

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

SEKOLAH KEBANGSAAN



RM5.50

ISBN 978-983-49-0277-3

00550



9 789834 902773



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA



DBP





rukun negara

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak:

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana
kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama
secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara liberal terhadap tradisi-tradisi
kebudayaannya yang kaya dan pelbagai 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**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

SEKOLAH KEBANGSAAN

PENULIS

OTHMAN BIN CHE MAN
JAMALIYAH BINTI AHMAD

EDITOR

HAMIDAH BINTI AHMAD

PEREKA BENTUK

AHMAD BIN HAMZAH

ILUSTRATOR

CASSIE SIMAN

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2019



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0015

KK 372-1211-00277-2103

ISBN 978-983-49-0277-3

Cetakan Pertama 2015

Cetakan Ketiga 2019

© Dewan Bahasa dan Pustaka 2015

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa 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.

Telefon: 03-21479000 (8 talian)

Faksimile: 03-21479643

Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:

Ahmad bin Hamzah

Muka Taip Teks: Azim

Saiz Taip Teks: 13/18 poin

Dicetak oleh:

Sasyaz Holdings Sdn. Bhd.,

No. 29, Jalan PJU 3/48,

Sunway Damansara Technology Park,

47810 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan.

PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan, kerjasama dan teguran membina sehingga buku ini sempurna diterbitkan. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak yang berikut:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Panel Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Bandar Penawar, Johor.
- Sekolah Kebangsaan Seri Setia, Kuala Lumpur.
- Sekolah Kebangsaan Seri Permaisuri, Cheras, Kuala Lumpur.
- Lembaga Penggalakan Pelancongan Malaysia.
- Encik Mohd. Fauzli bin AB Latif.
- Semua pihak yang terlibat dalam proses penerbitan buku ini.

KANDUNGAN

Pendahuluan

iv

UNIT 1

GIMNAS IDOLA

1 – 8

UNIT 2

MERDEKARAMA

9 – 14

UNIT 3

ANEKA SUKAN

15 – 38

UNIT 4

JUARA OLAHRAGA

39 – 50

UNIT 5

BIJAK AKUATIK

51 – 58

UNIT 6

RIANG REKREASI

59 – 64

UNIT 7

MINGGU KECERGASAN

65 – 70

UNIT 8

SIHAT DAN CERGAS

71 – 82



PENDAHULUAN

Tiga fokus utama yang perlu dicapai oleh murid tahun 6 berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Pendidikan Jasmani Tahun 6 ialah 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 sendiri dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal. Hal ini seiring dengan matlamat penggubalan DSKP Pendidikan Jasmani Tahun 6, iaitu untuk menjadikan murid individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup. Bagi mencapai hasrat murni tersebut, buku teks Pendidikan Jasmani Tahun 6 SK ini ditulis dan diterbitkan.

Buku teks Pendidikan Jasmani Tahun 6 SK ini mengandungi dua modul yang dibahagikan kepada lapan unit pembelajaran, iaitu Modul Kemahiran yang terdiri daripada enam unit dan Modul Kecergasan yang terdiri daripada dua unit. Persembahan kandungan buku teks Pendidikan Jasmani Tahun 6 SK ini dipelbagaikan, iaitu dalam bentuk teks, foto dan ilustrasi. Bagi mengukuhkan penguasaan kemahiran sukan mengikut kategori, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) masih diberi penekanan. Selain itu, informasi tambahan dari aspek ilmu dan keselamatan juga disertakan bagi menambahkan 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.

Buku teks ini menyediakan nota untuk guru yang mengandungi panduan pelaksanaan aktiviti serta maklumat tambahan bagi sesuatu topik yang diajarkan. Oleh itu, guru boleh menggunakan buku ini sebagai panduan serta rujukan pengajaran dan pembelajaran. Buku teks ini juga menyediakan latihan pada setiap akhir unit pembelajaran. Guru digalakkan menggunakan atau mengubah suai latihan yang telah disediakan untuk menguji pemahaman murid.

Penyusunan dan persembahan kandungan buku teks ini amat mesra pengguna kerana Standard Kandungan yang diperturunkan daripada DSKP Pendidikan Jasmani Tahun 6 disusun secara berturutan. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa Standard Pembelajaran yang digabungkan dan susunannya tidak berturutan seperti dalam DSKP Pendidikan Jasmani Tahun 6. Diharapkan hal ini tidak mengganggu atau menjejaskan pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas kerana guru dibenarkan memilih Standard Pembelajaran yang perlu diajar tanpa mengabaikan susunan Standard Kandungan.

FUNGSI IKON DALAM BUKU TEKS

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



PENDIDIKAN JASMANI

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



Ikon yang merujuk subtajuk yang disesuaikan dengan kehendak Standard Pembelajaran.

Nofa Guru

Cara melaksanakan aktiviti.

1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Semua murid berada di garisan permulaan.

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



Ikon folio.

1.10.1, 2.10.1, 2.10.2, 5.2.2

Ikon yang merujuk Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid.



PANDUAN KESELAMATAN

Ikon yang merujuk aspek keselamatan.



Icon yang merujuk aktiviti bertulis.

INFORMASI

Icon yang merujuk informasi tambahan tentang sesuatu topik.



Icon yang merujuk soalan penaakulan dalam aktiviti berbentuk kognitif yang berunsur KBAT.

?Tajam Akal

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



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



IDEA KREATIF DAN INOVATIF

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



Icon ini merujuk istilah sukan yang digunakan. Makna istilah ini dirujuk daripada *Kamus Dewan Edisi Keempat*.



GIMNAS IDOLA

Hari Kokurikulum Sekolah Kebangsaan Datuk Panglima telah berlangsung dengan jayanya. Pelbagai acara telah diadakan, antaranya ialah sesi perkongsian ilmu oleh bekas pelajar sekolah tersebut yang telah menjadi gimnas negara. Hafiz, Baljit, Mei Ling dan Rukita berasa kagum akan kejayaan gimnas negara tersebut. Mereka berazam untuk berjaya sebagai gimnas negara suatu hari nanti.

HARI KOKURIKULUM SEKOLAH KEBANGSAAN DATUK PANGLIMA



Untuk menjadi gimnas yang berjaya, kamu perlu menguasai kemahiran asas gimnastik seperti hambur, putaran, bergayut, berayun dan pendaratan. Di samping itu, kamu mesti berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.

Besar jasanya kepada negara.

Saya berazam untuk mengikut jejak langkah beliau menjadi gimnas negara.



Bagaimanakah untuk memperoleh kejayaan dalam bidang sukan?



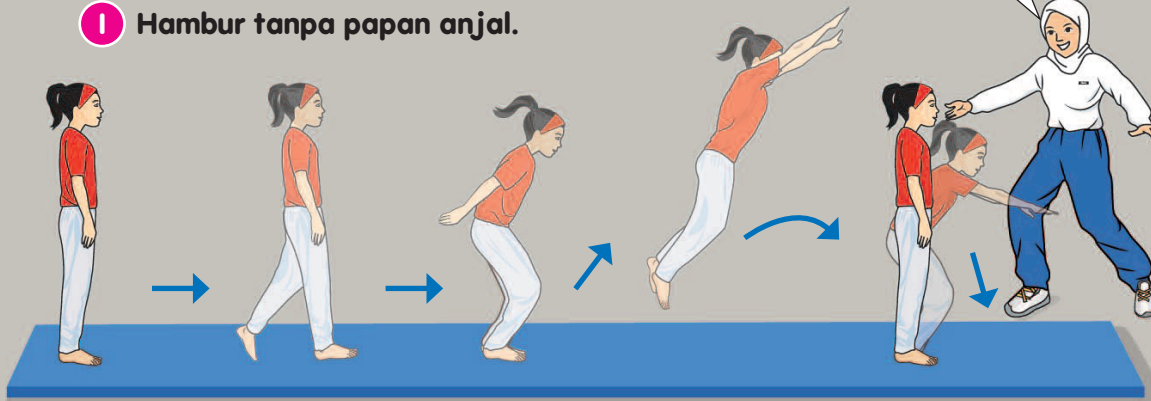
Hambur Beraksi

Hafiz dan Mei Ling berasa amat yakin dan bersemangat untuk melakukan kemahiran hambur dengan pelbagai aksi. Kemahiran hambur melibatkan koordinasi anggota tubuh badan bermula daripada larian landas yang terkawal, tolakan kaki serta ayunan tangan ketika melonjak dan melakukan layangan. Lakukan latihan seperti mereka bersama-sama rakan dengan pengawasan guru.

Ansur Maju Kemahiran Hambur

Semasa mendarat fleksi lutut, angkat tangan lurus ke hadapan dan berdiri tegak.

1 Hambur tanpa papan anjal.



Berdiri sedia.

Bergerak selangkah.

Fleksi lutut.

Hambur.

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

2 Hambur di atas papan anjal.

Berlari pantas dengan kelajuan terkawal, pijak papan anjal dan hambur dengan kedua-dua belah kaki sambil ayun tangan pantas ke atas.

Saya perlu melonjak dengan kedua-dua belah kaki di atas papan anjal supaya dapat menghambur dengan baik.

Langkah ke hadapan, hambur dan mendarat dengan fleksi lutut.



Berdiri sedia.

Berlari dan melompat di atas papan anjal.

Hambur.

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

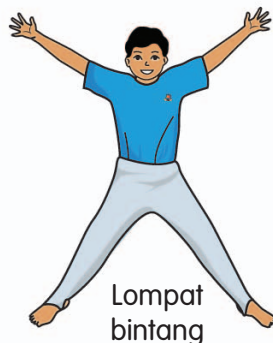


3 Hambur dan lakukan aksi badan.

PANDUAN KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai agar selesa dan selamat semasa melakukan aktiviti.

Saya perlu berlari pantas dengan kelajuan terkawal untuk mendapatkan daya lonjakan yang lebih tinggi dan jauh.



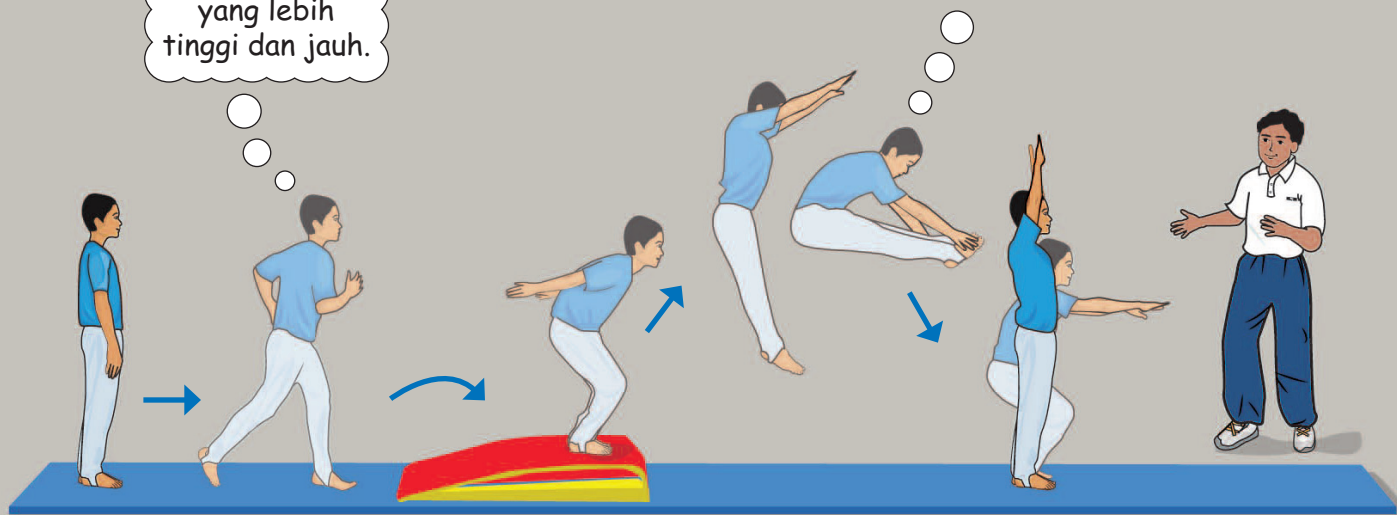
Lompat bintang



Lompat dakap



Lompat layang



Berdiri sedia.

Berlari landas dengan kelajuan terkawal. Lonjak ke atas papan anjal.

Hambur dan lakukan aksi bentuk badan.

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut.

KUKUH MINDA

Nyatakan perkaitan antara daya lonjakan ketika melakukan hambur dan layangan di udara.

BIJAK SIBER

Layari laman web www.sport-kid.net dan muat turun gambar pelbagai aksi semasa layangan dalam aktiviti hambur dan masukkan dalam folio.

Nota Guru

1. Galakkan murid berlari landas pada pelbagai jarak.
2. Pastikan guru berada di posisi pendaratan semasa murid melakukan aktiviti.
3. Galakkan murid melakukan pelbagai bentuk badan semasa layangan.

1.1.1, 2.1.1, 5.1.1

Bergayut Songsang

Baljit berasa amat gembira apabila berjaya bergayut pada palang dengan posisi badan songsang. Dia memilih genggamannya bawah semasa bergayut pada palang dengan posisi badan songsang. **Kemahiran bergayut pada palang dengan posisi badan songsang** memerlukan kekuatan dan daya tahan otot bahagian tangan. Baljit juga perlu mengawal imbalan badan agar tidak terjatuh.



- Berdiri menghadap palang. Genggam palang dengan genggamannya bawah.
- Lonjak dengan ekstensi badan dan rapat pada palang.

- Fleksi pinggang.
- Turunkan kepala dan ekstensi kaki ke atas.

- Fleksi pinggang.
- Turunkan kaki.
- Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut.



Lakukan aktiviti bergayut di atas dengan genggamannya atas pula. Pada pendapat kamu, genggamannya yang manakah paling selesa dan mudah untuk melakukan aktiviti tersebut?



- Pastikan palang berkeadaan selamat untuk digunakan.
- Elakkan menggenggam palang terlalu kuat bagi memudahkan kamu bergayut.

Nota Guru

1. Galakkan murid melakukan pelbagai bentuk badan mengikut kreativiti mereka sendiri.
2. Awasi murid ketika mereka bergayut dengan posisi badan songsang.

Putaran 360°

Shuhada berkebolehan melakukan **kemahiran putaran menegak 360°** di udara ketika melompat di atas trampolin. Dia memastikan postur badannya lurus ketika melakukan putaran di udara. Ketika mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas trampolin, Shuhada akan mengimbang badannya dengan mendepangkan tangan ke sisi.



Saya mesti boleh melakukan putaran 360°.

Mulakan putaran dengan memutar bahu dari kiri ke kanan atau dari kanan ke kiri.

- Sedia.
- Fleksi lutut.
- Ayun tangan ke atas.

- Lonjak dengan postur badan lurus.
- Putarkan badan 360°.

- Mendarat dengan kedua-dua belah kaki, angkat tangan, fleksi lutut dan rapatkan tangan di sisi.

INFORMASI

Trampolin moden telah dicipta pada tahun 1963 oleh George P. Nissen, seorang gimnas Amerika.
Sumber: Dan Gutman (1998)

PANDUAN KESELAMATAN

- Pastikan trampolin selamat untuk digunakan.
- Pastikan aktiviti dilakukan di tempat dan ruang yang selamat.
- Pastikan tilam pendaratan diletakkan di sekeliling trampolin.

Nota Guru

1. Bimbing dan motivasi murid untuk berusaha sehingga berjaya melakukan putaran menegak 360°.
2. Galakkan murid melakukan ansur maju melonjak, berputar 360° dan mendarat di atas tilam gimnastik terlebih dahulu sebelum melonjak dan berputar di atas trampolin.

1.4.1, 2.4.1, 5.2.2

5

Pergerakan Ekspres

Rukita, Baljit, Alan dan rakan-rakan akan membuat persembahan **rangkaian pergerakan**. Rangkaian pergerakan yang telah direka cipta oleh mereka menggabungkan beberapa kemahiran asas gimnastik seperti hambur, putaran roda dan guling depan. Sebagai ketua, Rukita perlu memastikan setiap ahli pasukannya mempunyai kawalan badan dan sokongan yang stabil supaya rangkaian pergerakan yang dipersembahkan seragam dan berjalan lancar. Rangkaian pergerakan seperti ini merupakan asas kepada kemahiran senam lantai, iaitu salah satu rutin dalam gimnastik.

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Dalam kumpulan kecil, reka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan dan putaran secara berterusan. Kemudian, persembahkan.

PERANCANGAN PERSEMBAHAN RANGKAIAN PERGERAKAN

Tajuk	Gerak Seragam
Bilangan Ahli	4 orang
Pola Pergerakan	1. Locomotor 2. Imbangan 3. Putaran
Aras Pergerakan	1. 2. 3. 4.

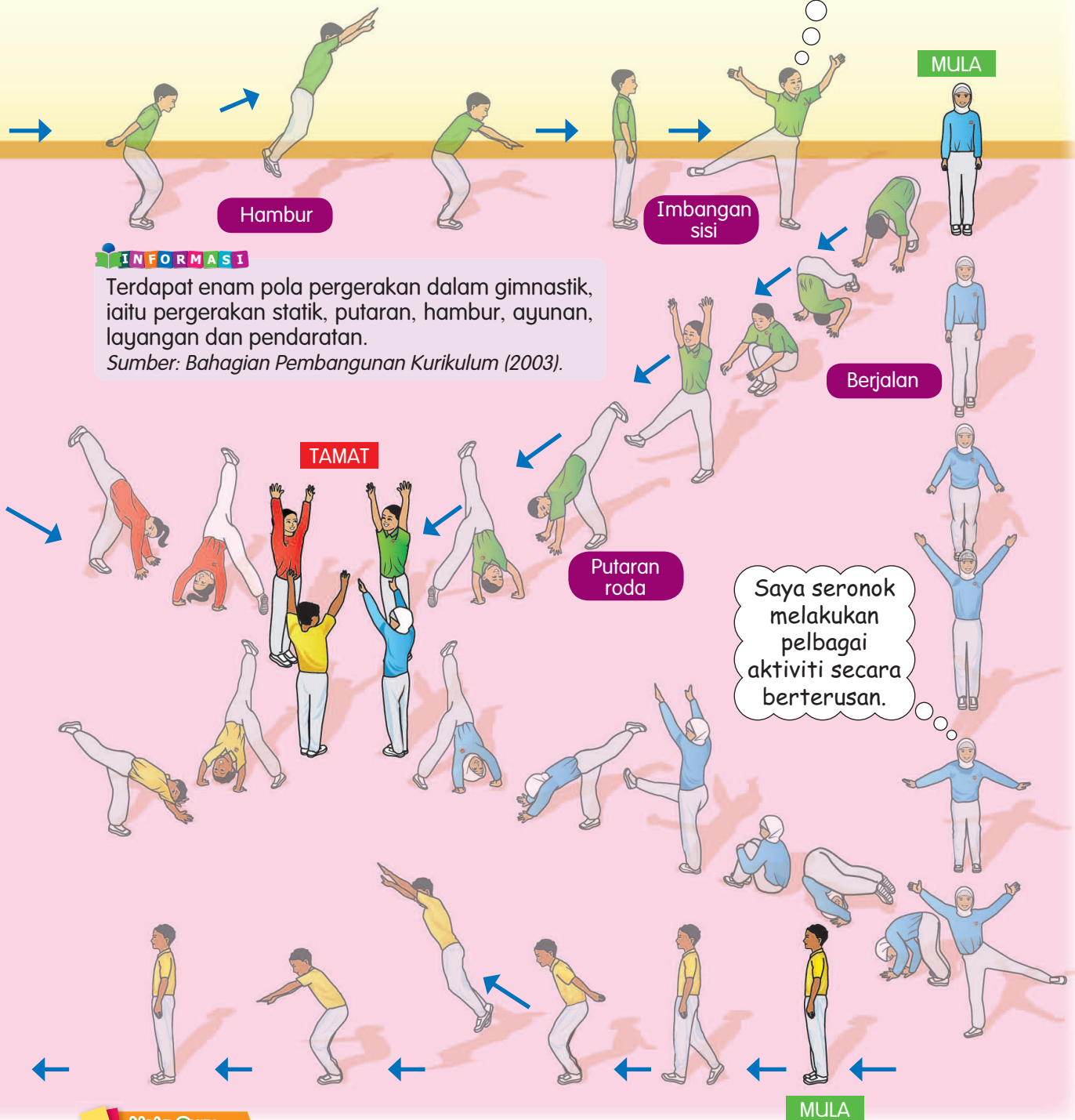


Aktiviti ini memerlukan imbangan, kekuatan dan daya tahan otot.

MULA



Saya mesti mengkoordinasikan pergerakan tangan dan kaki supaya dapat mengimbang dengan stabil.



Nota Guru

1. Pastikan aktiviti yang melibatkan putaran dan pendaratan dilakukan di atas tilam gimnastik.
2. Bimbing murid mempelbagaikan aktiviti dalam rangkaian pergerakan mengikut kreativiti mereka sendiri.

1.2.1, 1.2.2, 2.2.1, 5.4.2

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

1. Bagaimanakah untuk mengelakkan kecederaan semasa mendarat dalam aktiviti menghambur?

.....
.....

2. Nyatakan cara mengekalkan kestabilan bagi kemahiran imbangan dalam aktiviti rangkaian pergerakan.

.....
.....

3. Baljit sukar mendapatkan layangan yang tinggi dan jauh semasa melakukan aktiviti hambur dengan papan anjal.

i. Senaraikan sebab kesukaran tersebut berlaku.

.....
.....

ii. Nyatakan cara melakukan hambur yang betul untuk membantu Baljit mendapatkan layangan yang tinggi dan jauh.

.....
.....

4. Nyatakan secara ringkas cara untuk menyokong badan di atas palang dengan posisi badan songsang.

.....
.....

5. Rakam persembahan dua aksi layangan dalam aktiviti hambur beraksi. Kemudian, muat naik ke laman web sekolah.



MERDEKARAMA

Setiap tahun, Budin, Jason, Aleka dan Summit tidak melepaskan peluang untuk menyaksikan persembahan kebudayaan bersempena dengan sambutan Hari Kebangsaan. Mereka amat teruja untuk menonton persembahan tarian tradisional masyarakat Malaysia yang terdiri daripada pelbagai etnik. Setiap etnik mempersembahkan tarian tradisional bagi menyemarakkan seni budaya dan mengeratkan integrasi masyarakat Malaysia.



Etnik - berkaitan bangsa manusia.

Sumber: Kamus Dewan, Edisi Keempat.

SELAMAT MENYAMBU HARI KEBANGSAAN



Dalam bentuk peta pemikiran, senaraikan tarian tradisional mengikut etnik masyarakat Malaysia.



Langkah Seiring

Aleka akan mengetuai persembahan pergerakan berirama bersempena dengan sambutan Hari Kebangsaan di sekolahnya. Aleka dan peserta yang terlibat telah **mereka cipta rangkaian pergerakan** yang akan dipersembahkan. Mereka memilih pelbagai pergerakan langkah lurus yang akan dilakukan secara berulang-ulang mengikut tempo muzik yang dipilih.

PERANCANGAN PERSEMBAHAN PERGERAKAN KREATIF

Tema	Kemerdekaan
Tajuk	Melangkah Seiring
Lagu yang dipilih	Rasa Sayang
Langkah pergerakan	<i>Grapevine, Waltz, Step-close, Schottische</i>
Arah pergerakan	Belakang, dengan
Konsep pergerakan	
Props	Baju, topi, bendera
Tempo muzik	Laju, sederhana

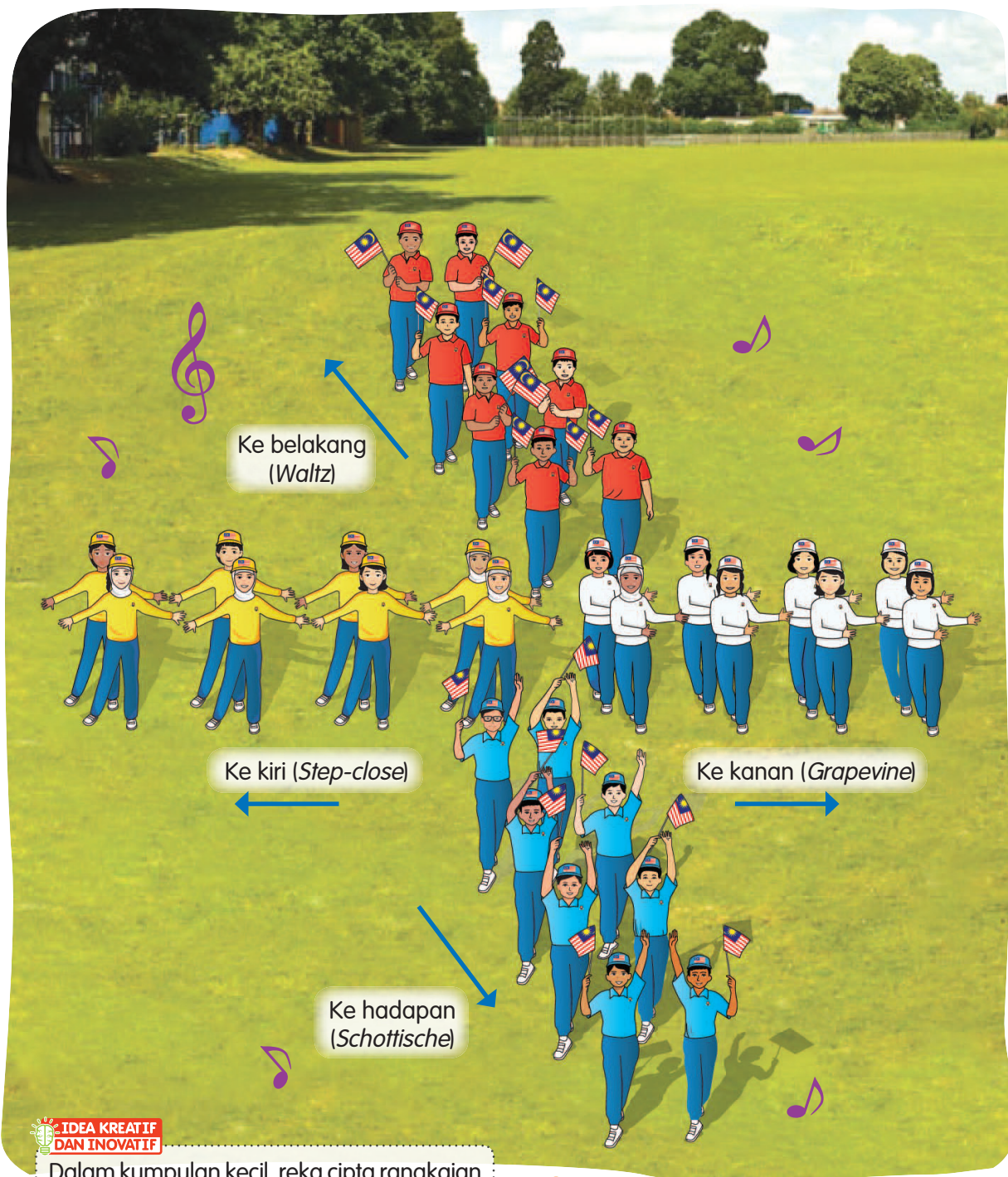


INFORMASI

Rangkaian pergerakan dengan muzik membolehkan kanak-kanak mengamati, menyerap dan bertindak balas mengikut cara dan gaya kreatif yang tersendiri. Selain keseronokan dan meningkatkan kreativiti, pelaksanaan aktiviti seperti ini dapat memupuk kerjasama dalam kumpulan.

Sumber: Bahagian Pembangunan Kurikulum (2003).





IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Dalam kumpulan kecil, reka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut lagu yang dipilih.

KUKUH MINDA

Nyatakan konsep pergerakan yang terdapat dalam persembahan kreatif di atas.

Nota Guru

1. Pastikan aktiviti dilakukan di tempat dan ruang yang selamat.
2. Bimbing murid memilih melodi lagu yang sesuai dengan rangkaian pergerakan.
3. Galakkan murid menggunakan pelbagai alat muzik atau alat reka ganti yang menghasilkan bunyi sebagai rangsangan pergerakan.

1.5.1, 1.5.2, 2.5.1, 2.5.2, 5.3.4, 5.4.5





Warisan Berzaman

Bersempena dengan sambutan Hari Kebangsaan tahun ini, Jason dan murid Tahun 6 Bestari turut mempersembahkan **tarian rakyat** dan **tarian etnik**. Mereka telah memilih tarian joget, tarian sewang dan tarian ngajat. Ketiga-tiga tarian ini akan ditarikan mengikut muzik yang diperdengarkan.



Joget Muhibah

Korus

Rasa sayang eh
Rasa sayang, sayang eh
Eh mari kawan-kawan
Rasa sayang, sayang eh
Pergi ke pasar membeli ikan
Di dalam peti ikan disimpan
Bekerjasama dalam tugas
Berkongsi ilmu dalam kumpulan

Ulang korus

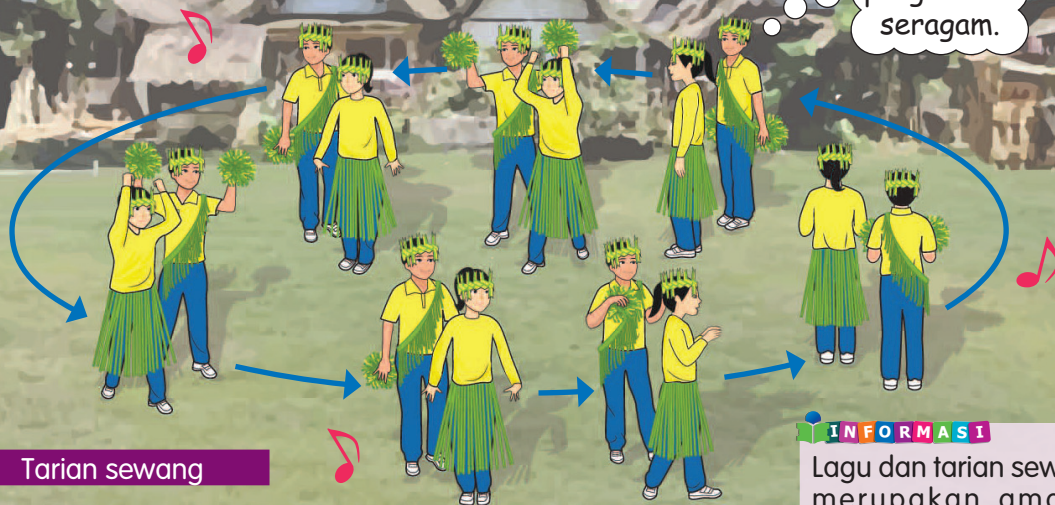
Damainya hari bersama rakan
Cergaskan diri dengan bersukan
Pelbagai kaum dalam kumpulan
Semangat muhibah kita tingkatkan

Ulang korus

Pukul gendang beramai-ramai
Dalam majlis tari-menari
Tradisi lama jangan diabaikan
Warisan budaya kekal di hati
Nyanyikan lagu di atas mengikut
melodi lagu "Rasa Sayang".



Layari laman web www.jkkn.gov.my untuk mencari dan mengenal pasti jenis tarian yang dikategorikan sebagai tarian tradisional rakyat di Malaysia.

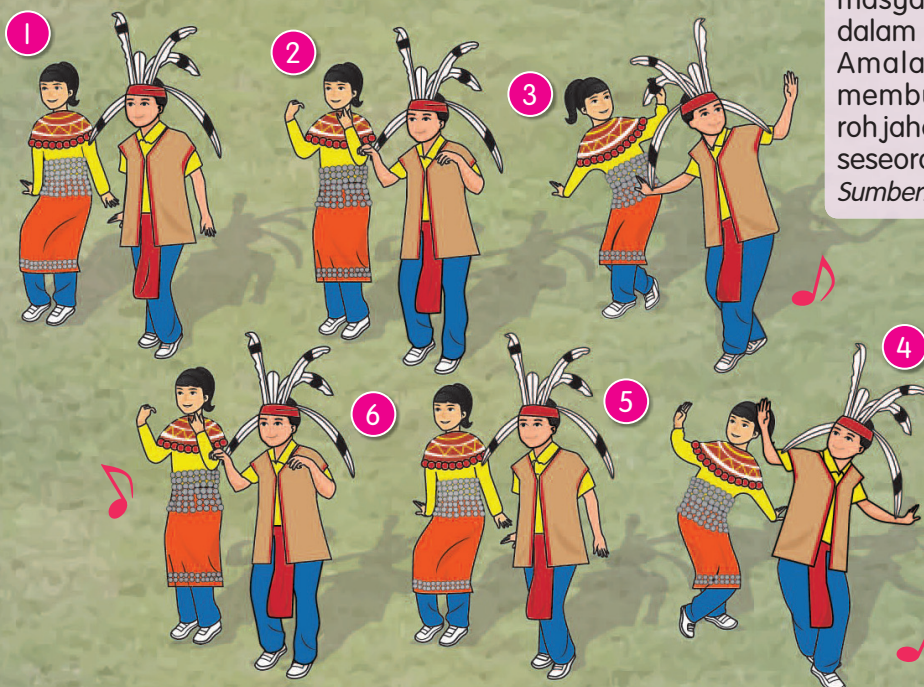


Tarian sewang

INFORMASI

Lagu dan tarian sewang merupakan amalan masyarakat orang Asli dalam ritual perubatan. Amalan ini bertujuan membuang semangat roh jahat di dalam tubuh seseorang.

Sumber: Sinar Harian (2013)



Tarian ngajat



Senaraikan pergerakan lokomotor dan pergerakan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang terdapat dalam persembahan kreatif di atas.



Reka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik tradisional.

Nota Guru

1. Pastikan aktiviti dilakukan di tempat dan ruang yang selamat.
2. Galakkan murid melakukan tarian dengan menggunakan pelbagai alat muzik atau alat reka ganti.
3. Bimbing murid memilih melodi lagu yang sesuai dan pelbagaikan aksi dalam rangkaian pergerakan mengikut kreativiti mereka sendiri.

1.5.3, 2.5.3, 5.2.4

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

1. Nyatakan dua jenis langkah lurus dalam tarian joget.

.....

.....

2. Pilih satu tarian etnik di Malaysia. Nyatakan konsep pergerakan yang terdapat dalam tarian tersebut.

.....

.....

3. Lengkapkan jadual ini.

Jenis Tarian	Tempo Pergerakan	Pergerakan Lokomotor	Pergerakan Bukan Lokomotor
			
			
			

4. Dalam kumpulan kecil, cuba reka cipta rangkaian tarian tradisional dengan menggabungkan beberapa pergerakan langkah lurus. Lakarkan pelan lantai rekaan kumpulan kamu itu.
5. Rakamkan persembahan hasil reka cipta kumpulan kamu dan muat naik ke laman web sekolah.



ANEKA SUKAN

Sekolah Kebangsaan Desa Murni menganjurkan Pertandingan Aneka Sukan Tahunan antara Kelas. Terdapat beberapa kategori permainan yang dipertandingkan. Suzila, Asraf, Komathi, Paul dan rakan-rakan berasa gembira kerana terpilih untuk beraksi dalam pertandingan ini. Suzila dan rakan-rakan akan bermain dalam kategori umur 12 tahun. Mereka berazam untuk mempraktikkan semua kemahiran yang telah dikuasai dan akan bermain dengan bersungguh-sungguh.



Nyatakan kategori permainan yang kamu telah pelajari. Senaraikan kemahiran yang kamu telah kuasai bagi setiap kategori permainan tersebut.



A. PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Hantar Jaya

Suzila, Paul serta rakan-rakan sedang menunjukkan ketangkasan mereka **menghantar dan menerima bola**. Mereka perlu mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola. Suzila dan Paul juga perlu bergerak tangkas membebaskan diri daripada pengadang untuk menerima bola.



Permainan hantar jaya

Nota Guru

Cara bermain permainan hantar jaya.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. AI memulakan permainan dari bulatan tengah untuk menghantar bola kepada A2 atau A3 atau A4 atau A5.
3. A2, A3, A4 dan A5 perlu membebaskan diri daripada pengadang dan mencari ruang kosong untuk menerima bola.
4. Pasukan yang menguasai bola perlu melakukan sekurang-kurangnya tiga kali hantaran kepada rakan sepasukan sebelum meletakkan bola dalam bulatan gol. Jika berjaya, 1 mata diperoleh.
5. Tukar peranan apabila bola gagal dihantar.
6. Pasukan yang berjaya memperoleh 5 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

PANDUAN KESELAMATAN

Elakkan merampas bola daripada tangan pemain lawan.

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Cipta permainan hantar dan terima bola dengan menggunakan alatan.

Kenal pasti ruang untuk menerima bola daripada rakan dengan sempurna.

Saya boleh memberi isyarat tangan atau kod yang sesuai untuk mengelirukan pengadang.

KUKUH MINDA

Apakah strategi yang sesuai untuk menerima bola apabila kamu diadang pemain lawan?

Permainan hantar tiga kali

Nota Guru

Cara bermain permainan hantar tiga kali.

1. Bahagikan murid kepada dua kumpulan kecil.
2. Tentukan pasukan penyerang dan pasukan pengadang.
3. Semua pemain berada dalam zon masing-masing.
4. Penyerang menghantar bola dengan tiga kali hantaran sesama rakan sepasukan. Selepas hantaran ketiga, penyerang membalik bola ke arah skital. Jika berjaya mengenai skital, penyerang memperoleh 1 mata.
5. Tukar peranan apabila bola jatuh atau berjaya ditangkap oleh pengadang.
6. Pasukan yang memperoleh 3 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

1.6.1, 1.6.2, 2.6.1, 2.6.2, 5.2.2, 5.2.3

Kelecek Hebat, Takel Tepat

Dalam permainan pintar kelecek, Suhada berusaha untuk menghalang pemain lawan merampas bola dengan cara **mengelecek**. Suhada berjaya bergerak melepasi pemain lawan dan menghantar bola kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai. Kok Meng dan Alia pula mempamerkan kemahiran takel dengan mendekati dan merebut bola daripada kawalan pemain penyerang.



Takel - merebut bola daripada pemain lawan.
Sumber: Kamus Dewan, Edisi Keempat.



Saya boleh mengacah untuk mendapatkan ruang dengan bergerak dari kiri ke kanan atau dari kanan ke kiri.



Rakam aksi rakan-rakan kamu mengelecek dan takel dalam permainan di atas. Muat naik rakaman tersebut ke blog kamu.

Nota Guru

Permainan pintar kelecek

Cara bermain permainan pintar kelecek.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil bertiga.
2. Pemain penyerang mengelecek bola melepasi pemain pertahanan untuk:
 - i. menjaringkan gol, atau
 - ii. menghantar bola kepada rakan yang mempunyai peluang untuk menjaringkan gol.
3. Pemain pertahanan mengadang tanpa menyentuh bola.
4. Jika berjaya menjaringkan gol, pasukan memperoleh 1 mata.
5. Tukar peranan jika gagal menjaringkan gol.
6. Variasikan permainan ini dengan menggunakan kaki dan alatan.

Hulurkan kayu untuk takel bola.

Baiklah.

PANDUAN KESELAMATAN

Berhati-hati mengayun kayu hoki agar tidak terkena rakan.

Permainan pintar takel

PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan kamu bermain di ruang yang telah ditetapkan.

KUKUH MINDA

Bagaimanakah cara untuk melakukan takel yang selamat?

Nota Guru

Permainan pandai takel

Cara bermain permainan pintar takel dan permainan pandai takel.

1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Lakukan serangan dengan mengawal dan menghantar bola kepada rakan sepasukan.
3. Pasukan bertahan melakukan takel, seterusnya mengawal bola dan menghantar bola kepada rakan sepasukan sehingga berjaya menjaringkan gol dan memperoleh 1 mata.
4. Pasukan yang berjaya memperoleh mata terbanyak ialah pemenang.
5. Hanya hantaran pendek dan tendangan leret dibenarkan.

1.6.3, 1.6.5, 2.6.1, 2.6.3, 5.1.4, 5.3.4.

Penjaring Tangkas

Asraf, Paul dan Nurfarhana terkenal sebagai penjaring tangkas. Asraf sedang bermain dalam permainan tangkas jaring. Nurfarhana pula sedang bermain permainan jaringan lob. Kedua-duanya sedang berusaha gigih untuk **menjaringkan gol** dan mendapatkan mata bagi pasukan masing-masing. Mereka perlu bergerak tangkas agar pengadang dapat ditewaskan. Paul yang sedang bermain dalam permainan sentuh junam, berusaha mendapatkan mata bagi pasukannya. Dia berlari pantas dan tangkas untuk melepasi pemain lawan dan menyentuh bola pada garisan sentuh.

Saya perlu bekerjasama dengan rakan sepasukan untuk menghasilkan jaringan.

Saya perlu tangkas bergerak seperti Asraf untuk mengelirukan pengadang dan menjaringkan gol.



Apakah strategi kamu untuk melepasi pengadang dan menjaringkan gol?



Elakkan merempuh pemain lawan atau pengadang agar tiada yang tercedera.

Nota Guru

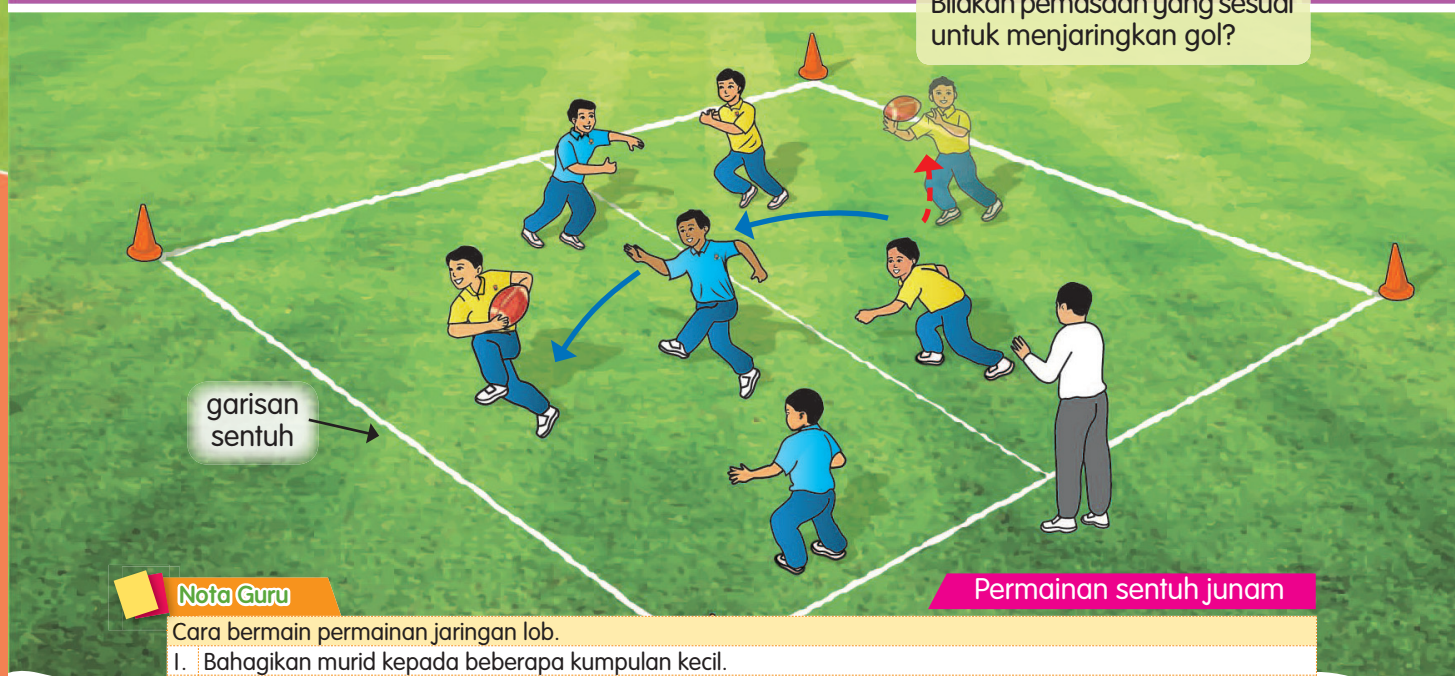
Permainan tangkas jaring

Cara bermain permainan tangkas jaring.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan pasukan penyerang dan pasukan pertahanan.
3. Penyerang memulakan serangan dari bahagian tengah gelanggang ke kawasan gol.
4. Pasukan pertahanan akan bertahan di hadapan kawasan gol.
5. Tukar peranan selepas 3 kali percubaan menjaringkan gol.
6. Jika berjaya menjaringkan gol, 1 mata diperoleh.
7. Pasukan yang berjaya memperoleh 3 gol terlebih dahulu ialah pemenang.



Bilakah pemasaan yang sesuai untuk menjaringkan gol?



Nota Guru

Cara bermain permainan jaringan lob.

1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Tentukan pasukan penyerang dan pasukan pertahanan.
3. Penyerang memulakan serangan dari luar kawasan D dan menghantar bola kepada rakan yang berada dalam kawasan D dan menjaringkan gol.
4. Pasukan pertahanan perlu mengadang penyerang daripada cubaan menjaring.
5. Tukar peranan selepas 5 kali percubaan menjaring.
6. Pasukan yang memperoleh jaringan terbanyak ialah pemenang.

Cara bermain permainan sentuh junam.

1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Tentukan pasukan penyerang dan pasukan pertahanan.
3. Penyerang memulakan serangan dari tengah gelanggang ke garisan sentuh.
4. Pasukan pertahanan menghalang serangan dengan menyentuh pemain yang mempunyai bola dengan dua tapak tangan.
5. Pasukan penyerang memperoleh 1 mata jika berjaya menyentuhkan atau meletakkan bola di atas atau selepas garisan sentuh.
6. Tukar peranan apabila tamat 3 percubaan.
7. Pasukan yang memperoleh mata tertinggi ialah pemenang.

1.6.6, 2.6.5, 5.4.4, 5.4.5

Pemintas Pantas

Dawan berusaha bersungguh-sungguh **memintas** bola lawan dalam permainan pantas pantas. Dawan perlu meramal arah pergerakan bola supaya dia dapat memintas pergerakan bola tersebut dengan pantas. Seterusnya, Dawan perlu menghantar bola kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai.



Bagaimanakah cara untuk memintas hantaran bola pihak lawan?

Nota Guru

Cara bermain permainan pantas pantas.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan pasukan penyerang dan pasukan pertahanan.
3. Penyerang membawa bola dan melakukan hantaran antara satu sama lain.
4. Pertahanan akan memintas bola yang dihantar lawan, mengawal dan menghantar bola kepada rakan yang berada di posisi yang sesuai.
5. Lakukan *try* apabila mendekati garisan sentuh. Jika berjaya, pasukan memperoleh 1 mata.
6. Penyerang boleh merampas semula bola dengan memintas bola daripada pasukan pertahanan sebelum penyerang melakukan *try*.

INFORMASI

Try ialah tindakan penyerang meletakkan atau menyentuhkan bola ke permukaan tanah selepas garisan gol (garisan belakang) pasukan pertahanan.

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

- I. Rajah menunjukkan kedudukan kamu untuk menghantar bola kepada rakan yang sedang diadang oleh pemain lawan.
 - i. Lukis garisan arah hantaran bola kepada rakan yang paling sesuai.



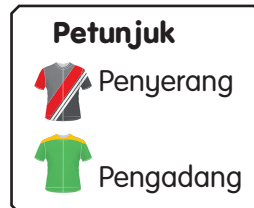
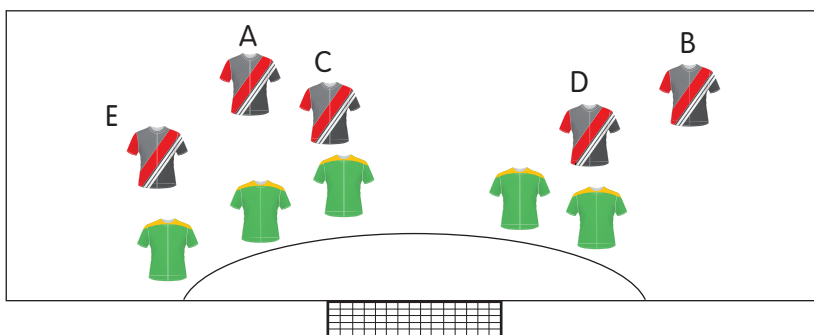
- ii. Jelaskan sebab kamu memilih arah hantaran tersebut.

- iii. Sekiranya kamu diadang oleh pemain lawan, nyatakan tindakan yang kamu akan lakukan untuk menerima bola yang dibaling oleh rakan sepasukan.

2. Sebelum Dawan melakukan takel bola daripada pemain lawan, apakah yang perlu diperhatikannya untuk memastikan bola terus dikuasai oleh pasukannya?

3. Berikan satu contoh situasi yang menghendaki kamu mengelecek pemain lawan dan menghantar bola kepada rakan.

4. Berpandukan posisi pemain dalam rajah, susun turutan pemain yang paling berpeluang untuk menjaringkan gol.



5. Berbantuan perisian komputer, taip pengalaman kamu dan rakan-rakan bermain permainan kategori serangan. Sisipkan foto kamu dan rakan-rakan semasa bermain. Kemudian, e-mel cerita kamu kepada rakan-rakan.

B. PERMAINAN KATEGORI JARING

Voli Berganti-ganti

Pasukan Selva sedang berbalas voli sama ada voli pepat atau voli kilas dengan pasukan lawan. Pemain perlu memukul bola di udara dengan cepat ke gelanggang lawan sebelum bola melantun dalam gelanggang sendiri. Voli bertujuan untuk mematikan bola dalam gelanggang lawan dan tidak memberikan peluang pihak lawan membalas pukulan. Semasa voli, bola boleh diarahkan ke sudut yang ditentukan dengan dilambung melepasi aras kepala pemain lawan atau dijunamkan berhampiran dengan jaring.



Voli pepat

- Fokus pergerakan bola.
- Ayun raket ke hadapan pada aras bahu dengan ekstensi siku.
- Kontak bola di tengah permukaan raket.

Voli kilas

- Fokus pergerakan bola.
- Gerakkan kaki dan imbangkan badan.
- Kilas pinggang dan ayun raket ke hadapan dengan ekstensi siku.
- Kontak bola di tengah permukaan raket.

Nota Guru

Cara bermain permainan rali voli.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Pemain akan bergilir-gilir membalas pukulan voli sama ada voli pepat atau voli kilas.
3. Pasukan akan memperoleh 1 mata jika bola gagal dikembalikan oleh pasukan lawan atau bola melantun dalam gelanggang lawan.
4. Pasukan yang berjaya memperoleh mata akan memulakan servis.
5. Pasukan yang memperoleh mata terbanyak ialah pemenang.

1.7.3, 1.7.4, 2.7.3, 5.3.4

Pandai Servis

Amalina bersungguh-sungguh mempamerkan kemahirannya melakukan **servis**. Dia juga menguasai kemahiran menerima servis dan mengembalikan bola ke gelanggang lawan. Terdapat dua jenis servis yang boleh dilakukan, iaitu servis bawah tangan dan servis atas kepala.



Permainan bola tangan

PANDUAN KESELAMATAN

Berikan isyarat kepada rakan untuk menerima bola bagi mengelakkan pelanggaran antara rakan sepasukan.

KUKUH MINDA

Mulakan pula permainan di atas dengan servis atas kepala. Nyatakan perbezaan daya ketika kontak bola antara servis atas kepala dengan servis bawah tangan.

Nota Guru

Cara bermain permainan bola tangan.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan tentukan pasukan yang melakukan servis dan pasukan yang membalas servis.
2. Pemain akan bergilir-gilir melakukan servis kepada pasukan lawan.
3. Pasukan servis memperoleh 3 mata jika bola jatuh ke gelanggang lawan atau gagal dikembalikan pasukan lawan.
4. Pasukan penerima servis memperoleh 1 mata jika berjaya mengawal dan mematikan bola ke gelanggang lawan.
5. Pasukan yang memperoleh 18 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

1.7.1, 1.7.2, 2.7.1, 2.7.2, 5.2.2

Bijak Servis

Patarai memulakan permainan bola kaki dengan melakukan **servis** secara sepak sila dari lambungan bola rakan sepasukannya. Patarai perlu memastikan bola yang diservis melepasi jaring dan memasuki gelanggang pasukan lawan. Pemain lawan yang menerima bola yang diservis perlu mengawal bola tersebut sebelum menghantar kepada rakan sepasukan untuk dikembalikan. Patarai dan rakan sepasukannya melakukan kemahiran menanduk dan mengumpan untuk memenangi permainan ini.

Pandang pergerakan bola. Halakan kaki menyepak ke arah sasaran dengan berat badan pada kaki sokongan.

Sepak menggunakan bahagian dalam kaki pada aras lutut.

Saya boleh menanduk untuk menghantar bola.

2

Saya mesti melambung bola tepat ke sasaran.

1

4

3

Kontak bola dengan bahagian atas kaki.

Permainan bola kaki

INFORMASI

Koordinasi antara ketinggian lambungan bola dengan kelajuan ayunan kaki ke hadapan diperlukan untuk melakukan servis yang baik.

Nota Guru

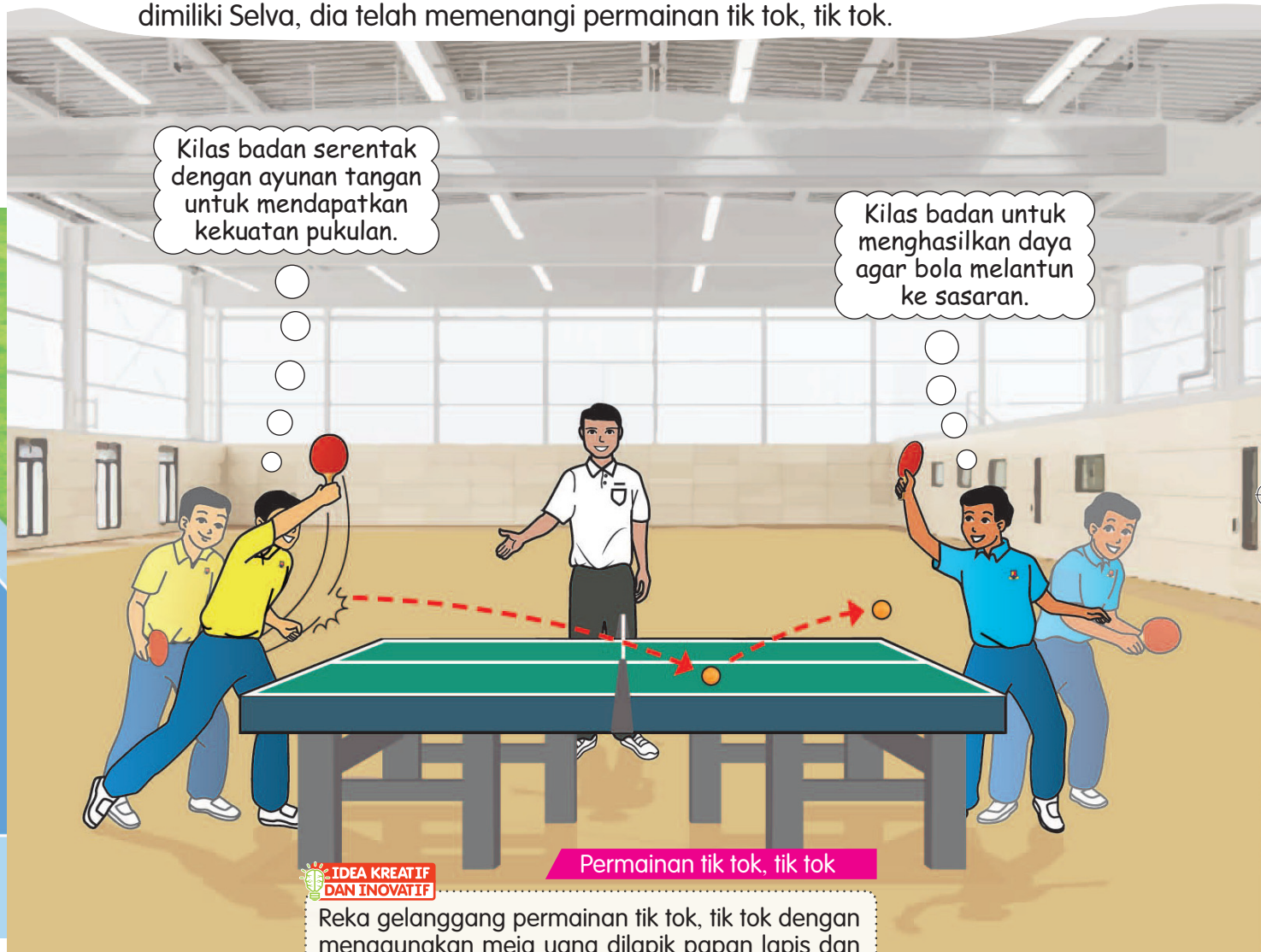
Cara bermain permainan bola kaki.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Setiap pasukan akan bergilir-gilir melakukan servis kepada pihak lawan.
3. Penerima servis perlu menghantar bola yang dihantar oleh pihak lawan kepada rakan sepasukannya untuk mengembalikan servis dan memperoleh 1 mata.
4. Jika gagal berbuat demikian, pasukan yang melakukan servis akan memperoleh 1 mata.
5. Pasukan yang memperoleh mata terbanyak ialah pemenang.

1.7.1, 1.7.2, 2.7.1, 2.7.2, 5.2.2

Pelantun Tepat

Selva menguasai kemahiran **pukulan kilas** dan **pukulan hadapan**. Oleh itu, Selva mudah mengembalikan atau mematikan bola ke gelanggang lawan. Pihak lawan pula pantas bertindak balas menerima bola dengan pelbagai kemahiran, seperti pukulan hadapan, pukulan kilas dan smesy. Dengan kemahiran yang dimiliki Selva, dia telah memenangi permainan tik tok, tik tok.



 **IDEA KREATIF DAN INOVATIF**

Permainan tik tok, tik tok

Reka gelanggang permainan tik tok, tik tok dengan menggunakan meja yang dilapik papan lapis dan jaring di bahagian tengah.

Nota Guru

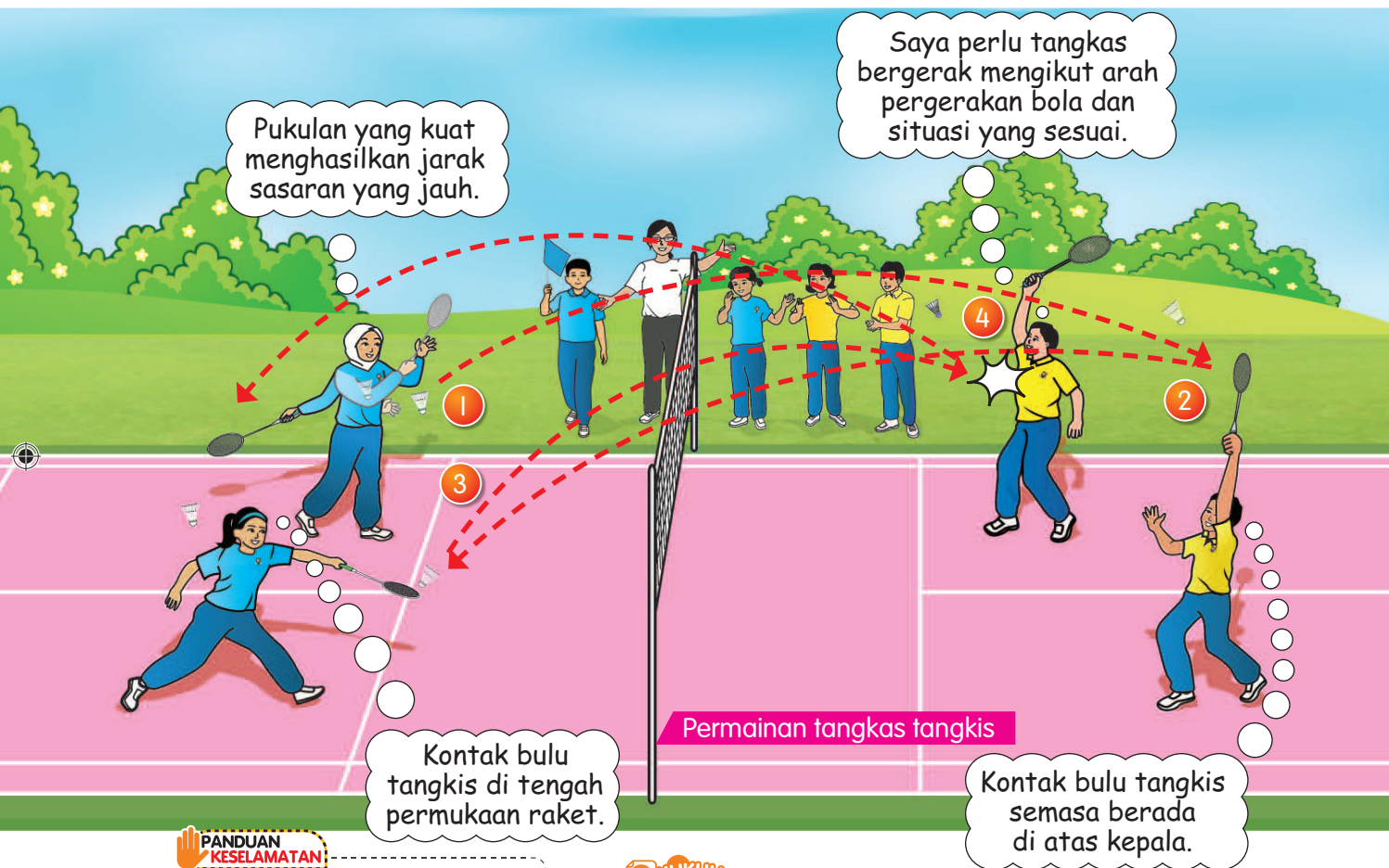
Cara bermain permainan tik tok, tik tok.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan tentukan kumpulan melakukan servis dan kumpulan yang membalas servis.
2. Kedua-dua kumpulan akan bergilir-gilir melakukan servis dan menerima servis.
3. Jika bola yang dihantar tidak melantun dalam petak lawan, penerima servis akan memperoleh 1 mata.
4. Kumpulan yang berjaya mematikan bola di petak lawan akan memperoleh 1 mata.
5. Kumpulan yang berjaya memperoleh 21 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

1.7.1, 1.7.3, 2.7.1, 2.7.2, 5.1.4

Penangkis Hebat

Siti Rohani memulakan permainan tangkas tangkis dengan melakukan **servis** bawah untuk menghantar bulu tangkis ke gelanggang pasukan lawan. Irene pula melakukan pukulan kilas dengan menghantar bulu tangkis hampir di atas jaring. Asraf dan Paul **membalas pukulan** tersebut dengan pelbagai kemahiran seperti pukulan hadapan, pukulan kilas, lob dan smesy. Setiap kumpulan berusaha bersungguh-sungguh untuk memenangi permainan ini.



PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan peralatan berkeadaan baik, lantai tidak licin dan ruang tempat bermain cukup luas.

KUKUH MINDA

Bagaimanakah kontak permukaan alat dengan bola mempengaruhi jarak bola ke sasaran?

Nota Guru

Cara bermain permainan tangkas tangkis.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Setiap pasangan akan bergilir-gilir melakukan servis kepada pasukan lawan.
3. Pasukan servis akan memperoleh 1 mata jika bulu tangkis gagal dikembalikan oleh pasukan lawan.
4. Pasukan menerima servis akan memperoleh 1 mata jika berjaya mengawal dan mematikan bulu tangkis ke kawasan pasukan lawan.
5. Pemain yang berjaya memperoleh 15 mata terdahulu ialah pemenang.

1.7.1, 1.7.3, 2.7.1, 2.7.2, 5.1.4

Pengadang Bijak

Di gelanggang berbeza, Irene, Patarai dan Dawan sedang beraksi **mengadang** hantaran bola pihak lawan. Mengadang dilakukan untuk mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan. Mereka memerlukan ketepatan mengagak rejaman dan bertindak pantas melakukan lompatan yang tinggi untuk menghalang bola.



Dengan menggunakan Internet, layari laman web www.volleyballadvisor.com untuk mempelajari teknik atau cara mengadang dengan lebih lanjut.

Saya yakin boleh mengadang dengan tepat.



mengadang dengan badan

Semakin kecil sudut mengadang, semakin tajam sudut rejaman.

Semakin tinggi lompatan, semakin luas kawasan adangan.



mengadang dengan kaki



Pastikan kaki tidak mengenai rakan ketika mengadang bola dengan kaki.



mengadang dengan tangan



Apakah yang berlaku sekiranya kamu mengadang berdekatan dengan jaring?

1.7.5, 2.7.4, 2.7.5, 5.2.4

Tajam Akal

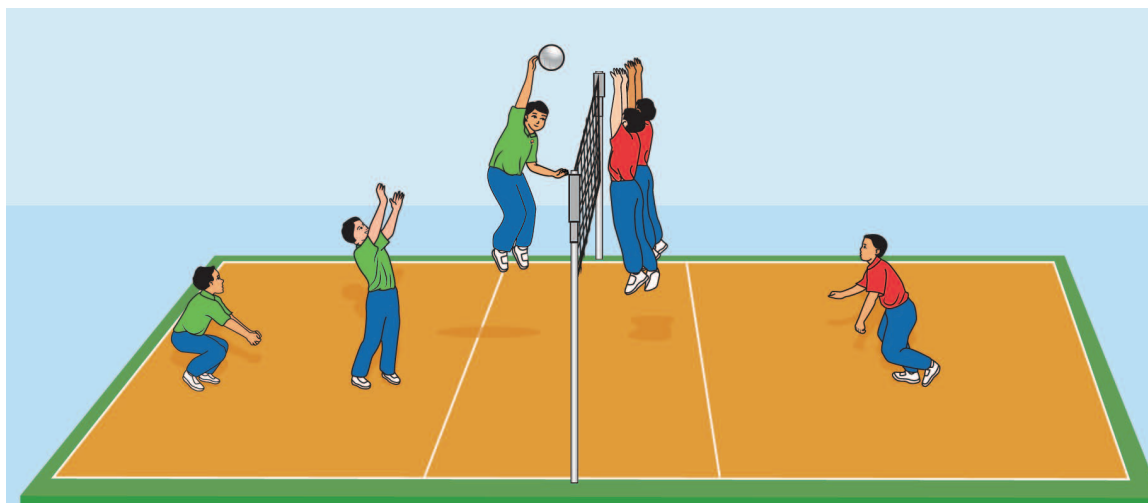
Jawab semua soalan di bawah.

1. Nyatakan kemahiran berdasarkan diskripsi dalam permainan kategori jaring berikut.

	Diskripsi Perlakuan	Kemahiran
i.	Hantar bulu tangkis tinggi ke garisan belakang gelanggang.	
ii.	Hantar bola menggunakan bahagian dalam kaki.	
iii.	Lompat dan hantar bola dengan bahagian kaki.	
iv.	Ayun raket ke hadapan pada aras bahu dengan ekstensi siku.	

2. Tulis perbezaan lakuan antara pukulan voli pepat dengan voli kilas.

Voli Pepat	Voli Kilas
	



- Lukis arah pergerakan bola berlandaskan aksi kemahiran yang dipamerkan.
- Secara berpasangan, lukis bahan reka cipta alat ganti bet dan meja yang boleh digunakan dalam permainan kategori jaring. Hasil lukisan hendaklah dipamerkan di dalam bilik darjah berserta dengan penerangan.
- Dalam kumpulan berempat, reka satu permainan kecil kategori jaring yang menggunakan anggota badan. Terangkan cara bermain permainan tersebut. Tugas ini hendaklah dipraktikkan dan dirakam. Tayangkan rakaman tersebut kepada rakan-rakan.

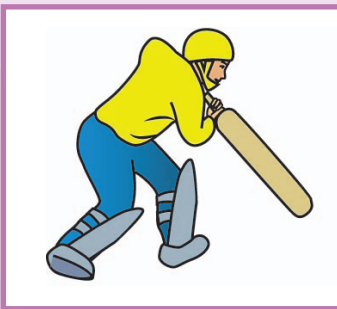
C. PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

Penahan Bijak

Afiq dan rakan-rakan sedang meningkatkan kemahiran menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan. Kemahiran ini penting agar bola yang ditahan dapat dikawal. Pemukul perlu serap daya ketika kontak bola mengikut kesesuaian permukaan bet untuk mengurangkan hentaman agar bola tidak melantun jauh. Sebagai ketua kumpulan pemukul, Afiq perlu memastikan setiap ahli kumpulannya bersedia dengan cabaran ini.

INFORMASI

Kemahiran menahan bola dengan bet leper dan bet silinder.



Tahan serap aras bawah dengan bet leper.



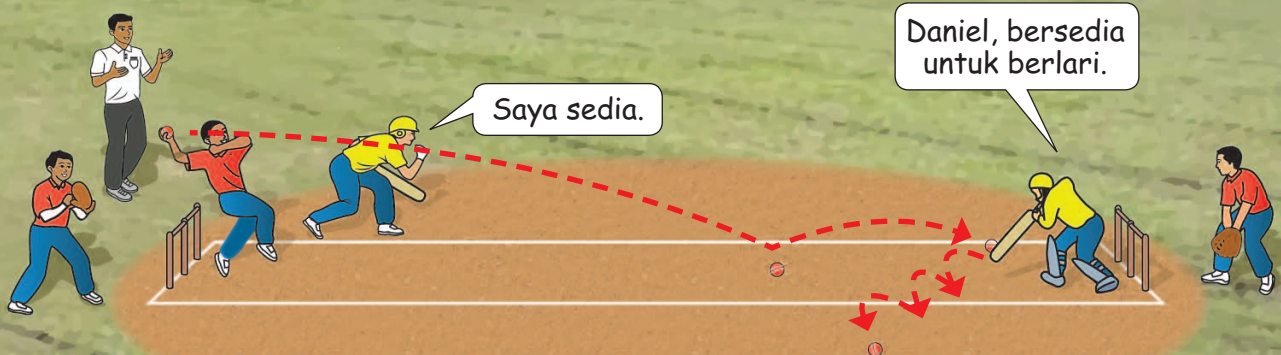
Tahan serap aras atas dengan bet silinder.

KUKUH MINDA

Terangkan cara untuk mengelakkan bola yang mengenai bet tidak melantun jauh.

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Reka pancang yang sesuai digunakan untuk permainan tahan serap.



Nota Guru

Permainan tahan serap

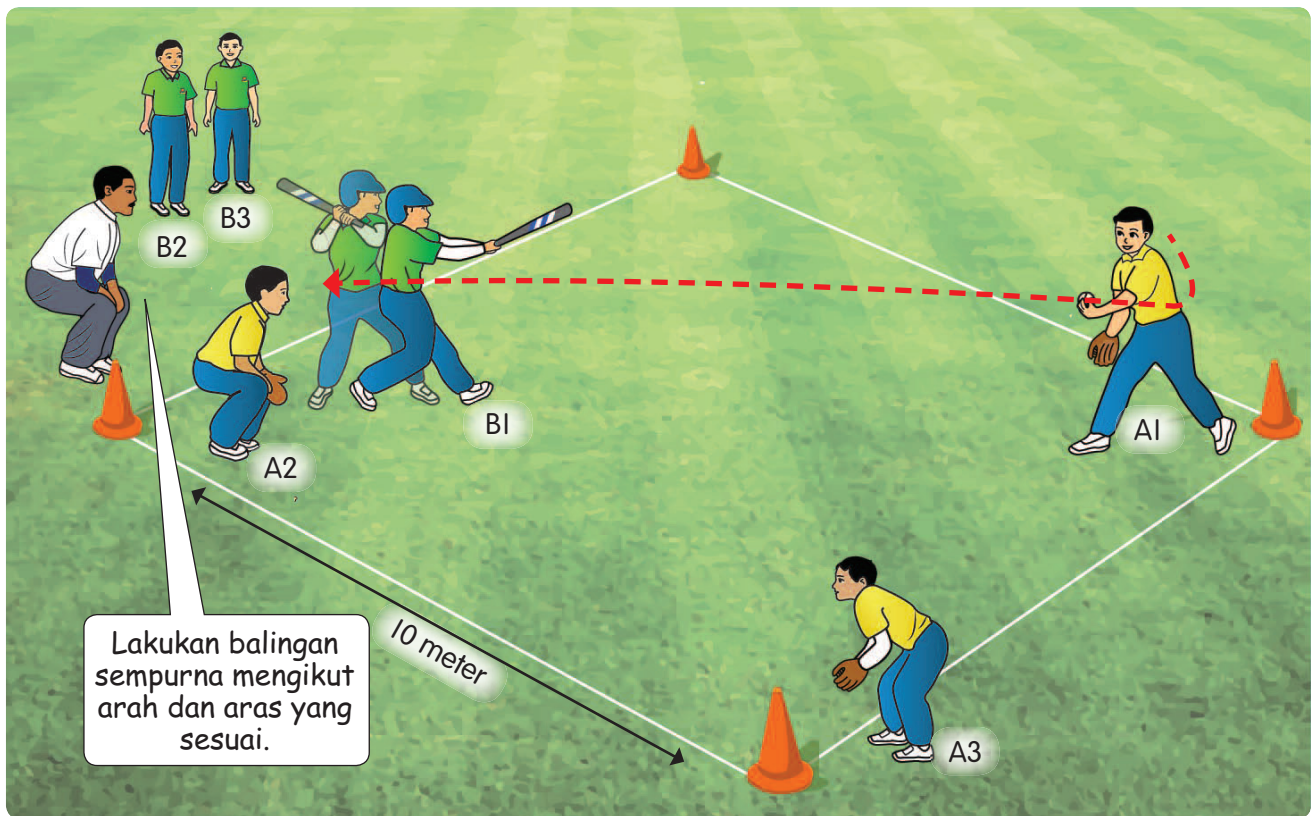
Cara bermain permainan tahan serap.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan kumpulan pemukul dan kumpulan pemadang.
3. Pembaling akan membaling ke pancang. Penangkap bersedia untuk menangkap bola. Pemadang yang lain perlu berada di luar bulatan.
4. Jika pemukul berjaya menahan bola menggunakan bet, lari untuk bertukar posisi dengan pasangannya. Berjaya melakukan larian, pasukan memperoleh 1 mata.
5. Pemukul tersingkir jika:
 - i. pemadang menyentuh bola pada badan pemukul, atau
 - ii. pemadang menyentuh dan menjatuhkan pancang.
6. Tukar peranan apabila semua pemukul berjaya disingkirkan.
7. Variasikan permainan dengan menggunakan bet berbentuk silinder.

1.8.3, 2.8.6, 5.4.1

Pembaling Hebat

Afiq, Ramu, Dawan dan Albert menyertai permainan balingan bintang dan balingan tepat. Mereka ingin menunjukkan **kemahiran balingan tangan lurus**. Afiq mahir melakukan balingan tangan lurus mengikut arah jam pada pelbagai kelajuan. Albert pula mahir melakukan balingan tangan lurus lawan arah jam. Kelajuan pergerakan bola ditentukan dengan kadar kelajuan ayunan atau putaran tangan semasa membaling. Mereka berusaha bersungguh-sungguh untuk memenangi permainan tersebut.



Permainan balingan bintang

Nota Guru

Cara bermain permainan balingan bintang.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan kumpulan pemedang (A) dan kumpulan pemukul (B).
3. A1 membaling bola kepada A2.
4. A memperoleh 1 mata jika B gagal memukul bola.
5. Jika berjaya memukul bola, B1 perlu berlari ke skital. Jika berjaya sampai ke skital, B memperoleh 1 mata.
6. B terkeluar jika:
 - i. gagal memukul setelah tamat 3 peluang memukul,
 - ii. bola yang dipukul berjaya disambut A, dan
 - iii. A menyentuh skital sebelum B tiba.
7. Tukar peranan apabila semua B berjaya disingkirkan.
8. Kumpulan yang mengumpul mata tertinggi ialah pemenang.

Saya mesti membaling tepat ke sasaran.

INFORMASI

Pertubuhan Kriket Melayu Se-Malaya telah ditubuhkan pada tahun 1950. Walau bagaimanapun, pada tahun 1978 pertubuhan ini dibubarkan atas beberapa sebab. Pada tahun 1992, pertubuhan ini diwujudkan semula dengan nama Persatuan Kriket Melayu Malaysia.
Sumber: Persatuan Kriket Melayu Malaysia.

PANDUAN KESELAMATAN

Berhati-hati ketika membaling bola agar tidak mengenai rakan yang memadam.

Permainan balingan tepat

BIKASIBER

Sediakan borang skor untuk permainan ini dengan menggunakan perisian yang sesuai.

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Reka pelindung kepala yang boleh dipakai oleh pemukul dalam permainan yang dinyatakan.

KUKUH MINDA

Mengapakah bola perlu dibaling dengan pelbagai kelajuan semasa membaling dengan tangan lurus ke sasaran?

Nota Guru

Cara bermain permainan balingan tepat.

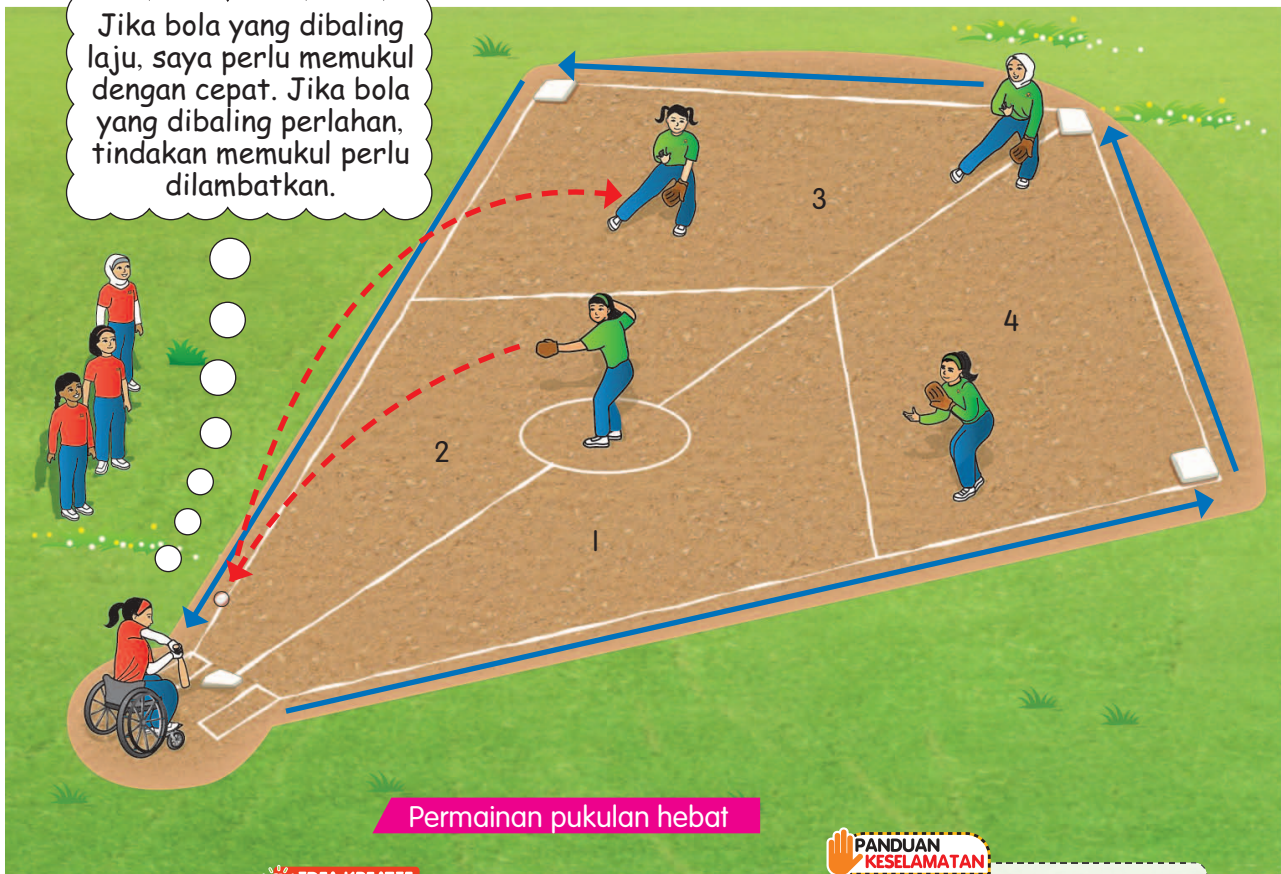
1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan kumpulan pemadam (A) dan kumpulan pemukul (B).
3. A1 membaling bola tepat ke pancang untuk menjatuhkannya. Jika berjaya, pasukan memperoleh 3 mata.
4. B1 berdiri di hadapan pancang dan perlu menahan bola supaya tidak terkena pancang. Sekiranya berjaya menahan bola, B1 dan B2 akan lari bertukar tempat. B2 pula akan memukul.
5. B tersingkir jika:
 - i. bola yang dipukul ditangkap A,
 - ii. A menyentuh bola ke badan B, atau
 - iii. A menyentuh pancang sebelum B tiba.
6. Berjaya menyingkirkan B, A memperoleh 1 mata.
7. Tukar peranan jika semua pemukul berjaya disingkirkan.
8. Pasukan yang memperoleh mata tertinggi ialah pemenang.

1.8.1, 2.8.1, 5.2.2

Pukulan Kilat

Joyce Ng, Paul dan rakan-rakan mempraktikkan **kemahiran memukul bola pada pelbagai kelajuan** dalam permainan pukulan hebat dan pukulan sasar. Mereka memukul bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan. Ketika kontak bola, mereka perlu menyesuaikan kelajuan ayunan pukulan dan menentukan pemaasaan yang sesuai berdasarkan kelajuan bola yang dibaling.

Jika bola yang dibaling laju, saya perlu memukul dengan cepat. Jika bola yang dibaling perlahan, tindakan memukul perlu dilambatkan.



IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Cipta tapak larian yang dapat digunakan dalam permainan pukulan hebat dengan menggunakan bahan kitar semula.

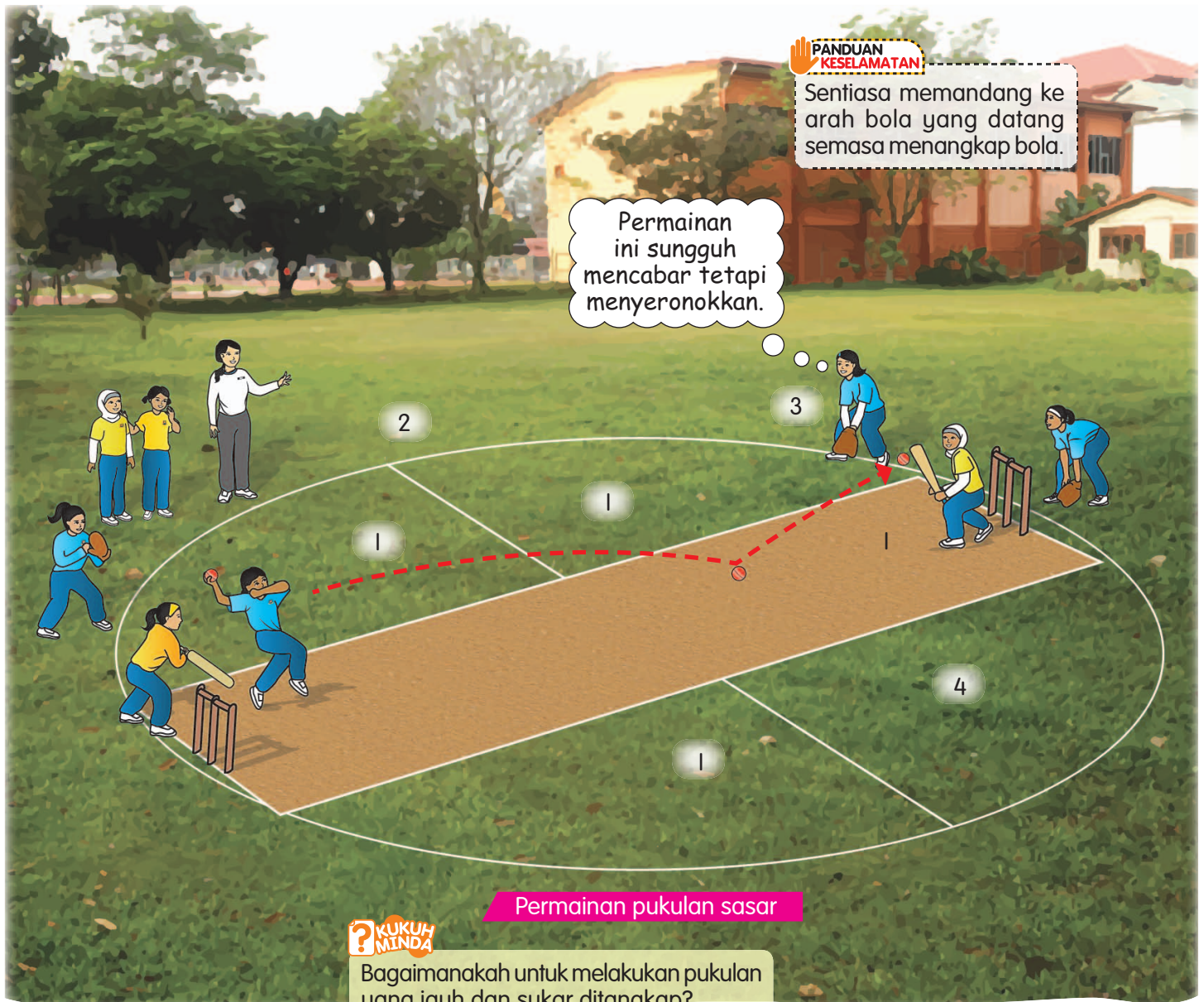
PANDUAN KESELAMATAN

Gunakan bola yang lembut untuk mengurangkan impak kesakitan jika balingan terkena pada badan.

Nota Guru

Cara bermain permainan pukulan hebat.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan kumpulan pemukul dan kumpulan pepadang.
3. Pasukan pemukul akan memukul bola ke sasaran.
4. Mata diberi mengikut kawasan jatuhnya bola seperti yang ditetapkan.
5. Tambahan 1 mata diberi jika berjaya melakukan larian lengkap.
6. Pemukul tamat giliran memukul jika:
 - i. bola yang dipukul berjaya ditangkap pepadang sebelum jatuh ke tanah, atau
 - ii. pepadang berjaya menyentuh bola pada badan pemukul semasa melakukan larian.
7. Tukar peranan setelah semua pemukul berjaya dimatikan.



Nota Guru

Cara bermain permainan pukulan sasaran.

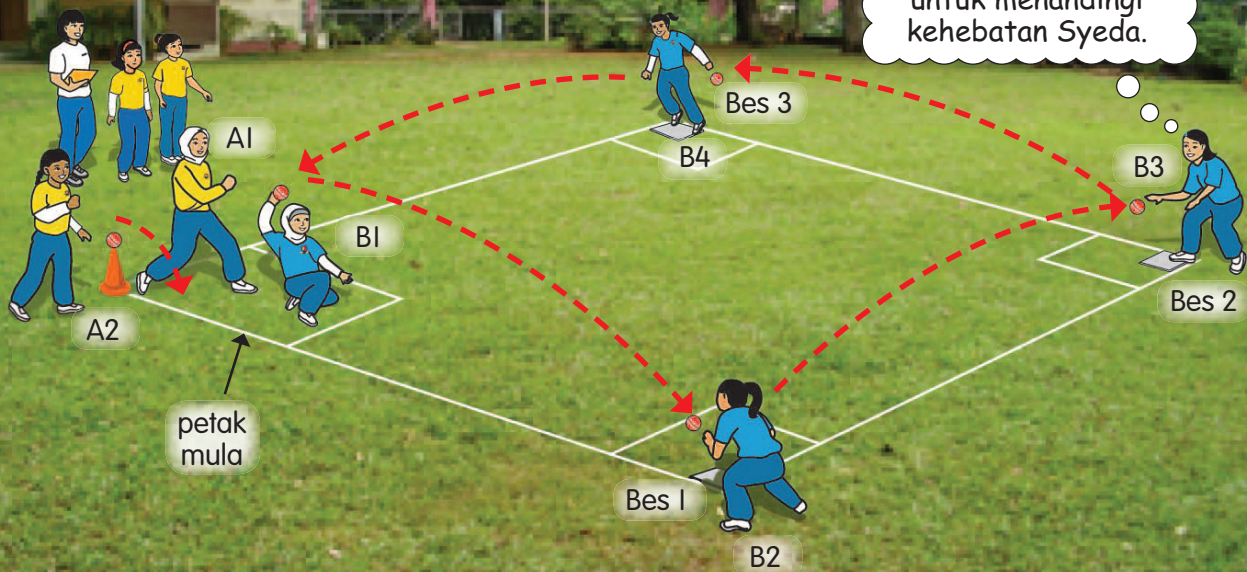
1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Tentukan kumpulan pemukul dan kumpulan pepadang.
3. Pemukul akan memukul bola ke sasaran.
4. Mata diberi berdasarkan tempat jatuhnya bola dalam zon mata yang ditetapkan.
5. Pemukul terkeluar jika:
 - i. bola yang dipukul berjaya ditangkap sebelum mencecah tanah.
 - ii. pepadang menyentuh bola di badan pemukul, atau
 - iii. kayu sasaran dijatuhkan pepadang semasa memukul atau membuat larian.
6. Jika pemukul berjaya membuat larian, pasukan akan memperoleh 1 mata.
7. Tukar peranan jika kesemua pemukul berjaya dikeluarkan.
8. Pasukan yang mengumpul mata tertinggi ialah pemenang.

1.8.2, 2.8.2, 2.8.3, 5.2.4





Hebat sungguh Syeda menangkap bola. Saya mesti berusaha lebih tekun untuk menandingi kehebatan Syeda.

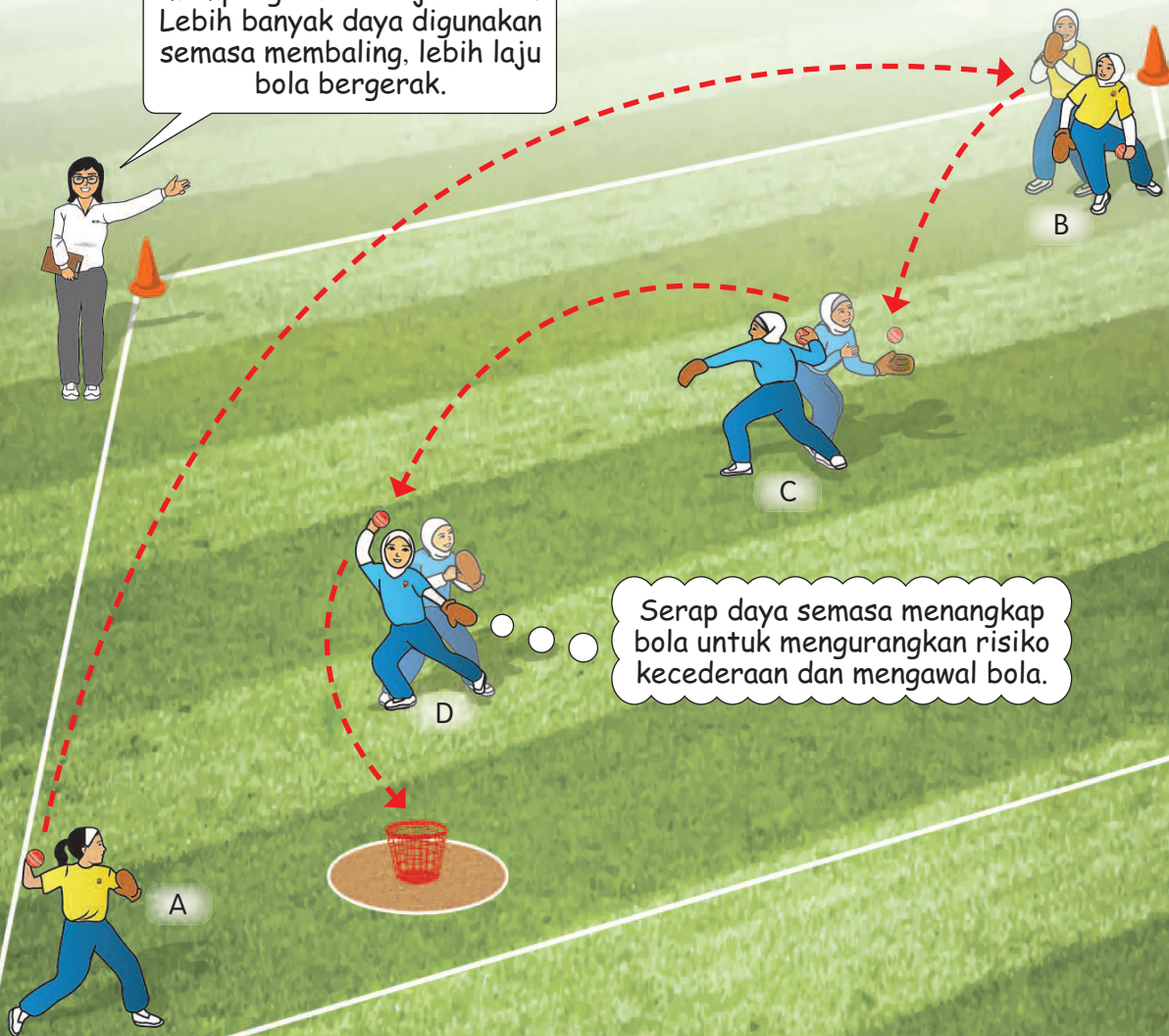


Nota Guru

I. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.

2. Tentukan pasukan pelari (A) dan pasukan pembaling (B).
3. A1 menjatuhkan bola dari atas T dan lari ke bes 1, bes 2, bes 3 dan bes 4. Jika berjaya menamatkan larian, pasukan memperoleh 1 mata.
4. B1 memungut dan membaling bola kepada B2, B2 kepada B3, B3 kepada B4 dan B4 kepada B1 sebelum larian tamat. Jika bola tiba duhulu ke petak mula, pasukan pembaling akan memperoleh 2 mata.
5. Pasukan yang memperoleh mata terbanyak ialah pemenang.

Aplikasi daya akan mempengaruhi kelajuan bola. Lebih banyak daya digunakan semasa membalik, lebih laju bola bergerak.



Permainan tangkap berganti-ganti

PANDUAN KESELAMATAN

- Pastikan rakan kamu bersedia sebelum kamu membalik bola.
- Gunakan bola lembut (*foam*) untuk keselamatan.

? KUKUH MINDA

Bagaimanakah tindakan kamu untuk menangkap bola pada aras rendah, sederhana dan tinggi?

Nota Guru

Cara bermain permainan tangkap berganti-ganti.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil berempat.
2. Seorang ahli kumpulan akan menjadi pembaling utama (A) dan akan membalik bola kepada B.
3. B menangkap dan membalik bola kepada C. Seterusnya C membalik kepada D.
4. D menangkap dan meletakkan bola ke dalam bakul.
5. Pemenang ditentukan dengan cara:
 - i. bilangan bola yang berjaya dikumpul, atau
 - ii. kepantasan membalik dan menangkap bola.

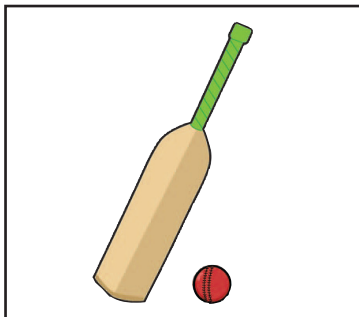
1.8.4, 1.8.5, 2.8.4, 2.8.5, 5.4.2, 5.4.4

Tajam Akal

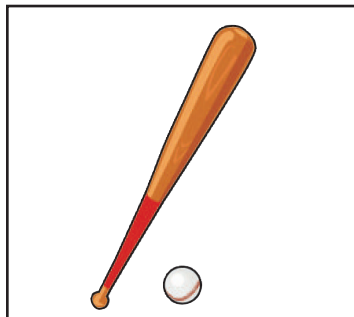
Jawab semua soalan di bawah.

1. Teliti dua jenis bet di bawah. Yang manakah mudah untuk kamu memukul bola? Nyatakan sebab bagi pilihan kamu itu?

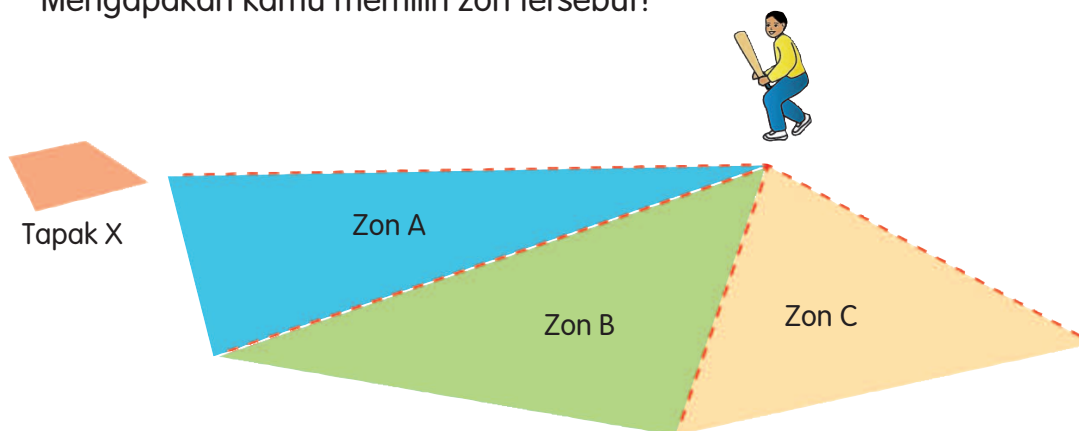
i.



ii.



2. Lihat rajah di bawah. Antara Zon A, Zon B dan Zon C, pilih zon yang paling sesuai untuk memukul bola agar kamu dapat melakukan larian ke tapak X. Mengapakah kamu memilih zon tersebut?



3. Lengkapkan jadual di bawah dengan menyatakan lakuan menangkap yang perlu dilakukan bagi situasi bola yang dinyatakan.

Bil.	Situasi Bola	Lakuan Menangkap
i.	Bola melayang melepasi atas kepala kamu.	Angkat tangan tinggi melepasi kepala.
ii.	Bola meleret ke arah kamu.	
iii.	Bola melayang rendah ke sisi kamu.	

4. Bagaimanakah cara untuk membatalkan larian pemukul bagi mengelakkan pertambahan mata larian?
5. Huraikan cara balingan yang boleh mengelirukan pemukul.



JUARA OLAHRAGA

Kejohanan Olahraga Asas Tahun 6 akan diadakan lagi pada tahun ini. Murid-murid Sekolah Kebangsaan Parit Paduka Amin sedang gigih berlatih mengikut kelas masing-masing. Ikram, Aleya, Chandra dan Moi Ling ialah ahli pasukan Kelas 6 Merah. Mereka akan menyertai acara larian, lompatan dan balingan. Mereka sedang berlatih bersungguh-sungguh agar kelas mereka menjadi juara keseluruhan.



INFORMASI

Olahraga merupakan sukan tertua di dunia yang telah dikesan pada Tamadun Greek lebih 3000 tahun dahulu. Acara yang dipertandingkan pada ketika itu ialah larian, merejam lembing, lempar cakera dan lompatan. Sumber: Blackall, B (1998).



KUKUH MINDA

Nyatakan kemahiran yang kamu perlu kuasai untuk mengungguli acara olahraga yang dipaparkan.



Lumba Jalan

Chandra dan Aleya berlatih **kemahiran jalan pantas pada suatu jarak**. Mereka perlu melangkah dengan satu tapak sentiasa memijak permukaan bumi secara berterusan. Kepantasan mereka menukar langkah akan menambahkan kelajuan berjalan. Buka langkah juga dapat memberi kesan kepada kelajuan. Cabar keupayaan kamu berjalan pantas dengan melakukan aktiviti seperti di bawah.

Aktiviti ini sangat mencabar tetapi saya berasa seronok mempelajari kemahiran jalan pantas ini.

Sentiasa koordinasikan pergerakan ayunan tangan dan langkah kaki.

Mula

Tamat

INFORMASI

Lumba jalan kaki ialah kemajuan langkah yang berterusan menyentuh permukaan bumi. Ayat ini bermaksud:

- sebelah kaki mesti sentiasa memijak bumi dan kaki hadapan mesti lurus dari mula menyentuh bumi hingga posisi tegak lurus dengan badan.

Sumber: Kesatuan Olahraga Amatur Malaysia (2004).

Nota Guru

1. Tetapkan jarak jika aktiviti dilaksanakan di jalan raya atau bilangan pusingan jika dilaksanakan di trek.
2. Pastikan tiada murid yang berlari.

1.9.2, 2.9.2, 5.2.4

Teknik Jalan Pantas

PANDUAN KESELAMATAN

- Pakai kasut yang sesuai, misalnya kasut jogging untuk mengurangkan impak pada bahagian kaki.
- Minum air secukupnya untuk mengelakkan dehidrasi.

Teknik ayunan tangan yang betul dapat mengekalkan kelajuan pergerakan ke hadapan dan stabiliti badan.

Rotasi pada bahagian pinggul dapat menghasilkan pergerakan yang baik.



- Sentuh permukaan bumi dengan tumit.
- Ekstensi lutut kaki hadapan.
- Tegakkan badan, mata pandang ke hadapan.
- Angkat kaki belakang ke hadapan.
- Fleksi siku dan ayun tangan secara koordinasi dengan langkah kaki.
- Ekstensi kaki sokongan.
- Sentuh permukaan bumi dengan bebola kaki hingga ibu jari.



Layari laman web www.racewalkermalaysia.com atau taip kata kunci **race walk** bagi mendapatkan maklumat lanjut mengenai lumba jalan kaki.

INFORMASI

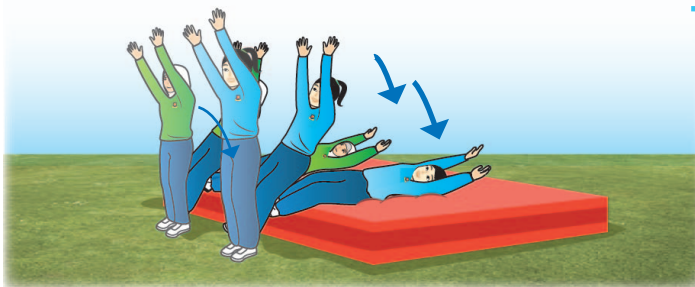
Acara lumba jalan kaki telah diperkenalkan pada tahun 1906 di Athens dalam Sukan Olimpik moden. Acara yang dianjurkan ketika itu ialah acara jalan kaki 1500 meter.
Sumber: Carr (1999).



Bagaimanakah rotasi pinggul dapat menghasilkan pergerakan yang baik?

Lompat Lentang

Kamel, Fared, Chee Jun dan Susila sedang melakukan ansur maju **kemahiran lompat tinggi gaya Fosbury Flop**. Ansur maju ini ditingkatkan dengan larian landas secara melengkung untuk mendapatkan sudut lompatan. Kemudian, mereka melonjak melepasi palang dan berakhir dengan mendarat menggunakan bahagian belakang badan di atas tilam pendaratan. Kamel, Fared, Chee Jun dan Susila mengetahui bahawa sudut lompatan serta lonjakan kaki memberikan momentum lompatan untuk melompat pada ketinggian yang maksimum.

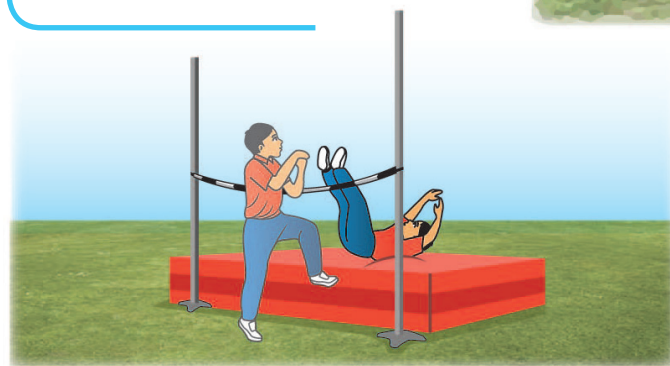


Ansur Maju 1

- Berdiri membelakangkan tilam.
- Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
- Lonjak dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

Ansur Maju 2

- Sediakan palang seperti dalam rajah.
- Lonjak melepasi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan. Kawal kaki ketika melepasi halangan.
- Naikkan ketinggian halangan.
- Ulang melonjak melepasi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.



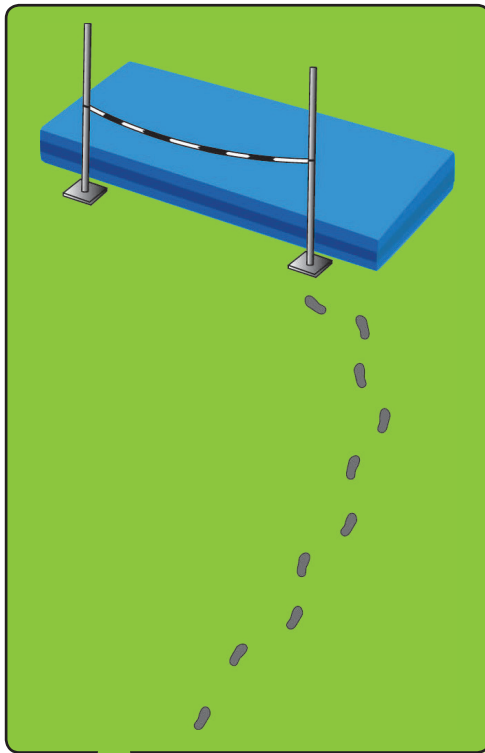
Ansur Maju 3

- Lari tiga langkah menuju palang atau halangan.
- Lonjak dengan kaki dominan.
- Kawal pergerakan badan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

INFORMASI

Teknik lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* diperkenalkan oleh Richard Douglas Fosbury, iaitu atlet lompat tinggi Amerika Syarikat. Beliau telah memenangi pingat emas acara lompat tinggi di Sukan Olimpik 1968 dengan ketinggian palang 2.21 meter. *Sumber: Olympic Org (2014).*

Teknik Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop



INFORMASI

Selain kuasa dan kekuatan otot, kelajuan serta sudut lonjakan semasa melakukan lompatan dapat menghasilkan ketinggian lompatan yang optimum.
Sumber: Hall, Susan J. (1991).

PANDUAN KESELAMATAN

- Pastikan mendarat di atas tilam pendaratan yang tebal dan lembut yang mampu menyerap hentakan beban dengan baik.
- Gunakan tali getah bagi menggantikan palang besi untuk menambahkan keyakinan diri dan mengelakkan kecederaan.

BIJAK SIBER

Dengan menggunakan Internet, cari video berkaitan lompat tinggi gaya Fosbury Flop. Tonton dan taipkan teknik lompatan tersebut dilakukan. Simpan dalam folio Pendidikan Jasmani kamu.



Lari landas

- Lari pantas untuk mendapatkan momentum sudut lompatan.

Lonjakan

- Lonjak dengan menolak badan ke atas.
- Ekstensi tangan ketika melepasi palang.

Layangan

- Lentikkan badan pada bahagian pinggang.
- Ekstensi tangan selari dengan badan.

Pendaratan

- Ekstensi kaki agar tidak menyentuh palang.
- Jatuhkan bahagian belakang badan di atas tilam pendaratan.

Roket Sasar

Safi dan Mee Chee melakukan aktiviti roket sasar untuk meningkatkan kemahiran merejam objek berbentuk rod ke sasaran. Kemahiran ini merupakan asas kepada salah satu acara olahraga, iaitu merejam lembing. Sambil membawa objek berbentuk rod, mereka akan berlari, melakukan langkah silang dan merejam objek tersebut sejauh yang mungkin.

INFORMASI

Sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapatkan jarak rejaman yang optimum adalah antara 35° - 45° .

Sumber: McGinnis (2005)



Teknik langkah silang

Teknik Merejam Objek Berbentuk Rod



Lari landas

- Lari sambil pegang objek pada aras kepala.
- Tingkatkan kelajuan larian untuk mendapatkan daya pecutan secara terkawal.

Rejaman

- Lakukan langkah silang dengan langkah terakhir lebih besar supaya kuasa larian dapat dipindahkan kepada lembing.
- Rotasi bahagian pinggang untuk menambahkan kuasa rejaman.

Ikut lajak

- Kawal pergerakan dan stabiliti badan.

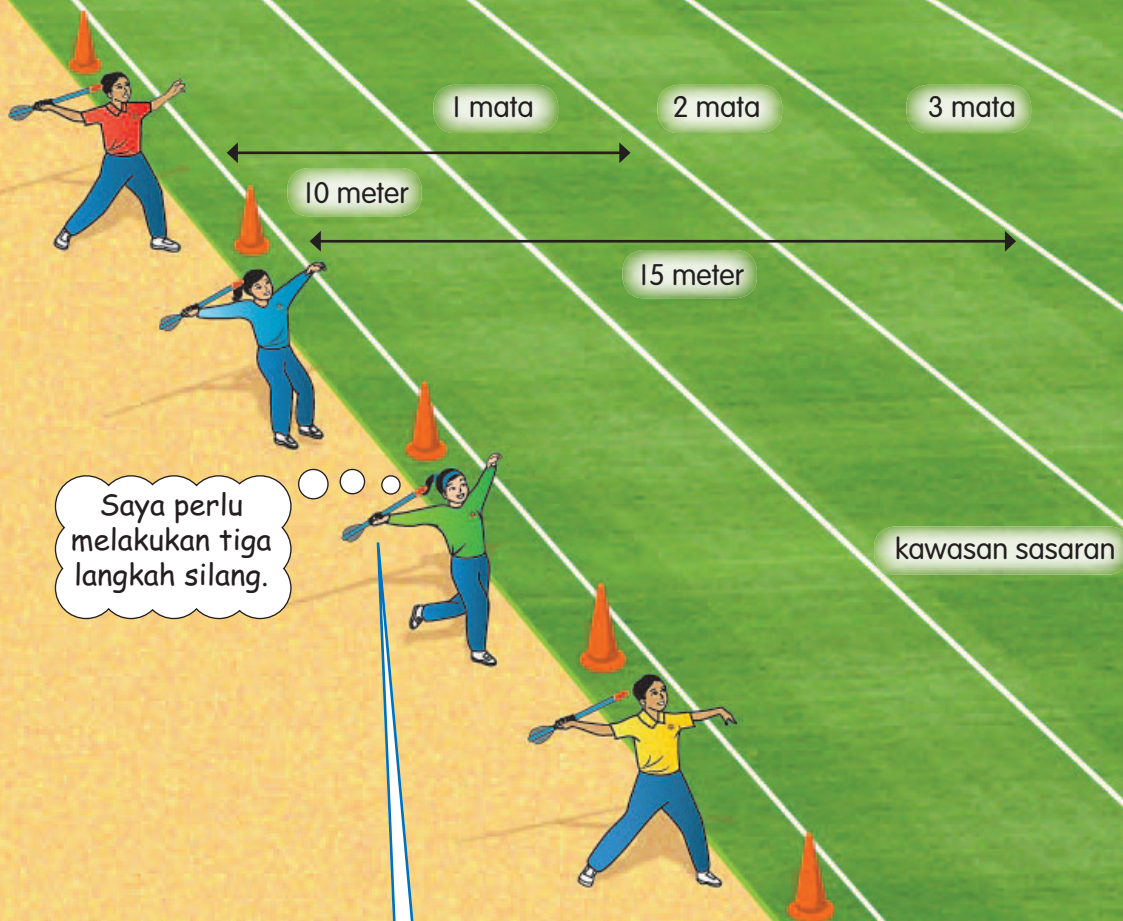


Pada pendapat kamu, apakah tujuan melakukan langkah silang?



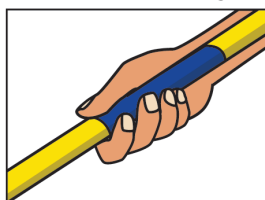
- Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan sasaran semasa aktiviti merejam dilaksanakan.
- Elakkan penggunaan lembing sebenar atau objek berbentuk rod yang tajam.



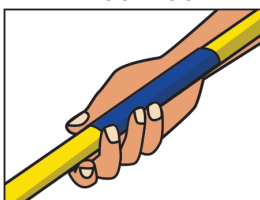


Permainan roket sasaran

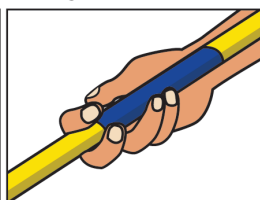
Tiga cara menggenggam lembing.



Genggam Amerika



Genggam Finlandia



Genggam "v"

Nota Guru

Cara melaksanakan permainan roket sasaran.

1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Setiap ahli kumpulan perlu merejam objek berbentuk rod ke kawasan sasaran dengan langkah silang.
3. Jumlahkan mata yang diperoleh dan kumpulan yang berjaya mengumpul mata terbanyak ialah pemenang.

1.11.1, 2.11.1, 5.1.4

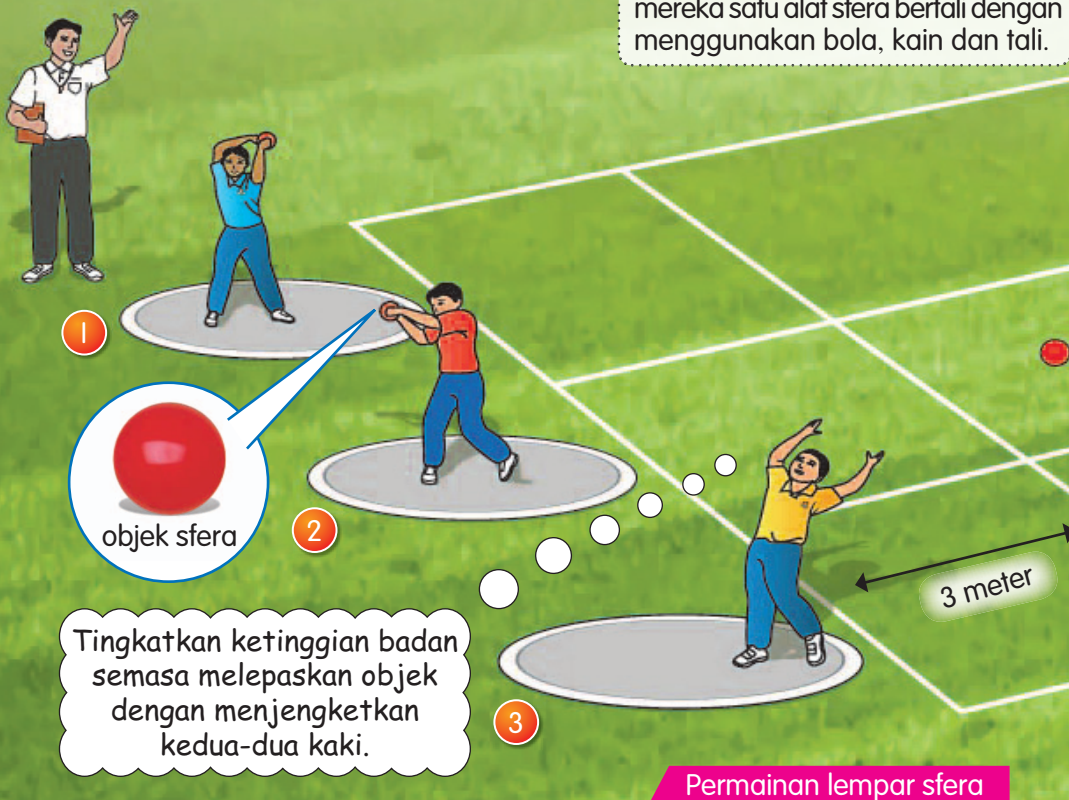
Johan Balingan

Sonny, Ponu dan Alimi belajar kemahiran memutar dan membaling objek bulat yang bertali ke suatu jarak. Kemahiran ini merupakan asas kepada acara tukul besi. Pada awal latihan, mereka melakukan ansur maju membaling objek sfera ke suatu jarak. Ansur maju ini bertujuan melatih mereka melakukan rotasi badan ketika memutar objek bulat bertali. Mereka belajar dan melakukan aktiviti ini dengan tekun.

Ansur Maju Membaling Objek Sfera

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Gunakan kreativiti kamu untuk mereka satu alat sfera bertali dengan menggunakan bola, kain dan tali.



PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan sasaran semasa kamu melakukan aktiviti membaling.

INFORMASI

Acara baling tukul besi bermula pada zaman dahulu sebagai kegiatan kepahlawanan purba dan penghargaan kepada Dewa Thor. Pada tahun 1866, acara ini telah dimodenkan dan giat dimainkan di England, Scotland dan Ireland. Sukan ini dipertandingkan di Sukan Olimpik Paris pada tahun 1900. Sumber: *Ensiklopedia Britannica (2015)*.

Nota Guru

Cara melaksanakan aktiviti lempar sfera.

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi satu objek berbentuk sfera.
3. Baling objek sfera ke arah sasaran. Tandakan tempat jatuhnya objek sfera.
4. Pembaling yang membaling paling jauh ialah pemenang.
5. Gantikan objek sfera dengan objek sfera bertali.

1.11.2, 2.11.2, 5.4.3

Teknik Melempar Objek Bulat yang Bertali



1 Berdiri tegak. Buka kaki seluas bahu.



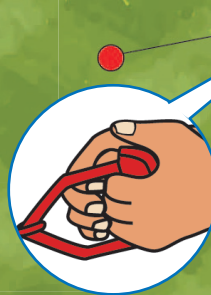
5 Lepaskan tukul besi. Ikut lajak langkah tanpa melepasi sektor balingan.



2 Bawa tukul besi ke hadapan dan putar ke belakang.

INFORMASI

Ketika objek bulat bertali diputar, kelajuan dan berat objek akan menarik kamu keluar dari posisi. Kawalnya dengan menggunakan daya memusat sebelum melepaskan objek.
Sumber: Hall, Susan J. (1991).



3 Pusingkan terus tukul besi dengan rotasi pinggul.



4 Rendahkan badan dan tambah kuasa ayunan.



Nyatakan perkaitan antara kuasa ayunan dengan jarak lemparan.



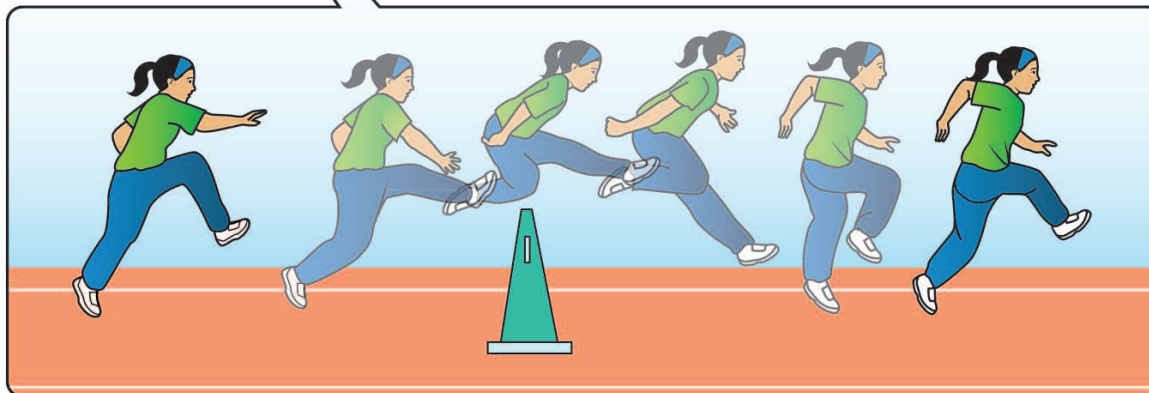
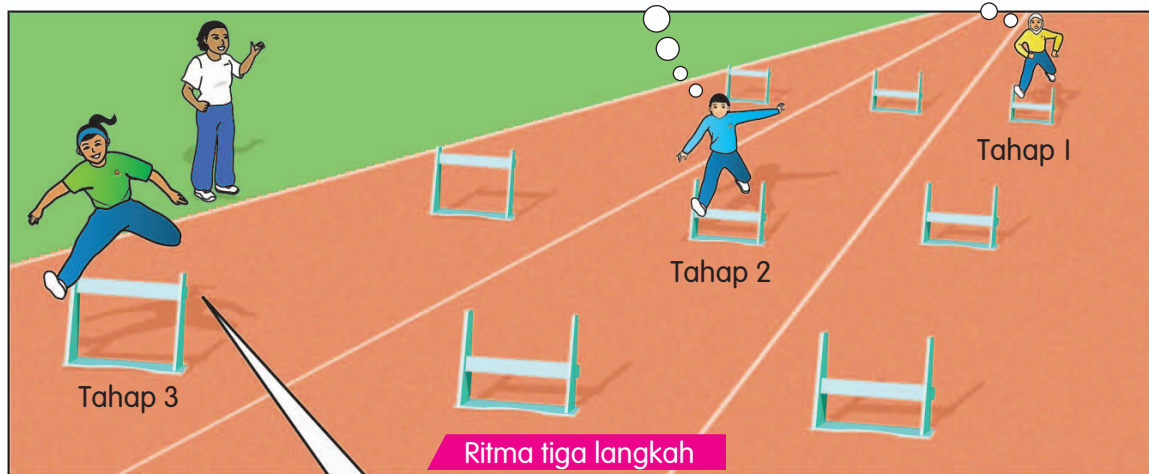
Layari laman web www.hammerthrow.org atau taip kata kunci **hammer throw** untuk mendapatkan maklumat lanjut berkaitan acara lempar tukul besi.

Ratu Ritma

Mariam dan Moi Ling berlatih dengan tekun untuk memenangi acara **lari beritma melepasi halangan**. Mereka perlu berlari pantas dengan kelajuan yang terkawal sambil melepasi halangan yang sekata jarak dan ketinggiannya. Mariam dan Moi Ling perlu menetapkan ritma larian, iaitu bilangan langkah antara halangan supaya larian yang dilakukan lancar.

Saya mesti berlari tiga langkah di antara halangan dan melangkah melepasi halangan pada langkah keempat.

Saya perlu mengawal kelajuan larian secara tekal supaya dapat melangkah dengan ritma yang sekata.



Teknik melepasi halangan dalam lari beritma melepasi halangan.

PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan kawasan larian tidak licin, becak atau basah untuk mengelakkan kecederaan.

KUKUH MINDA

Berpandukan gambar, nyatakan cara untuk melepasi halangan.

Nota Guru

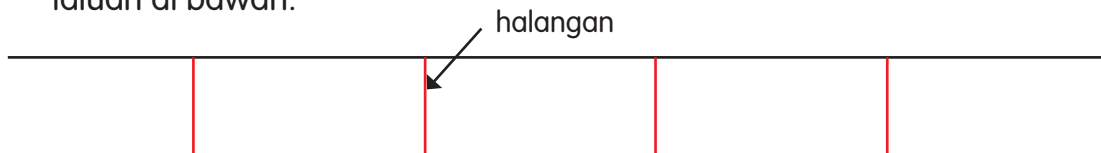
1. Pelbagaikan ketinggian dan jarak pagar lompatan mengikut kemampuan murid.

1.9.1, 2.9.1, 5.2.2

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

1. i. Kamel menyertai acara lari beritma. Jika dia boleh berlari tiga langkah di antara dua halangan, lukis tapak kaki langkahan Kamel dalam trek laluan di bawah.



- ii. Bagaimanakah ritma langkahan Kamel jika dia melakukan empat langkahan di antara dua halangan?

.....

2. i. Razif ingin mendapatkan lompatan gaya *Fosbury Flop* yang terbaik. Lakarkan laluan larian landas sehingga titik lonjakan A, B dan C pada rajah di bawah. Pada titik yang manakah paling sesuai Razif melonjak?



Mula

- ii. Nyatakan sebab kamu memilih titik lonjakan tersebut.

.....

3. Berpandukan jadual di bawah, anggarkan jarak yang dicapai oleh peserta berjalan kaki setelah 8 minit acara bermula.

Nama	Bilangan Langkah	Panjang Langkah (cm)	Jarak (meter)
Raju	96	56	
Ah Beng	122	50	
Kamal	114	55	

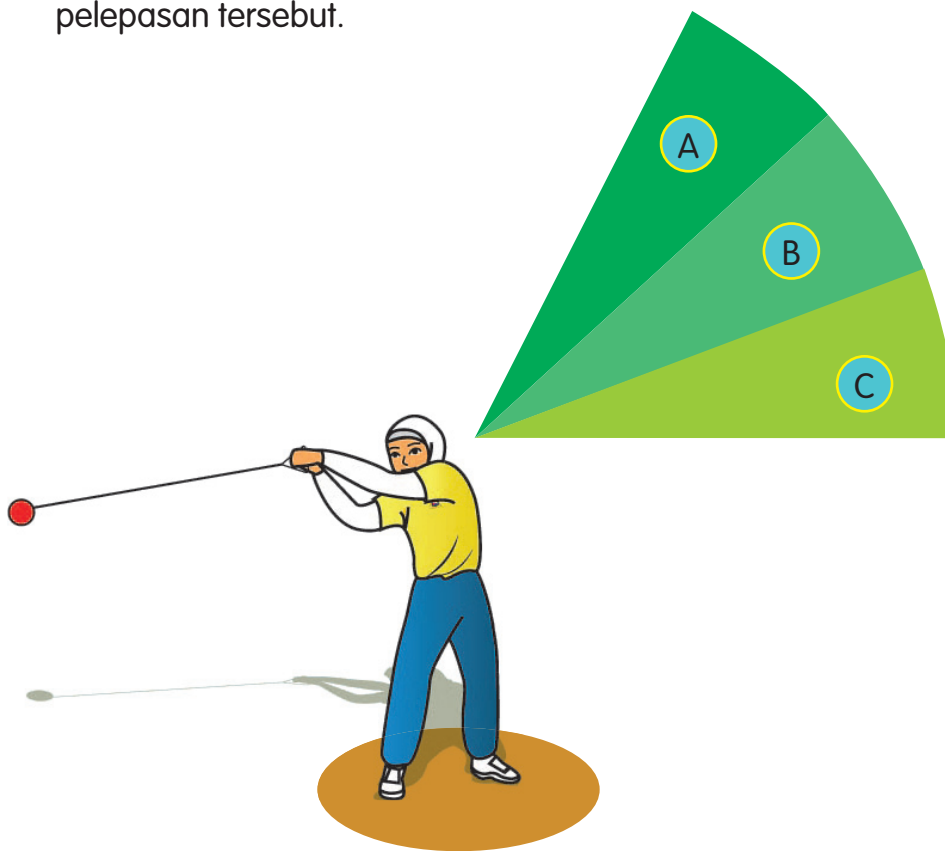
4. Yang berikut ialah jadual keputusan rejaman objek berbentuk rod.

No. Peserta	Rumah	Umur	SKOR (m)		
			Percubaan 1	Percubaan 2	Percubaan 3
B 101	Biru	12	17.5	16.8	17.6
M 103	Merah	12	15.4	16.6	17.0
H 102	Hijau	12	9.5	10.1	9.8

Berpandukan jadual di atas, nyatakan dua faktor yang mempengaruhi jarak rejaman peserta.

-
-

5. Lakarkan pergerakan objek yang dibaling oleh atlet A mengikut sudut pelepasan yang ditandakan A, B dan C. Balingan di sudut pelepasan manakah yang menghasilkan balingan paling jauh? Nyatakan sebab kamu memilih sudut pelepasan tersebut.





BIJAK AKUATIK

Fahrin, Nabila, Anni Woo dan Robert belajar asas akuatik di Pusat Akuatik Bandar. Mereka belajar cara menyelamatkan mangsa kelemasan di air, keyakinan di air dan teknik berenang gaya kuak dada serta kuak rangkak. Selain meningkatkan kecergasan diri melalui kemahiran berenang, kemahiran asas akuatik juga boleh membantu mereka mengadaptasikan diri di sungai, tasik dan laut.



INFORMASI

Selain kuak rangkak dan kuak dada, kamu juga boleh mempelajari kuak lentang dan kuak kupu-kupu.

KUKUH MINDA

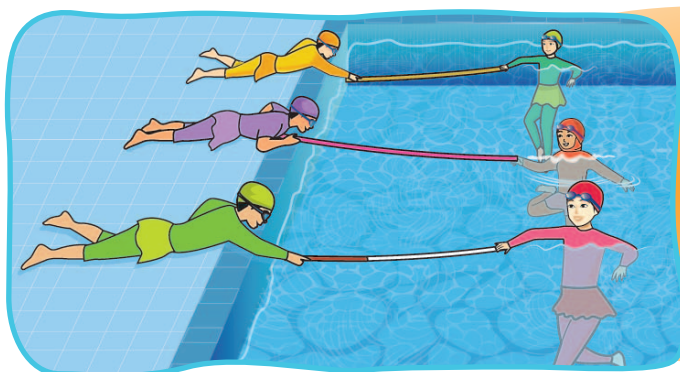
Senaraikan kebaikan yang kamu peroleh dengan menguasai kemahiran asas akuatik.

Penyelamat Kelemasan

Fahrin, Nabila, Robert dan rakan-rakan sedang belajar cara **menyelamatkan mangsa kelemahan di kolam berdasarkan situasi**. Mereka diajar cara bertindak untuk menyelamatkan mangsa lemas sama ada secara *reaching rescue* atau *throwing rescue*.

A TEKNIK REACHING RESCUE

1. Nabila dan rakan-rakan sedang mendengar taklimat daripada guru mereka.



2. Nabila dan rakan-rakan sedang menghulurkan alat bantuan kepada mangsa lemas yang berdekatan dengan tepi kolam.

3. Nabila dan Farah mengangkat mangsa lemas ke atas tebing.



B TEKNIK *THROWING RESCUE*

Teknik *throwing rescue* ialah teknik membaling alat penyelamat kepada mangsa lemas di air yang berada jauh dari tepi kolam dan menarik mangsa ke tempat yang selamat.

1. Fahrin membaling alat bantuan penyelamat kepada mangsa lemas yang berada jauh dari tepi kolam.



Jangan bimbang.
Saya tarik kamu
ke tebing kolam.

2. Fahrin menarik mangsa ke tebing kolam.



PANDUAN KESELAMATAN

Sentiasa patuhi peraturan keselamatan di kolam renang.

3. Fahrin dan rakannya mengangkat mangsa lemas ke atas tebing. Dia akan memberi bantuan pernafasan jika mangsa memerlukannya.



PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan penyelamat kelemasan telah bersedia sebelum kamu memasuki kolam.

KUKUH MINDA

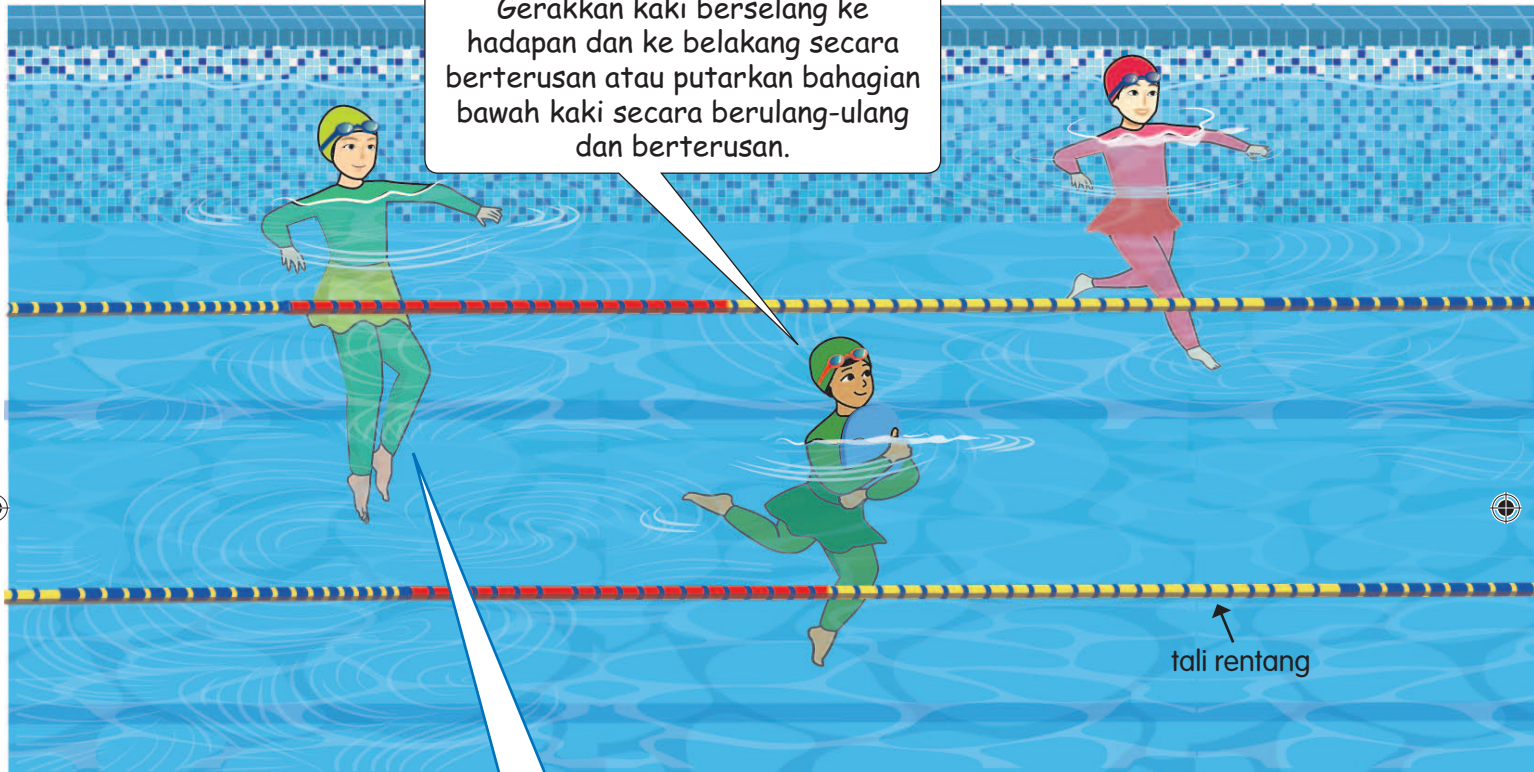
Nyatakan tindakan kamu sekiranya mangsa lemas berkeadaan lemah dan tidak berdaya memegang alatan yang dihulur atau dibaling.

1.12.1, 2.12.1, 5.3.4

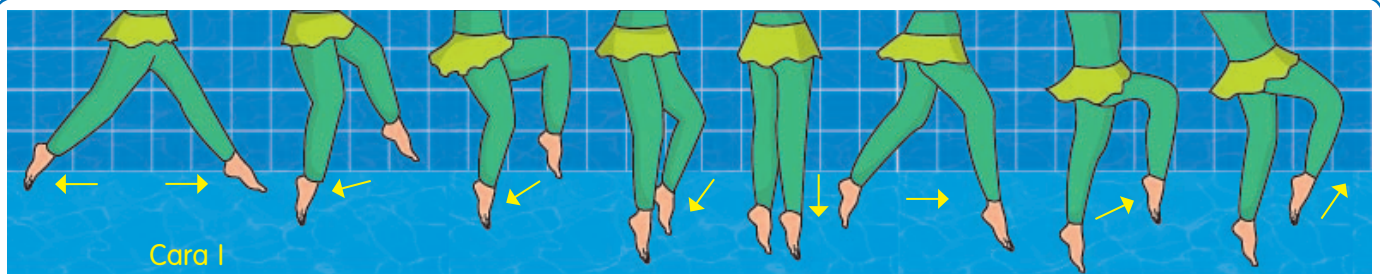
Jejak Terapung

Anni Woo dan rakan-rakan sedang belajar **kemahiran menjejak air** (*water treading*). Kemahiran ini membolehkan kepala mereka sentiasa berada di atas permukaan air. Mereka melakukan aktiviti dengan bantuan alat apungan, guru atau rakan yang mahir berenang. Kamu juga boleh berusaha seperti mereka untuk menguasai teknik pergerakan tangan dan kaki semasa melakukan kemahiran menjejak air.

Gerakkan kaki berselang ke hadapan dan ke belakang secara berterusan atau putarkan bahagian bawah kaki secara berulang-ulang dan berterusan.



tali rentang



Cara I

Teknik kayuhan basikal

Sumber: Penelope Niven (2004).



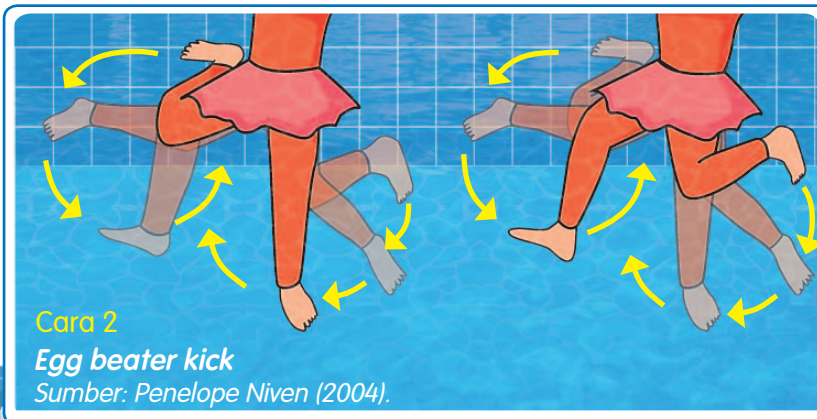
PANDUAN KESELAMATAN

Pegang tali jika rasa diri hendak tenggelam.

Nota Guru

1. Hadkan kawasan aktiviti dengan penanda terapung.
2. Minta murid memegang tali yang direntang, sambil kaki mengayuh ke hadapan dan ke belakang secara menegak.

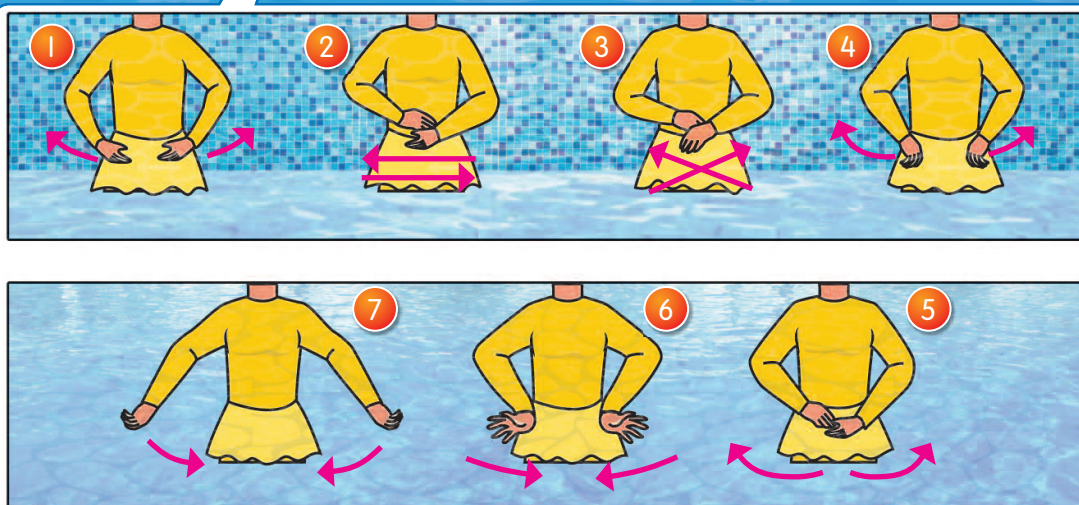
1.12.2, 2.12.2, 5.3.3



Apakah yang akan berlaku jika kamu memperlahankan pergerakan tangan dan kaki?



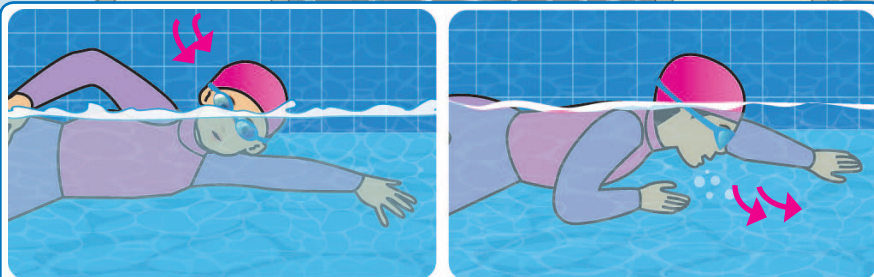
Saya perlu menguakkan kedua-dua tangan ke sisi secara berterusan. Saya mesti melakukannya dengan bersungguh-sungguh.



Teknik kuakan tangan
Sumber: Penelope Niven (2004).

Juara Kuak

Nabila dan rakan-rakan **berenang kuak dada dan kuak rangkak pada satu jarak** yang ditetapkan. Mereka perlu mengetahui teknik pernafasan yang betul semasa berenang supaya boleh menamatkan renangan. Bagaimanakah mereka hendak bernafas semasa berenang?



Teknik pernafasan renang kuak rangkak.

Jangkau tangan ke hadapan dan toleh muka ke arah bertentangan untuk bernafas.

Mula

Nota Guru

1. Setiap murid akan berenang gaya kuak rangkak menuju ke kumpulan buah-buahan plastik. Ambil sebiji teruskan berenang gaya kuak dada hingga garis penamat dan letakkan buah plastik di dalam bakul.
2. Tentukan jarak yang sesuai berdasarkan kemampuan murid.

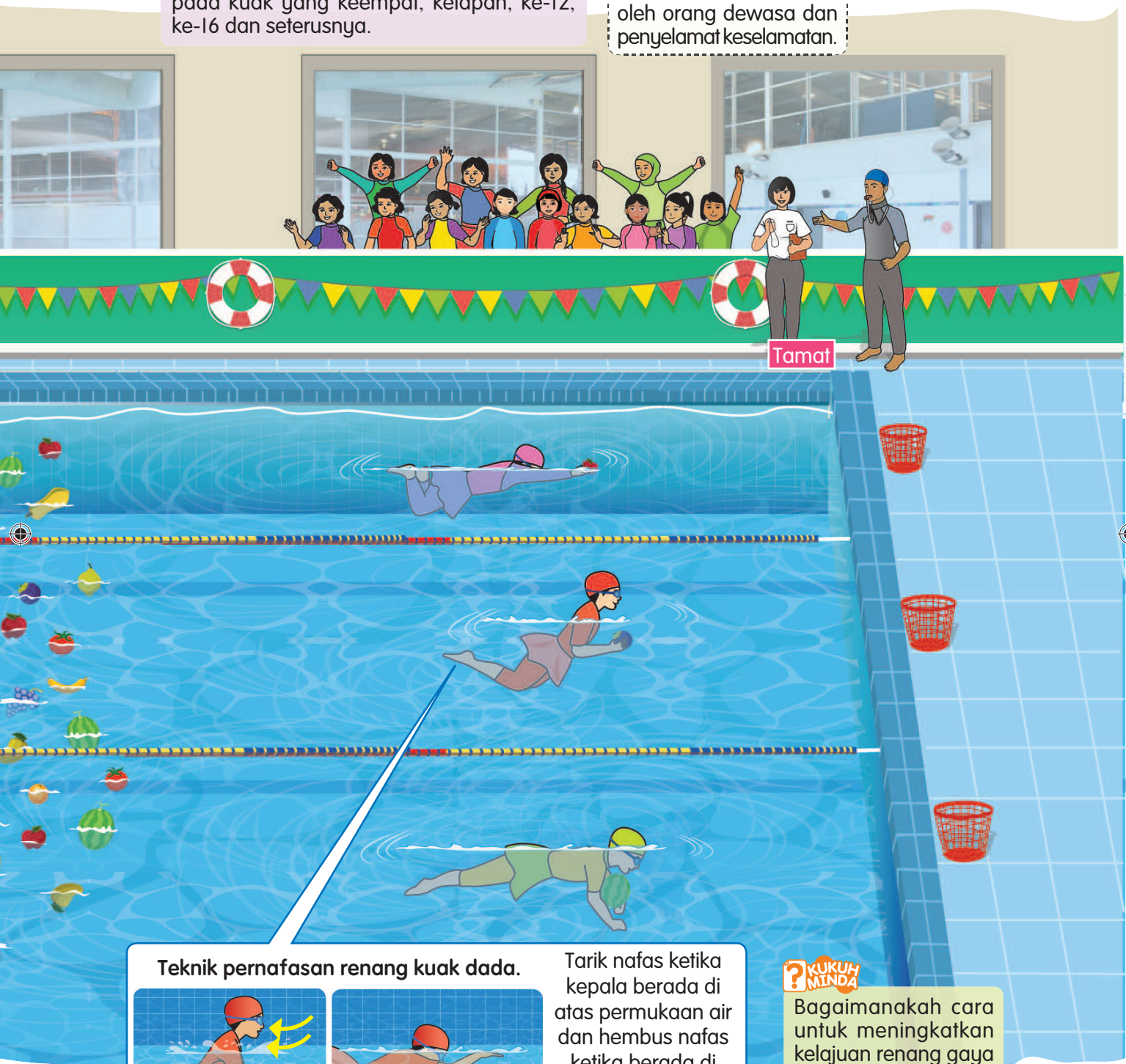
1.I3.1, 2.I3.1, 5.4.2

INFORMASI

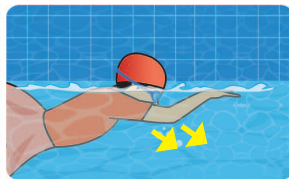
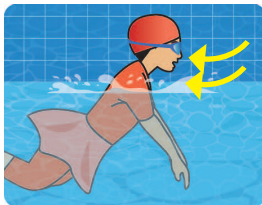
Tetapkan ritma pernafasan seperti bernafas pada kuak yang keempat, kelapan, ke-12, ke-16 dan seterusnya.

PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan aktiviti ini diselia oleh orang dewasa dan penyelamat keselamatan.



Teknik pernafasan renang kuak dada.



Tarik nafas ketika kepala berada di atas permukaan air dan hembus nafas ketika berada di dalam air.

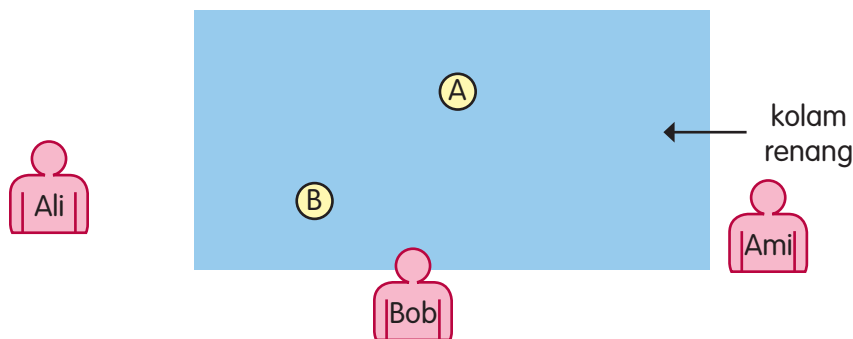
KUKUH MINDA

Bagaimanakah cara untuk meningkatkan kelajuan renang gaya kuak rangkak?

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

- Perihalkan tindakan serta-merta yang sesuai dilakukan oleh Ali, Bob dan Ami jika perenang A dan perenang B berada dalam situasi kelemasan di air.



- Nyatakan perbezaan kedudukan anggota badan semasa melakukan kemahiran apungan dan kemahiran menjejak air.

Bil.	Anggota	Kemahiran Apungan	Kemahiran Menjejak Air
i.	Kepala		
ii.	Tangan		
iii.	Kaki		

- Jadual di bawah ialah kekerapan murid A dan murid B bernafas semasa berenang kuak rangkak.

Kuak Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Murid A				x				x				x				x
Murid B			x		x		x		x		x		x		x	

Berikan ulasan kamu berpandukan jadual di atas.

- Emran berjaya berenang lebih jauh berbanding Rased dalam tempoh masa yang sama. Pada pendapat kamu, apakah faktor yang membantu Emran mencapai jarak tersebut?

- Antara renang gaya kuak rangkak dengan renang gaya kuak dada, yang manakah menjadi pilihan kamu? Nyatakan sebab kamu memilih gaya renang tersebut.

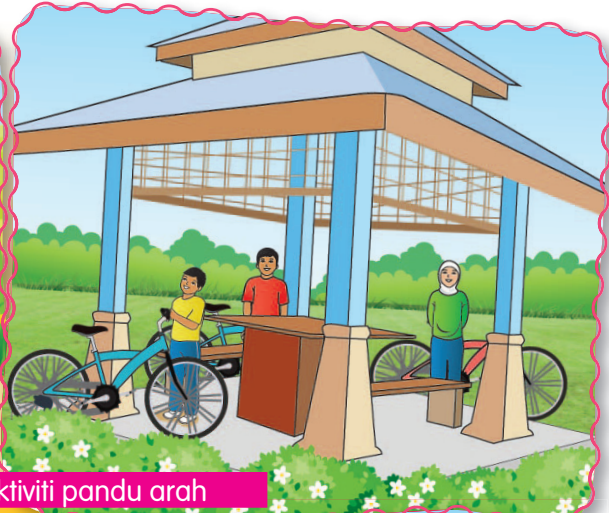


RIANG REKREASI

Kelab Kadet Putra Sekolah Kebangsaan Wira Setia telah menganjurkan Minggu Rekreasi Sekolah. Pelbagai aktiviti diadakan seperti pandu arah, permainan libat dan permainan hidup mati. Pelaksanaan semua aktiviti ini dipertanggungjawabkan kepada ahli kuartermaster sekolah. Luqman, Chandran, Ona dan Lee Yan amat bersemangat untuk menyertai program ini. Selain berpeluang bekerjasama dan berbincang semasa melakukan aktiviti, mereka juga memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang baharu dalam aktiviti pandu arah.



Aktiviti pandu arah



Permainan hidup mati



Permainan libat



Ceritakan aktiviti pandu arah yang kamu ketahui atau pernah sertai.

Klu Oh, Klu

Ona, Luqman dan rakan-rakan menyertai aktiviti **pandu arah berdasarkan klu**. Aktiviti ini menghendaki peserta mencari arah dan lokasi yang dinyatakan pada kad klu. Kepantasan mencari dan memahami klu membantu mereka menjadi pemenang aktiviti ini. Kamu juga boleh merancang dan melaksanakan aktiviti seperti di bawah bagi meningkatkan pengetahuan pandu arah berdasarkan klu.

STESEN A

Bergerak ke Timur Laut.
Susuri denai sejauh 150 meter
ke Stesen B. Lokasi klu dalam
pantun yang berikut:

KLU 2

Sinar mentari indah berseri,
Terhibur hati kicauan burung;
Gunalah saya ke tempat tinggi,
Tertib memanjat elak tersadung.

KLU 1

Pak Mat berkebun di pagi hari,
Bunga melati kembang menawan;
Tempat yang gelap saya terangi,
Agar yang dicari mudah ditemukan.

STESEN MULA

Bergerak ke Barat Laut menuju ke Stesen A
pada anggaran jarak 150 meter. Cari Klu 2
berdasarkan pantun Klu 1 ini.

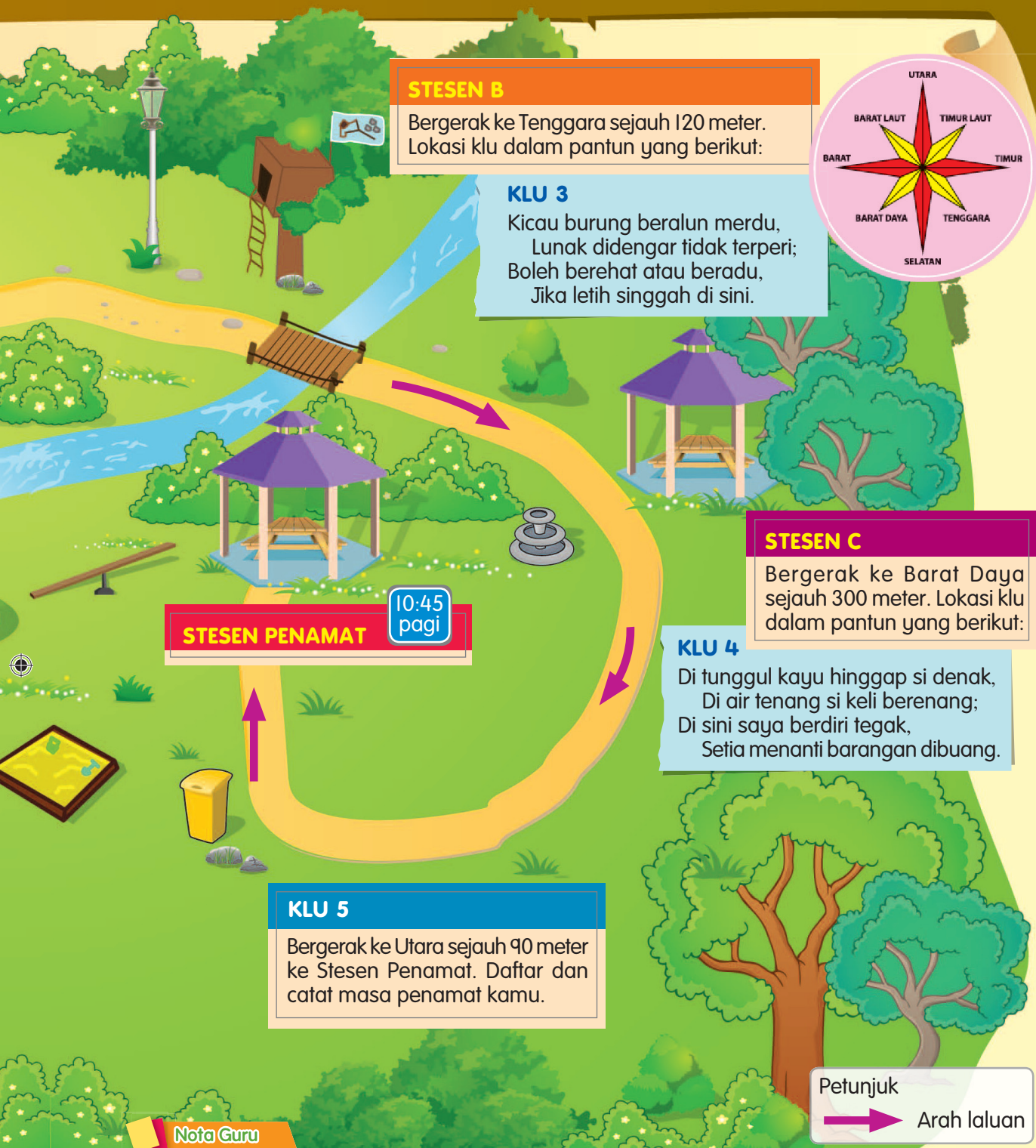
9:00
pagi

PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan kamu hanya ke tempat
yang dinyatakan dalam kad arahan.

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Cipta satu set penanda stesen dengan
menggunakan bahan-bahan kitar semula.

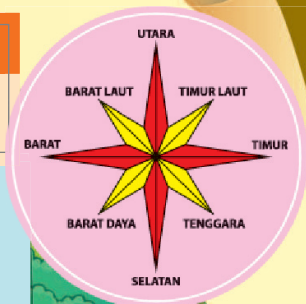


STESEN B

Bergerak ke Tenggara sejauh 120 meter.
Lokasi klu dalam pantun yang berikut:

KLU 3

Kicau burung beralun merdu,
Lunak didengar tidak terperi;
Boleh berehat atau beradu,
Jika letih singgah di sini.



STESEN C

Bergerak ke Barat Daya sejauh 300 meter. Lokasi klu dalam pantun yang berikut:

KLU 4

Di tunggul kayu hinggap si denak,
Di air tenang si keli berenang;
Di sini saya berdiri tegak,
Setia menanti barangan dibuang.

STESEN PENAMAT

10:45
pagi

KLU 5

Bergerak ke Utara sejauh 90 meter
ke Stesen Penamat. Daftar dan
catat masa penamat kamu.

Nota Guru

Cara melaksanakan aktiviti pandu arah berdasarkan klu.

1. Tetapkan beberapa stesen dengan klu masing-masing.
2. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
3. Ketua kumpulan mengambil Kad Mula daripada guru.
4. Secara berkumpulan, bergerak mengikut turutan stesen dan kumpulan semua klu hingga Stesen Penamat.
5. Laporkan diri kepada guru setia di stesen penamat dan rekodkan masa ketibaan.
6. Guru mengingatkan murid tentang arah mata angin yang telah mereka pelajari.

1.14.1, 2.14.1, 5.3.1

Elak untuk Selamat

Chandran dan Saer bermain **permainan libat**. Permainan ini menguji kepantasan berlari dan kecekapan seseorang mengelak daripada disentuh oleh pengejar.

- 1** Lakukan undian untuk menentukan pengejar.



- 2** Lari pantas untuk mengelak disentuh pengejar. Sesiapa yang disentuh pengejar akan menjadi pengejar baharu.



- 4** Jika tiada pemain yang berjaya disentuh pengejar, undian diadakan untuk menentukan pengejar baharu. Semua pemain akan duduk dan bersedia untuk bangun. Pengejar membilang nombor. Pemain yang paling lambat bangun akan menjadi pengejar baharu.



- 3** Angkat kedua-dua belah tangan atau pegang pokok atau tiang dan jerit “berhenti” untuk menyelamatkan diri.



Bagaimanakah cara untuk menyelamatkan diri kamu daripada pengejar?

INFORMASI

Di Sarawak, permainan libat dikenali juga sebagai “main kepong”.

Nota Guru

1. Rujuk buku Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak: *Ting-ting Gula Batu* bagi mendapatkan maklumat lanjut berkaitan permainan libat.
2. Hadkan atau tandakan kawasan permainan.
3. Pastikan tiada sebarang objek berbahaya di kawasan permainan dan elakkan pertembungan.

1.14.2, 2.14.2, 5.4.1

Hidup Semula

Lee Yan dan Zetty bermain **permainan hidup mati** untuk mengisi waktu senggang mereka. Dalam permainan ini, pemain yang telah “mati” boleh “hidup” semula apabila dicuit oleh pemain yang lain.

- 1 Lakukan undian untuk menentukan pengejar.



IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Reka topeng untuk dipakai oleh pengejar.

- 4 Permainan tamat jika semua pemain telah “mati”.



KUKUH MINDA

Bagaimanakah cara untuk memastikan tiada pemain yang dapat “hidup” semula?

- 2 Pemain yang berjaya dicuit oleh pengejar akan “mati”. Dia mesti berdiri setempat sambil mengangkat atau mendepangkan kedua-dua belah tangan. Pengejar mengejar pemain yang masih “hidup”.



- 3 Pemain lain boleh mencuit pemain yang “mati” untuk dia “hidup” semula.



Nota Guru

1. Rujuk buku Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak: *Tebang-tebang Tebuk* bagi mendapatkan maklumat lanjut berkaitan permainan hidup mati.
2. Hadkan atau tandakan kawasan permainan.

1.14.2, 2.14.2, 5.3.4

Jawab semua soalan di bawah.

1. Secara berkumpulan, bina borang atau jadual kawalan pergerakan aktiviti pandu arah, dari Stesen Mula hingga ke Stesen Penamat dengan menggunakan perisian komputer. Gunakan butiran seperti arah, jarak, lokasi dan lain-lain untuk menghasilkan jadual kawalan tersebut.

- i. Cetak dan pameran hasil kerja kamu.
- ii. Simpan dokumen tersebut dalam fail Pendidikan Jasmani kamu.

2. Bina klu dalam bentuk puisi untuk aktiviti pandu arah kamu.

.....
.....
.....
.....

3. Senaraikan perbezaan antara permainan libat dengan permainan hidup mati.

.....
.....

4. Apakah komponen kecergasan yang perlu dikuasai oleh pemain untuk mengelakkan diri daripada dicuit dalam permainan libat dan permainan hidup mati?

.....
.....

5. Reka satu permainan yang melibatkan kemahiran berlari dan mengelak. Nyatakan syarat dan peraturan permainan tersebut. Uji permainan tersebut bersama-sama rakan kamu.

- i. Minta rakan merakamkan foto ketika kamu dan rakan-rakan yang lain bermain.
- ii. Karang sebuah rencana tentang permainan tersebut dengan menggunakan perisian komputer.
- iii. Sisipkan foto permainan dalam rencana kamu.
- iv. E-melkan rencana kamu kepada rakan.



MINGGU KECERGASAN

Setiap tahun, Sekolah Kebangsaan Wira Jaya menganjurkan acara merentas desa sempena Minggu Kecergasan. Acara ini bertujuan meningkatkan tahap kecergasan fizikal murid sekolah tersebut. Amirul, Santok, Azie dan Prema telah memenangi acara tersebut. Kejayaan ini memang telah dijangkakan kerana mereka telah melakukan latihan kecergasan fizikal secara berkala untuk mengekalkan dan meningkatkan tahap kecergasan diri.

INFORMASI

Kecergasan fizikal ialah keupayaan melaksanakan aktiviti harian dengan cekap dan cergas tanpa rasa kepenatan yang berlebihan dan mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah dan masa kecemasan.

Sumber: Brandon, Leigh (2009).



Saya akan mula aktif bersenam untuk cergas seperti mereka. Saya akan lakukan latihan kecergasan secara sistematik.



Bagaimanakah cara untuk meningkatkan tahap kecergasan fizikal kamu?



Senaman Memanaskan Badan

Amirul dan rakan-rakan melakukan **senaman memanaskan badan**. Tujuan mereka melakukan senaman memanaskan badan adalah untuk meningkatkan suhu badan, kadar denyutan jantung, kadar pernafasan, dan penyediaan keanjalan otot serta sendi. Dengan cara ini, mereka dapat melakukan aktiviti yang lebih mencabar dan mengelakkan kecederaan.



INFORMASI

Contoh pengiraan Kadar Nadi Latihan menggunakan kaedah Karvonen.

Amin berumur 12 tahun. Kadar Nadi Rehat Amin ialah 73 denyutan seminit. Intensiti latihan yang hendak dilakukan oleh Amin ialah 60%.
Kira Kadar Nadi Latihan Amin.

Kadar Nadi Latihan = (Kadar Nadi Maksimum – Kadar Nadi Rehat) x Intensiti + Kadar Nadi Rehat

Kadar Nadi Maksimum = 220 – umur
= 220 – 12
= 208

Kadar Nadi Latihan = (208 – 73) x 60% + 73
= (135 x 60/100) + 73
= 81 + 73
= 154 denyutan seminit



Nyatakan otot yang diregang dalam semua senaman memanaskan badan di atas.

Nota Guru

1. Bimbing murid mengira Kadar Nadi Latihan sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.
2. Bimbing murid melakukan aktiviti regangan otot mengikut kemampuan mereka.

3.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 5.2.1, 5.2.2



Regangan yang menumpukan kepada otot bahagian atas badan.

BUAK BAHASA

Intensiti - keamatan. Intensiti latihan merujuk beban kerja yang dikenakan dalam sesuatu latihan.
Sumber: Kamus Dewan Edisi Keempat.

Regangan yang menumpukan kepada otot bahagian bawah badan.

INFORMASI

Kadar Nadi Latihan ialah kadar nadi yang perlu dicapai selepas melakukan aktiviti fizikal. Kadar Nadi Maksimum ialah kadar denyutan jantung yang paling maksimum bagi seseorang.

BIJAK SIBER

Layari laman web yang sesuai dan kumpulkan gambar aktiviti memanaskan badan yang khusus dengan acara sukan yang diceburi. Bincangkan bersama-sama guru dan pameran di dalam kelas.

KUKUH MINDA

Apakah petunjuk yang menentukan kamu telah cukup melakukan aktiviti memanaskan badan?



Senaman Menyejukkan Badan

Amirul sering mengingatkan rakan-rakannya untuk melakukan **senaman menyejukkan badan** setelah selesai melakukan senaman. Aktiviti menyejukkan badan bertujuan untuk menurunkan suhu badan dan memulihkan kadar denyutan nadi secara beransur-ansur kepada keadaan asal. Hal ini dapat ditentukan melalui pengiraan kadar nadi. Selain itu, aktiviti menyejukkan badan membantu mengelak kelesuan otot, mengurangkan rasa sakit sendi dan menyingkirkan bahan kumuh.



Regangan otot _____



Regangan otot _____



Regangan otot _____



Regangan otot _____

Nota Guru

1. Bimbing murid mengira Kadar Nadi Pemulihan yang dicatatkan pada minit pertama selepas aktiviti dan seterusnya minit ketiga selepas aktiviti.
2. Galakkan murid mempelbagaikan aktiviti menyejukkan badan.
3. Beritahu murid tentang kepentingan minum air yang mencukupi selepas aktiviti.

3.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 5.2.2

INFORMASI

Pada 7 September 2013, Kempen Nak Sihat telah dilancarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Kempen ini bertujuan membudayakan cara hidup sihat menerusi aktiviti fizikal dalam kalangan masyarakat Malaysia, khususnya golongan belia.
Sumber: Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM (2015).

Regangan otot _____.

Regangan otot _____.

Regangan otot _____.

Saya perlu mengambil kadar nadi selepas menjejukkan badan.

Regangan otot _____.

Regangan otot _____.



Layari laman web <http://onlineheartrate.com> atau taipkan kata kunci **pulse rate** untuk mendapatkan maklumat berkaitan bahagian tubuh badan yang boleh dikesan denyutan kadar nadi.

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

1. Nyatakan perbezaan tujuan melakukan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan.

.....

.....

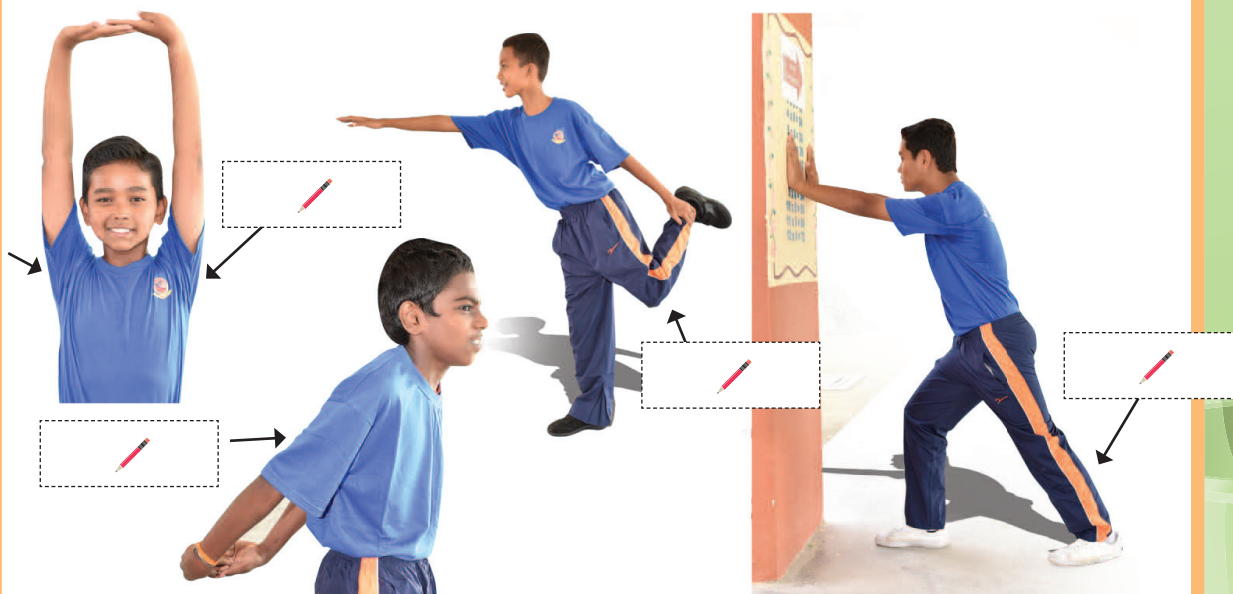
.....

2. Kirakan Kadar Nadi Latihan kamu pada Zon Latihan 70% dengan menggunakan formula kaedah Karvonen.

.....

.....

3. Nyatakan otot yang terlibat dalam aktiviti di bawah ini.

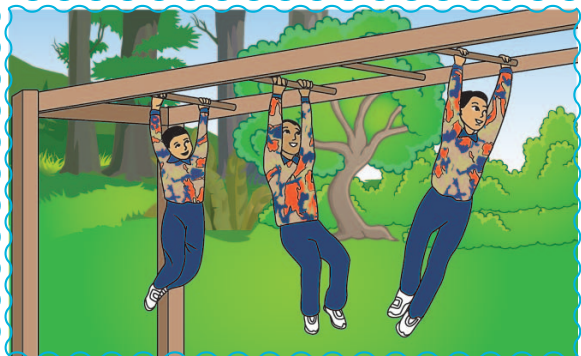


4. Rancang jadual dengan menyusun nama rakan-rakan semasa kelas Pendidikan Jasmani pada setiap hari atau minggu. Tetapkan nama mereka mengikut giliran bagi melaksanakan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan.
5. Rancang aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan dalam kumpulan kecil. Persembahkan kepada rakan. Rakamkan persembahan salah satu kumpulan dan muat naik ke laman web sekolah.

UNIT 8

SIHAT DAN CERGAS

Pasukan Badan Beruniform Sekolah Kebangsaan Seri Pertiwi telah menyertai Program Perkhemahan anjuran Jabatan Pendidikan Negeri. Pelbagai aktiviti diadakan, antaranya ialah asas perkhemahan, *abseiling*, *orienteering*, berkayak dan kawad kaki. Rabiatul, Jamesih, Navin dan Ben Lee telah terpilih untuk menyertai program tersebut. Mereka memerlukan tahap kecergasan yang maksimum untuk melaksanakan semua aktiviti. Pada pendapat kamu, bagaimanakah mereka dapat mengekalkan tahap kecergasan yang baik?



KUKUH MINDA

Nyatakan komponen kecergasan yang diperlukan dalam setiap aktiviti perkhemahan tersebut.

Sayangi Jantung

Selepas waktu persekolahan, Rabiatul dan Janet akan berjoging untuk meningkatkan kapasiti aerobik mereka. **Kapasiti aerobik** ialah kecekapan jantung untuk mengepam dan menyalurkan darah beroksigen ke seluruh tubuh supaya kita dapat melakukan aktiviti untuk jangka masa lama tanpa berasa letih. Rabiatul serta rakan-rakan memilih latihan *fartlek* berdasarkan prinsip F.I.T.T. untuk meningkatkan kapasiti aerobik mereka.

Rancangan Latihan <i>Fartlek</i> (Kumpulan Rabiatul)	
Kekerapan senaman	Tiga kali seminggu (berselang hari)
Intensiti senaman	Zon 60% – 70% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM)
Masa senaman	20 – 30 minit
Jenis senaman	Berjoging, berjalan, berlari pecut

INFORMASI

Alat pengukur kadar nadi digunakan untuk memantau intensiti latihan yang telah ditetapkan.



Monitor kadar nadi.



Oksimeter nadi.

Lari langkah panjang

Saya tidak bosan melakukan aktiviti ini kerana berlari dengan pelbagai kelajuan.

INFORMASI

Jantung berfungsi mengepam darah untuk membekalkan oksigen dan zat makanan ke seluruh tubuh. Oleh sebab fungsinya yang penting itu, kita perlu memastikan jantung sentiasa sihat dengan mengamalkan cara hidup sihat, pengambilan makanan seimbang dan sentiasa bersenam untuk mengelakkan penyakit jantung. Hal ini kerana, lebih daripada 35% punca kematian di Malaysia disebabkan oleh penyakit jantung.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia (2010)

INFORMASI

ZON LATIHAN MENGIKUT TAHAP

Intensiti Rendah	Kadar Nadi Latihan pada kadar 50% hingga 70% daripada Kadar Nadi Maksimum sesuai untuk individu yang baru memulakan latihan fizikal.
Intensiti Sederhana	Kadar Nadi Latihan pada kadar 70% hingga 80% daripada Kadar Nadi Maksimum.
Intensiti Tinggi	Kadar Nadi Latihan pada kadar 80% hingga 100% daripada Kadar Nadi Maksimum.

Aktiviti ini mencabar dan seronok dilakukan.



Joging

Aktiviti ini boleh meningkatkan tahap kecergasan dan juga keyakinan serta tanggungjawab sendiri.

Selain aktiviti ini, berenang, berbasikal, senamrobik dan lompat tali ialah aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik.



Skip

Joging lutut tinggi



Rancangkan satu sesi senaman untuk meningkatkan keupayaan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip F.I.T.T mengikut tahap kemampuan diri.

INFORMASI

Prinsip F.I.T.T digunakan sebagai panduan untuk meningkatkan kecergasan diri berdasarkan kepada frekuensi senaman (F), intensiti senaman (I), masa (*time*) senaman (T) dan jenis (*type*) senaman (T).

3.2.1, 4.2.1, 4.2.2, 5.2.1

Lentur untuk Sihat

Navin dan Ben Lee berusaha meningkatkan tahap kelenturan diri bagi melakukan persembahan yang cemerlang dalam permainan sepak takraw. **Kelenturan** ialah keupayaan meregangkan otot dan menggerakkan sendi pada suatu julat maksimum semasa melakukan aktiviti fizikal. Tahap kelenturan yang baik menambahkan keupayaan untuk bergerak secara lancar. Navin dan Ben Lee telah mengenal pasti beberapa senaman regangan yang dapat meningkatkan tahap kelenturan mereka.

Rancangan Latihan Senaman Kelenturan (Kumpulan Rabiatul)

Frekuensi	3 sesi seminggu (selang sehari)
Intensiti	Setiap ulangan 10 – 30 saat
Masa senaman	2 – 3 ulangan setiap sesi
Jenis senaman	Berdasarkan otot yang terlibat

PANDUAN KESELAMATAN

- Hindari melakukan senaman kelenturan yang berlebihan sehingga mencederakan otot.
- Lakukan aktiviti kelenturan perlahan-lahan dan elakkan pergerakan mengengut-engut.

Regangkan otot semaksimum yang boleh dan bertahan selama 10 – 30 saat.

Saya perlu lakukan senaman ini sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

INFORMASI

10 ranking sukan yang memerlukan kelenturan badan.

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. Gimnastik | 6. Ski |
| 2. Renang | 7. Lompat tinggi |
| 3. Luncuran | 8. Skuasy |
| 4. Gusti | 9. Lompat kijang |
| 5. Seni mempertahankan diri | 10. Bola keranjang |

Sumber: Topend Sports Network (2015).

Tahan posisi 10 – 30 saat. Kembali kepada posisi mula dan ulang aktiviti 8 – 12 kali.

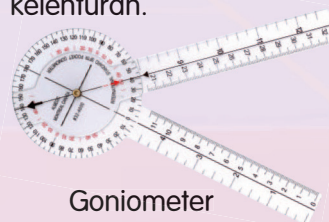
Saya boleh melakukannya dengan baik untuk meningkatkan tahap kelenturan.

Bongkokkan badan, bangun dan pusingkan badan serentak ke kanan dan ke kiri.

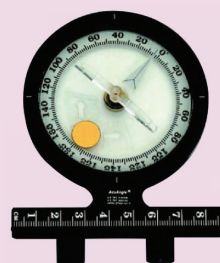
Lakukan perlahan-lahan dan tahan posisi 10 - 30 saat. Kembali kepada posisi mula dan ulang aktiviti 1 - 3 kali.

INFORMASI

Alat untuk mengukur kelenturan.



Goniometer



Inclinometer

Hulurkan bola kepada rakan sejauh mungkin dan kekalkan kedudukan selama 10 - 30 saat. Ulang perlakuan secara bergilir-gilir.

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

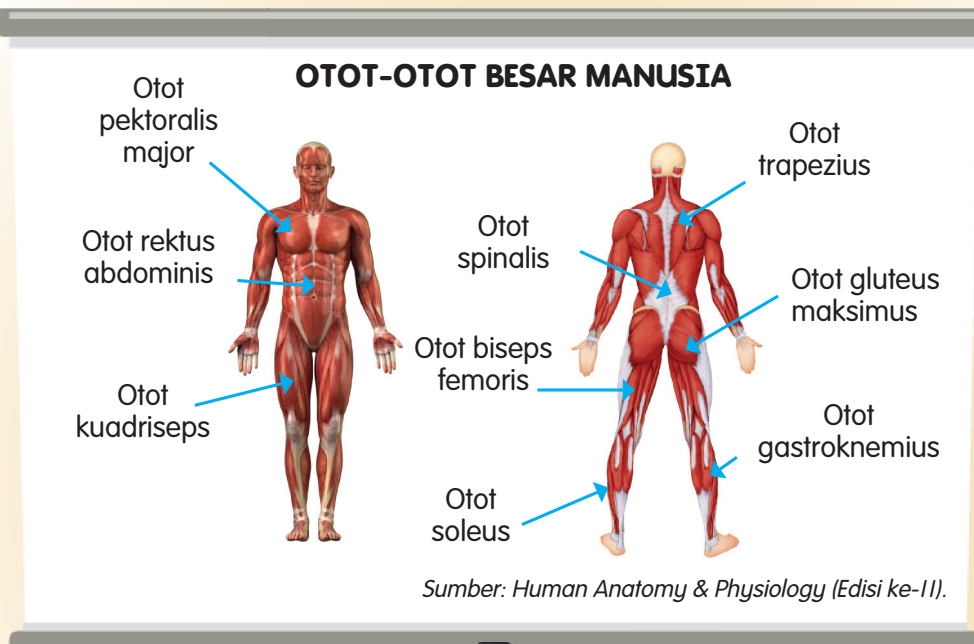
Rancangkan satu sesi senaman regangan berdasarkan prinsip F.I.T.T.

BLAK SIBER

Layari www.mansionathletics.com bagi melihat alatan yang digunakan untuk melakukan senaman kelenturan. Muat turun alatan tersebut dan simpan di dalam folio.

Sihat Perkasa

Navin membantu Rabiatul dan Jamesih merancang beberapa aktiviti untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. **Kekuatan otot** ialah kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau beban dengan menggunakan daya yang maksimum. **Daya tahan otot** pula bermaksud kemampuan otot melakukan aktiviti berulang kali dalam jangka masa yang lama. Rabiatul dan Jamesih perlu melakukan senaman secara sistematik dan berterusan. Mereka menggunakan berat badan sendiri sebagai beban bagi meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.



Rancangan Latihan Meningkatkan Kecergasan Otot (Kumpulan Rabiatul)	
Kekerapan senaman	2 atau 3 hari selang seminggu
Intensiti senaman	Berat badan
Masa senaman	Sekurang-kurangnya 1 set (boleh sehingga 3 set)
Jenis senaman	Satu senaman pada satu kumpulan otot, senaman kalistenik atau berat badan

Latihan Litar untuk Kekuatan Otot

Lakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang ditetapkan.



STESEN 1
Lompat sisi



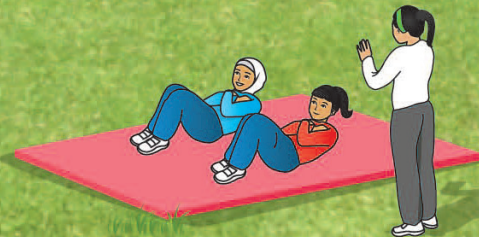
STESEN 2
Bergayut ulang-alik



STESEN 6
Panjat tali

PANDUAN KESELAMATAN!

Lakukan senaman mengikut tahap kemampuan diri sendiri.



STESEN 3
Bangkit tubi



STESEN 4
Burpee



STESEN 5
Lompat dalam gelung (zig-zag)

KUKUH MINDA

Bagaimanakah komponen kekuatan dan daya tahan otot dapat mempengaruhi prestasi dalam kemahiran sukan dan kehidupan harian?

Sihat dan Ideal

Rabiatul dan rakan-rakan telah mengambil bahagian dalam Program Kecergasan di sekolah. Mereka telah mengukur ketinggian dan menimbang berat badan kemudian membandingkan dengan norma Indeks Jisim Badan untuk membuat penilaian kesihatan.

PERATURAN PENGGUNAAN GIMNASIUM

- Berpakaian sukan lengkap dan sopan.
- Dilarang makan dan minum di dalam gimnasium.
- Jangan bising.
- Simpan semula peralatan di tempat asal selepas digunakan.

Arahan daripada Guru Besar SK Seri Pertiwi



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

Ketinggian kamu ialah dan berat kamu ialah
Oleh itu, IJB kamu ialah
Berdasarkan Jadual Indeks Jisim Badan dan Risiko yang Berkaitan, ukuran berat dan ketinggian kamu ialah

Merekod berat badan dan ketinggian

Jadual Indeks Jisim Badan dan Risiko yang Berkaitan

Umur (tahun)	Kurang Berat	Normal	Berisiko Berat Berlebihan	Berat Berlebihan
Lelaki				
11	<14.6	14.6 – 20.2	>18.6 – 23.2	>23.2
12	<15.0	15.0 – 21.0	>21.0 – 24.2	>24.2
Perempuan				
11	<14.4	14.4 – 20.8	>20.8 – 24.0	>24.0
12	<14.8	14.8 – 21.6	>21.6 – 25.2	>25.2

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



Bagaimanakah amalan merekod komposisi badan secara konsisten boleh membantu seseorang mengawal berat badan dan menilai tahap kecergasan dan kesihatan?

Sihat Sepanjang Hayat

Program kecergasan yang dianjurkan oleh sekolah Rabiatal boleh mengurangkan risiko mendapat penyakit hipokinetik. Penyakit hipokinetik ialah penyakit *sedentary* seperti obesiti, hipertensi, penyakit kardiovaskular, kanser paru-paru dan diabetes. Penyakit ini berpunca daripada gaya hidup yang tidak aktif. Yang berikut merupakan beberapa aktiviti untuk mengelakkan penyakit hipokinetik.

INFORMASI

Hypokinetic berasal daripada bahasa moden Latin (*hypo*) + Greek Klasik (*kinesis*).

Sumber: Webster Dictionary (2010).



berekreasi



amalkan minum
air kosong



mengurus stres
secara positif



bersenam dan
bersukan

CARA MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT HIPOKINETIK



mengamalkan
pemakanan sihat



melakukan
pemeriksaan
kesihatan secara
berkala

IDEA KREATIF DAN INOVATIF

Cipta brosur yang mengandungi informasi gaya hidup sihat. Edarkan salinan kepada rakan.

Nota Guru

1. Variasikan aktiviti dalam pengajaran dan pembelajaran.

3.5.1, 4.5.2, 5.3.2

Bantu dan Maju

Minggu SEGAK telah berlangsung dengan jayanya mengikut jadual. Rabiatul, Jamesih, Navin dan Ben Lee telah memperoleh skor pencapaian pada tahap kecergasan sangat tinggi. Bagaimanakah dengan prestasi pencapaian kamu dalam ujian SEGAK? Apakah yang kamu lakukan sekiranya tahap kecergasan kamu tidak mencapai tahap kecergasan norma?

INFORMASI

SEGAK - Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan.

Carta Norma SEGAK dan Skor Pencapaian

Lelaki 11 Tahun

Aktiviti/Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	78 ke bawah	79 – 101	102 – 124	125 – 147	148 ke atas
Tekan tubi	16 ke atas	13 – 15	9 – 12	7 – 8	6 ke bawah
Ringkuk tubi separa	19 ke atas	16 – 18	12 – 15	8 – 11	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	39 ke atas	32 – 38	25 – 31	18 – 24	17 ke bawah

Perempuan 11 Tahun

Aktiviti/Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	86 ke bawah	111 – 87	112 – 136	137 – 161	162 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	36 ke atas	31 – 35	25 – 30	19 – 24	18 ke bawah

Lelaki 12 tahun

Aktiviti/Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	77 ke bawah	78 – 100	101 – 123	124 – 146	147 ke atas
Tekan tubi	118 ke atas	15 – 17	11 – 14	8 – 10	7 ke bawah
Ringkuk tubi separa	20 ke atas	16 – 19	12 – 15	8 – 11	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	39 ke atas	32 – 38	25 – 31	19 – 24	18 ke bawah

Perempuan 12 Tahun

Aktiviti/Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	83 ke bawah	84 – 107	108 – 132	133 – 156	157 ke atas
Tekan tubi	21 ke atas	18 – 20	13 – 17	9 – 12	8 ke bawah
Ringkuk tubi separa	18 ke atas	15 – 17	11 – 14	8 – 10	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	38 ke atas	32 – 37	25 – 31	20 – 24	19 ke bawah

Jumlah Skor untuk Empat Jenis Ujian

Bil.	Jumlah Skor Keseluruhan	Gred	Pencapaian	Pernyataan
1.	18 – 20 markah	A	4 bintang	Tahap kecergasan sangat tinggi
2.	15 – 17 markah	B	3 bintang	Tahap kecergasan tinggi
3.	12 – 14 markah	C	2 bintang	Cergas norma
4.	8 – 11 markah	D	1 bintang	Tahap kecergasan di bawah norma
5.	4 – 7 markah	E	Tiada bintang	Tidak cergas

CADANGAN AKTIVITI UNTUK MENINGKATKAN KECERGASAN DIRI BERDASARKAN UJIAN SEGAK

Naik turun bangku Menguji kapasiti aerobik					
Sebelum Latihan		Cadangan Aktiviti		Selepas Latihan	
Skor	Gred	- jogging - senamrobik - berbasikal - renang		Skor	Gred
					

Tekan tubi Menguji kekuatan dan daya tahan otot tangan/bahu					
Sebelum Latihan		Cadangan Aktiviti		Selepas Latihan	
Skor	Gred	- baling bola segar - bergayut pada palang - lawan tarik tali - kereta sorong		Skor	Gred
					

Ringkuk tubi separa Menguji kekuatan dan daya tahan otot abdomen					
Sebelum Latihan		Cadangan Aktiviti		Selepas Latihan	
Skor	Gred			Skor	Gred
					

Jangkauan melunjur Menguji kelenturan bahagian belakang badan, paha dan sendi pinggul					
Sebelum Latihan		Cadangan Aktiviti		Selepas Latihan	
Skor	Gred			Skor	Gred
					

Tajam Akal

Jawab semua soalan di bawah.

1. Lengkapkan jadual di bawah berkaitan jenis aktiviti dan dua otot utama yang terlibat.

Jenis Senaman	Nama Otot yang Terlibat
Lompat <i>zig-zag</i> dalam gelung	Biceps, deltoid
Bergayut pada tali	Biceps femoris, kuadriseps

2. Jelaskan kepentingan kapasiti aerobik bagi mengekalkan prestasi pemain dalam permainan bola sepak.

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimanakah tahap kelenturan dapat mempengaruhi prestasi seseorang pemain bola keranjang?

.....

.....

.....

4. Terangkan peranan Indeks Jisim Badan dalam membuat penilaian bagi mengekalkan komposisi badan yang baik.

.....

.....

.....

.....

5. Rancangkan aktiviti dalam bentuk permainan yang sesuai dilakukan untuk meningkatkan komponen kecergasan daya tahan otot. Rakamkan permainan tersebut dan muat naik ke laman web sekolah.