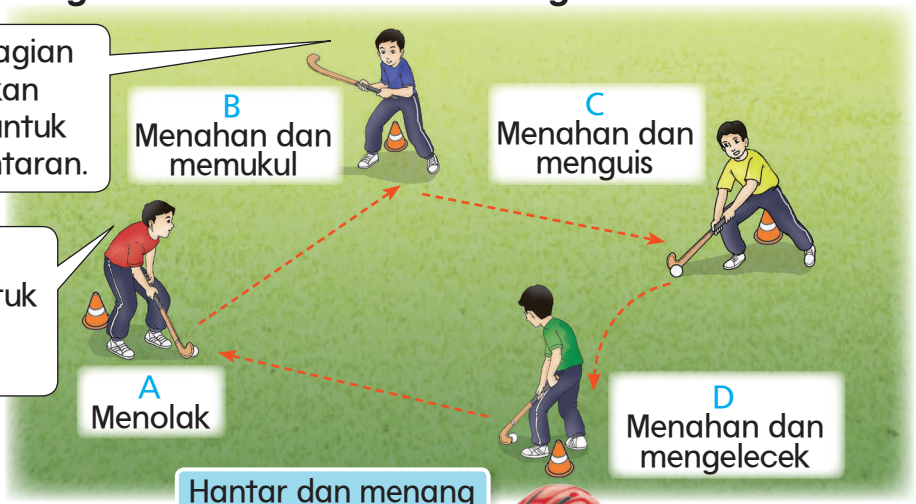


Baling dan tangkap

Kemahiran Menghantar dan Menerima dengan Alatan

Gunakan bahagian yang dibenarkan pada alatan untuk menerima hantaran.

Pukulan boleh digunakan untuk melakukan hantaran.



Hantar dan menang

Kukuh Minda

Senaraikan kemahiran asas yang lain untuk menghantar dan menerima bola dengan kaki, tangan, alatan dan anggota badan yang lain.

Minda Selamat

Berhati-hati ketika menguis bola untuk mengelakkan terkena rakan.

NOTA GURU

2. Cara bermain permainan baling dan tangkap.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan tentukan pasukan penyerang (A) dan pasukan bertahan (B).
   - Pasukan A akan melakukan pelbagai jenis hantaran sesama rakan sebanyak tiga kali menggunakan tangan sebelum menjaringkan gol ke mana-mana gol dari luar petak gol.
   - Jika pasukan B dapat menyentuh bola yang dihantar, tukar peranan dengan pemain yang melakukan hantaran.
3. Cara bermain permainan hantar dan menang.
   - Bentuk kumpulan kecil yang terdiri daripada empat orang murid. Tempatkan murid di posisi A, B, C dan D.
   - Murid A menolak bola kepada murid B. Murid B menahan dan memukul bola kepada murid C. Murid C menahan dan menguis bola kepada murid D. Murid D menahan, mengelecek dan membawa bola ke posisi murid A.
   - Semua murid akan bergerak ke posisi seterusnya untuk melakukan semua kemahiran hantaran.
   - Kumpulan yang semua ahlinya terlebih dahulu menghabiskan semua kemahiran hantaran ialah pemenang.

Kelecek Spring

Chee Keong adalah salah seorang pemain kategori serangan yang mahir mengelecek. Dia sering memberi tunjuk ajar kepada rakan-rakannya untuk meningkatkan kemahiran mengelecek. **Kemahiran mengelecek** perlu dikuasai untuk mengawal bola bagi melepasi pihak lawan. Tingkatkan kemahiran mengelecek kamu dengan bermain kelecek spring bersama-sama rakan.



Minda Selamat

- Fleksi lutut ketika mendarat untuk mengelakkan kecederaan pada lutut.
- Elakkan melompat terlalu rapat antara satu sama lain untuk mengelakkan perlanggaran sesama rakan.
- Hindari melompat melebihi lima kali berturut-turut untuk mengelakkan kecederaan pada lutut.

Kukuh Minda

Nyatakan situasi yang sesuai untuk mengelecek.

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan kelecek spring.
   - Sediakan tiga petak. Tempatkan pemain pengadang B1 di petak 1; pemain pengadang B2, B3 di petak 2, dan pemain pengadang B4, B5, dan B6 di petak 3.
   - Semua pemain pengadang hanya dibenarkan melompat setempat untuk mengadang pemain A melepasi petak masing-masing.
   - Pemain A memperoleh 1 mata jika berjaya melepasi petak 1, 2 mata jika melepasi petak 2, dan 3 mata jika melepasi petak 3.
   - Tukar peranan setelah pemain A melepasi ketiga-tiga petak.
   - Ubah suai permainan ini dengan mengelecek menggunakan alatan atau anggota badan yang lain.

1.6.3, 2.6.3, 5.4.3

Adang Cemerlang

Julia bermain di posisi pertahanan dalam permainan kategori serangan pasukan sekolahnya. Dia bijak melakukan adangan mengikut situasi bagi menghalang hantaran pemain lawan. Bola yang dihantar dengan tangan oleh pemain lawan selalu terkandas disebabkan adangan yang dilakukan oleh Julia. **Kemahiran mengadang** diperlukan untuk mengecilkan ruang pemain lawan daripada melakukan hantaran atau jaringan. Lakukan adangan dalam permainan adang cemerlang untuk menguji kehebatan kamu mengadang.



Adang cemerlang

Minda Siber

- Buat borang skor menggunakan perisian komputer yang sesuai.
- Layari laman web dengan menaip kata kunci *netball defence drills* untuk melihat teknik mengadang dengan lebih jelas.

Kukuh Minda

Di manakah posisi yang sesuai untuk melakukan adangan?

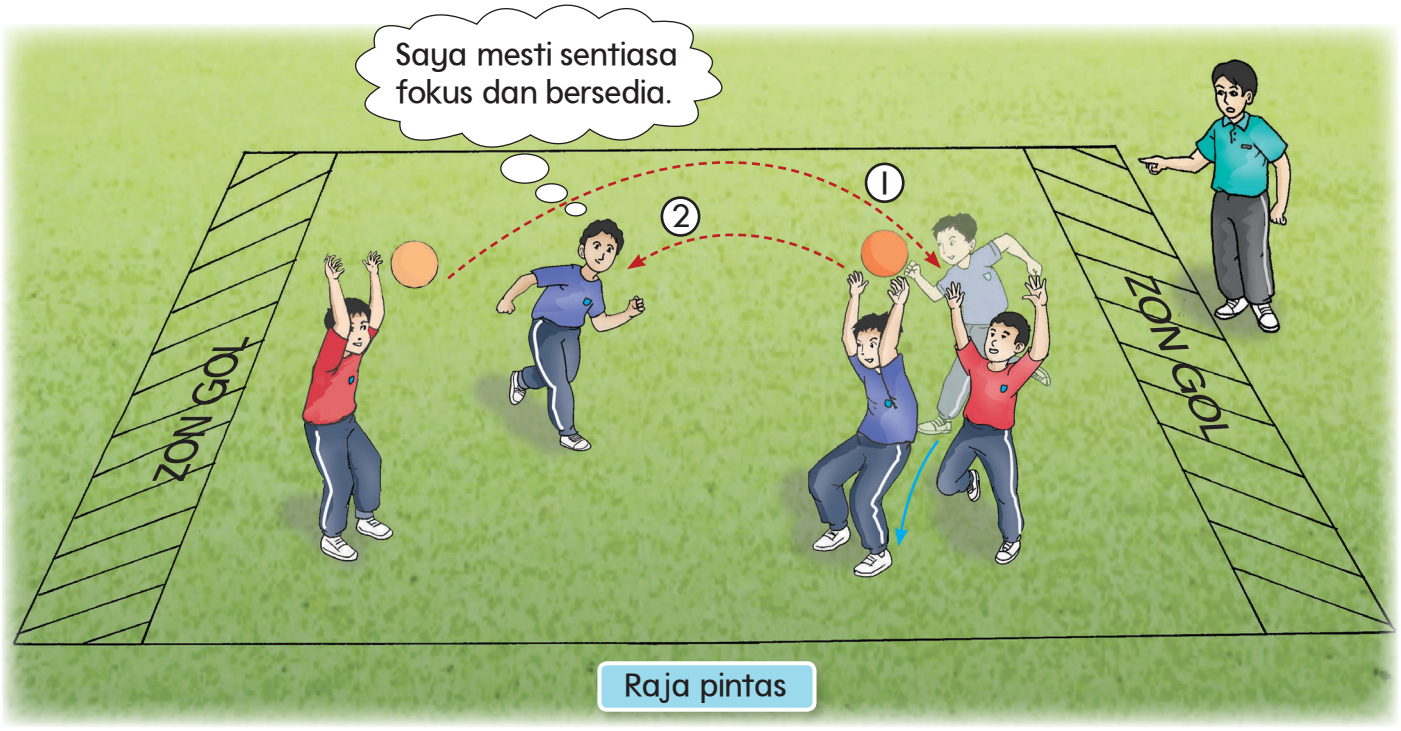
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan adang cemerlang.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Tentukan pasukan penyerang dan pasukan bertahan.
   - Pasukan penyerang membuat hantaran kepada rakan dan boleh melakukan jaringan di mana-mana gol. Jika berjaya, 1 mata diperoleh.
   - Pasukan bertahan melakukan adangan. Jika berjaya menyentuh bola yang dihantar, 2 mata diperoleh.
   - Tukar peranan apabila pasukan bertahan dapat menyentuh bola yang dihantar pasukan penyerang.
   - Pasukan yang mengumpul mata tertinggi ialah pemenang.

1.6.4, 2.6.4, 5.4.6

Raja Pintas

Hazzim dan rakan-rakan sering berlatih kemahiran memintas. Mereka perlu sentiasa bersedia dan fokus kepada pergerakan bola dan kedudukan pemain lawan. **Kemahiran memintas** amat penting untuk mendapatkan serta menguasai bola yang dihantar oleh pasukan lawan. Tingkatkan kemahiran memintas kamu dalam permainan raja pintas seperti di bawah.



Raja pintas

Minda Selamat

Hindari memintas bola terlalu rapat untuk mengelakkan perlanggaran sesama rakan.

Kukuh Minda

Bilakah pemasaan yang sesuai untuk memintas dan menghantar bola kepada rakan yang sedang bergerak?

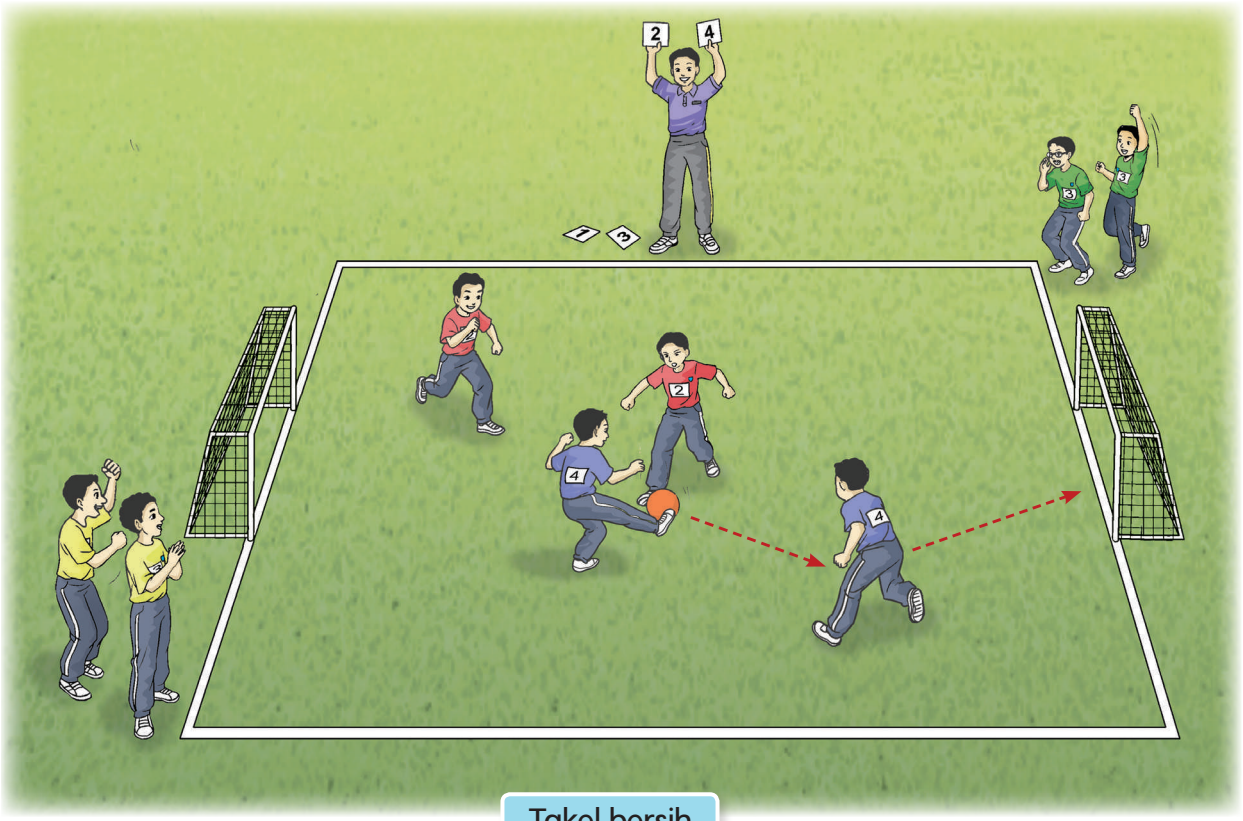
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan raja pintas.
   - Bahagikan murid kepada pasukan penyerang dan pasukan bertahan.
   - Pasukan penyerang membuat hantaran kepada rakan untuk memasuki zon gol. Berjaya memasuki zon gol, 1 mata diperoleh.
   - Pemain yang mendapat bola tidak boleh bergerak bersama-sama bola dan hanya boleh membuat hantaran kepada rakan.
   - Pasukan bertahan akan memintas hantaran yang dilakukan oleh pasukan penyerang. Berjaya memintas, 2 mata diperoleh.
   - Pasukan yang mendapat mata paling banyak ialah pemenang.
   - Hadkan masa permainan kepada 1 minit. Tukar peranan setelah masa tamat.
   - Ubah suai permainan dengan memintas menggunakan kaki dan alatan yang dibenarkan.

1.6.5, 2.6.4, 5.4.7

Takel Bersih

Jarjit handal melakukan takel. Dia mengetahui pemasaan dan situasi yang sesuai untuk melakukan takel bagi mendapatkan bola dan membuat hantaran kepada rakan. **Kemahiran takel** penting untuk mendapatkan bola daripada pihak lawan. Jarjit perlu melakukan takel yang bersih bagi mengelakkan faul dalam sesuatu perlawanan. Takel hanya dilakukan pada bola dan bukan terhadap pemain lawan yang membawa bola. Uji kemahiran takel kamu dalam permainan takel bersih di bawah.



Takel bersih

Minda Selamat

Berhati-hati ketika mendapatkan bola bagi mengelakkan berlaku perlanggaran sesama rakan.

Kukuh Minda

Nyatakan situasi yang sesuai untuk melakukan takel.

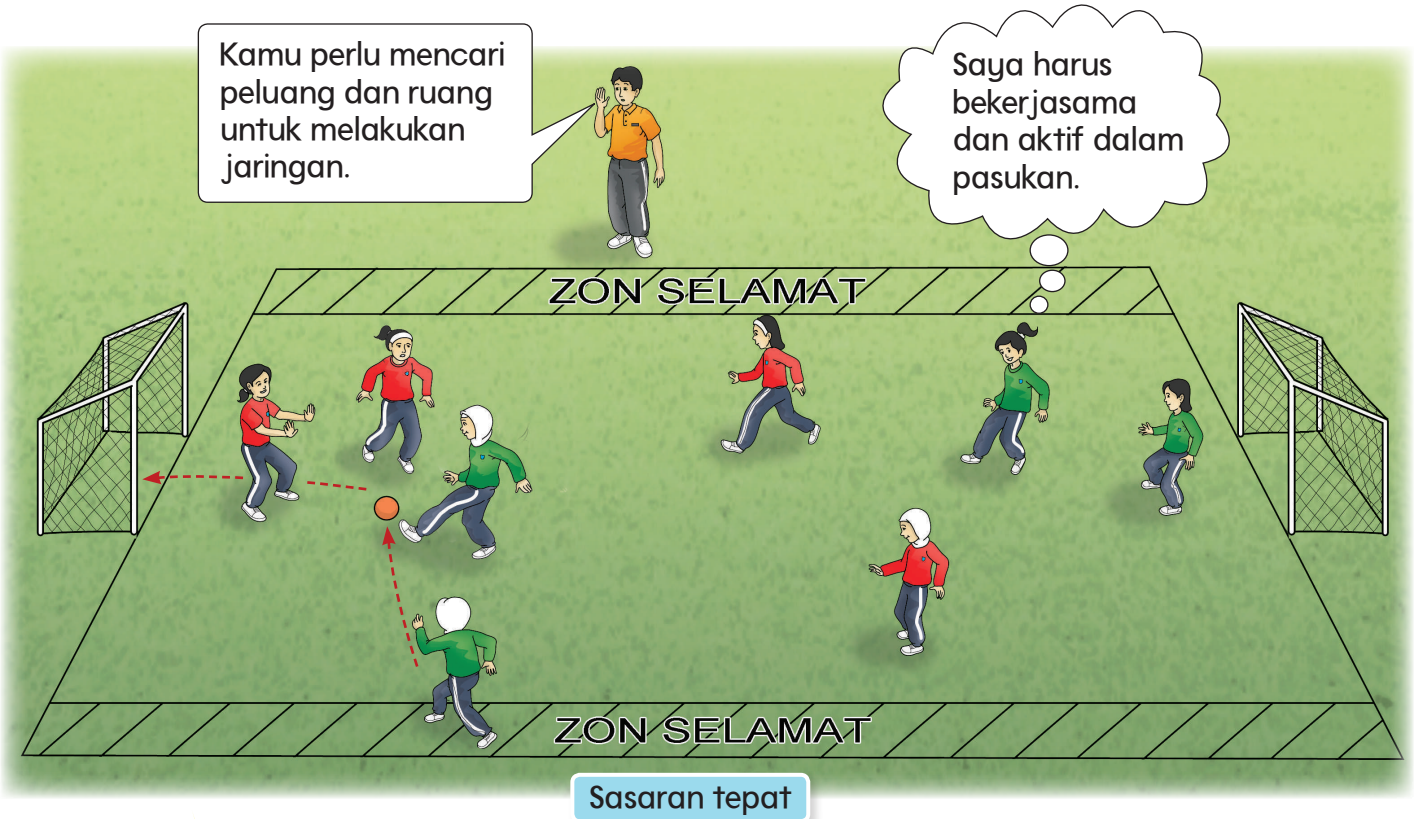
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan takel bersih.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil. Beri nombor kepada setiap ahli pasukan.
   - Guru akan mengangkat dua kad nombor secara serentak.
   - Murid yang nombornya terpapar pada kad akan berlari untuk melakukan takel, mengawal bola dan membuat hantaran kepada rakan sebelum menjaringkan gol. Jika berjaya takel, pasukan memperoleh 2 mata. Jika berjaya menjaringkan gol, pasukan memperoleh 1 mata.
   - Pasukan yang memperoleh mata terbanyak ialah pemenang.
   - Ubah suai permainan ini dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.

1.6.6, 2.6.5, 5.4.1

Sasaran Tepat

Angelina ialah penjaring terhebat dalam permainan kategori serangan. Dia mempunyai sifat keyakinan diri yang tinggi. **Kemahiran menjaring** perlu untuk mendapatkan mata bagi kemenangan pasukan. Menjaring juga boleh dilakukan menggunakan kemahiran hantaran mengikut situasi yang sesuai. Pertingkatkan kemahiran menjaring kamu dalam permainan sasaran tepat di bawah.



Sasaran tepat

Kukuh Minda

Bilakah situasi yang sesuai untuk melakukan jaringan?

Minda Siber

Layari laman web dengan menaip kata kunci *shooting skills* untuk mempelajari pelbagai cara menjaringkan gol.

NOTA GURU

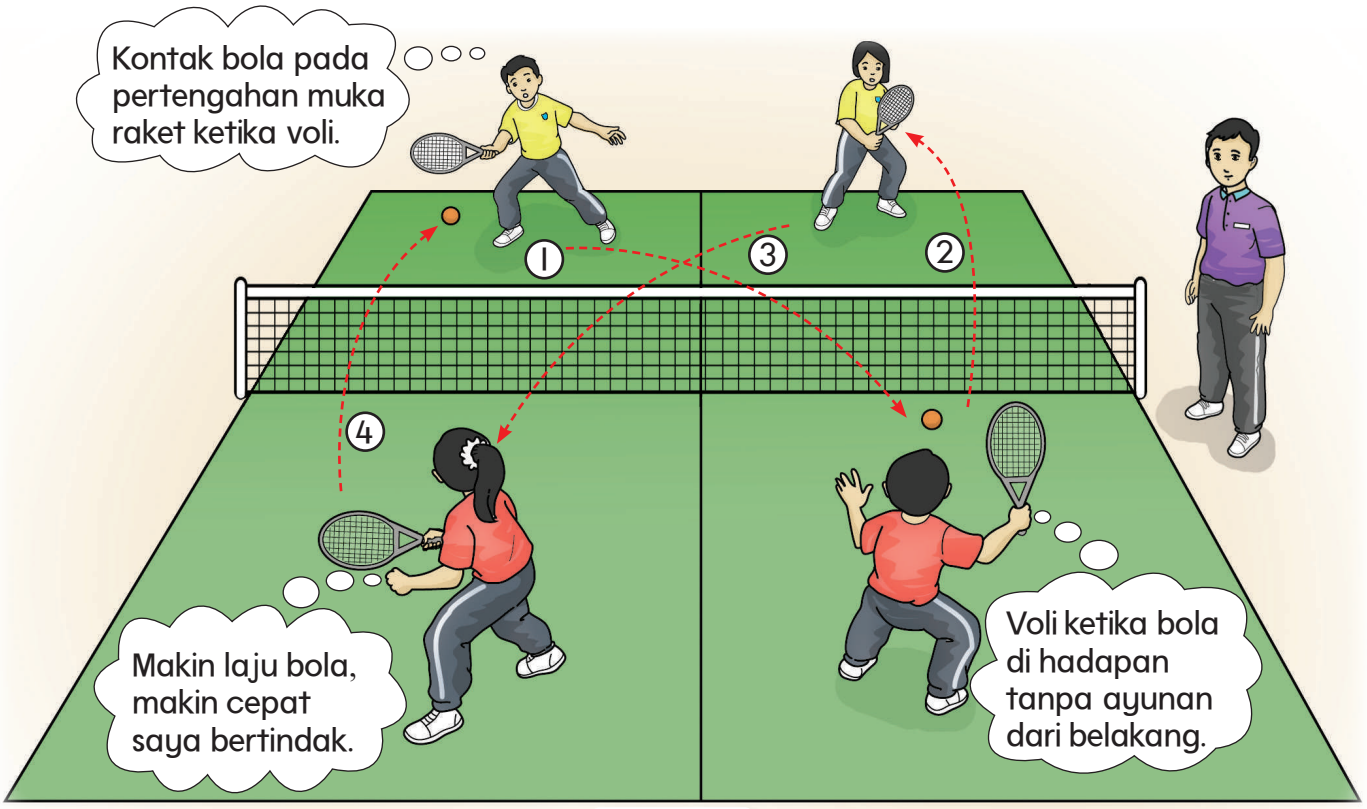
1. Cara bermain permainan sasaran tepat.
   - Bahagikan murid kepada pasukan penyerang dan pasukan bertahan.
   - Pasukan penyerang membuat hantaran kepada rakan sepasukan.
   - Hanya pemain yang mendapat bola boleh berada di zon selamat selama 5 saat dan mesti melakukan hantaran kepada rakan di luar zon selamat untuk menjaringkan gol. Jika berjaya menjaringkan gol, 2 mata diperoleh.
   - Pasukan bertahan melakukan adangan untuk mengelak gawang gol dibolosi. Jika berjaya mengadang, 1 mata diperoleh.
   - Pasukan yang memperoleh mata tertinggi ialah pemenang.

1.6.7, 2.6.6, 5.4.1

B. PERMAINAN KATEGORI JARING

Voli Rali

Voli ialah kemahiran permainan jaring yang memerlukan seseorang memukul bola sebelum bola menyentuh lantai. Haikal, Mei Fang, Jothi dan Paul perlu mengambil peluang menyerang pemain lawan di posisi bahagian hadapan gelanggang atau berhampiran dengan jaring. Pilih pasangan kamu dan bertanding voli dengan pasangan lawan seperti dalam permainan voli rali di bawah.



Voli rali

Minda Kreatif

Cipta raket dan bola untuk kegunaan permainan voli rali.

Kukuh Minda

Nyatakan situasi yang terbaik untuk melakukan voli.

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan voli rali.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan berpasangan.
   - Mulakan rali dengan servis voli dari bawah kepada pemain lawan.
   - Rali tamat jika pemain lawan gagal membalas dan pasukan yang memenangi rali memperoleh 1 mata. Mulakan semula servis voli dari bawah.
   - Pasukan yang memperoleh 10 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

1.7.3, 2.7.2, 2.7.3, 5.2.4

Handal Servis

Haikal, Jothi dan rakan-rakan telah menguasai beberapa kemahiran dalam permainan kategori jaring. Kemahiran tersebut ialah servis, menghantar dan mengawal bola serta mengumpan dan mematikan bola dalam gelanggang lawan. Dalam permainan laju dan tepat, tamparan jitu dan servis jaguh, mereka dicabar melakukan servis dan menghantar menggunakan kaki, tangan dan raket.



Laju dan tepat

Minda Ilmu

Permainan kategori jaring terbahagi kepada permainan yang melibatkan bola melantun dan voli (tenis), voli sahaja (sepak takraw) dan melantun tanpa voli (pingpong).
Sumber: Read and Edwards (1992).

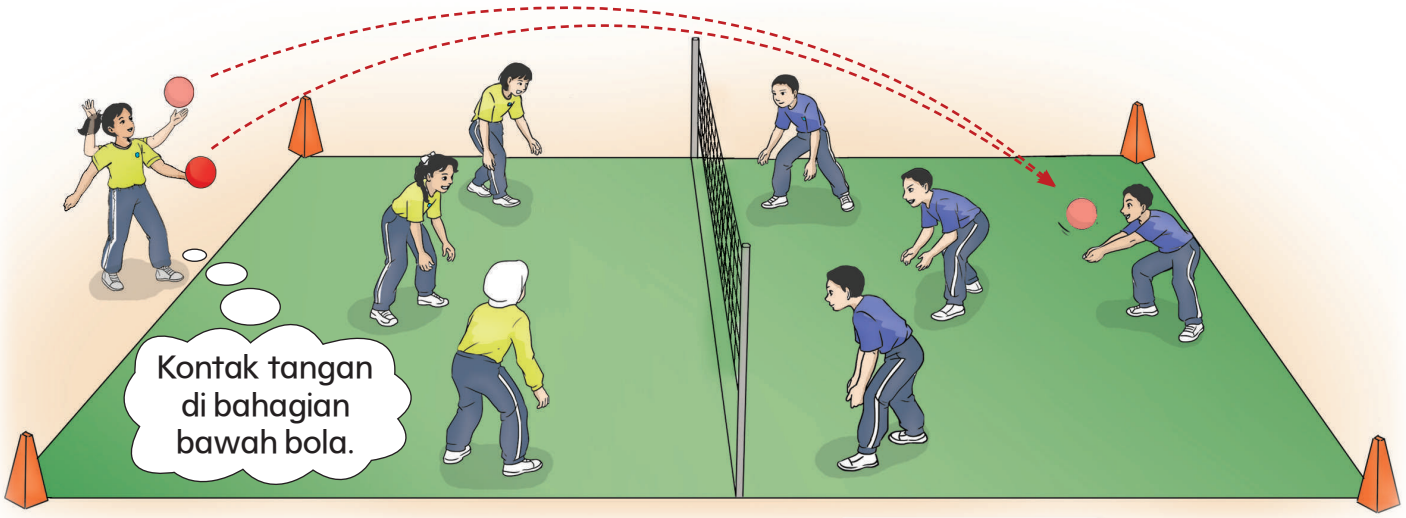
Kukuh Minda

Bagaimanakah kelajuan kontak anggota badan pada bola mempengaruhi kelajuan pergerakan bola pascakontak?

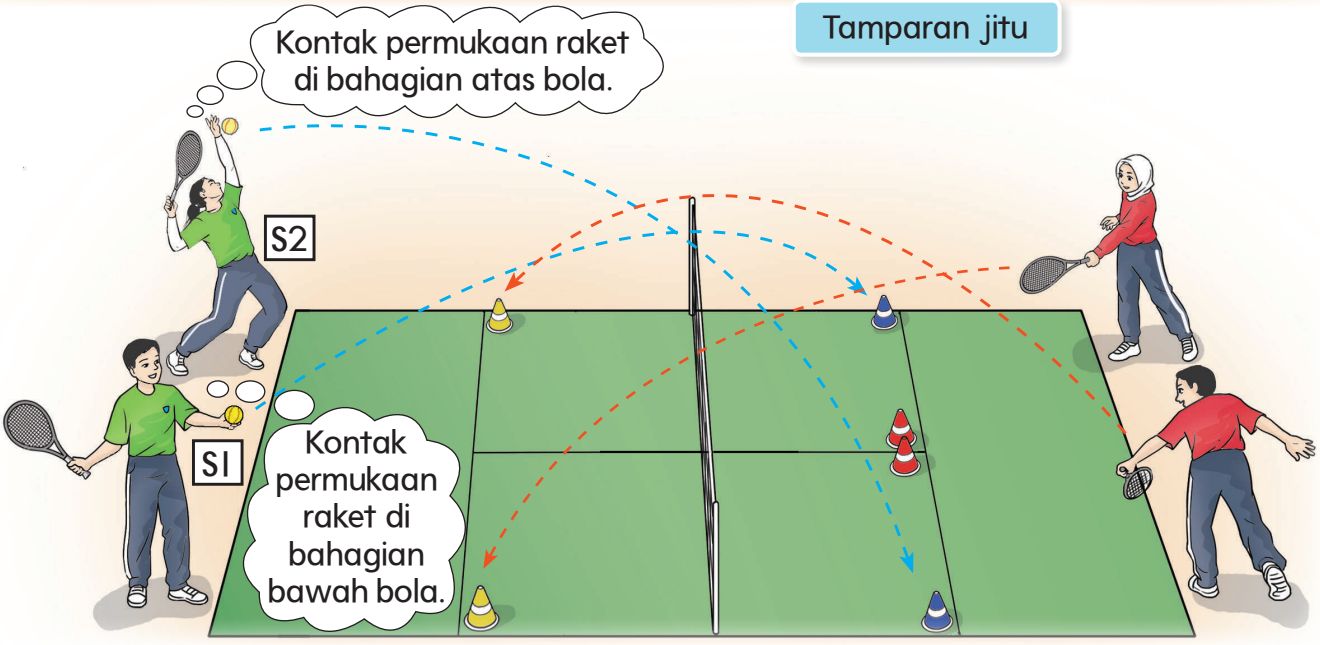
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan laju dan tepat.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Setiap pasukan akan bergilir-gilir melakukan servis kepada pasukan lawan.
   - Pasukan servis memperoleh 1 mata jika pasukan penerima servis gagal menghantar bola kembali dengan tiga sentuhan.
   - Pasukan penerima servis memperoleh 1 mata jika dapat mengawal dan menghantar bola ke gelanggang lawan dengan tiga sentuhan.
   - Pasukan yang berjaya memperoleh 10 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

1.7.1, 1.7.2, 2.7.1, 2.7.2, 5.3.2



Tamparan jitu



Kumpulan servis

Servis jaguh

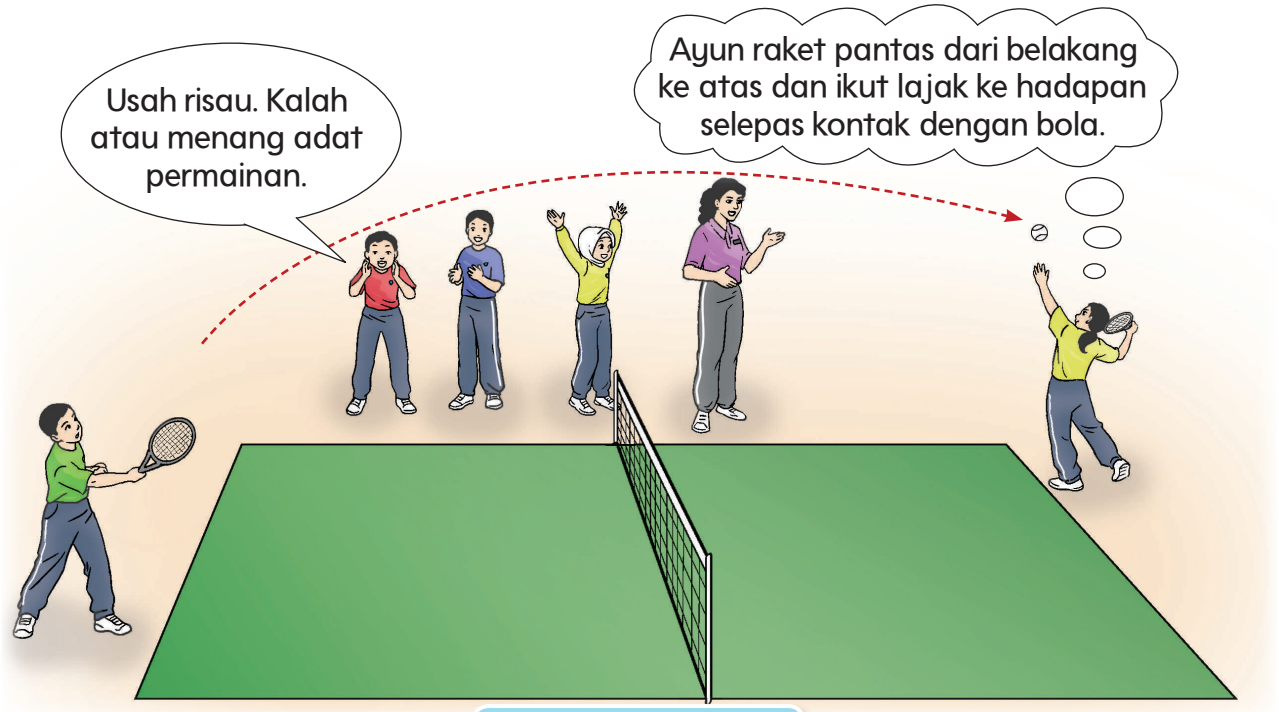
Kumpulan membalas servis

NOTA GURU

2. Cara bermain permainan tamparan jitu.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Setiap pasukan akan bergilir-gilir melakukan servis kepada pasukan lawan.
   - Pasukan servis memperoleh 1 mata jika bola berjaya diservis ke petak yang ditetapkan dan gagal dikembalikan oleh pasukan penerima servis.
   - Pasukan penerima servis memperoleh 1 mata jika berjaya mengawal dan menghantar bola dari servis ke gelanggang lawan dengan tiga sentuhan.
   - Seorang pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut.
   - Pasukan yang mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.
3. Cara bermain permainan servis jaguh.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Secara bergilir-gilir, pasukan melakukan servis dan membalas servis.
   - Pemain di posisi S1 memulakan servis diikuti dengan pemain di posisi S2.
   - Pemain yang berjaya melakukan servis diberi 1 mata. Jika bola mengenai kon biru atau kon merah, 1 mata bonus diperoleh.
   - Pemain yang berjaya membalas servis ke gelanggang lawan diberi 1 mata. Jika bola mengenai kon kuning, 2 mata bonus diperoleh.
   - Pasukan yang mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

Smesy, Libas dan Rejam

Kemahiran **smesy**, **libasan** dan **rejaman** dengan anggota badan atau alatan merupakan aksi agresif untuk mematikan bola di gelanggang lawan. Namun begitu, bola yang dilibas atau direjam boleh ditangkis dengan pelbagai cara **adangan**. Haikal, Mei Fang, Jothi dan Paul sudah bersedia untuk melakukan aksi yang tangkas ini. Tunjukkan keupayaan kamu melakukan smesy, libasan, rejaman dan mengadang dalam permainan di bawah.



Smesy dan lambung

Minda Kreatif

Cuba reka permainan kategori jaring yang melibatkan sama ada kemahiran tangan, kaki dan alatan atau kombinasi mana-mana anggota dan alatan.

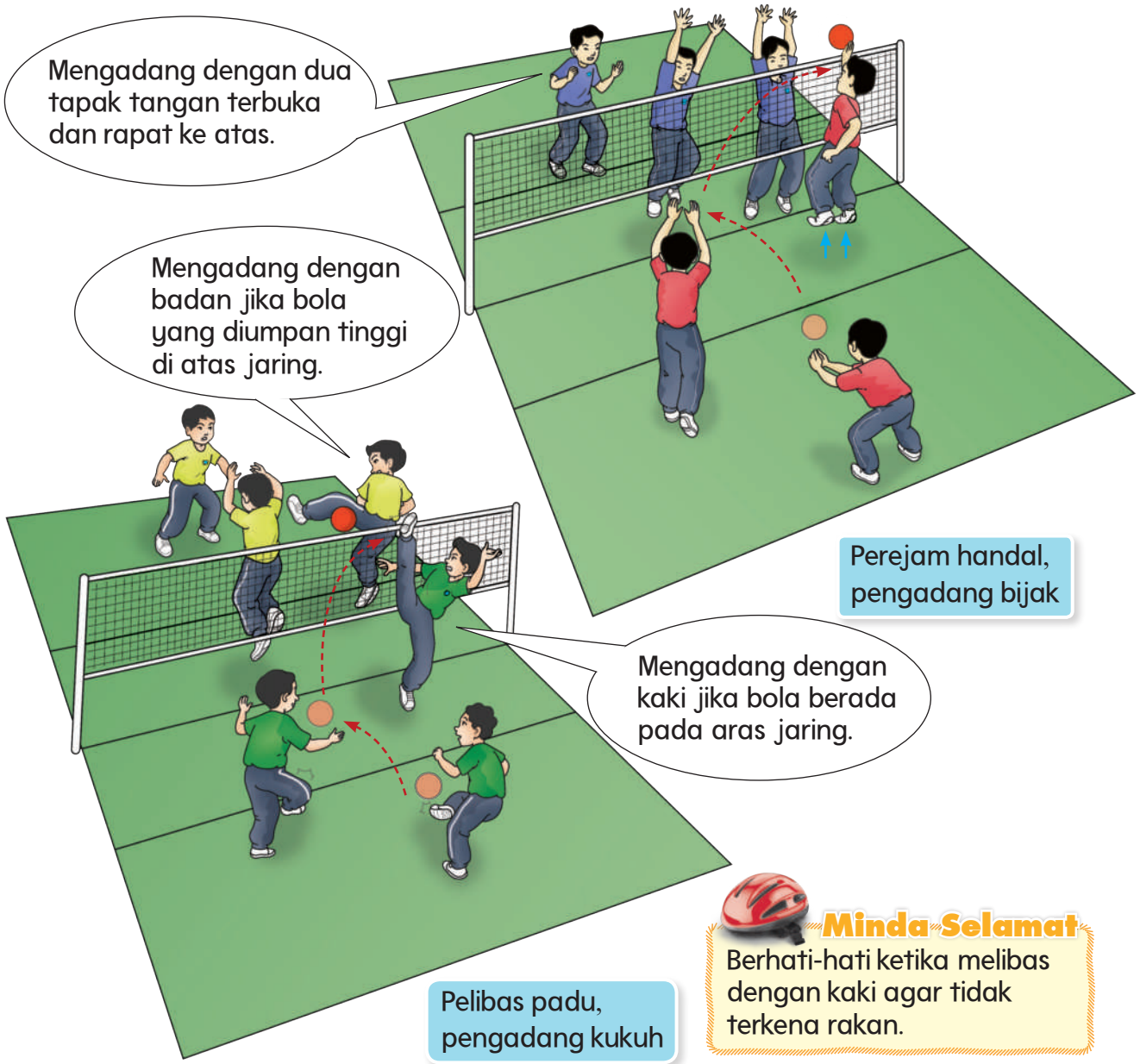
Kukuh Minda

Bagaimanakah kelajuan kontak raket pada bola mempengaruhi pergerakan bola?

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan smesy dan lambung.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil. Tentukan pasukan penyerang dan pasukan bertahan.
   - Secara bergilir-gilir, kedua-dua pasukan melakukan smesy dan lambung.
   - Pasukan penyerang membuat smesy bola yang dilambung ke bahagian gelanggang pasukan bertahan.
   - Pasukan bertahan melambung bola yang dismesy dengan raket ke serata bahagian gelanggang pasukan penyerang.
   - Pasukan penyerang memperoleh 1 mata bagi smesy yang tidak dapat dikembalikan.
   - Pasukan bertahan memperoleh 1 mata bagi smesy yang dikembalikan.
   - Pasukan yang mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

1.7.4, 1.7.5, 1.7.6, 2.7.2, 2.7.4, 5.2.5



Minda Selamat

Berhati-hati ketika melibas dengan kaki agar tidak terkena rakan.

NOTA GURU

2. Cara bermain permainan perejam handal, pengadang bijak.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan tentukan pasukan perejam dan pasukan pengadang.
   - Pasukan perejam akan mengumpan antara satu sama lain dengan maksimum dua sentuhan dan melakukan rejaman.
   - Pasukan pengadang akan membuat adangan terhadap rejaman pihak lawan.
   - Tukar peranan antara pasukan selepas enam rejaman dilakukan.
   - Pasukan yang berjaya mematikan bola di gelanggang lawan dengan merejam atau mengadang akan memperoleh 1 mata.
   - Pasukan yang mengumpul mata terbanyak daripada tiga pusingan permainan ialah pemenang.
3. Cara bermain permainan pelibas padu, pengadang kukuh.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan tentukan pasukan pelibas dan pasukan pengadang.
   - Setiap kumpulan bergilir-gilir menjadi pelibas dan pengumpan.
   - Lempar bola kepada pengumpan yang seterusnya mengumpan bola dengan kaki kepada pelibas. Pelibas melibas bola dengan kaki mengikut gaya tersendiri. Pengadang mengadang libasan dengan kaki atau badan.
   - Pasukan yang berjaya mematikan bola di gelanggang lawan dengan melibas atau mengadang memperoleh 1 mata.
   - Pasukan yang mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

C. PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

Pembaling Tekal

Sunil, Azid dan Avtar Kaur telah menyertai permainan kategori memadang di sekolahnya. Sebagai pemadang, mereka perlu menguasai kemahiran **membaling** dan **menangkap bola**. Sebagai pemukul pula, mereka mesti menguasai kemahiran **memukul**, **menahan bola** dan **berlari ke tapak**. Kemahiran membaling bola kepada pemukul mesti dilakukan dengan tangan lurus. Untuk mendapatkan balingan yang tepat, mereka dilatih membaling pada kelajuan dan aras pergerakan yang pelbagai. Cabar keupayaan kamu melalui permainan pembaling tepat dan pembaling harapan.



Pembaling tepat

1. Berdiri dan pegang bola pada aras perut.
2. Pusingkan tangan lurus ke hadapan dan ke atas.
3. Lepaskan bola ketika tangan berada di sisi paha.
4. Ikut lajak balingan.

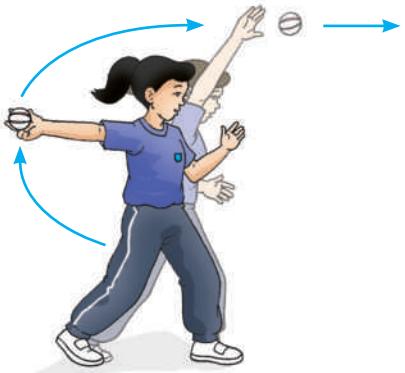
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan pembaling tepat.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Beri peluang setiap ahli kumpulan membuat empat kali balingan.
   - Lakukan balingan secara bergilir-gilir dengan ahli kumpulan lawan.
   - Pembaling yang berjaya membaling pada setiap petak berwarna yang berlainan akan memperoleh 1 mata.
   - Pasukan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.
   - Balingan yang dilakukan dengan fleksi siku dibatalkan.
   - Pembaling tidak boleh mengulang balingan pada petak berwarna yang sama
2. Pastikan kedudukan petak berwarna adalah di antara aras bahu dengan lutut pemukul.

1.8.1, 1.8.2, 2.8.1, 5.1.2,



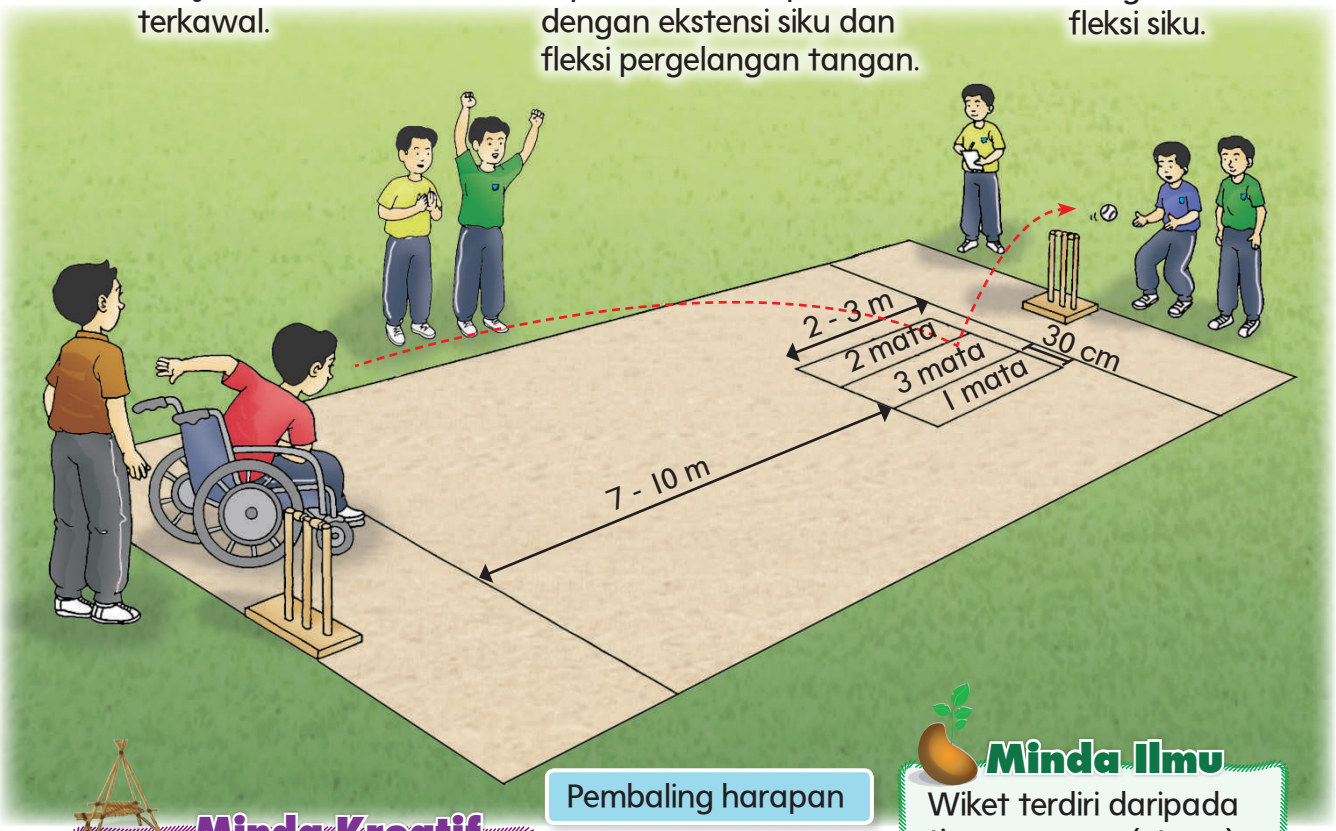
1 Berlari dengan kelajuan terkawal.



2 Luruskan tangan ke belakang. Lepaskan bola di puncak dengan ekstensi siku dan fleksi pergelangan tangan.



3 Ikut lajak dengan fleksi siku.



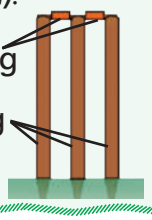
Pembaling harapan

Minda Kreatif

Bina petak sasaran balingan menggunakan barangan terpakai yang sesuai.

Minda Ilmu

Wiket terdiri daripada tiga pancang (*stump*) dan dua anak pancang (*bail*).



NOTA GURU

3. Cara bermain permainan pembaling harapan.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Beri peluang kepada setiap ahli pasukan membuat enam kali balingan.
   - Lakukan balingan secara bergilir-gilir antara ahli pasukan.
   - Mata pasukan dikira berdasarkan tempat jatuhan bola dalam zon mata.
   - Pasukan dapat 2 mata bonus jika bola mengenai pancang.
   - Pasukan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.
   - Balingan yang dilakukan dengan fleksi siku dibatalkan.

Pemukul Tersohor

Kemahiran memukul dan berlari merupakan dua kemahiran yang perlu dikuasai oleh setiap pemain untuk memperoleh mata. Sunil, Azid dan Avtar Kaur perlu berupaya memukul bola yang dibaling dalam pelbagai keadaan dan membuat keputusan yang tepat untuk berlari. Kegagalan untuk menguasai kemahiran ini akan mengakibatkan mereka disingkirkan daripada permainan. Kuasai kemahiran memukul dan berlari dalam permainan pukulan selamat dan pukulan jauh di bawah.



1. Angkat sedikit hujung bet dan bersedia.
2. Angkat hujung bet ke aras bahu dan lihat bola.
3. Langkah dan ayun bet ke bola.
4. Ikut lajak.



Pukulan selamat

Minda Selamat

Berwaspada ketika berlari membawa bet agar tidak terkena pemain lain.

NOTA GURU

I. Cara bermain permainan pukulan selamat.
- Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan lantik seorang ketua.
- Beri tiga kali peluang memukul bola yang dibaling oleh pasukan pemadang.
- Pemukul memperoleh mata berdasarkan jumlah larian ke tapak (*base*).
- Pemukul tersingkir daripada permainan jika bola yang dibaling pembaling terkena pancang, atau bola yang dipukul dapat ditangkap pemadang sebelum jatuh ke tanah, atau bola yang dipukul dikenakan pada pancang dahulu sebelum pemukul tiba.
- Pasukan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

I.8.3, 2.8.2, 2.8.3, 5.4.3



1 Sedia.

2 Ayun bet sama aras dengan bola.

3 Kontak bola dengan bet.

4 Ikut lajak.

Minda Ilmu

Pemindahan daya berlaku apabila daya yang dihasilkan daripada pergerakan bet dipindahkan kepada bola yang dipukul. Jumlah daya yang dipindahkan kepada bola akan mempengaruhi jarak pergerakannya.

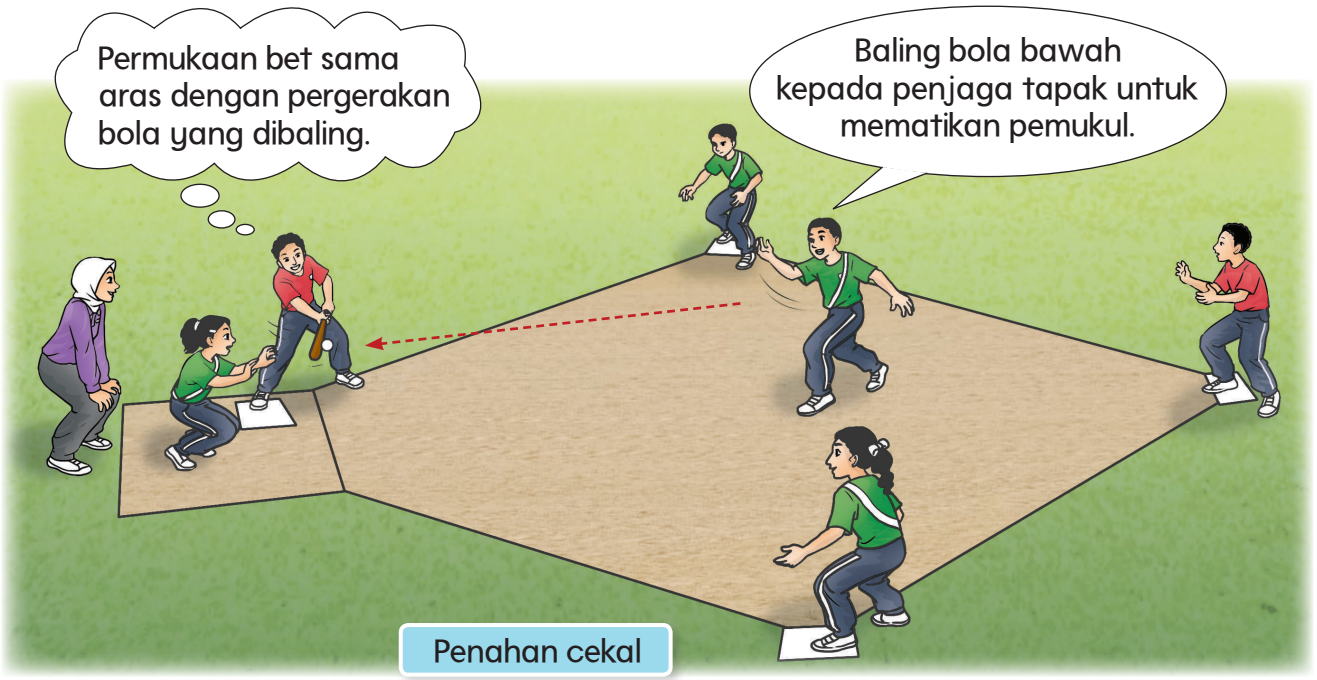


NOTA GURU

2. Cara bermain permainan pukulan jauh.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan lantik seorang ketua.
   - Beri setiap pemukul tiga kali peluang memukul bola yang dibaling pasukan pemadang.
   - Pemukul atau pelari tapak (*base runner*) yang berjaya berlari ke pangkalan (*home base*) akan memperoleh 1 mata.
   - Pemukul tersingkir daripada permainan jika:
     - bola dibaling oleh pemadang ke tapak (*base*) sebelum pemukul atau pelari tapak (*base runner*) tiba.
     - bola pukulannya dapat ditangkap oleh pemadang sebelum jatuh ke tanah.
   - Pasukan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

Penahan Berani

Sunil, Azid dan Avtar Kaur berlatih kemahiran **menahan bola** dan **berlari ke tapak**. Kedua-dua kemahiran ini berisiko tinggi terhadap diri dan rakan sepasukan dan mereka perlu berani melakukannya. Kamu perlu mencuba permainan penahan cekal dan penahan lincah. Tujuannya untuk meningkatkan kemahiran menahan bola dan berlari ke tapak serta membina sifat keberanian dalam diri.



Penahan cekal

Minda Selamat

- Gunakan bola lembut untuk menambahkan keyakinan diri dan mengelakkan kecederaan jika terkena bola.
- Elakkan mencampak bet selepas memukul supaya tidak terkena pemain lain.

Minda Ilmu

Permainan kategori memukul dan memadang dibahagikan kepada permainan yang mempunyai wiket (kriket) dan permainan yang melibatkan larian ke tapak (sofbol).
Sumber: Read and Edwards (1992)

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan penahan cekal.
   - Bentuk kumpulan kecil. Tentukan pasukan pemadang dan pasukan pemukul.
   - Setiap pemukul diberi tiga peluang menahan bola yang dibaling oleh pasukan pemadang.
   - Pemukul yang berjaya berlari ke tapak akan memperoleh 1 mata.
   - Pemukul tersingkir daripada permainan jika bola yang ditahannya dapat dihantar oleh pemadang ke tapak sebelum pemukul tiba.
   - Giliran memukul dan memadang akan bertukar sekiranya dua orang pemukul berjaya dikeluarkan.
   - Pasukan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

1.8.4, 1.8.5, 2.8.3, 2.8.4, 5.4.3

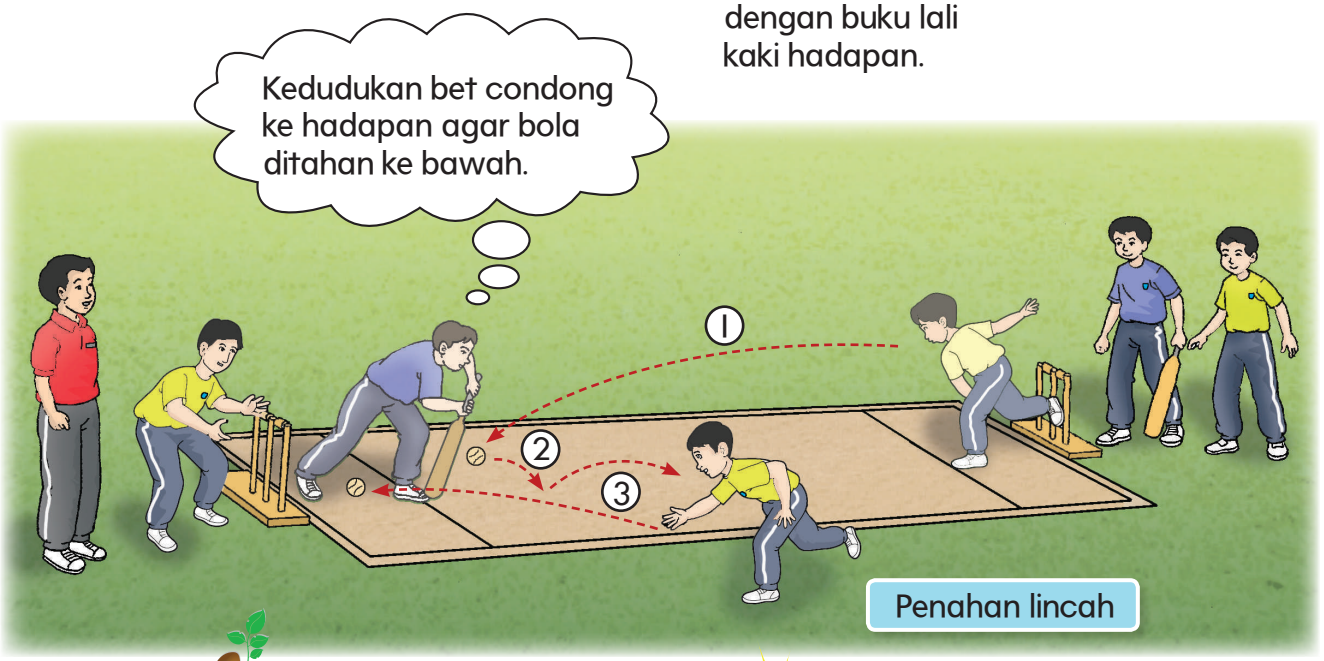


1 Berlari ke bola.

2 Tangkap bola.

3 Lepaskan bola pada titik pelepasan, iaitu di antara lutut dengan buku lali kaki hadapan.

4 Ikut lajak.



Minda Ilmu

Titik pelepasan bola (*point of release*) ialah kedudukan tangan sewaktu melepaskan bola yang dibaling ke sasaran.

Kukuh Minda

Apakah yang terjadi jika bet tidak dicondongkan ketika menahan bola?

NOTA GURU

2. Cara bermain permainan penahan lincah.
   - Bentuk kumpulan kecil. Tentukan pasukan pemadang dan pasukan bertahan.
   - Setiap pemukul diberi enam peluang menahan bola yang dibaling oleh pasukan pemadang.
   - Jika pemukul berjaya membuat larian, pasukan memperoleh 1 mata.
   - Pemukul tersingkir daripada permainan jika bola yang ditahannya dapat dibaling oleh pemadang ke pancang sebelum pemukul tiba.
   - Giliran memukul dan memadang akan bertukar sekiranya dua orang pemukul berjaya dikeluarkan.
   - Pasukan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

Bola Keliru

Sunil, Azid dan Avtar Kaur menguji **kemahiran menangkap bola melantun** dalam permainan bola keliru. Kamu perlu mencuba permainan bola keliru kerana kemahiran menangkap bola melantun dalam permainan kategori memadang sangat diperlukan.



Bola keliru

Minda Kreatif

Reka wiket kamu sendiri daripada barangan terpakai.

Kukuh Minda

Nyatakan kedudukan tangan ketika menangkap bola melantun pada pelbagai aras dan arah.



NOTA GURU

1. Cara bermain permainan bola keliru.
   - Bentuk kumpulan kecil.
   - Tentukan pasukan pembaling atau pengganggu (pemukul) dan pasukan penangkap bola melantun.
   - Pembaling membaling bola, pemukul beraksi seperti memukul tetapi tidak mengenai bola.
   - Penangkap bola yang berjaya menangkap bola melantun akan memperoleh 1 mata.
   - Pasukan pembaling dan pasukan penangkap akan bertukar giliran setelah enam kali balingan.
   - Pasukan yang mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

1.8.6, 2.8.5, 5.4.4

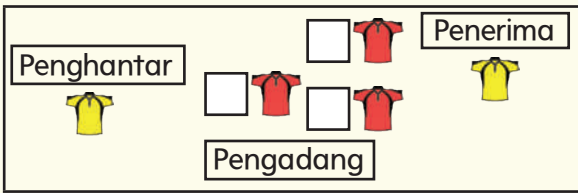
Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Lengkapkan jadual di bawah dengan menyatakan kemahiran yang boleh dilakukan menggunakan anggota badan dan alatan dalam permainan kategori serangan.

Anggota badan/alatan	Kemahiran	
Kaki		
Tangan		
Alatan		

2. Berdasarkan rajah di bawah, tandakan [X] pada kedudukan pengadang yang paling sesuai.



Mengapakah kamu memilih kedudukan tersebut?

_____

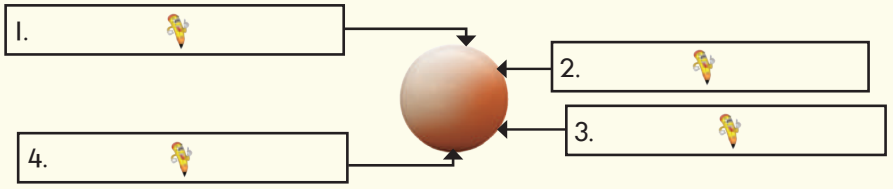
_____

3. Terangkan secara ringkas tentang takel yang dibenarkan dalam permainan kategori serangan.

_____

_____

4. Rujuk gambar di bawah. Tulis kemahiran yang sesuai dilakukan di titik-titik kontak pada bola dalam permainan kategori jaring.



5. Dalam kemahiran merejam, bola bergerak laju ke gelanggang lawan. Bagaimanakah pergerakan anggota badan boleh menghasilkan rejaman yang laju?

_____

_____

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

6. Nyatakan situasi yang paling sesuai bagi melakukan voli dalam permainan kategori jaring. Beri penjelasan kepada jawapan kamu.

_____

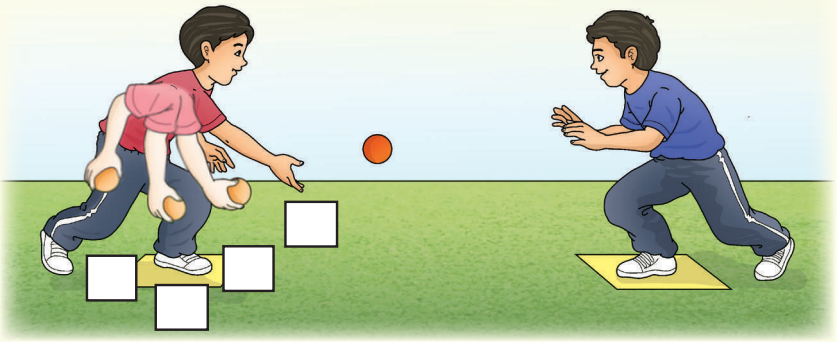
7. Tulis perbezaan lakuan antara membaling bola arah pusingan jam dengan membaling bola arah lawan pusingan jam dalam jadual di bawah.

	Perkara	Balingan bola arah pusingan jam	Balingan bola arah lawan pusingan jam
a.	Pergerakan tangan yang membaling		
b.	Titik pelepasan bola		
c.	Ikut lajak		

8. Bagaimanakah kedudukan bet ketika menahan bola yang dibaling mengikut arah pusingan jam dan arah lawan pusingan jam.

Balingan bola	Kedudukan bet ketika menahan bola
Arah pusingan jam	
Arah lawan pusingan jam	

9. Lihat rajah di bawah. Tandakan [X] pada titik pelepasan bola yang sesuai dalam kemahiran balingan bawah.



10. Buat sebuah buku log tentang aktiviti kemahiran asas permainan mengikut kategori yang kamu lakukan selama sebulan. Ceritakan kepada rakan-rakan dan guru tentang prestasi kamu setelah membuat latihan tersebut.

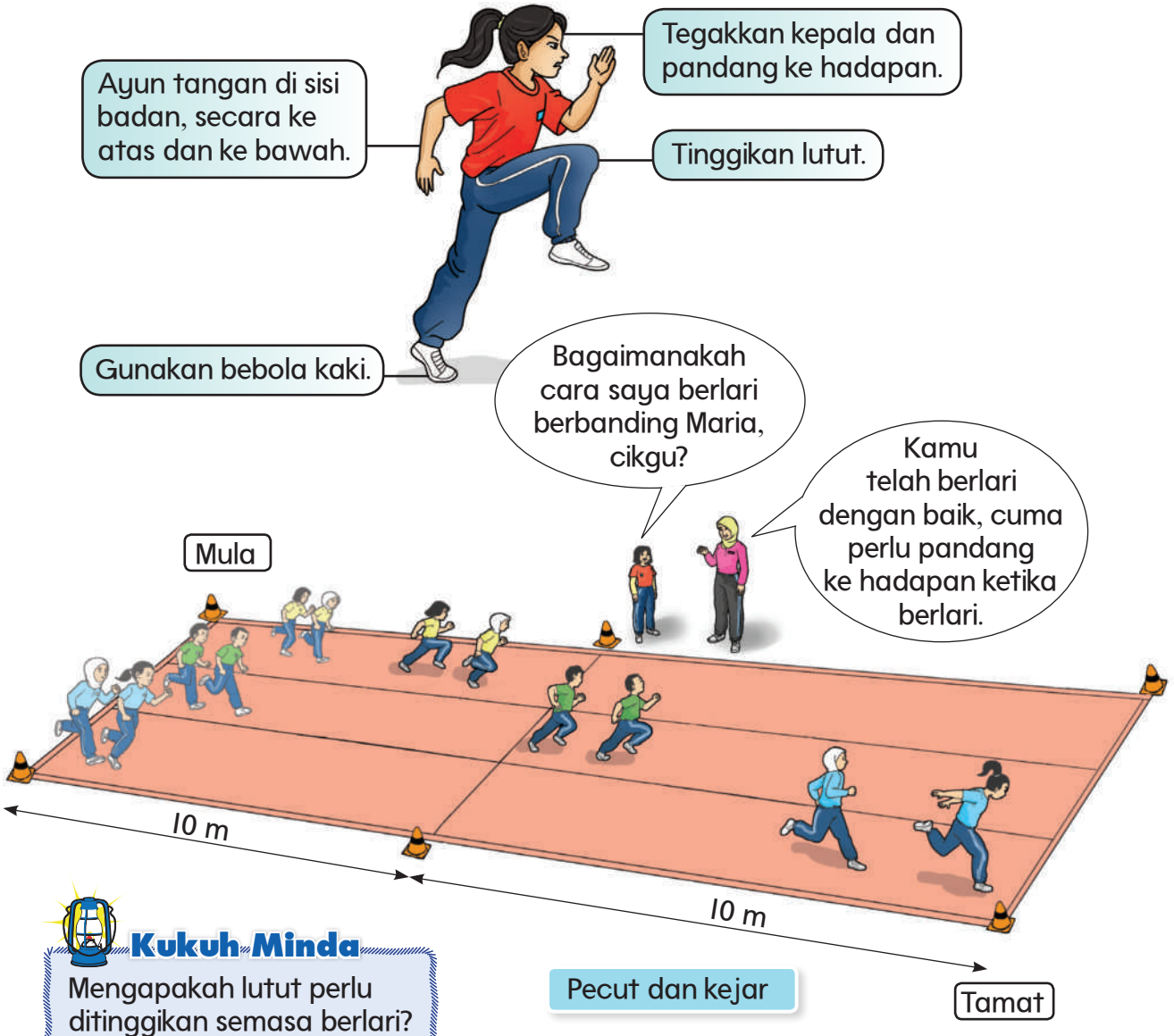
4 ATLET IMPIAN NEGARA

Cikgu Julita telah membawa Adriana, Marina, Sundeep Kaur dan Maria Kanang menyaksikan Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia. Mereka menyaksikan atlet-atlet bertanding dalam acara lari pecut, lari berganti-ganti, lari berhalangan, lontar peluru, lempar cakera, lompat jauh dan lompat tinggi. Adriana, Marina, Sundeep Kaur dan Maria Kanang semakin bermotivasi dan berazam untuk menjadi atlet impian negara.



Lepas dan Pecut

Maria Kanang bercita-cita menjadi pelari pecut yang terkenal di peringkat antarabangsa. Untuk mencapai cita-cita tersebut, Maria telah berlatih bersungguh-sungguh dan membetulkan lakuan berlari di bawah bimbingan Cikgu Julita. Tingkatkan kemahiran **larian pecut** kamu sambil bermain permainan lepas dan pecut di bawah.



Kukuh Minda

Mengapakah lutut perlu ditinggikan semasa berlari?

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan pecut dan kejar.
   - Dua orang murid, seorang di hadapan dan seorang di belakang berlari anak pada jarak 10 meter.
   - Sampai di garisan 10 meter pertama, pelari di hadapan membuat larian pecut hingga ke garisan penamat.
   - Pelari di belakang akan mengejar pelari di hadapan.
   - Tukar peranan setelah larian tamat.

1.9.1, 2.9.1, 2.9.2, 5.3.3

Lari, Pecut dan Tukar

Marina ialah pelari acara lari berganti-ganti 4 × 100 meter. Dia perlu membawa baton sepanjang larian dan menyerahkan baton kepada pelari lain dalam jarak tertentu. **Pertukaran baton** yang sempurna sangat penting kerana dapat membantu pasukan menamatkan larian dalam tempoh yang singkat. Latihan yang berterusan dan teratur amat perlu untuk meningkatkan teknik pertukaran baton. Cabar keupayaan kamu bertukar baton dengan rakan-rakan dalam permainan lari, pecut dan tukar.



Lari, pecut dan tukar

Minda Selamat

Pemberi baton perlu berada di lorong sendiri selepas memberikan baton untuk mengelakkan perlanggaran dengan pelari lain.

Minda Siber

Layari Internet untuk mengetahui teknik pertukaran baton dalam acara lari berganti-ganti 4 × 400 meter.

Minda Ilmu

Sebagai panduan, penerima baton perlu membuat tandaan (15 tapak kaki) di trek. Penerima baton perlu mengambil risiko memecut awal apabila pembawa baton tiba di penanda tersebut.

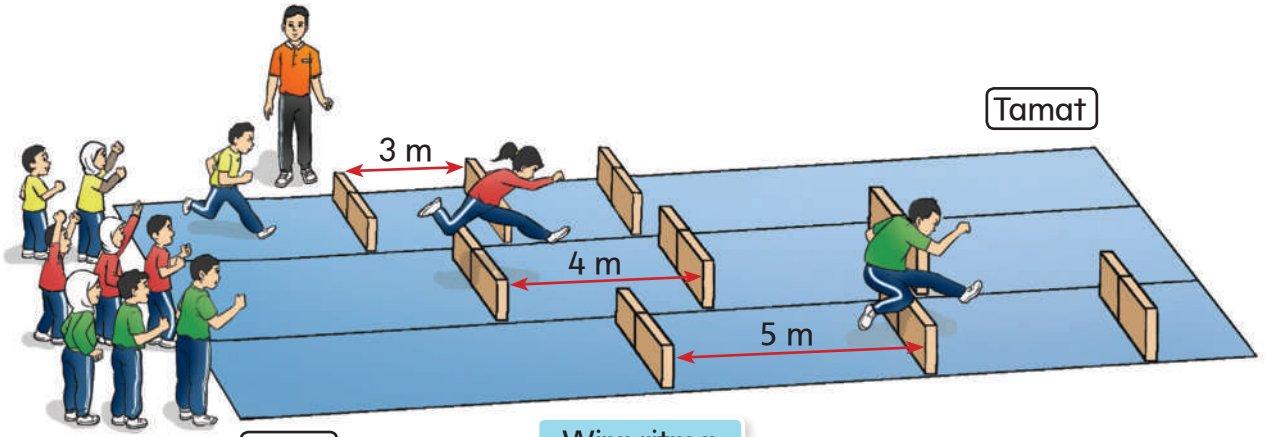
NOTA GURU

1. Cara bermain permainan lari, pecut dan tukar.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Pelari pertama di garisan permulaan, pelari kedua di zon pecutan.
   - Pelari pertama akan memulakan larian dan menghantar baton kepada pelari kedua.
   - Pelari kedua pula akan memecut ke garisan penamat.
   - Ulang aktiviti dengan menukar posisi pelari.
   - Larian tamat setelah semua pelari melakukan larian.
   - Ubah suai aktiviti pertukaran baton di garisan melengkung pula.

1.9.2, 2.9.3, 5.2.2

Wira Ritma

Sundeep Kaur sedang berusaha meningkatkan prestasi larian beritmanya. **Larian beritma** ialah berlari dengan langkah yang sama pada jarak tertentu untuk melepasi halangan yang ditetapkan. Dalam olahraga, larian beritma sangat diperlukan bagi acara lari berpagar. Kebiasaannya, pelari akan melangkah melepasi halangan selepas tiga langkah larian. Kenal pasti stesen yang sesuai untuk larian beritma kamu dalam permainan wira ritma di bawah.



Wira ritma

Minda Ilmu

Acara lari berpagar 12 tahun ke bawah adalah sejauh 80 meter dengan menggunakan lapan halangan yang berketinggian 0.762 m.
Sumber: Buku Peraturan Kejohanan Balapan dan Padang





1 Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantas untuk melepasi halangan. Ayun tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan dengan pantas.

2 Jatuhkan kaki hadapan apabila kaki belakang melepasi halangan dengan pantas. Fleksi lutut kaki belakang ke sisi dan mengarah keluar. Ayun dengan pantas tangan yang bertentangan dengan kaki belakang. Tarik tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan ke belakang dengan pantas. Mendarat dengan bebola kaki.

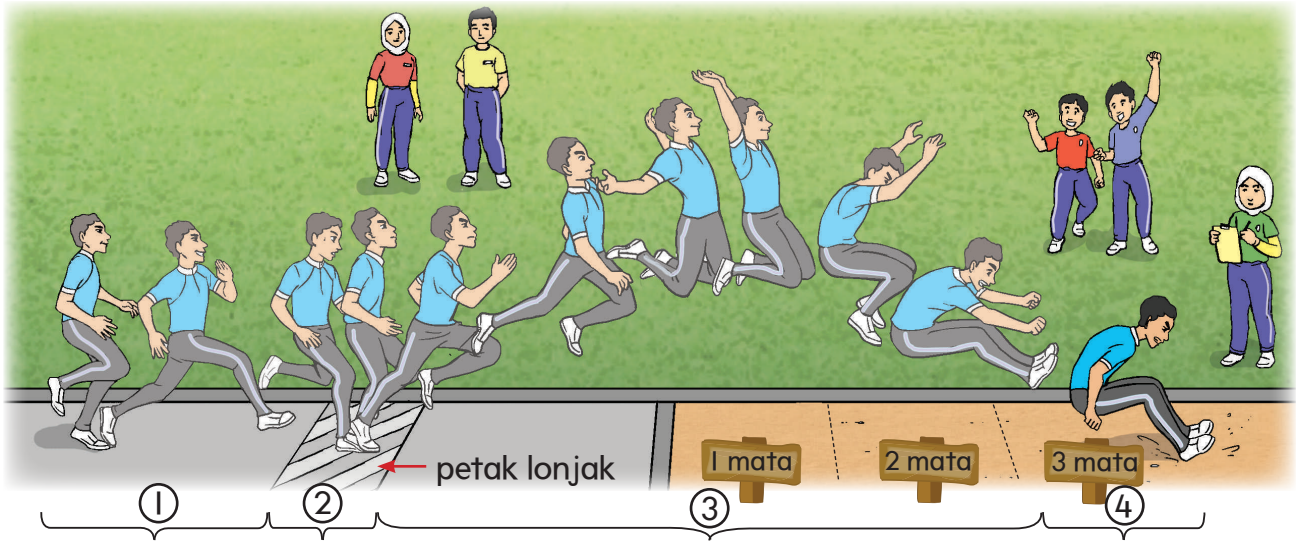
NOTA GURU

1. Galakkan murid mencuba pelbagai jarak untuk mengenal pasti langkah larian beritma yang sesuai.
2. Bahagikan murid dalam kumpulan larian beritma yang sama.
3. Berlari secara ritma melepasi kotak pelbagai ketinggian.
4. Kumpulan yang pertama menamatkan perlumbaan ialah pemenang.

1.9.3, 2.9.4, 5.2.4

Pantas Melonjak, Jauh Mendarat

Ramit yang bertubuh tinggi lampai telah memenangi pingat emas acara **lompat jauh** dalam kejohanan olahraga sekolahnya. Kini, dia mengikuti latihan intensif sebagai persiapan untuk kejohanan olahraga peringkat daerah. Ramit gigih berlatih untuk meningkatkan kecergasan dan teknik lompatannya. Tiru teknik Ramit melompat jauh untuk meningkatkan kemahiran melompat jauh kamu.



1 Fasa lari landas

Lari pecut dengan kelajuan terkawal pada jarak 9-11 langkah dari petak lonjak.

2 Fasa lonjakan

Lonjak dengan menolak kaki lurus di papan lonjak. Fleksi kaki bebas dan ayun kencang ke atas.

3 Fasa layangan

Ayun kedua-dua tangan ke atas seakan layar terbentang. Layangkan badan seberapa lama di udara.

4 Fasa mendarat

Hulur kedua-dua belah kaki ke hadapan sewaktu mendarat.

Minda Siber

Layari laman web yang sesuai bagi mencari maklumat tentang pakaian yang sesuai untuk acara olahraga.

Kukuh Minda

Nyatakan perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan.

NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Lakukan pertandingan lompat jauh secara berkumpulan.
3. Beri peluang setiap ahli menyumbang mata dengan dua kali lompatan. Kumpulan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.
4. Gunakan papan anjal atau bangku untuk memudahkan murid melonjak tinggi ke hadapan.

1.10.1, 2.10.1, 5.1.1

Gunting Terbang

Rosli sangat meminati acara **lompat tinggi**. Dia berusaha dan berlatih bersungguh-sungguh untuk menguasai kemahiran lompatan ini. Baca pantun berikut bagi mendapatkan maklumat berkaitan gaya lompatan yang diminati Rosli. Tiru gaya lompatan Rosli supaya kamu dapat melompat seperti "gunting terbang".

Minda Siber

Layari laman web yang sesuai untuk mencari maklumat berikut:

i) pemegang rekod dunia lelaki dan wanita bagi acara lompat tinggi, dan
ii) jaguh lompat tinggi negara lelaki dan wanita.

Cetak maklumat tersebut dan simpan dalam folio kamu.

Bukan katak bukan kijang,
Lompatan Rosli tiada tandingan;
Lompat tinggi acara dijulang,
Harapan menjadi atlet sanjungan.

Antara banyak gaya lompatan,
Gaya gunting jadi pilihan;
Kekuatan kaki jadi sandaran,
Melonjak tinggi lepasi halangan.



1. Lari di sebelah kiri palang sekiranya melonjak dengan kaki kanan atau sebaliknya.
2. Langkah secara bersudut ke palang dengan kelajuan terkawal.
3. Bertapak dengan tumit dan melonjak dengan bebola kaki yang jauh dari palang.

NOTA GURU

1. Bentuk kumpulan kecil dan bertanding antara kumpulan.
2. Setiap ahli yang berjaya melompat di suatu ketinggian yang telah ditetapkan akan memperoleh 1 mata.
3. Setiap ahli diberi dua percubaan melompat pada setiap ketinggian dan tidak dibenarkan melompat setelah gagal.
4. Kumpulan yang mengumpul paling banyak mata ialah pemenang.
5. Gunakan tali getah untuk menggantikan palang lompatan.

1.10.2, 2.10.2, 5.2.2

Minda Selamat

- Mula melompat dari aras ketinggian yang rendah.
- Mendarat di atas tilam atau pasir gembur.

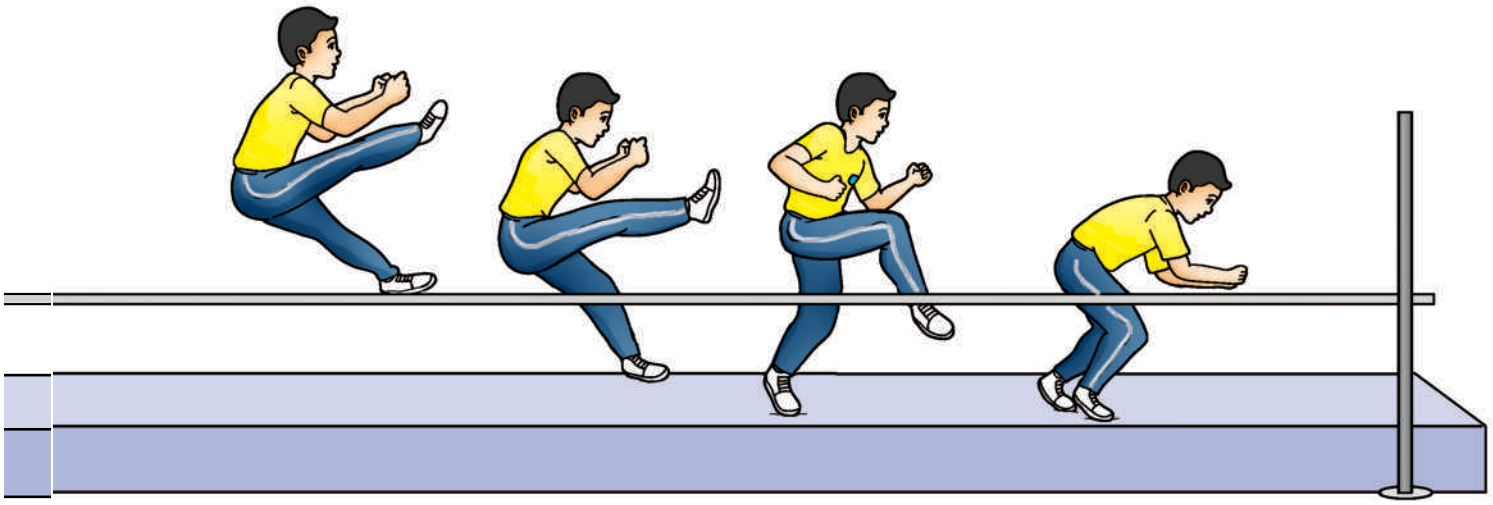
Minda Ilmu

Penentuan pemenang acara lompat tinggi.

1. Peserta yang melompat paling tinggi.
2. Jika seri, pemenang ialah:
   - peserta yang melompat dengan kegagalan paling sedikit di ketinggian tersebut, atau
   - peserta yang jumlah kegagalan lompatan yang paling sedikit.
3. Jika masih seri, kedua-duanya diisytiharkan sebagai pemenang bersama.

Aspek keselamatan jangan diabaikan,
Supaya tidak ditimpa kemalangan;
Agar lompatan mudah dilaksanakan,
Ketinggian palang biar berpadanan.

Ayun laju kaki dan tangan,
Untuk menambah kelajuan lonjakan;
Mendarat dengan penuh keyakinan,
Fleksi lutut jangan diabaikan.



4 Ayun kaki yang hampir dengan palang dan tangan kiri laju ke atas.

5 Tegakkan badan semasa berada di atas palang.

6 Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut.

Lontaran Strategik

Hasil latihan yang sistematik dan gigih, Jasbir Singh memenangi pingat emas acara lontar peluru dalam kejohanan olahraga di sekolahnya. Jasbir Singh ingin berkongsi pengetahuan dan pengalamannya untuk menunjuk cara **melontar peluru** dengan teknik yang betul. Tiru teknik lontaran Jasbir Singh bermula dari posisi kuasa (*power position*).



1 Berdiri pada posisi kuasa dengan peluru sentiasa menyentuh sisi leher.

2 Peluru sentiasa menyentuh sisi leher. Buka kaki ke sisi dengan selesa.

3 Putar pinggul, diikuti dengan bahu dan siku yang dibuka ke sisi.

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan lontaran strategik.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Jalankan pertandingan melontar peluru antara kumpulan
   - Lontar peluru hingga ke zon mata.
   - Setiap ahli kumpulan diberi peluang melontar sebanyak dua kali. Jumlahkan mata balingan yang diperoleh. Kumpulan yang mengumpul mata paling banyak ialah pemenang.
2. Awasi murid ketika aktiviti lontar peluru.

1.1.1.1, 2.1.1.1, 5.1.3, 5.1.4



Lontaran strategik



4 Ikut lajak dengan menukar kedudukan kaki belakang ke hadapan dan kawal imbangan badan.

Minda Selamat

- Ambil peluru yang dibaling selepas semua lontaran selesai.
- Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran.

Minda Ilmu

Posisi kuasa bermula dengan bahu berada bertentangan dengan arah lontaran dan kedudukan dagu, lutut dan jari kaki dalam satu garisan.

Minda Siber

Layari laman web yang sesuai untuk mencari maklumat pemegang rekod lontar peluru Sukan Olimpik.

Lemparan Jaguh

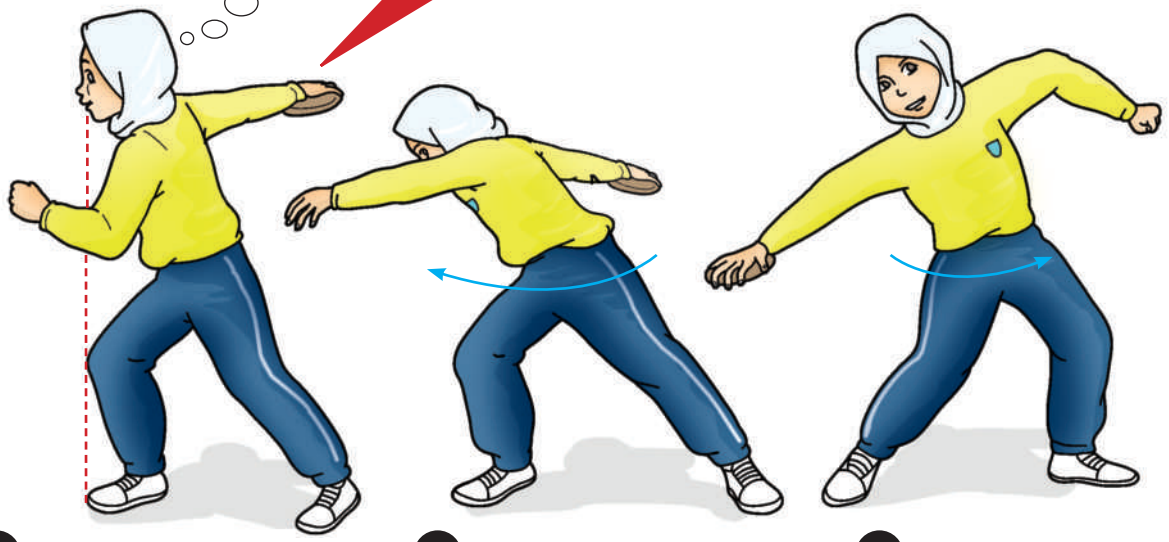
Demi menyahut saranan "Satu Murid Satu Sukan", Suria telah memilih acara lempar cakera sebagai acara kegemaran. Dia gigih berlatih untuk meningkatkan **kemahiran melempar cakera**. Ketekunan dan potensi Suria telah menarik perhatian jurulatih olahraga sekolah. Suria dipilih sebagai pelapis atlet lempar cakera sekolah. Kamu boleh bermain permainan lemparan jaguh untuk mempelajari teknik melempar cakera.



Kedudukan dagu, lutut dan hujung kaki berada dalam satu garisan.

Minda Siber

Layari laman web yang sesuai dengan menaip kata kunci **lempar cakera** untuk mengetahui sejarah bermulanya permainan ini.



1 Berdiri dengan badan menghadap arah yang berlawanan dengan arah lemparan.

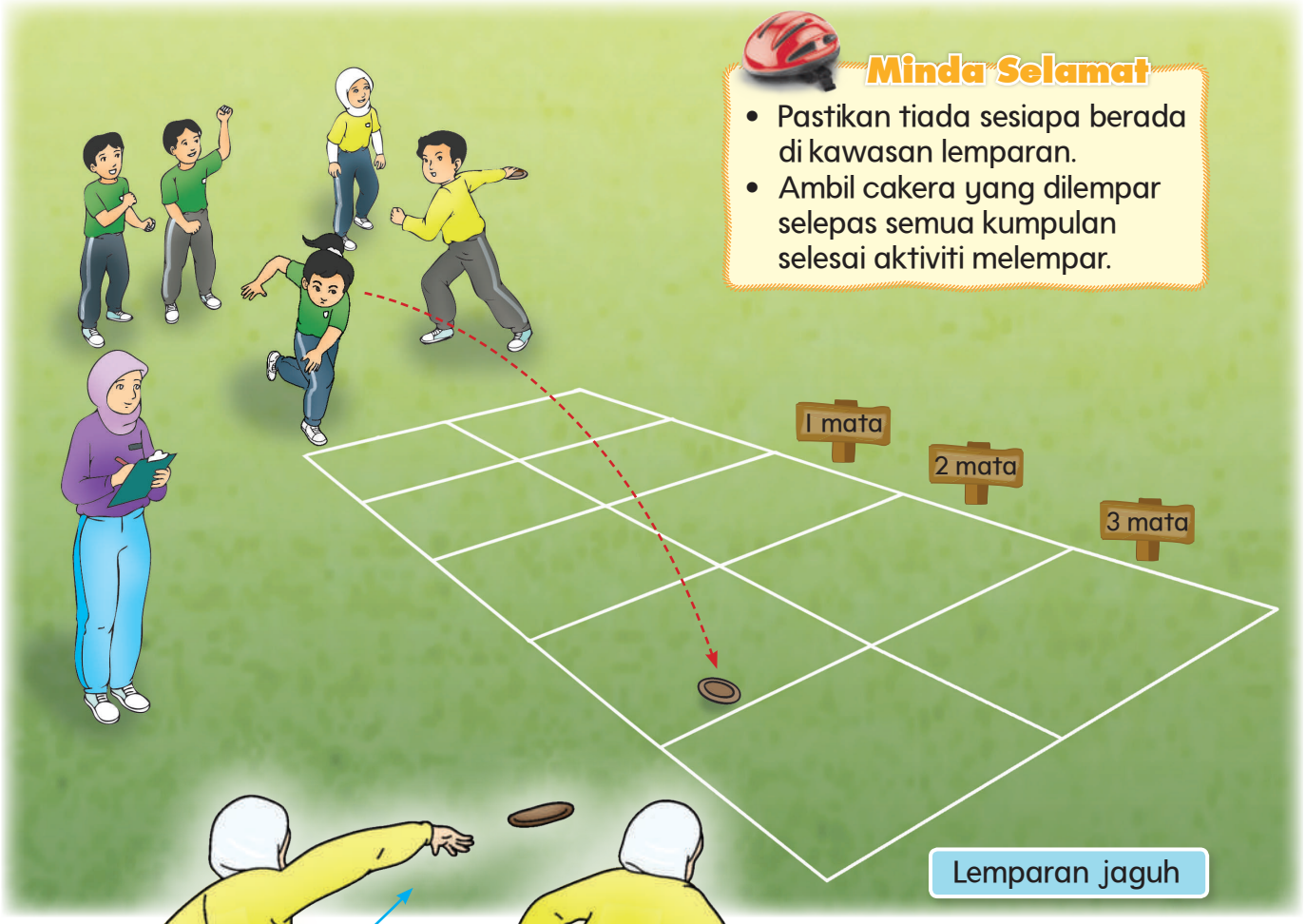
2 Pusing badan ke kanan dan ke belakang. Ekstensi siku. Fleksi lutut dan buka kaki seluas bahu.

3 Kilas bahagian pinggul dan buka tangan bebas ke arah sisi dengan pantas.

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan lemparan jaguh.
   - Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
   - Jalankan aktiviti bertanding antara kumpulan.
   - Mata diperoleh melalui lemparan objek ke dalam zon mata.
   - Setiap ahli dibenarkan melempar dengan dua kali percubaan.
   - Kumpulan yang mengumpul mata paling banyak ialah pemenang.
2. Guna cakera plastik, gelung plastik atau gelung getah untuk aktiviti melempar.

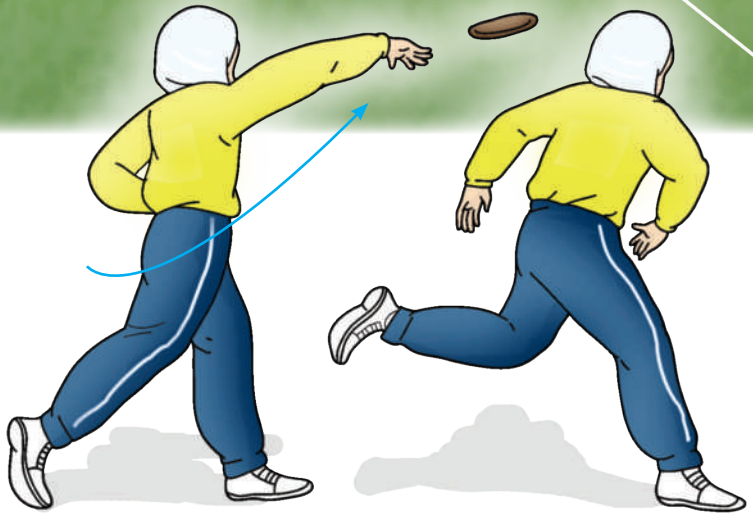
1.11.2, 2.11.2, 5.1.4



Minda Selamat

- Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lemparan.
- Ambil cakera yang dilempar selepas semua kumpulan selesai aktiviti melempar.

Lemparan jaguh



Kukuh Minda

Semasa melempar cakera, bagaimanakah kelajuan lemparan mempengaruhi jarak lemparan?

4 Putar badan, luruskan tangan dan ayun dengan pantas. Lepaskan cakera melalui jari telunjuk.

5 Ikut lajak dan imbang badan dengan menukar posisi kaki belakang ke hadapan.



Minda Cerdas

Jawab semua soalan berikut.

1. Tandakan [X] pada tempat kamu boleh mula berlari bagi menerima baton dalam zon pertukaran baton.

☐ ← Zon Pertukaran Baton →	☐ ← Zon Pertukaran Baton →	☐ ← Zon Pertukaran Baton →

Mengapakah kamu memilih tempat tersebut?

_____

_____

2. Perihalkan aksi tangan dan kaki pelari semasa melepasi halangan dalam acara lari berpagar.

_____

_____

3. Berikan dua faktor yang mempengaruhi jarak lompatan seseorang.

a. _____

b. _____

4. Nyatakan ciri-ciri penting dalam posisi kuasa bagi kemahiran melontar peluru dan melempar cakera.

_____

5. Lengkapkan jadual berkaitan lompat tinggi gaya gunting di bawah.

Kemahiran	Penerangan
Lari landas	Berlari dengan kelajuan yang terkawal.
Lonjakan	
Layangan	
Pendaratan	

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

5 PENYELAMAT MUDA

Nazmi, Chee Keong, Kaladevi dan Amanda sedang mempelajari kemahiran renang kuak dada di pusat akuatik dengan bimbingan Cikgu Yap. Selepas itu, mereka menonton tunjuk cara menyelamatkan mangsa lemas di air dengan cara *throwing rescue*. Penunjuk cara menggunakan beberapa alat bantuan menyelamat, seperti tali dan pelampung untuk menyelamatkan mangsa lemas di air. Mereka amat tertarik dengan cara menyelamat yang ditunjukkan dan mempunyai keinginan yang kuat untuk mempelajarinya.



Minda Selamat

Mulakan aktiviti dengan memanaskan badan dan regangan bagi mengelakkan kecederaan.

Balingan Penyelamat

Nazmi dan rakan-rakan sedang belajar menyelamatkan mangsa lemas di air dengan cara ***throwing rescue***. Cara ini digunakan apabila mangsa berada di tengah kolam atau berada jauh dari tepi kolam. Penyelamat akan membaling alat bantuan menyelamat kepada mangsa lemas di air dan menarik mangsa ke tempat yang selamat. Dengan bimbingan jurulatih renang, Nazmi berjaya melakukan balingan alat bantuan menyelamat kepada mangsa lemas di air. Pupuk sifat prihatin kamu dengan belajar menyelamatkan mangsa lemas di air bersama-sama rakan.

Minda Selamat

- Elakkan bergurau semasa melakukan aktiviti menyelamat mangsa lemas di air bagi mengelakkan kemalangan.
- Berhati-hati! Pastikan alat bantuan menyelamat yang dibaling tidak terkena mangsa atau rakan di sebelah.
- Pastikan kawasan aktiviti selamat, dan alat bantuan menyelamat berkeadaan baik, mencukupi serta sesuai.



Minda Siber

Dengan menggunakan enjin carian, taip kata kunci *throwing rescue* untuk melihat teknik menyelamat cara ini dengan lebih jelas.

Kukuh Minda

Apakah perbezaan alat bantuan menyelamat dengan cara *reaching rescue* dan *throwing rescue*?

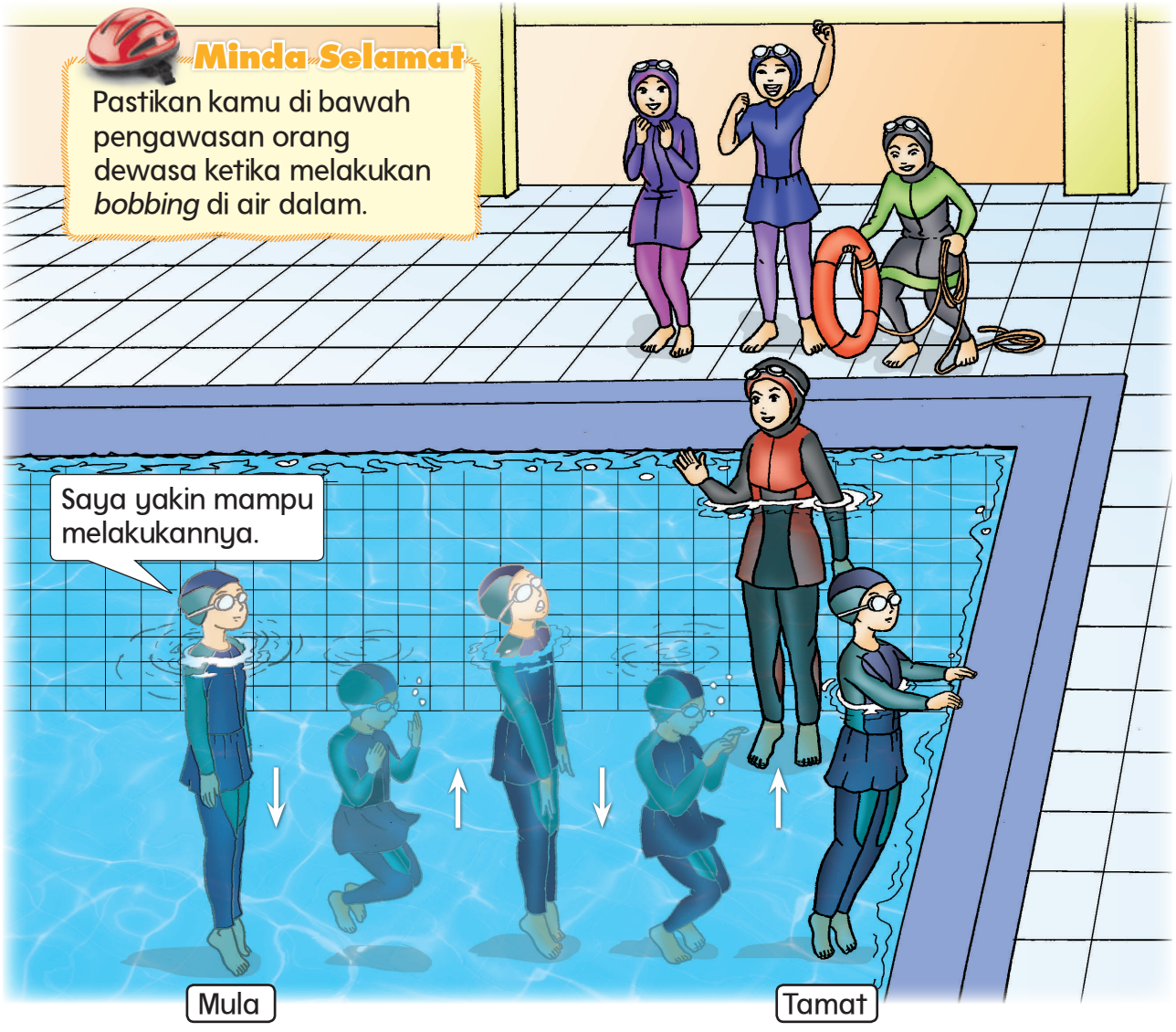
NOTA GURU

1. Sediakan pelbagai alat bantuan menyelamat dan biar murid memilih alatan yang sesuai.
2. Galakkan murid mencuba pelbagai cara membaling alat bantuan menyelamat.

1.12.1, 2.12.1, 5.2.4

Lonjak Istimewa

Amanda mengetahui bahawa teknik pernafasan ketika berenang amat penting. Oleh itu, dia gigih mempelajari cara melakukan ***bobbing* di air dalam sambil bergerak ke hadapan**. *Bobbing* ialah perlakuan timbul tenggelam di air. Semasa kepala berada di atas permukaan air, Amanda akan menarik nafas dan semasa berada di dalam air, dia akan menghembus nafas melalui hidung. Untuk timbul ke permukaan air, Amanda akan menghalakan tapak tangannya ke bawah dan menolak air dari atas ke bawah. Lakukan *bobbing* sambil melonjak dan bergerak ke hadapan.



NOTA GURU

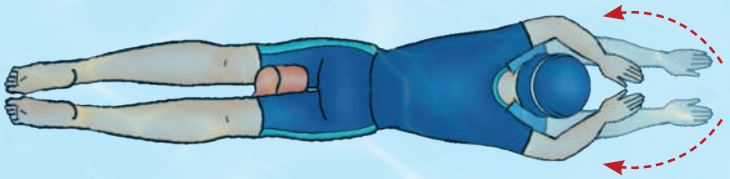
1. Pastikan keluasan dan kedalaman kolam sesuai dengan bilangan, saiz dan ketinggian murid.
2. Sediakan alat bantuan menyelamat di tempat yang sesuai.
3. Pastikan murid melakukan *bobbing* dengan cara yang betul.
4. Pastikan semua murid melakukan *bobbing* di air dalam dan bergerak ke hadapan hingga ke tepi kolam.

1.12.2, 2.12.2, 5.2.2

Kuakan Padu

Chee Keong belajar kemahiran renang gaya **kuak dada**. Dia menggemari gaya renang ini kerana tidak memerlukan banyak tenaga untuk bergerak ke hadapan berbanding dengan renang gaya kuak rangkak. Terdapat fasa geluncuran dalam renang kuak dada yang membolehkan Chee Keong merehatkan badannya semasa berenang. Aksi tangan berserta tendangan kaki yang betul akan membantu Chee Keong bergerak laju. Buktikan hal ini dengan mempelajari gaya renang kuak dada bersama-sama rakan.

1 Aksi kuak tangan dengan alat bantuan



- Tiarapkan badan. Luruskan tangan. Kepit alat bantuan dengan kaki.

- Kuak tangan ke sisi sambil menarik nafas.





- Luruskan tangan semula dan hembus nafas.

Minda Ilmu

Pemegang Rekod Kebangsaan Acara Renang Kuak Dada

Kategori	Jarak	Nama	Masa	Tahun
Lelaki	50 meter	Shaun Yap	00:28:69	2013
	100 meter	Elvin Chia	01:02:59	2000
	200 meter	Elvin Chia	02:15:62	1999
Wanita	50 meter	Christina Loh Yen Ling	00:32:19	2012
	100 meter	Siow Yi Ting	01:89:82	2009
	200 meter	Siow Yi Ting	02:27:80	2008

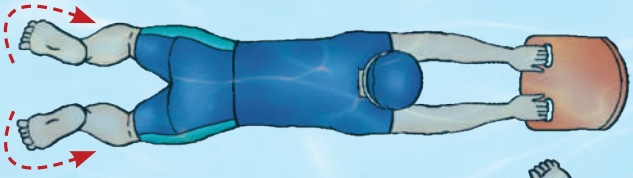
Sumber: Persatuan Renang Amatur Malaysia (ASUM)

NOTA GURU

1. Bimbing murid melakukan aktiviti geluncuran terlebih dahulu.
2. Gunakan papan keribas, *fun noodle* dan *pull bouy* sebagai alat bantuan.
3. Gabungkan pergerakan kaki dan tangan setelah murid menguasai kedua-dua kemahiran tersebut.

1.13.1, 1.13.2, 1.13.3, 2.13.1, 2.13.2, 5.1.3

2 Aksi kuak kaki dengan alat bantuan



- Tiarapkan badan. Pegang alat bantuan. Fleksi lutut dan bawa kaki ke punggung.



- Gerakkan tapak kaki ke luar dan tendang ke belakang.

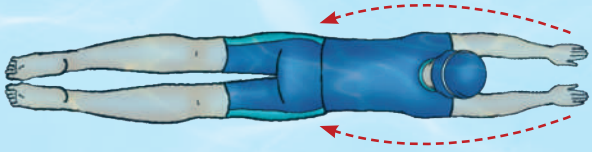


- Luruskan semula kaki ke posisi asal.

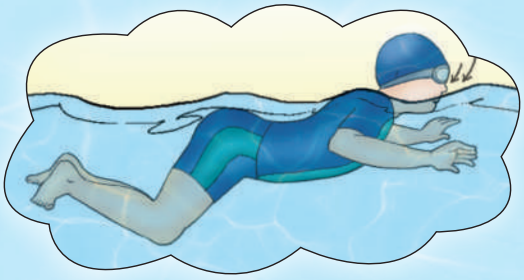
3 Aksi renang kuak dada tanpa alat bantuan

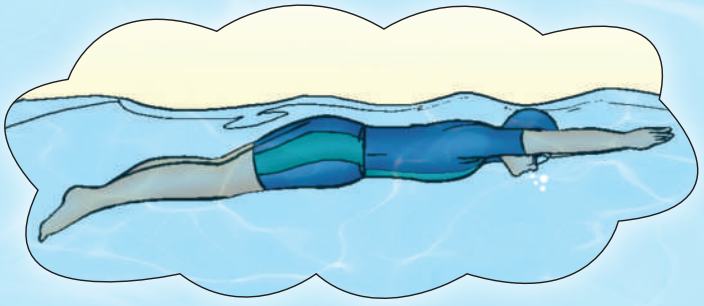


Fasa kuak



Fasa geluncuran







Minda Selamat

- Patuhi peraturan keselamatan semasa di kolam renang untuk mengelakkan kemalangan.
- Pastikan kamu di bawah pengawasan orang dewasa ketika membuat aktiviti di air.



Kukuh Minda

Apakah perbezaan antara kuak rangkak dan kuak dada dari aspek kelajuan dengan penggunaan daya?



Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Nazmi ternampak seorang rakannya hampir lemas di tengah kolam renang. Apakah alat bantuan yang sesuai digunakan? Bagaimanakah cara Nazmi menyelamatkan rakannya itu?

2. Nyatakan situasi yang sesuai untuk melakukan *bobbing* di air dalam.

3. Layari laman web dengan menaip kata kunci **renang kuak dada** dan lihat keseluruhan pergerakan renang tersebut. Cetak gambar renang kuak dada dan tulis teknik yang betul untuk melakukan renang kuak dada. Kemudian, simpan dalam folio kamu.

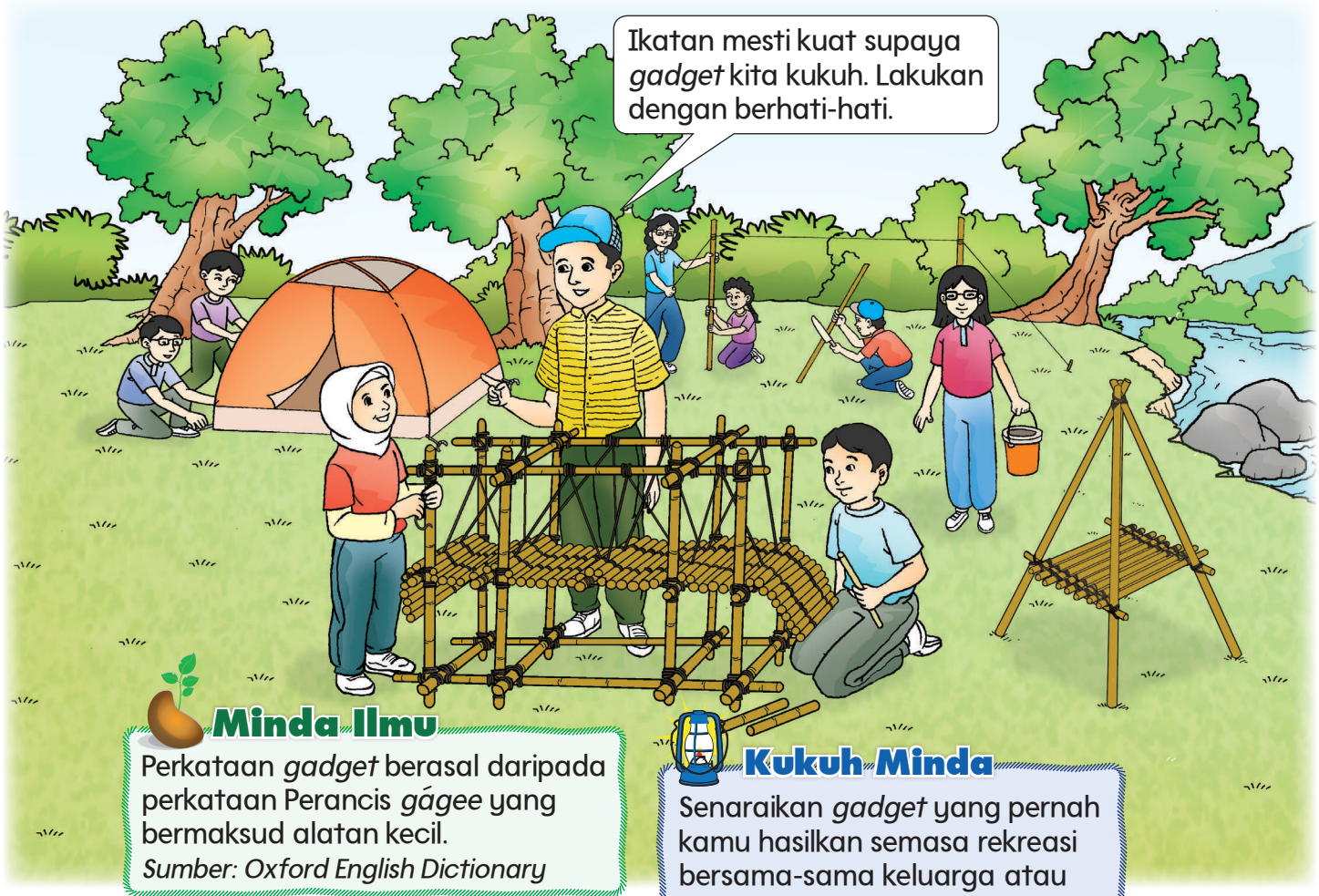
4. Reka cipta alat bantuan menyelamat yang sesuai bagi *throwing rescue*. Lakarkan alat bantuan menyelamat yang kamu cipta itu.

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

6 SANTAI MUHIBAH

Penduduk Taman Damai telah mengadakan Hari Keluarga di Hutan Lipur Sungai Rabit selama dua hari. Diyana, Xi Yan, Gowri Kaur dan Susila serta keluarga masing-masing turut menyertai Hari Keluarga ini. Peserta Hari Keluarga bekerjasama mendirikan khemah, membina *gadget*, menyediakan makanan dan membersihkan kawasan perkhemahan. Pelbagai acara diadakan antaranya sukaneka, pertandingan *gadget* paling kreatif dan perlawanan tating lawi ayam serta konda kondi. Pengerusi Jawatankuasa Hari Keluarga, iaitu Encik Sulaiman berharap Hari Keluarga ini dapat memupuk perasaan muhibah antara penduduk Taman Damai.



Minda Ilmu

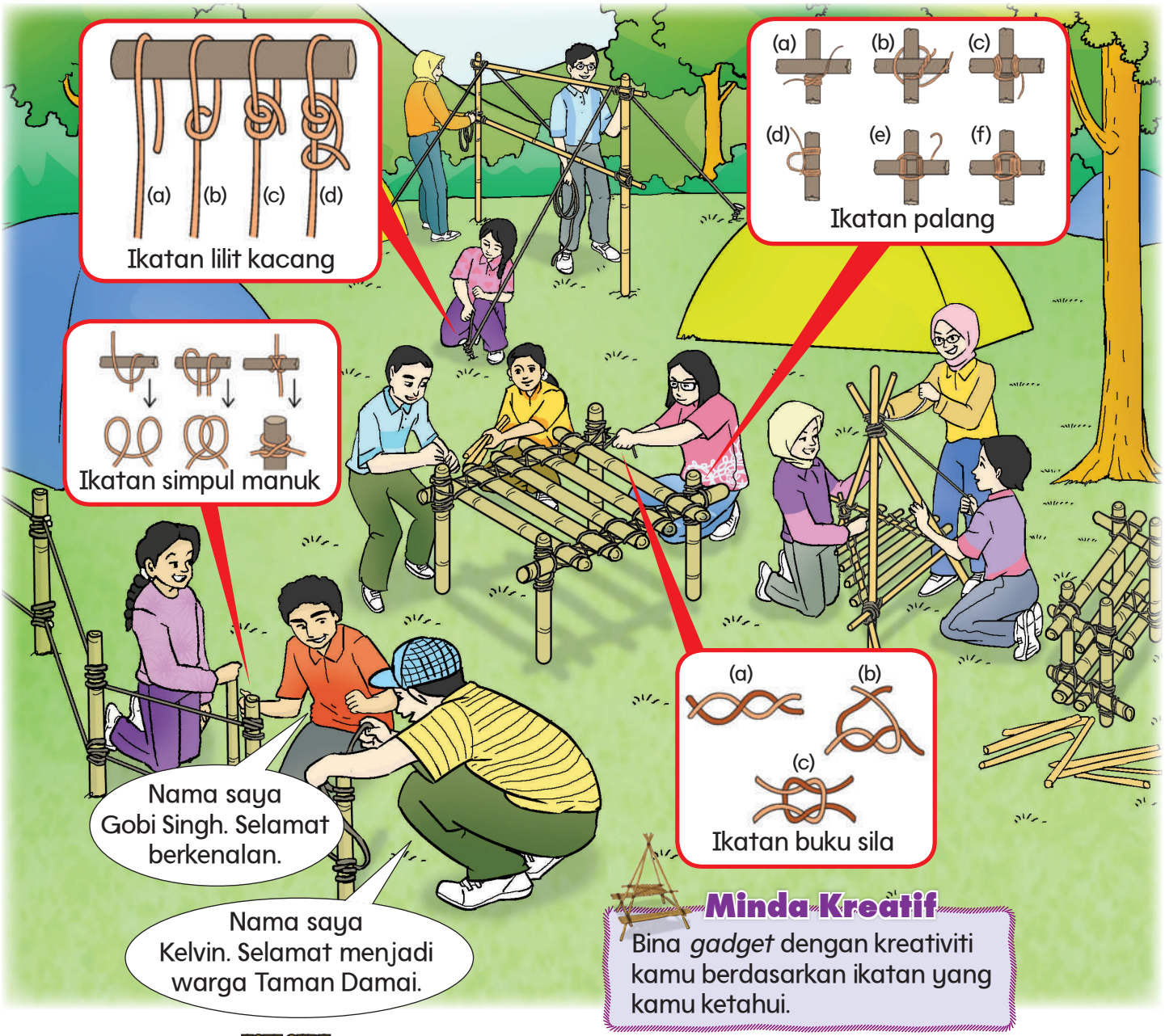
Perkataan *gadget* berasal daripada perkataan Perancis *gágee* yang bermaksud alatan kecil.
Sumber: Oxford English Dictionary

Kukuh Minda

Senaraikan *gadget* yang pernah kamu hasilkan semasa rekreasi bersama-sama keluarga atau ketika perkhemahan sekolah.

Cepat Ikat

Diyana, Xi Yan, Gowri Kaur dan Susila sedang membantu keluarga masing-masing **membina *gadget***. Susila ingin memenangi pertandingan *gadget* paling kreatif. Keluarganya membuat *gadget* yang menarik dan kukuh. Dia menggunakan **kemahiran ikatan** yang dipelajarinya untuk membina *gadget* tersebut. Lihat beberapa jenis ikatan yang digunakan oleh Susila dan rakan-rakan untuk membina *gadget*.



Minda Kreatif

Bina *gadget* dengan kreativiti kamu berdasarkan ikatan yang kamu ketahui.

NOTA GURU

1. Lakukan aktiviti dalam kumpulan kecil.
2. Ingatkan murid supaya berhati-hati semasa menggunakan peralatan tajam.

1.14.1, 2.14.1, 5.4.2

Riadah Senggang

Pada waktu terluang, Diyana, Xi Yan dan rakan-rakan bermain permainan tradisional **konda kondi** dan **tating lawi ayam**. Diyana amat gemar bermain konda kondi. Dia juga handal bermain tating lawi ayam. Diyana mengetahui strategi untuk memenangi kedua-dua permainan tradisional tersebut. Diyana mengajar Gowri Kaur, dan rakan-rakan cara bermain konda kondi dan tating lawi ayam.



Konda kondi

Minda Selamat

Sentiasa berhati-hati dan bersedia bagi mengelakkan kayu yang dipukul terkena anggota badan.



Tating lawi ayam

Kukuh Minda

Bincangkan strategi kamu untuk memenangi permainan konda kondi dan tating lawi ayam.

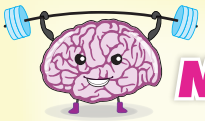
Minda Ilmu

- Permainan konda kondi dikenali sebagai ketuk pedang, ketuk keli dan sepit udang.
- Permainan tating lawi ayam pula dikenali sebagai sepak yem, sepak bulu ayam (sebuyam) dan *chapteh*.

NOTA GURU

1. Rujuk buku "Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak" terbitan DBP untuk mendapatkan maklumat bermain tating lawi ayam.
2. Rujuk laman web rasmi Jabatan Warisan Negara, Kementerian Pelancongan dan Kebudayaan Malaysia untuk mendapatkan maklumat cara bermain konda kondi.

1.14.2, 1.14.3, 2.14.2, 5.4.3



Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Senaraikan jenis ikatan yang sesuai berdasarkan situasi berikut.

Situasi	Jenis Ikatan
Diyana ingin menyambung dua tali yang sama saiz.	
Kamala mengikat dua batang kayu bersilang.	
Xi Yan mengikat kain anduh di bahu rakannya.	
Jaswinder Kaur mengikat tali khemah pada pancang.	

2. Lakarkan langkah-langkah untuk membuat ikatan yang kamu tahu.

3. Nyatakan dua kesalahan dalam permainan tradisional berikut.

Konda Kondi	Tating Lawi Ayam

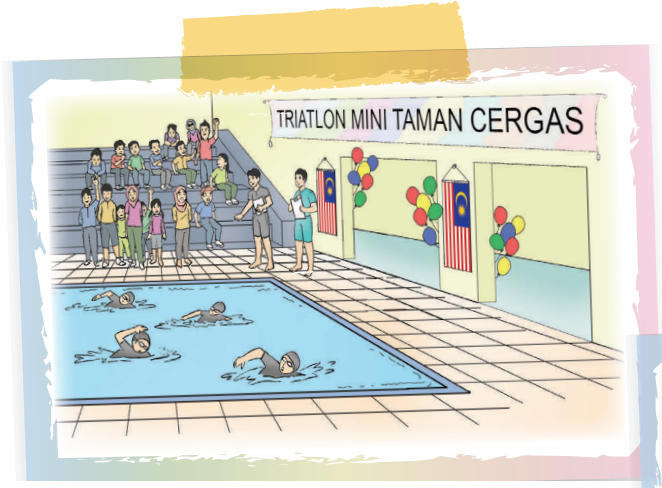
4. Reka cipta alat permainan konda kondi dan tating lawi ayam mengikut kreativiti kamu sendiri.

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

7 TRIATLON MINI

Jawatankuasa Rela Taman Cergas akan menganjurkan Triatlon Mini bagi menyambut Hari Sukan Merdeka. Salah satu program tersebut melibatkan murid-murid berumur 12 tahun dan ke bawah. Disiplin acara yang dipertandingkan adalah berenang 50 meter, berbasikal lima kilometer dan berlari satu setengah kilometer di kawasan taman tersebut. Bah San, Daliza dan Azizan tidak sabar untuk menyertai acara yang dipertandingkan. Mereka giat berlatih untuk meningkatkan kecergasan diri.



Minda Ilmu

Sukan triatlon bermula pada tahun 1920-an di Perancis. Tiga acara yang terlibat adalah berenang, berbasikal dan berlari.

Sumber: Encyclopedia Britannica





Kukuh Minda

Ceritakan persediaan fizikal yang diperlukan oleh seseorang yang terlibat dalam acara sukan ini.

Keperluan Khusus

Bah San, Daliza dan Azizan ialah atlet lari berpagar sekolah. Mereka mengetahui bahawa aktiviti memanaskan badan membantu melancarkan fisiologi sistem badan dan pergerakan ketika melaksanakan kerja fizikal yang lebih berat. Bah San, Daliza dan Azizan telah melakukan aktiviti memanaskan badan yang umum. Sekarang, mereka dan rakan-rakan akan melakukan aktiviti **memanaskan badan yang khusus** seperti di bawah.



Minda Selamat

Berpakaian sesuai seperti memakai *tights*, kasut sukan dan baju-T untuk melancarkan pergerakan kamu.



2 Skip lutut tinggi tanpa halangan.



1 Berjalan atau berlari di atas bebola kaki sambil mengangkat lutut tinggi.



Minda Siber

Layari laman web dan taip kata kunci *hurdle drills* untuk mencari maklumat berkaitan aktiviti memanaskan badan khusus bagi acara sukan lari berpagar.



8 Berjalan atau skip dengan kaki belakang melepasi halangan.

NOTA GURU

1. Ambil kadar nadi sebelum memulakan aktiviti memanaskan badan umum.
2. Pastikan murid telah menjalani aktiviti memanaskan badan umum sebelum melakukan aktiviti memanaskan badan khusus.

3.1.1, 3.1.3, 4.1.1, 4.1.3, 5.1.1



3 Menggerakkan kaki belakang tanpa halangan.



4 Menggerakkan kaki belakang dengan halangan.

Kukuh Minda

Berapakah kadar nadi yang sesuai dicapai sewaktu aktiviti memanaskan badan?



5 Menggerakkan kaki hadapan melepasi halangan ke kiri dan ke kanan.



6 Menggerakkan kaki belakang melepasi halangan.



7 Skip lutut tinggi dengan halangan.

Sejuk dan Santai

Setelah giat berlatih, Bah San, Daliza, Azizan dan rakan-rakan bersedia untuk melakukan **aktiviti menyejukkan badan** sebelum mengakhiri sesi latihan olahraga. Mereka melakukan aktiviti menyejukkan badan dengan menurunkan intensiti pergerakan secara beransur-ansur diikuti dengan regangan statik. Amalan ini membantu fungsi sistem badan kembali ke tahap normal secara perlahan-lahan.



Regangan otot gastroknemius.



Regangan otot deltoid dan bahagian atas belakang.



Regangan otot soleus.



Regangan otot kuadrisep.



Regangan otot gluteus.



Regangan otot *hamstring*.

Berjalan perlahan-lahan sehingga kadar denyutan nadi turun kepada 10-15 denyutan di atas Kadar Nadi Rehat.



Minda Ilmu

Kadar Nadi Rehat (KNR) ialah kadar nadi yang diambil sebaik sahaja terjaga daripada tidur waktu pagi. Ambil KNR kamu selama lima hari berturut-turut dan rekodkan dalam jadual yang kamu bina.

Dicadangkan aktiviti regangan dilakukan bermula dari anggota bawah hingga ke kepala. Pastikan kamu memilih ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.

NOTA GURU

1. Lakukan aktiviti memanaskan badan, aktiviti latihan dan diakhiri dengan aktiviti menyejukkan badan.
2. Minta murid mengambil kadar nadi sebelum senaman dan selepas senaman.
3. Lakukan aktiviti memanaskan badan terlebih dahulu untuk meningkatkan suhu badan.

3.1.2, 3.1.3, 4.1.2, 4.1.4, 5.1.3



Regangan otot *latissimus dorsi*.



Regangan otot abduktor.



Regangan otot pektoralis major.



Saya rasa dahaga. Ini petanda badan mula mengalami dehidrasi.

Regangan otot sternokleidomastoid.



Regangan otot aduktor.

Dehidrasi dalam aktiviti fizikal berlaku apabila badan kehilangan air dan elektrolit (garam) melalui peluh dan pernafasan melebihi jumlah air yang diminum.



Dehidrasi menyebabkan isi padu darah berkurangan serta menyukarkan pengawalan suhu badan kerana darah sukar mengalir ke kulit. Hal ini akan meningkatkan kadar nadi dan menurunkan prestasi ketika latihan. Berserta dengan haba, dehidrasi meningkatkan risiko untuk mengalami kekejangan otot, kelesuan dan strok haba.



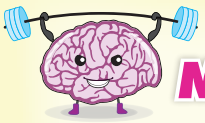
Regangan otot eksternal oblik dan triseps.

Minda Siber

Layari laman web dengan menggunakan kata kunci *heat cramp*, *heat exhaustion* dan *heat stroke* untuk mencari maklumat tentang kekejangan, kelesuan dan strok haba.

Kukuh Minda

Berdasarkan pengalaman kamu semasa melakukan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan, nyatakan perbezaan antara kedua-dua aktiviti tersebut.



Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Bagaimanakah kamu mengira kadar denyutan nadi individu selama satu minit?

   _____

   _____

2. Bah San hendak memulakan latihan fizikalnya. Bilakah masa yang sesuai untuk Bah San minum air bagi mengelakkan berlakunya dehidrasi?

   _____

   _____

3. Cari maklumat tentang penyediaan minuman berelektrolit. Kemudian, sediakan minuman berelektrolit tersebut untuk kegunaan kamu semasa melakukan aktiviti fizikal.

4. Cari maklumat tentang nama aktiviti dan otot-otot yang terlibat bagi lakuan memanaskan badan dan regangan khusus untuk satu sukan atau permainan. Muatkan bahan berserta gambar dalam folio kamu.

5. Layari laman web dan cari maklumat tentang kebaikan aktiviti menyejukkan badan dengan menggunakan kata kunci *benefits of cooling down after exercise*. Muatkan maklumat tersebut dalam folio kamu.

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

8 INSAN SEJAHTERA

Ketua Panitia Pendidikan Jasmani Sekolah Kebangsaan Kampung Mas telah menubuhkan gimnasium kecergasan sekolah. Objektif penubuhan gimnasium tersebut adalah bagi memotivasikan murid menjalani latihan fizikal. Latihan yang dijalankan oleh murid perlu berasaskan kepada prinsip latihan F.I.T.T, iaitu *Frequency* (Frekuensi), *Intensity* (Intensiti), *Time* (Masa) dan *Type* (Jenis).



Minda Selamat

Patuhi peraturan penggunaan gimnasium yang telah ditetapkan.

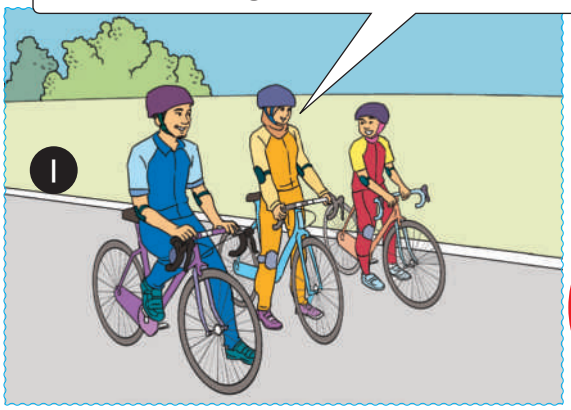
Kukuh Minda

Kaitkan aksi-aksi dalam gambar di atas dengan komponen kecergasan fizikal.

Sihat, Cergas, Ceria

Persatuan Ibu Bapa dan Guru Sekolah Kebangsaan Kampung Mas dengan bantuan Panitia Pendidikan Jasmani sekolah telah merangka program berbasikal. Tujuannya adalah untuk meningkatkan **kapasiti aerobik** warga sekolah tersebut. Program ini akan dilaksanakan berpandu kepada prinsip F.I.T.T. Vivi dan Salvin sangat teruja untuk menyertai program berbasikal tersebut. Mereka juga ingin melihat hubung kait antara prinsip F.I.T.T. dengan senaman bagi komponen kecergasan berasaskan kesihatan.

Kita akan mulakan aktiviti berbasikal dengan berkayuh pada kelajuan sederhana bagi memanaskan badan.



Semua peserta perlu mengambil kadar nadi sebelum dan selepas senaman, dan menetapkan intensiti latihan senaman aerobik.



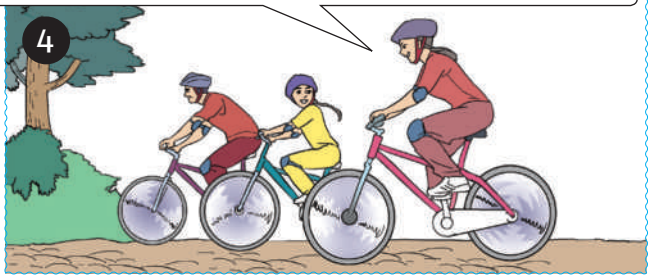
Kekerapan *(Frequency)* senaman aerobik seperti ini perlu dilakukan antara tiga kali hingga enam kali seminggu. Hal ini akan memberikan kesan yang positif kepada kapasiti aerobik kita.



Intensiti *(Intensity)* **latihan** untuk senaman aerobik dikira berdasarkan Kadar Nadi Latihan, iaitu menggunakan zon 60% - 80% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM).

KNM = (220 – umur).

$$60\% = \frac{60}{100} \times (220\text{-}10)$$
$$= 126$$

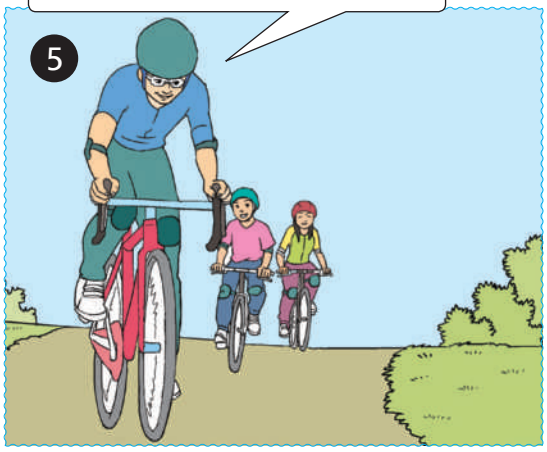


NOTA GURU

1. Lakukan aktiviti memanaskan badan khusus untuk latihan aerobik, seperti berbasikal berpandukan maklumat daripada Internet.
2. Bimbing murid mengambil kadar nadi sebelum, semasa dan selepas latihan.
3. Bimbing murid mengira Kadar Nadi Latihan menggunakan formula Kadar Nadi Maksimum.

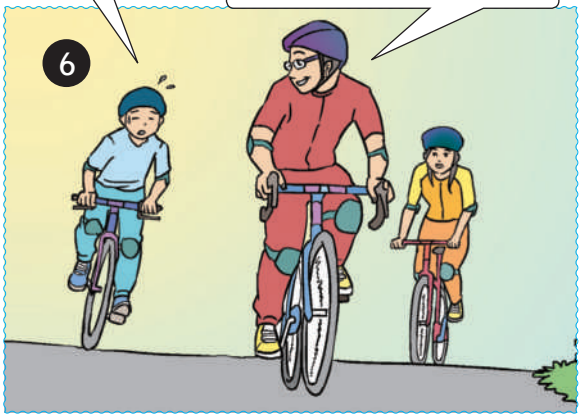
3.2.1, 4.2.1, 4.2.2, 5.2.1

Latihan aerobik seperti ini, perlu dilakukan berterusan dalam zon intensiti latihan yang telah ditetapkan.



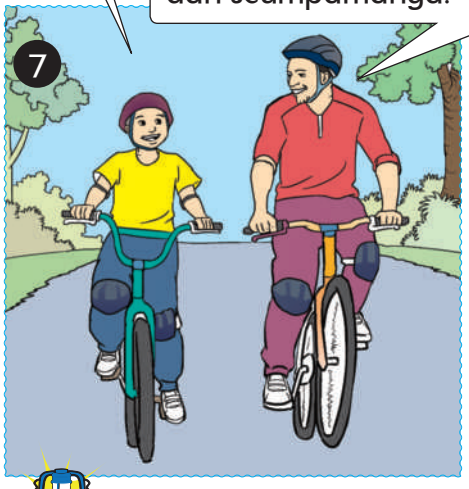
Berapa lamakah **masa** *(time)* kita perlu berkayuh?

Sekurang-kurangnya 20 minit. Lebih lama kita berkayuh, lebih baik kesannya.



Apakah aktiviti lain yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik kita?

Selain berbasikal, **jenis latihan** *(type)* lain adalah berjalan, berlari, berenang, lompat tali dan seumpamanya.



Jadi, prinsip F.I.T.T bagi latihan aerobik bermaksud:
F - kekerapan senaman,
I - intensiti senaman,
T - masa senaman, dan
T - jenis senaman.



Jangan lupa menyejukkan badan selepas melakukan aktiviti fizikal.

Kukuh Minda

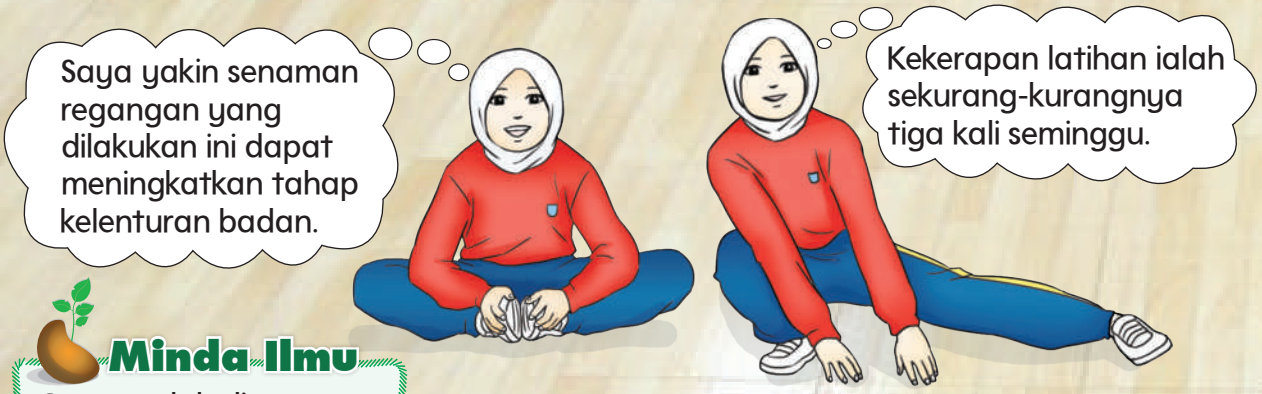
Bagaimanakah keadaan kadar nadi kamu sebelum, semasa dan selepas aktiviti kapasiti aerobik?

Regangan Khusus

Ewingda ialah murid cemerlang Pendidikan Jasmani. Dia sedang melakukan **senaman regangan pada otot** berpandukan prinsip F.I.T.T. Lakukan senaman regangan pada otot seperti di bawah berasaskan prinsip tersebut. Cuba kamu namakan otot yang diregangkan.



Regangan ..... | Regangan ..... | Regangan ..... | Regangan ..... | Regangan .....



Regangan .....

Regangan .....

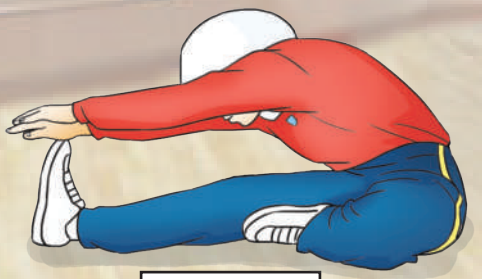
Minda Ilmu

Otot mudah diregang apabila suhu otot ditingkatkan.

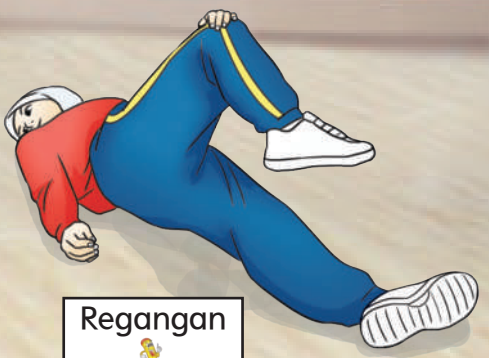
NOTA GURU

1. Galakkan murid memanaskan badan dan meregang otot secara umum sebelum meregang otot secara khusus.
2. Ambil kadar nadi sebelum beraktiviti dan selepas beraktiviti.
3. Pastikan murid melakukan aktiviti mengikut kemampuan kendiri.
4. Banyakkan halaman 66-67 dan edarkan kepada murid supaya mereka boleh menulis nama otot yang diregangkan.

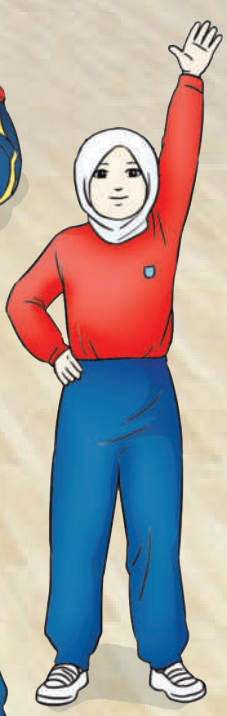
3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 5.2.1



Regangan .....



Regangan .....





Intensiti ialah regangan yang dilakukan hingga berasa ketidakselesaan ringan.

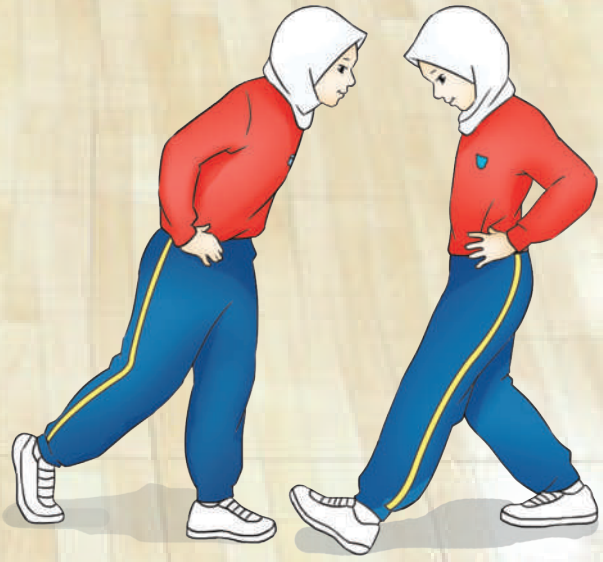
Regangan otot kuadrisep

Regangan .....



Jenis latihan adalah khusus kepada otot tertentu.

Regangan .....



Regangan .....

Regangan .....



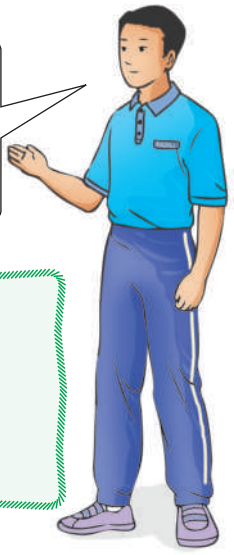
Regangan .....



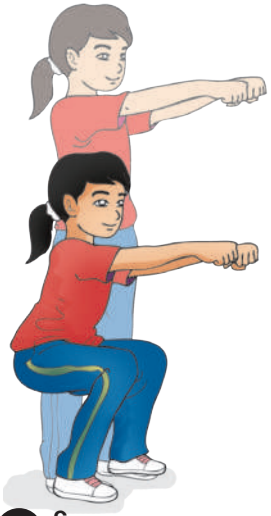
Kekalkan regangan selama 10 saat hingga 30 saat.

Padat dan Kuat

Sebagai persediaan ke pertandingan olahraga Majlis Sukan Sekolah-sekolah Negeri, Ewingda, Vivi dan Salvin dimotivasikan melalui program latihan fizikal dan minda di Pusat Kokurikulum. Bagi meningkatkan tahap **daya tahan dan kekuatan** otot mereka, jurulatih program tersebut telah merancang aktiviti latihan yang berkaitan menggunakan prinsip F.I.T.T dan berat badan individu sebagai beban. Mampukah mereka melakukan semua aktiviti berulang kali dalam jangka masa 30 saat seperti yang telah ditetapkan?



Kekerapan latihan yang perlu dilakukan untuk daya tahan dan kekuatan otot adalah sebanyak tiga kali seminggu.



Minda Ilmu

Panduan latihan beban untuk kanak-kanak.
Berat: Tidak melebihi 3 kg.
Frekuensi: 8-15 ulangan.
Bilangan set: Maksimum 2 set
Sumber: Australian Paediatric and Sport Council.

1 Separa cangkung.



2 Tekan tubi atau tekan tubi ubah suai.



3 *Hamstring curl.*



Intensiti bagi latihan daya tahan dan kekuatan otot ialah bilangan ulangan yang dapat dilakukan dalam masa yang ditetapkan.

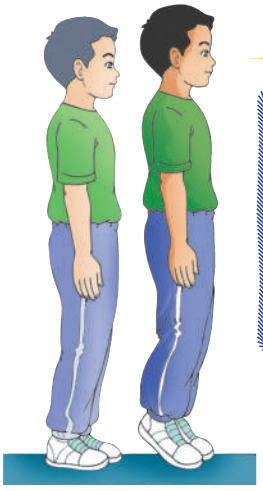


4 Ringkuk tubi separa.

NOTA GURU

1. Minta murid melakukan aktiviti bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan bilangan maksimum dalam masa 30 saat.
2. Lakukan aktiviti memanaskan badan dan regangan sebelum melakukan aktiviti daya tahan dan kekuatan otot.
3. Minta murid merekod pencapaian dalam jadual.

3.4.1, 4.4.1, 4.4.2



5 Jengket kaki.

Kukuh Minda

Berdasarkan rekod latihan yang dicatat, bagaimanakah cara untuk meningkatkan lagi daya tahan dan kekuatan otot kamu?





6 Bangkit tubi.



7 Lentik belakang selang-seli.



8 *Oblique curl.*

No.	Aktiviti	Intensiti (Bilangan maksimum)	Intensiti (60% bilangan maksimum)	Otot yang terlibat
1.	Separa cangkung			
2.	Tekan tubi/tekan tubi ubah suai			
3.	*Hamstring curl*			
4.	Ringkuk tubi separa			
5.	Jengket kaki			
6.	Bangkit tubi			
7.	Lentik belakang selang-seli			
8.	*Oblique curl*			

Pantun Badan Ideal

Sebagai atlet, Ewingda, Vivi dan Salvin perlu menjaga **komposisi badan** kerana komponen kecergasan ini mempengaruhi kecergasan dan prestasi sukan mereka. Dengan latihan dan pengambilan makanan yang seimbang, mereka dapat mengawal lemak badan berlebihan dan memiliki komposisi badan yang normal. Kamu juga perlu berkeadaan demikian bagi menjaga kesihatan dan kecergasan diri. Mari berpantun sambil mencari maklumat berkaitan dengan komposisi badan dan cara mengurangkan lemak badan yang berlebihan.



Minda Ilmu

$$\text{Indeks Jisim Badan (IJB)} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Norma Indeks Jisim Badan

	Kurang berat	Normal	Berisiko berat berlebihan	Berat berlebihan
Lelaki (10 tahun)				
	<14.2	14.2 – 19.4	>19.4 – 22.2	> 22.2
Perempuan (10 tahun)				
	< 14.0	14.0 – 19.99	>19.9 – 22.9	>22.9

Sumber: Buku Panduan SEGAK, Kementerian Pelajaran Malaysia, 2008.

NOTA GURU

1. Minta murid menimbang berat badan dan mengukur ketinggian.
2. Bimbing murid menggunakan formula untuk mengira Indeks Jisim Badan (IJB).
3. Minta murid membandingkan maklumat dengan norma dan buat penilaian.

3.5.1, 3.5.2, 4.5.1, 4.5.2, 5.2.1

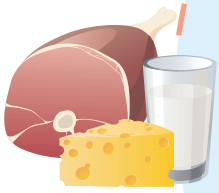


Jaga kesihatan, jaga komposisi badan,
Indeks Jisim Badan jadi panduan.

Timbang berat, ukur disukat,
Pastikan tepat dan tersurat.

Meter unit ketinggian badan,
Kilogram unit berat badan.

Angka diperoleh tiada maknanya,
Tanpa dikira dengan formulanya.



IJB bersamaan berat timbangan badan,
Dibahagi ketinggian yang dikuasaduakan.

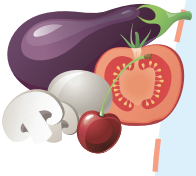
Bacaan diperoleh tidak sama,
Jika dibanding dengan norma.



Nilai rendah baik komposisi badan,
Nilai tinggi lebih lemak badan.

Usah lara usah gusar,
Bertindak segera tetapkan sasar.

Usaha dilakukan perlulah tabah,
Jika berterusan, tidak munasabah.



Ikut panduan piramid makanan,
Amal pemakanan mengikut saranan.

Sayuran dan buahan elok ditambahkan,
Minyak berlebihan elok dikurangkan.

Daging dan susu jangan diabaikan,
Membina otot yang dicita-citakan.

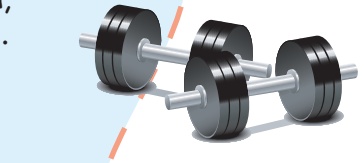


Makanan rapu, makanan segera,
Badan akan lesu amat ketara.

Senaman fizikal amalan harian,
Jantung sihat jaminan kesihatan.

Otot pejal kelihatan kemas,
Jika bergerak hati tak cemas.

Dengarlah nasihat ikutlah panduan,
Hidup sihat sejahtera berpanjangan.









Minda Kreatif

Cipta dua rangkap pantun bertemakan kesihatan.



Minda Siber

Berpandukan pelbagai sumber di Internet, bina piramid makanan dan piramid aktiviti fizikal dengan menggunakan perisian yang sesuai. Cetak dan tampal dalam folio kamu.

Segak dan Cergas

Minggu SEGAK telah tiba. Murid-murid berasa teruja dan gembira kerana berpeluang lagi untuk menilai peningkatan dan pengekalan tahap kecergasan fizikal diri. Bagi Ewingda dan rakan-rakan, mereka ingin mendapatkan maklumat segera bagi memperbaik prestasi diri untuk sentiasa cergas. Mereka telah membuat persediaan diri dan bersedia mematuhi peraturan keselamatan ujian. Bersama-sama kita menilai prestasi kecergasan fizikal kendiri dengan menyertai Minggu SEGAK.

Norma SEGAK (Lelaki 10 tahun)

Aktiviti/Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	79 ke bawah	80 - 101	102 - 125	126 - 148	149 ke atas
Tekan tubi	15 ke atas	13 - 14	9 - 12	7 - 8	6 ke bawah
Ringkuk tubi separa	18 ke atas	15 - 17	11 -14	8 - 10	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	37 ke atas	32 - 36	25 - 31	19 - 24	18 ke bawah

Norma SEGAK (Perempuan 10 tahun)

Aktiviti/Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	84 ke bawah	85 - 108	109 - 133	134 - 158	159 ke atas
Tekan tubi	21 ke atas	17 - 20	13 - 16	9 - 12	8 ke bawah
Ringkuk tubi separa	18 ke atas	15 - 17	11 - 14	8 - 10	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	35 ke atas	30 - 34	24 - 29	18 - 23	17 ke bawah

Jumlah skor untuk empat jenis ujian

Jumlah skor keseluruhan	Gred	Pencapaian	Penilaian
18 - 20 markah	A	4 bintang	Tahap kecergasan sangat tinggi
15 - 17 markah	B	3 bintang	Tahap kecergasan tinggi
12 - 14 markah	C	2 bintang	Cergas norma
8 - 11 markah	D	1 bintang	Tahap kecergasan di bawah norma
4 - 7 markah	E	Tiada bintang	Tidak cergas

NOTA GURU

1. Pastikan umur murid pada Tahun 5 dikira pada 1 Januari tahun berkenaan.
2. Galakkan murid merekod dapatan dalam borang penilaian SEGAK.
3. Pastikan Ujian SEGAK dijalankan dua kali setahun, iaitu pada bulan Mac dan Ogos.
4. Bimbing murid membuat penilaian.
5. Rujuk laman web KPM untuk mendapatkan maklumat terperinci tentang Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) bertarikh 9 Julai 2008.

3.6.1, 3.6.2, 4.6.1, 4.6.2, 5.1.1, 5.2.3

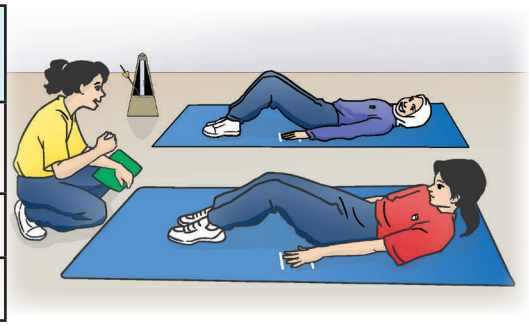
Naik turun bangku - menguji kapasiti aerobik		
Pencapaian denyut nadi/min	Skor	Cadangan aktiviti peningkatan
*Rujuk norma		





Tekan tubi - menguji kekuatan dan daya tahan otot tangan/bahu		
Pencapaian (ulangan)	Skor	Cadangan aktiviti peningkatan
*Rujuk norma		

Ringkuk tubi separa - menguji kekuatan dan daya tahan otot abdomen		
Pencapaian (ulangan)	Skor	Cadangan aktiviti peningkatan
*Rujuk norma		





Jangkauan melunjur - Menguji fleksibiliti bahagian belakang badan, paha dan sendi pinggul		
Pencapaian (cm)	Skor	Cadangan aktiviti peningkatan
*Rujuk norma		



Minda Cerdas

Jawab semua soalan di bawah.

1. Prinsip F.I.T.T ialah prinsip yang boleh digunakan untuk senaman aerobik. Tulis maklumat berkaitan prinsip tersebut dalam jadual yang disediakan di bawah.

No.	Ciri prinsip	Penerangan	Cara ukuran
1	Frekuensi	Kekerapan senaman	3 – 5 kali seminggu
2	Intensiti		
3	Masa (*Time*)		
4	Jenis (*Type*)		

2. Kamal berumur 11 tahun. Dia ingin menetapkan intensiti latihannya berdasarkan Kadar Nadi Maksimum. Kira Kadar Nadi Latihan Kamal mengikut zon latihan antara 70% hingga 80%.

_____

_____

3. Qian Mui berketinggian 1.64 meter dan mempunyai berat badan 65 kilogram. Apakah nilai Indeks Jisim Badan Qian Mui?

_____

_____

4. Skor bagi empat Ujian SEGAK Bachan Singh adalah seperti yang berikut:

Ujian	Naik turun bangku	Tekan tubi	Ringkuk tubi separa	Jangkauan melunjur
Skor	4	3	3	3

Berpandukan norma, berikan penilaian kamu terhadap keputusan tersebut. Cadangkan aktiviti peningkatan kecergasan terhadap Bachan Singh.

_____

NOTA GURU

Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.