

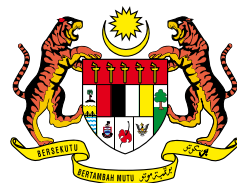


PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN



KELAS PERALIHAN





RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

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

Menjamin satu cara yang liberal terhadap
tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan 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 KELAS PERALIHAN

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN KELAS PERALIHAN

PENULIS

Dr. Jeffrey Low Fook Lee
Kok Mong Lin
Gopal a/l Raman
Gananathan a/l M. Nadarajah
Mohd Irwan bin Miskob

EDITOR

Norazhar bin Razali

PEREKA GRAFIK

Nur Azimah binti Mansor

ILUSTRATOR

Aqilah binti Zainuddin

MULTIMEDIA

Muhammad Husni bin Zakariah@
Zakaria



No. Siri Buku: 0087

KPM2019 ISBN 978-967-2212-65-2

Cetakan Pertama 2019
© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)
No. 18 & 20, Jalan Damai 2,
Taman Desa Damai, Sungai Merab,
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.
No. Telefon: 03-8925 8975
No. Faksimile: 03-8925 8985
Laman Web: www.arasmega.com
E-mel: amsb@arasmega.com

Reka Letak dan Atur Huruf:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks: Myriad Pro
Saiz Muka Taip Teks: 11 poin

Dicetak oleh:
Percetakan Surya Sdn. Bhd. (328268-V)
Plot 29, Jalan IKS Bukit 2,
Taman IKS Bukit Katil,
75450 Bukit Katil, Melaka.

PENGHARGAAN

Penghasilan buku ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
- Persatuan Bola Tampar Malaysia (MAVA).
- Jump Street Trampoline Park, Petaling Jaya.
- Pendekar Gasing, Melaka.
- SMK Puchong Permai, Puchong.
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam usaha menjayakan penerbitan buku ini.

ISI KANDUNGAN

Pendahuluan v

Penerangan Ikon vi

PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1 GIMNASTIK ASAS 2

UNIT 2 PERGERAKAN BERIRAMA 12

UNIT 3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN 20
• Bola Sepak 22
• Bola Jaring 32

UNIT 4 PERMAINAN KATEGORI JARING 40
• Bola Tampar 42

UNIT 5 OLAHRAGA ASAS 50
• Lari Pecut 52
• Lompat Jauh 56

UNIT 6 REKREASI DAN KESENGGANGAN 64
• Gasing Pangkah 66
• Galah Panjang 68

UNIT 7 KECERGASAN 72
• Konsep Kecergasan 74
• Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 79
- Kapasiti Aerobik 79
- Kelenturan 81
- Daya Tahan dan Kekuatan Otot 83
- Komposisi Badan 86
• Pentaksiran Kecergasan Fizikal Ujian SEGAK 88

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1	KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	93
UNIT 2	PENYALAHGUNAAN BAHAN	101
UNIT 3	PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	109
UNIT 4	KEKELUARGAAN	115
UNIT 5	PERHUBUNGAN	121
UNIT 6	PENYAKIT	127
UNIT 7	KESELAMATAN	133
UNIT 8	PEMAKANAN	139
UNIT 9	PERTOLONGAN CEMAS	147
	<i>Senarai Rujukan</i>	153
	<i>Indeks</i>	154

PENDAHULUAN

Buku teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Kelas Peralihan ini memfokuskan keseluruhan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP), Kurikulum Standard Kelas Peralihan (KSKP). Kandungan dalam buku ini merangkumi Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) yang disediakan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pendidikan Malaysia. Buku ini mengandungi dua bahagian, iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

Kandungan bahagian Pendidikan Jasmani dibina berdasarkan tujuh unit pembelajaran yang dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan. Manakala kandungan bahagian Pendidikan Kesihatan terdiri daripada sembilan unit pembelajaran yang dibahagikan kepada tiga elemen utama, iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan, dan Pertolongan Cemas.

Kelas peralihan tertumpu kepada kemahiran mendengar, bertutur, membaca, dan menulis yang mana penggunaan bahasa mudah difahami amat dititikberatkan di dalam buku ini. Hal ini adalah untuk memastikan murid kelas peralihan dapat memahami dan menggunakan bahasa dengan baik selain mengaplikasi kemahiran PJPJ yang dipelajari.

Kandungan Pendidikan Jasmani disusun mengikut tiga domain, iaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendekatan pembelajaran secara *Teaching Games for Understanding* (TGfU) digunakan bagi menunjukkan kepada murid permainan sebenar yang telah dimodifikasi. Kandungan Pendidikan Kesihatan pula mendedahkan murid tentang penjagaan kesihatan diri, keluarga, masyarakat, dan persekitaran. Melalui kandungan ini, murid dapat mengamalkannya menerusi pengetahuan, kemahiran, dan amalan gaya hidup sihat serta bersikap positif.

Setiap unit pembelajaran dipersembahkan dalam bentuk yang menarik melalui info grafik, foto, dan juga ilustrasi. Maklumat tambahan yang berkaitan dengan kandungan pembelajaran dimasukkan di dalam bentuk *QR Code*. Pengguna perlu memiliki aplikasi *QR Reader* di dalam telefon pintar bagi mengimbas kod tersebut. Elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) ditekankan dalam penyediaan kandungan.

Halaman rangsangan bagi setiap unit pula dipersembahkan dalam pelbagai bentuk. Halaman ini bertujuan untuk menarik minat dan mencetuskan kreativiti murid terhadap ilmu pada halaman berikutnya. Latihan pengukuhan pada akhir setiap unit terdiri daripada pelbagai bentuk soalan inkuiri bagi mengukur tahap penguasaan murid terhadap pengajaran dan pembelajaran yang dilaksanakan.

Diharapkan semoga segala usaha murni daripada pelbagai pihak dalam penerbitan buku teks ini dapat membantu guru dan murid bagi menjayakan objektif KSKP dan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

PENERANGAN IKON



Sub Unit

Ikona bagi tajuk setiap unit.



KBAT

Ikona bagi Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.



Info

Memuatkan fakta atau maklumat tambahan.



Tip Keselamatan

Memberikan cadangan atau peringatan berkenaan aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti.



Latihan Pengukuhan

Memberikan soalan untuk menilai pencapaian murid pada setiap unit.



Aktiviti Berkumpulan

Murid melakukan aktiviti pembelajaran di dalam atau di luar kelas.



Tahukah Anda?

Memaparkan pelbagai maklumat yang dapat menambah pengetahuan murid.



QR Code

Memberikan maklumat dalam bentuk kod QR yang boleh diimbas menggunakan aplikasi khas di dalam telefon pintar atau *tablet*.



Variasi

Kepelbagaian atau kelainan yang boleh digunakan dalam permainan.



Rumusan

Ringkasan mengenai topik pembelajaran yang telah dipelajari.



Tip

Maklumat tambahan berguna yang boleh dipraktikkan.



TMK

Penggunaan Teknologi Maklumat dan Komunikasi dalam proses pembelajaran.

Glosari

Istilah berserta takrifnya bagi sesuatu bidang pengetahuan.



UNIT 1

GIMNASTIK ASAS

Gimnastik Asas merangkumi kemahiran yang terdapat dalam asas trampolin. Murid dapat mempelajari kemahiranimbangan, lantunan, layangan, dan putaran serta dapat meningkatkan kemahiran interpersonal semasa mempelajari kemahiran trampolin. Gimnastik asas dapat meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan,imbangan, kekuatan otot, dan daya tahan otot serta kawalan badan.

STANDARD KANDUNGAN

- 1.1 Melakukan kemahiran asas trampolin.
- 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran asas trampolin.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.



QR Code

Video asas trampolin:
[http://arasmega.com/qr-link/
video-asas-trampolin/](http://arasmega.com/qr-link/video-asas-trampolin/)
(Dicapai pada 5 September 2019)



QR Code

Video pusat rekreasi trampolin:
[http://arasmega.com/qr-link/
video-pusat-rekreasi-trampolin/](http://arasmega.com/qr-link/video-pusat-rekreasi-trampolin/)
(Dicapai pada 5 September 2019)





Kemahiran Imbangan dengan Pelbagai Tapak Sokongan

Kemahiran imbangan boleh dilakukan dengan menggunakan pelbagai tapak sokongan seperti **tapak kaki, tangan, lutut, punggung, abdomen, dan belakang badan**.



Kaki



Lutut dan tangan

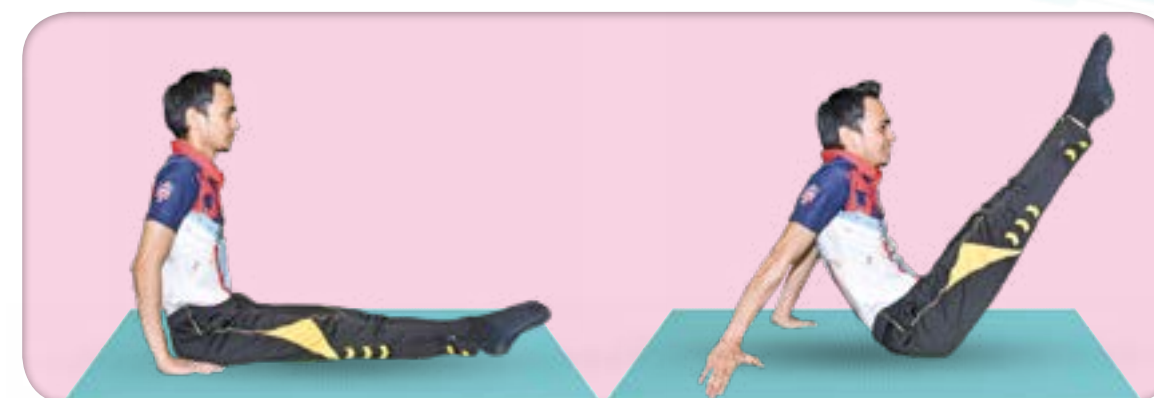
Glosari

Imbangan:
Lakuan yang seimbang dan terkawal.

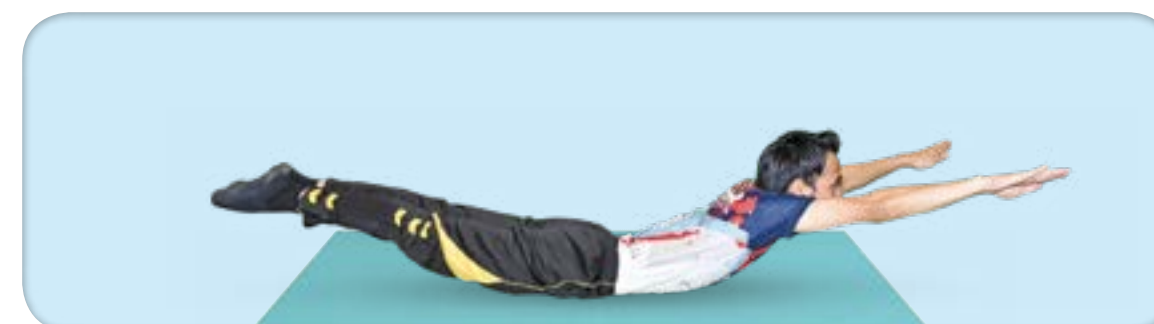


Variasi

Aktiviti imbangan boleh dilakukan di atas trampolin dengan menambah sedikit aksi lantunan secara perlahan.



Punggung dan tangan



Abdomen



Belakang badan



Tip

1. Tapak sokongan perlu sentiasa berada di tengah-tengah permukaan trampolin untuk mengekalkan imbangan yang baik.
2. Aksi tangan juga memainkan peranan yang penting dalam membantu mengawal imbangan dan lantunan.

SP: 1.1.1, 2.1.1, 5.3.1

Kemahiran Lantunan dan Layangan

Perkara penting semasa melakukan lantunan adalah dengan mengawal lantunan di tengah-tengah permukaan trampolin. Lantunan boleh dilakukan dengan menggunakan pelbagai bahagian tapak sokongan.

1 Tapak kaki



Teknik lakuan:

1. Berdiri tegak dan tangan di sisi.
2. Fleksi sedikit lutut dan gerakkan tangan ke hadapan.
3. Luruskan kaki dan tekan hujung jari kaki semasa memulakan lantunan.
4. Tangan diturunkan ke belakang dan sisi pinggul apabila kembali ke permukaan trampolin.

Tip Keselamatan

Asas lantunan perlu dilakukan secara perlahan-lahan dan rendah. Lantunan yang kuat atau tinggi adalah berbahaya dan tidak sepatutnya dilakukan bagi seorang murid yang baharu belajar.

2 Punggung



Teknik lakuan:

1. Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.
2. Lutut fleksi dan pindahkan berat badan ke belakang.
3. Jatuhkan punggung ke trampolin dengan kaki dilunjurkan lurus ke hadapan.
4. Kedua-dua tapak tangan menyokong di sisi badan.
5. Tolak tangan dan kembali ke posisi berdiri.

Jelaskan faktor-faktor yang membolehkan seseorang itu melantun lebih tinggi di atas trampolin.

Putaran

Putaran adalah gerakan berpusing yang boleh dilakukan semasa berada di fasa layangan. Aksi pinggul dan tangan dapat membantu dalam melakukan putaran. Terdapat beberapa putaran antaranya ialah:

1 Putaran 90°



Teknik lakuan:

1. Lakukan beberapa lantunan menegak untuk mendapatkan **momentum**.
2. Angkat tangan lalu berputar ke arah putaran 90° semasa di layangan.
3. **Fleksi** lutut dan **depangkan** tangan semasa mendarat.

Glosari

Momentum:

Daya yang mendorong pergerakan sesuatu.

Fleksi:

Pergerakan merapatkan dua bahagian sesuatu anggota yang disambungkan oleh satu sendi yang sama.

Depang:

Merentang (menghulurkan lurus-lurus) kedua-dua belah tangan ke kanan dan ke kiri.

2 Putaran 180°



Teknik lakuan:

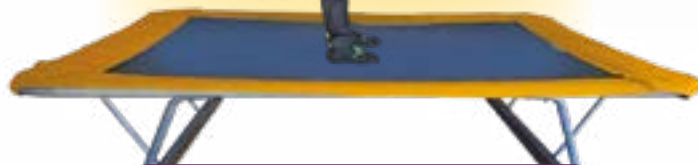
1. Lakukan beberapa lantunan menegak untuk mendapatkan momentum.
2. Angkat tangan lalu berputar ke arah putaran 180° semasa di layangan.
3. Fleksi lutut dan depangkan tangan semasa mendarat.



Rangkaian Lantunan, Layangan dan Putaran

Rangkaian ialah sesuatu yang bersambung-sambung. Kemahiran lantunan, layangan, dan putaran boleh dilakukan secara bersambung-sambung dengan pelbagai kemahiran lantunan dan putaran.

1



Lantunan kaki di atas trampolin

2



Lantunan punggung

3



Layangan dan lantunan badan

4



Lantunan kaki

6



Menghentikan lantunan (Mendarat)

5



Putaran 180°

Teknik lakuan:

1. Fleksi lutut dan pinggang untuk menyerap daya lantunan semasa menyentuh permukaan trampolin.
2. Tangan diluruskan ke hadapan untuk mengawalimbangan.



Aktiviti Berkumpulan

Secara berkumpulan, cuba rancang dan lakukan persembahan rangkaian pergerakan di atas trampolin mengikut kreativiti. Gunakan trampolin secara bergilir-gilir atau tambahkan trampolin untuk aktiviti kumpulan.

Glosari

Lantunan: Gerakan melantun.
Layangan: Kedudukan badan semasa berada di udara.

SP: 1.1.2, 2.1.2, 5.2.2, 5.4.4

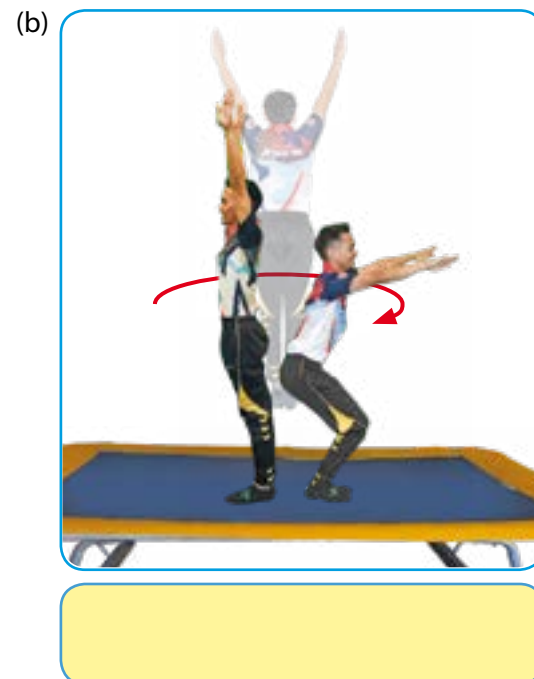


Latihan Pengukuhan

1. Namakan tapak sokongan yang terlibat berdasarkan gambar imbalan di bawah.

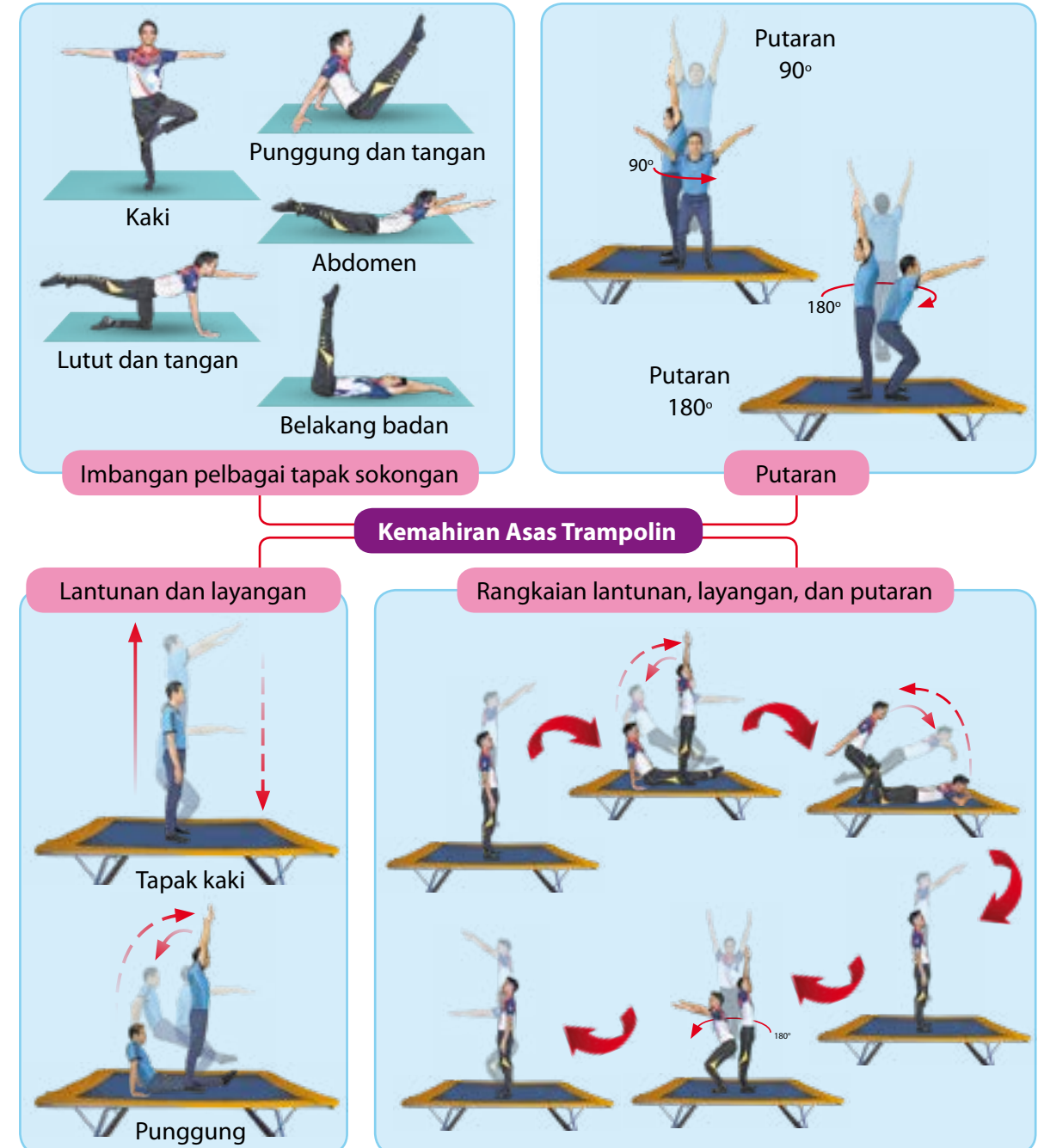


2. Tuliskan nama putaran di bawah dengan perkataan.



Rumusan

Kemahiran asas trampolin dapat meningkatkan kemahiran imbalan dan kawalan badan. Sikap bekerjasama dalam kumpulan dapat dipupuk semasa merancang dan melakukan persembahan dalam kemahiran asas trampolin. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **imbalan**, **momentum**, **degang**, **fleksi**, **lantunan**, **layangan**, **putaran**, dan **rangkaian**.



UNIT 2

PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan berirama ialah elemen asas bagi muzik dan pergerakan. Hal ini merupakan medium penting untuk ekspresi diri yang kreatif serta menggalakkan murid berfikir secara kritikal dan menguasai kemahiran sosial. Kemahiran bekerjasama dan berkomunikasi antara satu sama lain dalam kumpulan juga ditekankan.

STANDARD KANDUNGAN

- 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.
- 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.



Pergerakan Kreatif

Pergerakan kreatif digunakan untuk mengekspresikan pemikiran, idea, atau perasaan. Matlamatnya adalah untuk berkomunikasi melalui pergerakan anggota badan. Aktiviti pergerakan kreatif dapat:

- Membentuk perbendaharaan kata pergerakan.
- Meningkatkan kemahiran pergerakan.
- Menyelesaikan masalah pergerakan dengan cara sendiri.
- Membentuk kesedaran tubuh badan dan konsep sendiri yang positif.
- Menjalin persahabatan baharu dengan diri dan orang lain.

Mari kita belajar pergerakan kreatif mengikut muzik dengan pelbagai *props*. Anda boleh merujuk kepada cadangan tema dan *props* berikut.

Cadangan Tema	Cadangan Props	Konsep Pergerakan	Pergerakan Asas
<ul style="list-style-type: none"> • Flora dan fauna • Cuaca • Makanan • Lalu lintas • Robot • Mesin • Aktiviti harian • Alam semula jadi • Kebudayaan • Sukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Skaf • Gelung • Belon • Patung • Bola pantai • Topeng • Kain • Gambar • Tali • Kerusi • Bangku 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesedaran tubuh badan (contoh: bentuk badan,imbangan, layangan). • Kesedaran ruang (contoh: pelbagai arah, aras, laluan). • Kualiti pergerakan (contoh: cepat-lambat, kuat-ringan, bebas-terikat). • Hubungan (contoh: di atas objek, di dalam alatan, di hadapan pasangan). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokomotor: (contoh: berjalan, berlari, merangkak, melompat, melonjak, dan mencongklang). • Bukan lokomotor: (contoh: meregang, mengilas, mengimbang, menolak, menarik, memusing, mengayun, dan membongkok).

Contoh Props



Bagaimanakah pergerakan kreatif boleh digunakan dalam mata pelajaran lain? Bincangkan.



Aktiviti Berkumpulan

1. Dalam kumpulan kecil, rancang dan persembahkan satu pergerakan kreatif bertema mengikut muzik. Anda boleh merujuk kepada contoh pergerakan kreatif "Teka Aksi" yang bertemakan pekerjaan mengikut muzik Tunjuk Aksi.
2. Nyatakan konsep pergerakan yang digunakan dan berikan sebab pemilihan tema serta pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam pergerakan kreatif tersebut.

Kiraan	Giliran Kumpulan	Situasi	Cadangan Props/Catatan
4 × 8	Kumpulan 1-3 bersedia	Intro.	Kumpulan 4-6 sebagai penilai dan peneka.
4 × 8	Kumpulan 1	Polis trafik sedang mengawal lalu lintas.	Lampu isyarat, model kereta, lori, motosikal. Kumpulan 1 keluar, kumpulan 2 masuk.
4 × 8	Kumpulan 2	Pramugari sedang melayan penumpang.	Troli, makanan dan minuman, kerusi, kostum. Kumpulan 2 keluar, kumpulan 3 masuk.
4 × 8	Kumpulan 3	Askar sedang bertugas di hutan.	Senjata mainan, uniform, kerusi, meja, dan jaring sebagai halangan.
4 × 8	Kumpulan 1-3	Muzik interlud. Beraksi serentak mengikut pekerjaan masing-masing.	Aksi penamat.
4 × 8	Kumpulan 4	Bomba sedang memadamkan api.	Kumpulan 1-3 sebagai penilai dan peneka. Hos air, model/gambar rumah, pokok, harta. Kumpulan 4 keluar, kumpulan 5 masuk.
4 × 8	Kumpulan 5	Cef sibuk menyediakan makanan di dapur.	Alat-alat dapur, sayur dan daging mainan. Kumpulan 5 keluar, kumpulan 6 masuk.
4 × 8	Kumpulan 6	Jurugambar sedang mengambil gambar atlet.	Kerusi, kamera mainan, topi, kostum.
4 × 8	Semua Kumpulan	Beraksi serentak mengikut pekerjaan masing-masing.	Jurugambar mengambil gambar aksi penamat kumpulan.

Glosari

Interlud:

Muzik instrumental ringkas yang dimainkan sebagai selingan antara babak atau adegan dalam sesuatu persembahan drama dan sebagainya.



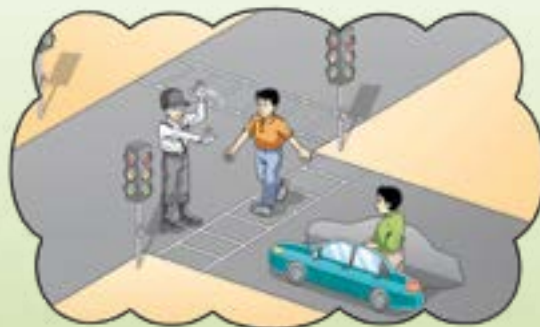
Info

4 × 8 ialah 4 set × 8 kiraan

Teka Aksi

Murid dibahagikan kepada enam kumpulan kecil. Apabila muzik dimulakan, tiga kumpulan pertama bergerak mengikut giliran berdasarkan situasi pekerjaan berikut mengikut kiraan muzik. Tiga kumpulan lain meneka pekerjaan serta menjadi penilai dan memberi maklum balas terhadap persembahan kumpulan lain. Dapatkah anda mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang terlibat?

Kumpulan 1



Polis Trafik

- Pejalan kaki melintas jalan.
- Pemandu kereta, lori, dan motosikal bergerak mengikut isyarat tangan polis trafik.

Kumpulan 2



Pramugari

- Membuat pengumuman.
- Memeriksa tali pinggang keselamatan.
- Menegakkan kerusi.

Kumpulan 3



Askar

- Merangkak.
- Melompat.
- Berlari.

Kumpulan 6



Mei Lin, cuba turunkan badan sedikit ke hadapan.

Jurugambar

- Atlet beraksi mengikut sukan.
- Jurugambar mengambil sudut dan posisi yang sesuai.

Kumpulan 5



Cef

- Menggoreng ikan.
- Menghiris bawang.
- Mengacau sup.

Oh, saya tahu! Devi sedang melakukan aktiviti memasak.

Kumpulan 4



Bomba

- Memanjat tangga.
- Memadam api.
- Menyelamatkan mangsa.

Variasi

- Lakukan pergerakan tersebut dengan muzik yang lebih laju atau lebih perlahan.
- Pergerakan yang melibatkan pelbagai laluan, arah, dan aras.

QR Code

Minus one Tunjuk Aksi Trek 20 daripada CD Dunia Muzik Tahun 3 KSSR:
<http://arasmega.com/qr-link/minus-one-tunjuk-aksi-trek-20-daripada-cd-dunia-muzik-tahun-3-kssr/>
(Dicapai pada 5 September 2019)









SP: 1.2.1, 1.2.2, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 5.2.2, 5.3.2



Latihan Pengukuhan

1. Gunting dan tampalkan gambar berikut ke dalam kotak yang betul.

Pergerakan Lokomotor	Pergerakan Bukan Lokomotor	Props
Berjalan	Mengimbang	Bangku
Melompat	Membongkok	Gelung
		
		

2. Tuliskan dua ayat dengan mengaitkan salah satu pergerakan dengan satu *props* di atas.

Contoh:

(a) Mei Lin mengimbangkan badannya di atas bangku.

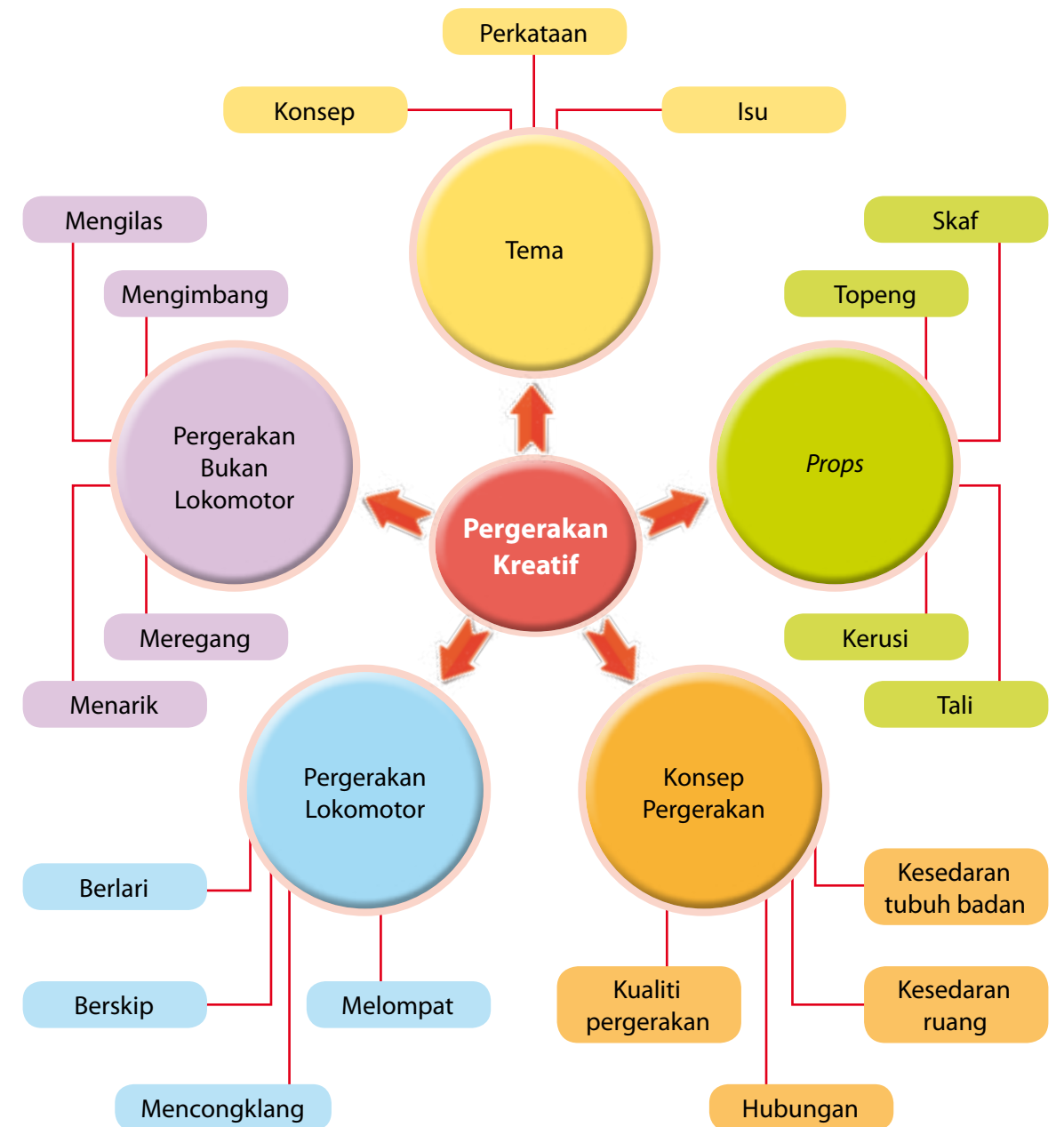
(b) _____

(c) _____



Rumusan

Pergerakan kreatif memupuk daya imaginasi murid dalam pemikiran, idea, atau perasaan melalui pergerakan badan mengikut muzik. Kemahiran bekerjasama dan berkomunikasi dalam kumpulan ditekankan semasa merancang dan mempersembahkan pergerakan kreatif bertema. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti kemahiran **lokomotor**, **bukan lokomotor**, **konsep pergerakan**, **tema** dan **props**.



UNIT 3

PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Bola Sepak

Bola sepak ialah satu permainan antara dua pasukan yang menggunakan sebiji bola. Pemain perlu menggunakan kaki dan anggota badan kecuali tangan (selain penjaga gol) untuk bermain. Tujuan permainan ialah menyerang dan menjaringkan gol di pihak lawan, di samping menghalang pihak lawan daripada melakukan jaringan. Kemahiran asas bola sepak ialah menghantar, menyerkap secara leret, dan lambung serta mengelecek bola. Semua kemahiran ini dipelajari dalam situasi perlawanan.

STANDARD KANDUNGAN

- 1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.
- 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bola Jaring

Bola jaring ialah permainan berpasukan yang melibatkan tujuh orang pemain dalam satu pasukan. Tujuan permainan ialah menjaring bola ke dalam gol pihak lawan. Pemenang ialah pasukan yang berjaya menjaring lebih banyak gol pada akhir perlawanan. Sukan ini memerlukan pemain menghantar dan menerima bola daripada pelbagai aras. Selain itu, pemain juga perlu melakukan *pivot*, mengadang pihak lawan dan seterusnya menjaringkan bola. Kesemua kemahiran ini digunakan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN

- 1.4 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.
- 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bola Sepak

Kemahiran Hantaran Leret

Hantaran leret ialah kemahiran asas yang perlu dikuasai oleh seseorang pemain bola sepak. Hantaran leret sesuai digunakan untuk membuat hantaran jarak dekat semasa permainan.



Teknik lakuan:

1. Letak kaki sokongan di sisi bola.
2. Mata memandang bola.
3. Sepak bola menggunakan bahagian dalam kaki.
4. Kontak bahagian tengah bola.
5. Ikut lajak arah hantaran bola.



Kemahiran Hantaran Lambung

Hantaran lambung digunakan untuk membuat hantaran jauh. Hantaran lambung biasanya dilakukan ketika membuat tendangan bebas, tendangan sudut, mengeluarkan bola daripada kawasan gol, semasa menjaringkan gol dan menghantar bola tinggi melepasi pihak lawan.



Teknik lakuan:

1. Letak kaki sokongan di belakang bola.
2. Ayun kaki yang menyepak bola ke belakang.
3. Sepak bola menggunakan bahagian kekura kaki.
4. Kontak bahagian bawah bola.
5. Ikut lajak arah hantaran bola.

Glosari

Lambung: Naik ke atas.
Kekura kaki: Bahagian kaki yang melengkung di antara buku lali dan jari.

Kemahiran Menyerkap

Kemahiran menyerkap memudahkan pemain untuk membuat tindakan seterusnya dalam situasi permainan bola sepak.

1. Menyerkap Bola Leret

Menyerkap bola leret boleh dilakukan dengan menggunakan bahagian dalam kaki, luar kaki, kekura kaki, dan tapak kaki.

Teknik menyerkap bola leret:

- Bersedia menghadap arah bola.
- Apabila bola menghampiri, gerakkan kaki yang hendak menyerkap ke hadapan.
- Sebaik sahaja bola menyentuh kaki, serap daya bola dengan membawa kaki ke belakang.
- Kaki menyentuh bahagian tengah bola.
- Kaki menyerkap dan badan condong ke arah bola yang datang.



Teknik menyerkap bola leret menggunakan bahagian luar kaki:

- Bersedia menerima bola dari arah sisi.
- Apabila bola menghampiri, gerakkan kaki yang hendak menyerkap ke sisi.
- Sebaik sahaja bola menyentuh kaki, serap daya bola.
- Kaki menyentuh bahagian tengah bola. Kaki menyerkap dan badan condong ke arah bola yang datang.

2. Menyerkap Bola Tinggi

Menyerkap bola tinggi boleh dilakukan dengan menggunakan bahagian kekura kaki, paha, dan dada.

Teknik menyerkap bola tinggi menggunakan bahagian kekura kaki:

- Bersedia menghadap arah bola.
- Sebaik sahaja bola menghampiri mencecah tanah, ayunkan kaki untuk menyerkap ke sisi.
- Serap daya bola dengan kaki mengikut jatuhnya bola.
- Serkap bola sebaik sahaja bola mencecah tanah.
- Badan condong ke arah bola yang datang.



Teknik menyerkap bola tinggi menggunakan bahagian paha:

- Bersedia menghadap arah bola.
- Apabila bola menghampiri, angkat sebelah paha sambil fleksi lutut.
- Badan dicondongkan ke belakang.
- Sebaik sahaja bola menyentuh paha, serap daya bola dengan paha dan arahkan bola ke kaki.





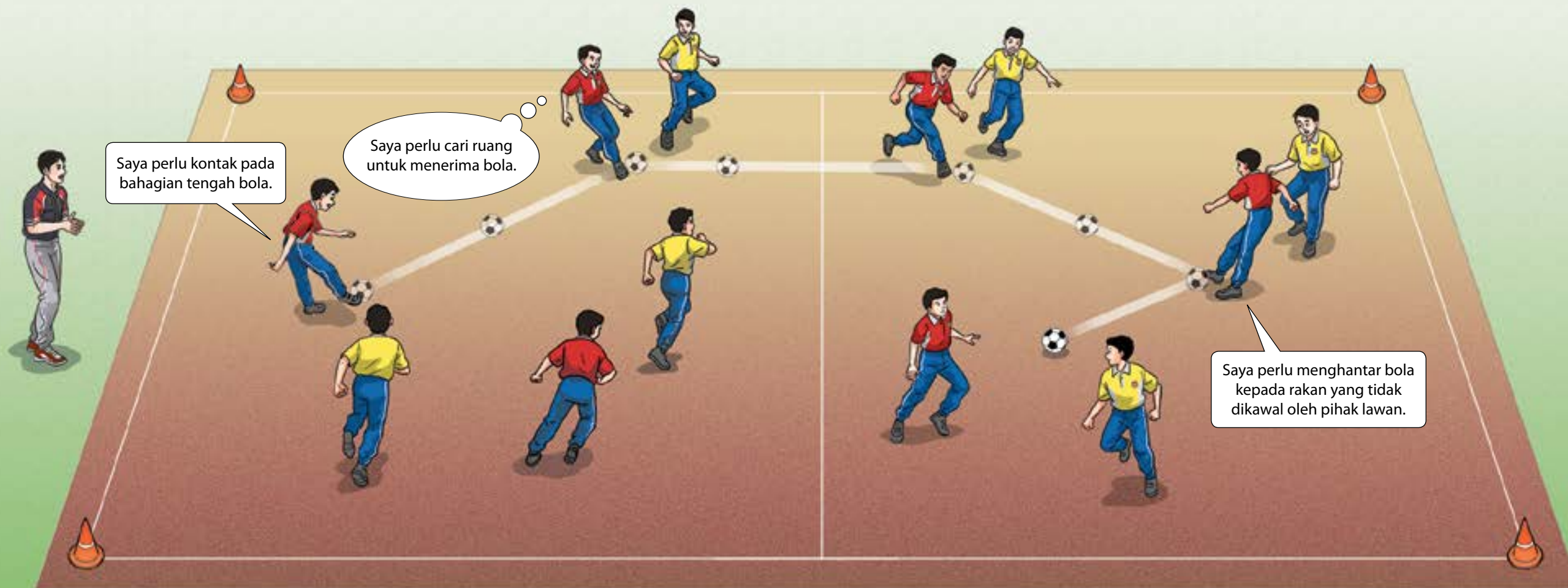
Kemahiran Menghantar Leret dan Menyerkap dalam Situasi Permainan

Hantar dan Serkap Bola Leret

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil.
2. Satu kawasan permainan dengan keluasan yang bersesuaian ditandakan.
3. Murid cuba membuat seberapa banyak hantaran leret yang boleh kepada rakan sepasukan dalam kawasan permainan.

4. Murid boleh menyerkap bola menggunakan bahagian anggota kaki berdasarkan situasi permainan.
5. Pemain pasukan lawan dibenarkan untuk merebut bola.
6. Pasukan yang berjaya membuat hantaran leret yang paling banyak dalam masa yang ditetapkan akan dikira sebagai pemenang.
7. Murid perlu menyebut bilangan hantaran yang berjaya.
8. Murid tidak dibenarkan mengelecek bola.
9. Tempoh masa permainan adalah satu hingga tiga minit.
10. Pasukan yang kalah akan mulakan permainan selepas tamat tempoh masa yang ditetapkan.



Variasi

Guru boleh menambah atau mengurangkan bilangan pemain mengikut kesesuaian situasi permainan.



QR Code

Hantaran leret:
<http://arasmega.com/qr-link/hantaran-leret/>
 (Dicapai pada 5 September 2019)



Antara menyerkap bola leret dan lambung, yang manakah lebih sukar dilakukan? Mengapa?



Kemahiran Menghantar Lambung dan Menyerkap dalam Situasi Permainan

Hantar dan Serkap Bola Lambung

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
2. Seutas tali diikat pada pancang setinggi dua meter dan direntangkan di garisan tengah kawasan permainan.
3. Tiga orang dalam pasukan yang sama akan berada di sebelah kawasan permainan sementara tiga lagi akan berada di kawasan permainan yang sebelah lagi.

4. Murid akan cuba menghantar bola lambung melepasi tali ke kawasan permainan sebelah.
5. Murid di sebelah kawasan permainan satu lagi perlu menyerkap bola lambung sebelum membuat hantaran lambung balik kepada rakan sepasukan dalam kawasan permainan yang bertentangan.
6. Pemain pasukan lawan dibenarkan untuk merebut bola.
7. Murid yang menyerkap bola dibenarkan menghantar bola leret kepada rakan di kawasan yang sama untuk membolehkan rakannya membuat hantaran lambung melepasi tali.
8. Pasukan yang berjaya menghantar bola melepasi tali akan mendapat dua mata.
9. Murid perlu menyebut bilangan hantaran yang berjaya.

Pastikan kamu kontak bahagian tengah bola untuk hantaran leret dan kontak bahagian bawah bola untuk hantaran lambung.

Saya perlu menyerkap dan menyerap daya bola tinggi dengan dada.

Saya perlu membantu Chee Meng untuk memudahkannya menghantar bola ke ruang kosong.

Saya perlu berhati-hati supaya tidak tersepak kaki Daniel.

Tip Keselamatan

Murid lain tidak dibenarkan merebut bola apabila seorang murid cuba menyerkap bola lambung.

Variasi

- Tambah atau kurangkan bilangan pemain.
- Ubah saiz kawasan permainan.
- Tukar ke sebelah kawasan permainan selepas lima mata.
- Ketinggian tali boleh diubah suai.

Antara hantaran leret dan lambung, hantaran manakah yang lebih kerap digunakan? Mengapa?

QR Code

Hantaran lambung:
<http://arasmega.com/qr-link/hantaran-lambung/>
(Dicapai pada 17 September 2019)



QR Code

Menyerkap bola:
<http://arasmega.com/qr-link/menyerkap-bola/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Kemahiran Mengelecek

Kemahiran mengelecek melibatkan kebolehan berlari sambil mengawal bola sama ada untuk ke kiri, ke kanan, ke hadapan, atau berpusing ke belakang. Kemahiran mengelecek dilakukan bagi mengatasi pemain lawan. Biasanya pemain akan menggunakan bahagian dalam atau luar kaki untuk mengelecek.



Teknik lakuan:

- Bawa bola rapat dengan kaki.
- Mata memandang pihak lawan.

Teknik lakuan:

- Ayunkan kaki melepasi bola untuk mengelirukan lawan.
- Rendahkan sebelah bahu untuk mengelirukan lawan supaya bergerak ke arah lain.



Teknik lakuan:

- Kelecek bola menggunakan bahagian dalam atau luar kaki melepasi lawan.



Glosari

Kelecek:

Membawa bola dengan kaki, dengan pergerakan yang cepat dan tangkas serta mengelirukan supaya tidak dapat dirampas pihak lawan.

Tangkas Kelecek

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Setiap kumpulan akan bermula di belakang garisan hujung padang masing-masing.
3. Tiga biji bola diletakkan di tengah padang.
4. Guru akan meniup wisel dan setiap pemain akan berlari untuk merebut bola dan cuba mengelecek melepasi lawan ke garisan pihak lawan.
5. Murid yang tidak mendapat bola akan cuba menghalang pemain yang mengelecek melepasi.
6. Sekiranya murid berjaya merebut bola, maka murid tersebut boleh mengelecek ke garisan pihak lawan pula.
7. Murid yang berjaya mengelecek sehingga sampai ke kawasan pihak lawan akan mendapat satu mata.
8. Permainan disambung apabila kesemua bola dapat melepasi garisan.



SP: 1.3.3, 2.3.3, 5.2.1



Latihan Pengukuhan

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. Kemudian, baca ayat dengan jelas.

mengelecek

leret

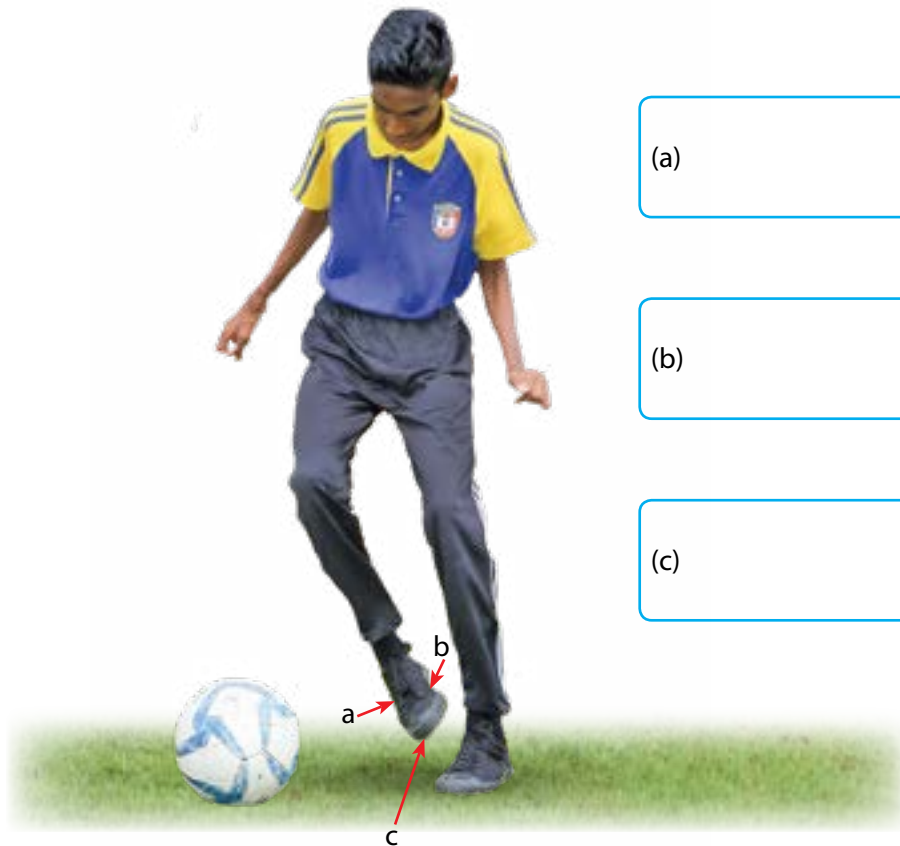
menyerkap

(a) Ahmad membuat hantaran _____ kepada Nathan yang dekat dengannya.

(b) Muthu _____ bola lambung menggunakan dada.

(c) Kim Swee _____ bola ke kiri dan ke kanan untuk melepasi pihak lawan.

2. Tuliskan bahagian anggota kaki yang boleh digunakan untuk menyerkap bola leret.



(a)

(b)

(c)



Rumusan

Permainan bola sepak memerlukan setiap pemain menguasai kemahiran asas mengawal dan menghantar bola. Pemain perlu bekerjasama untuk menjaringkan lebih banyak gol daripada pihak lawan. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **hantaran leret**, **hantaran lambung**, **menyerkap**, dan **mengelecek**.

Hantaran leret



Hantaran lambung



Menyerkap



Mengelecek



Bola Jaring

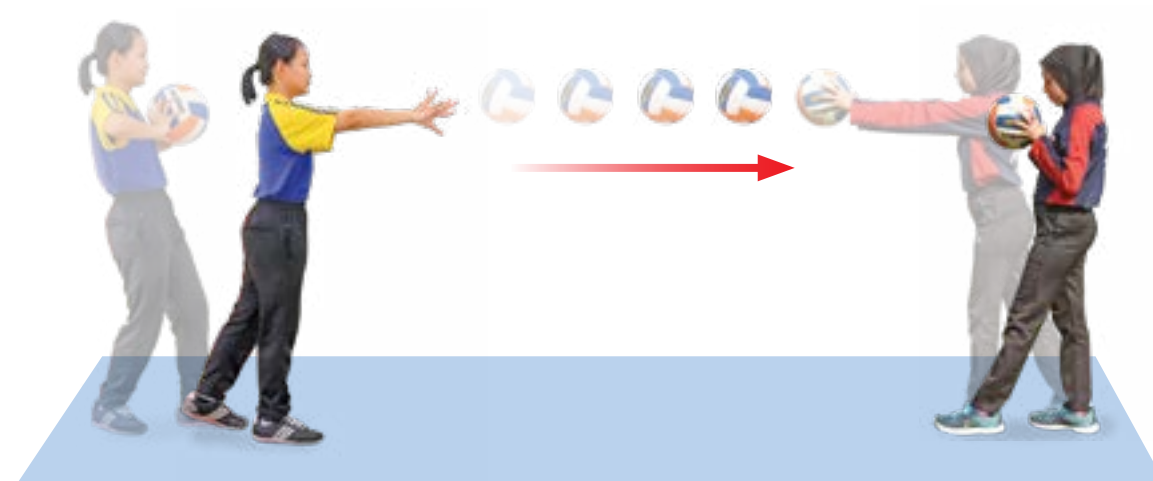
Kemahiran Menghantar dan Menerima

Kemahiran menghantar dan menerima adalah antara kemahiran asas untuk dikuasai dalam permainan bola jaring.

Cara melakukan hantaran bergantung kepada beberapa faktor seperti jarak antara pemain, kedudukan pengadang, dan kecekapan pemain. Bola boleh dihantar dengan menggunakan sebelah atau kedua-dua belah tangan dalam keadaan **dinamik** atau **statik**.

Hantaran Aras Dada

Teknik ini sesuai untuk hantaran jarak dekat, pantas, dan tepat.



Menghantar

Teknik lakuan:

- Satu kaki di hadapan.
- Tolak bola menggunakan kedua-dua belah tangan.
- Ekstensi tangan selepas menghantar.
- Pergelangan tangan harus dilentik semasa fasa ikut lajak.

Menerima

Teknik lakuan:

- Buka kedua-dua tapak tangan dan serap daya dengan membawa bola ke dada.
- Berat badan dipindahkan ke kaki belakang.

Glosari

Dinamik:

Cabang ilmu mekanik yang berkaitan dengan daya dan hubungannya dengan gerakan jasad.

Statik:

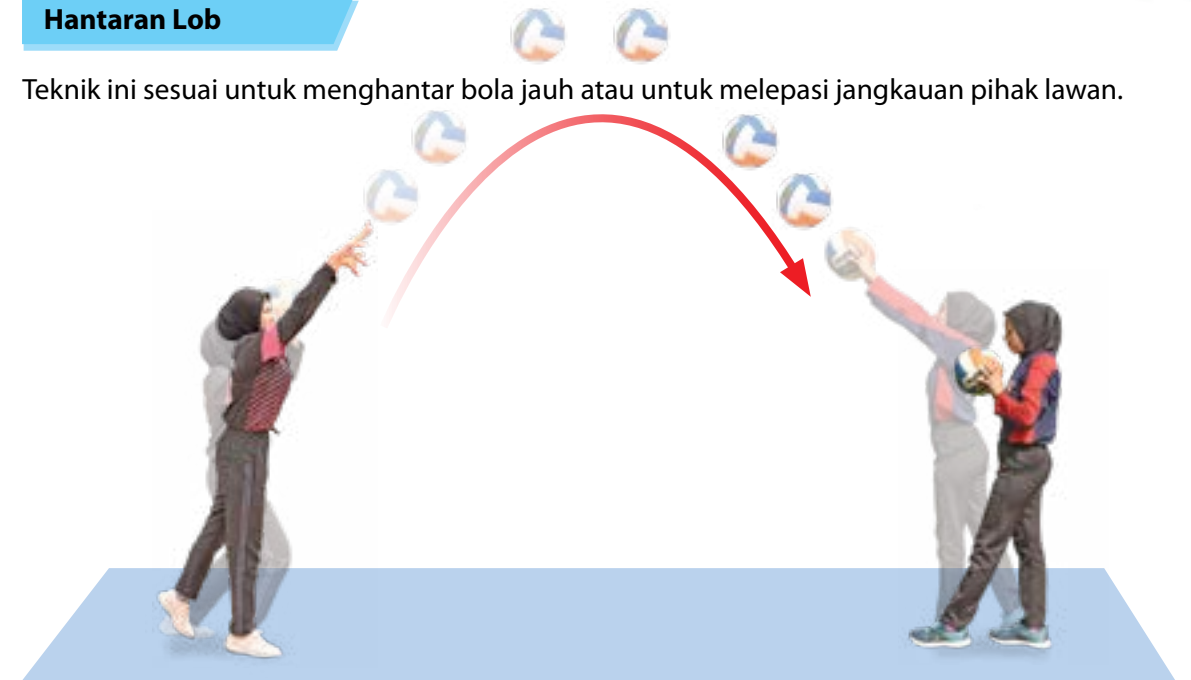
Berada dalam keadaan tidak aktif (tidak bergerak-gerak, tidak berubah).



Mengapa perlu membawa bola ke dada semasa menerima hantaran aras dada?

Hantaran Lob

Teknik ini sesuai untuk menghantar bola jauh atau untuk melepasi jangkauan pihak lawan.



Menghantar

Teknik lakuan:

- Kedua-dua tangan memegang bola dan membawanya ke paras kepala sambil fleksi siku pada aras bahu.
- Tolak bola ke atas dan ayunkan tangan ke hadapan sambil siku ekstensi.

Menerima

Teknik lakuan:

- Hurlurkan kedua-dua tangan untuk menerima bola.
- Ketika hendak menerima bola, pemain hendaklah melompat untuk menerima bola tersebut.
- Serap daya bola yang ditangkap.

Kemahiran Pivot

Kemahiran ini berlaku selepas pemain menerima bola. Kaki yang pertama mendarat dibenarkan untuk melakukan pusingan 360° pada bebola kaki untuk melihat rakan sepasukan.



QR Code

Video gerakan pivot:

<http://arasmega.com/qr-link/video-gerakan-pivot/>

(Dicapai pada 5 September 2019)





Kemahiran Menghantar, Menerima, dan *Pivot* dalam Situasi Permainan

Serangan Gol

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
2. Kawasan permainan dibahagikan kepada tiga zon yang sama keluasan.
3. Seorang ahli pasukan menjadi penjaga gol yang berdiri di dalam gelung rotan untuk menerima bola daripada rakan pasukan.

4. Bola hanya boleh dihantar melepasi satu zon sahaja. Hanya hantaran aras dada dan lob sahaja yang dibenarkan.
5. Pemain yang berjaya menangkap atau menerima bola perlu berhenti bergerak.
6. Pemain tersebut perlu membuat pergerakan *pivot* sebelum menghantar bola.
7. Pemain pihak lawan akan menghalang dan merebut bola.
8. Hanya pemain yang berada di zon hujung sahaja boleh menghantar bola kepada penjaga gol. Jaringan dikira apabila penjaga gol berjaya menangkap bola.
9. Tempoh masa perlawanan boleh ditentukan melalui bilangan gol atau bilangan hantaran yang berjaya.



Variasi

Bilangan pemain boleh diubah mengikut kesesuaian.

Pastikan kamu menggerakkan kaki pertama yang mendarat apabila melakukan *pivot*.



QR Code

Posisi pemain bola jaring:
<http://arasmega.com/qr-link/posisi-pemain-bola-jaring/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Kemahiran Mengadang

Semasa bertahan, pemain bertindak pantas mengadang pasukan lawan membuat hantaran atau menjaring. Pemain mengadang secara satu lawan satu.



Teknik lakuan:

- Pemain boleh menghulurkan tangan untuk cuba mengadang bola sambil bergerak ke arahnya, pada jarak 0.9 meter antara pemain.
- Pemain tidak dibenarkan menyentuh pihak lawan yang memegang bola.

Kemahiran Menjaring

Menjaring ialah kemahiran penting dalam permainan bola jaring. Hanya dua orang pemain yang dibenarkan membuat jaringan iaitu GA dan GS dalam kawasan D. Kemahiran menjaring memerlukan ketepatan sasaran bola pada gelang jaring.



Teknik lakuan:

- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan dan mata tumpu ke atas gelang jaring.
- Tangan yang menjaring menyokong di bawah bola dan sebelah tangan lagi menyokong di tepi bola.
- Ekstensi lutut dan kedua-dua tangan untuk menjaring bola ke dalam gelang jaring.

Kemahiran Mengadang dan Menjaring dalam Situasi Permainan

Adangan, Jaringan Berbisa

Cara bermain:

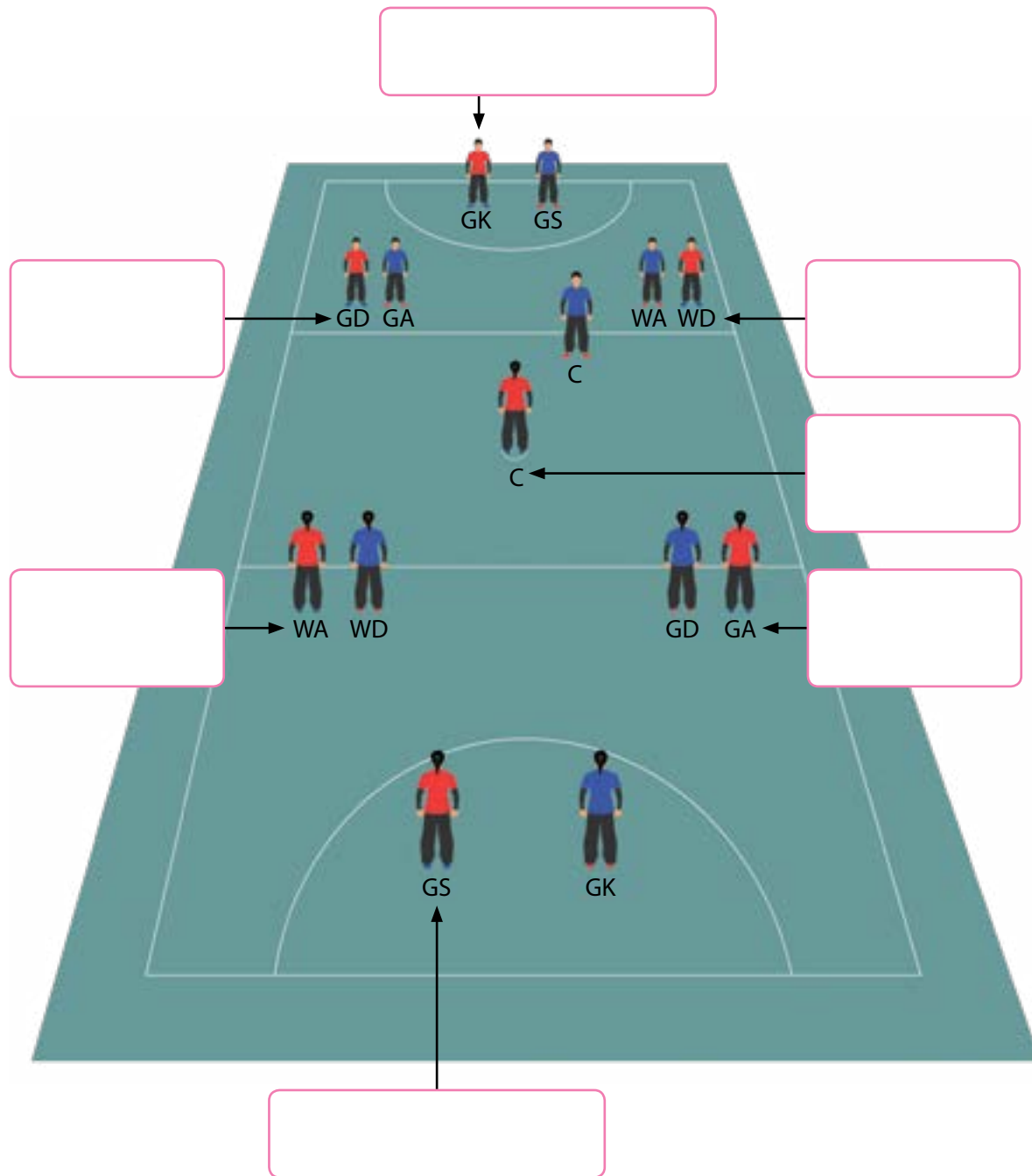
1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga, iaitu menyerang dan bertahan.
2. Seorang pemain tengah (C) akan bertindak untuk memulakan permainan dari tengah gelanggang (zon 3).
3. Setiap pemain hanya dibenarkan berada di kawasan yang ditetapkan sahaja.
4. WA, WD, GA dan GD dalam zon 2. Manakala GS dan GK dalam zon 1.
5. Pemain C akan memulakan permainan dengan menghantar bola kepada pemain penyerang (WA).
6. Bola hanya boleh dihantar melepasi satu zon sahaja.
7. Pemain penyerang (WA dan GA) perlu menghantar bola daripada zon 2 kepada zon 1 sehingga GS mendapatnya untuk menjaring.
8. Pemain pertahanan (WD, GD, GK) perlu mengadang bola setiap kali pemain penyerang memegang bola.
9. Sekiranya bola berjaya diadang dan direbut oleh pasukan pertahanan, bola dikembalikan semula kepada C untuk memulakan permainan. Begitu juga sekiranya bola berjaya dijaringkan, permainan dimulakan semula di tengah gelanggang.
10. Pemain bertukar peranan selepas setiap kali percubaan.





Latihan Pengukuhan

1. Tuliskan posisi pemain bola jaring yang ditandakan.

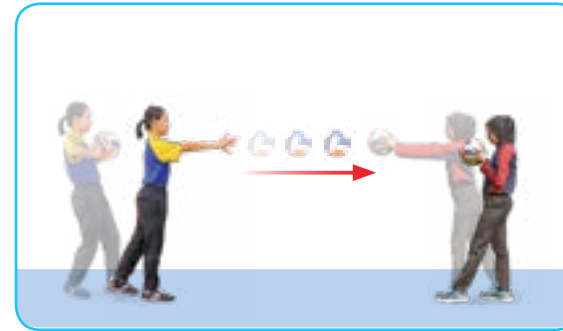


2. Senaraikan tugas dan peranan para pemain di atas.

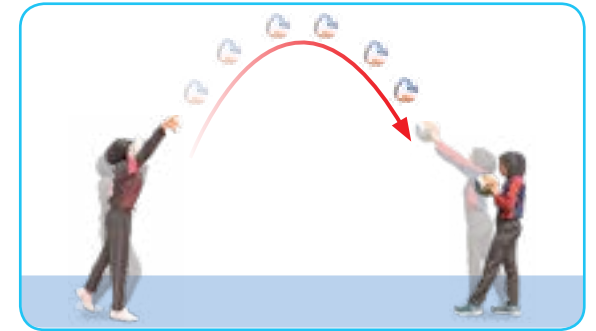


Rumusan

Permainan bola jaring memerlukan pemain menghantar dan menerima bola daripada pelbagai arah. Setiap pemain perlu bekerjasama untuk membolehkan pasukannya menjaringkan lebih banyak gol daripada pihak lawan. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **hantaran aras dada**, **hantaran lob**, **pivot**, **mengadang**, dan **menjaring**.



Hantaran aras dada dan menerima



Hantaran lob dan menerima



Pivot



Kemahiran Asas



Mengadang



Menjaring

UNIT 4

PERMAINAN KATEGORI JARING

Bola Tampar

Permainan bola tampar ialah permainan kategori jaring yang melibatkan enam orang pemain sepasukan. Kemahiran asas dalam permainan ini ialah menyangga, servis bawah tangan dan servis atas kepala. Permainan ini dimainkan di atas gelanggang berukuran 9 meter lebar dan 18 meter panjang dan dipisahkan oleh jaring di tengah gelanggang.

STANDARD KANDUNGAN

- 1.5 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.
- 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bola Tampar

Menyangga

Kemahiran menyangga ialah menghantar dan menerima bola dengan kedua-dua belah tangan.



Teknik lakuan:

- Bersedia dengan fleksi lutut dan ekstensi kedua-dua belah tangan untuk menerima bola.
- Genggam kedua-dua tapak tangan seperti dalam gambar.
- Menyangga bola dengan kedua-dua belah tangan.
- Bola harus kontak pada lengan tangan.



QR Code

Video menyangga bola:
<http://arasmega.com/qr-link/video-menyangga-bola/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Mengapakah perlu menggunakan kedua-dua belah tangan untuk menyangga bola?

Kemahiran Menyangga dalam Situasi Permainan

Sangga Tiga

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Permainan dimulakan dengan salah seorang pemain melambung bola tinggi kepada pasukan lawan.
3. Setiap pemain perlu menghantar bola kepada rakan sepasukannya secara menyangga sahaja.
4. Setiap pasukan perlu menyangga tiga kali sebelum menghantar bola semula kepada pihak lawan.
5. Pasukan akan dapat satu mata apabila mereka berjaya menyangga tiga kali.
6. Pasukannya akan mendapat satu mata sekiranya pasukan lawan menyangga kurang atau lebih daripada tiga kali.

Pastikan lutut fleksi dan ekstensi kedua-dua tangan ke hadapan semasa menyangga.

Kamu boleh melakukannya, Vivian.



Kontak bola pada lengan tangan, Kamala.

Servis

Servis ialah kemahiran yang penting dan bertujuan untuk memulakan permainan bola tampar. Terdapat dua teknik servis, iaitu servis bawah tangan dan servis atas kepala.

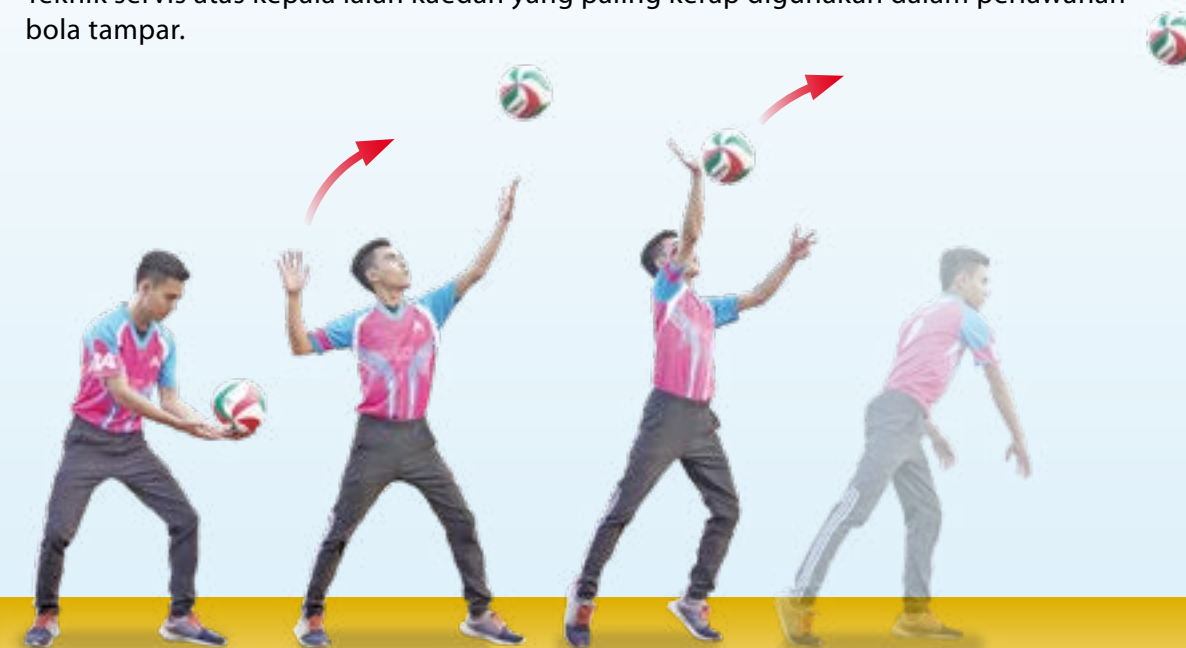
Servis Bawah Tangan

Servis bawah tangan ialah teknik yang paling asas dan mudah dipelajari. Bola yang dipukul dapat melepasi jaring dengan mudah.



Servis Atas Kepala

Teknik servis atas kepala ialah kaedah yang paling kerap digunakan dalam perlawanan bola tampar.



Teknik lakuan:

- Berdiri sisi dan pegang bola dengan sebelah tangan.
- Ayunkan tangan yang akan memukul bola.
- Pukul bahagian bawah bola dengan pergelangan tangan.
- Ikut lajak selepas memukul bola.



QR Code

Video servis bawah tangan:
<http://arasmega.com/qr-link/video-servis-bawah-tangan/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Info

Murid perlu memindahkan berat badan daripada kaki belakang ke kaki hadapan semasa melakukan servis agar membantu memukul bola melepasi jaring.



Bahagian tangan manakah yang sesuai digunakan untuk memukul bola?

Teknik lakuan:

- Berdiri sisi dan pegang bola dengan sebelah tangan.
- Lambung bola tinggi melepasi atas kepala.
- Bawa tangan yang memukul bola ke belakang dan fleksi siku.
- Luruskan tangan semasa memukul bola.
- Ikut lajak dengan pindahkan berat badan ke kaki hadapan.



QR Code

Video servis atas kepala:
<http://arasmega.com/qr-link/video-servis-atas-kepala/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Aktiviti Berkumpulan

Murid boleh berdiri di separuh gelanggang dan cuba melakukan servis melepasi jaring dengan teknik yang betul sebelum berundur sehingga ke garisan belakang gelanggang.



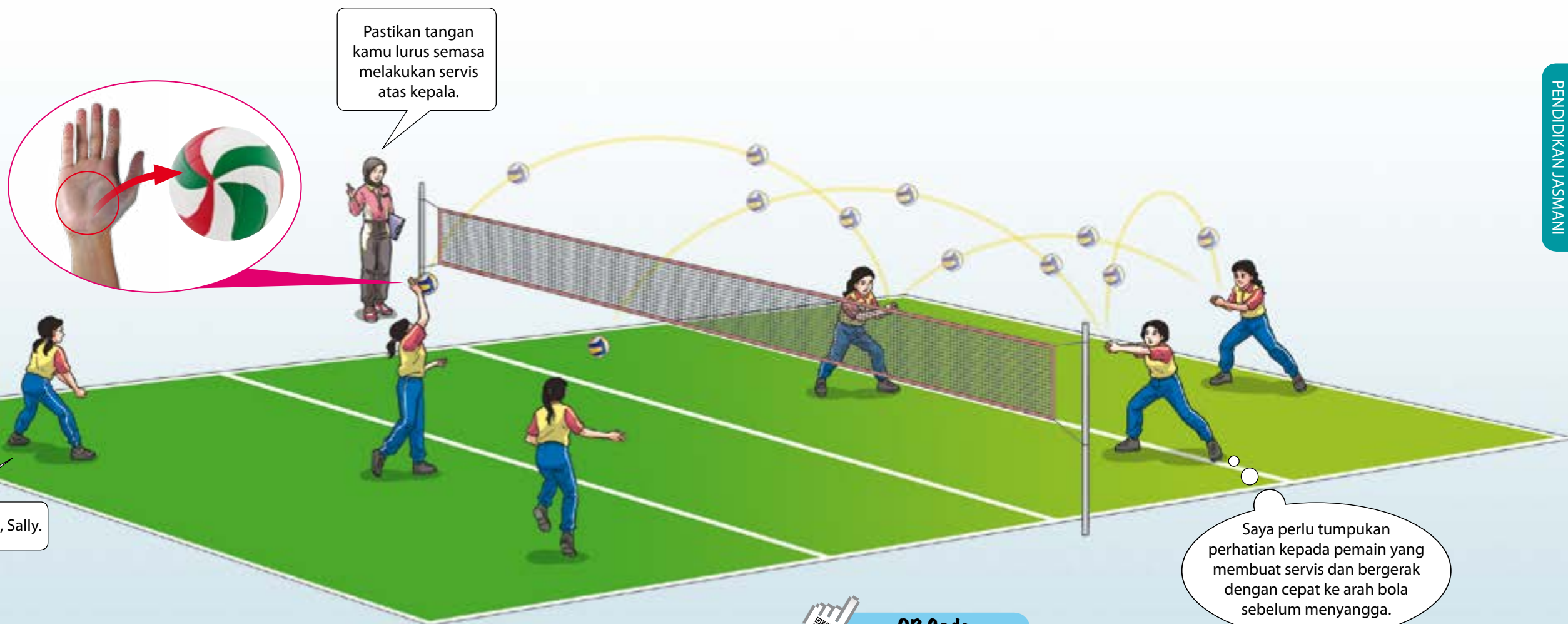
Kemahiran Servis Bawah dan Servis Atas dalam Situasi Permainan

Cekap Servis

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Permainan dimulakan dengan salah seorang pemain melakukan servis di tengah gelanggang.
3. Pasukan lawan akan menerima bola servis dengan menyangga sahaja.

4. Setiap pasukan perlu menyangga tiga kali sebelum menghantar bola semula kepada pihak lawan.
5. Peraturan bola tampar digunakan. Kelainannya ialah sekiranya pemain yang melakukan servis mendapat mata, pasukan lawan akan melakukan servis seterusnya.
6. Pemain dibenarkan melakukan sama ada servis bawah tangan atau atas kepala.



Servis yang bagus, Sally.

Saya perlu tumpukan perhatian kepada pemain yang membuat servis dan bergerak dengan cepat ke arah bola sebelum menyangga.

Pastikan tangan kamu lurus semasa melakukan servis atas kepala.

Bagaimanakah untuk memastikan bola dipukul melepasi jaring dan masuk ke gelanggang lawan?



QR Code

Video ansur maju servis atas kepala:
<http://arasmega.com/qr-link/video-ansur-maju-servis-atas-kepala/>
(Dicapai pada 5 September 2019)





Latihan Pengukuhan

- Berdasarkan rajah di bawah, lengkapkan aktiviti berikut:
 - Warna dan namakan bahagian anggota badan yang digunakan untuk menyangga.
 - Namakan anggota badan yang perlu fleksi semasa menyangga?



- Nyatakan dua teknik servis bola tampar. Kemudian, jelaskan tentang kedua-dua teknik tersebut.

(a) a a a a

(b) A a e a a



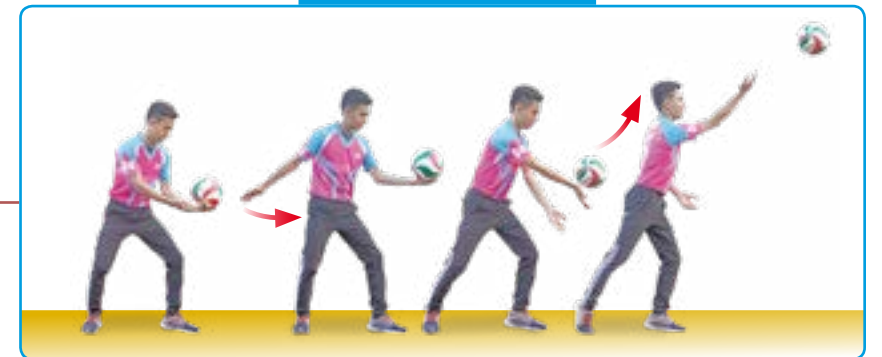
Rumusan

Permainan bola tampar memerlukan pemain menguasai kemahiran asas melakukan servis dan menyangga bola. Pemain perlu menghantar bola melepasi jaring ke gelanggang pihak lawan untuk mendapat mata. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **menyangga**, **servis bawah tangan**, dan **servis atas kepala**.

Menyangga



Servis bawah tangan



Servis atas kepala



Kemahiran Asas
Bola Tampar

UNIT 5

OLAHRAGA ASAS

Lari Pecut

Lari pecut ialah kebolehan untuk berlari dengan pantas dari satu tempat ke tempat yang lain. Anda perlu menguasai teknik lari pecut yang betul.



STANDARD KANDUNGAN

- 1.6 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.
- 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Lompat Jauh

Lompat jauh ialah acara padang yang memerlukan seseorang untuk berlari pantas dan melompat seberapa jauh yang mungkin.



Lari Pecut

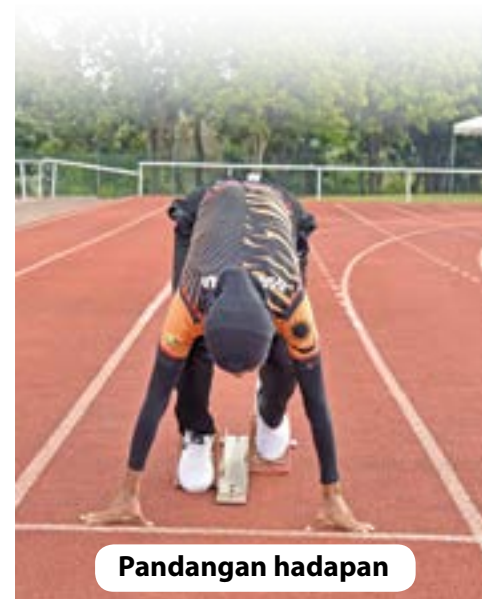
Acara 100 m, 200 m, dan 400 m dikategorikan sebagai acara lari pecut. Terdapat beberapa fasa dalam lari pecut iaitu fasa permulaan, fasa pelepasan, dan fasa pecutan. Anda perlu melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum memulakan latihan lari pecut dan aktiviti menyejukkan badan selepas melakukan latihan.

Fasa Permulaan

Fasa permulaan mempunyai dua peringkat iaitu "ke garisan" dan "sedia". Apabila isyarat mula diberi, murid mesti bertindak balas dengan pantas untuk memulakan larian.



Ke garisan



Sedia

Fasa Pelepasan

Semasa fasa ini, murid mesti bertindak balas dengan pantas untuk keluar dari blok permulaan. Murid perlu menolak keluar dari blok permulaan, bukan berdiri dari blok. Badan dicondongkan.



Fasa Pecutan

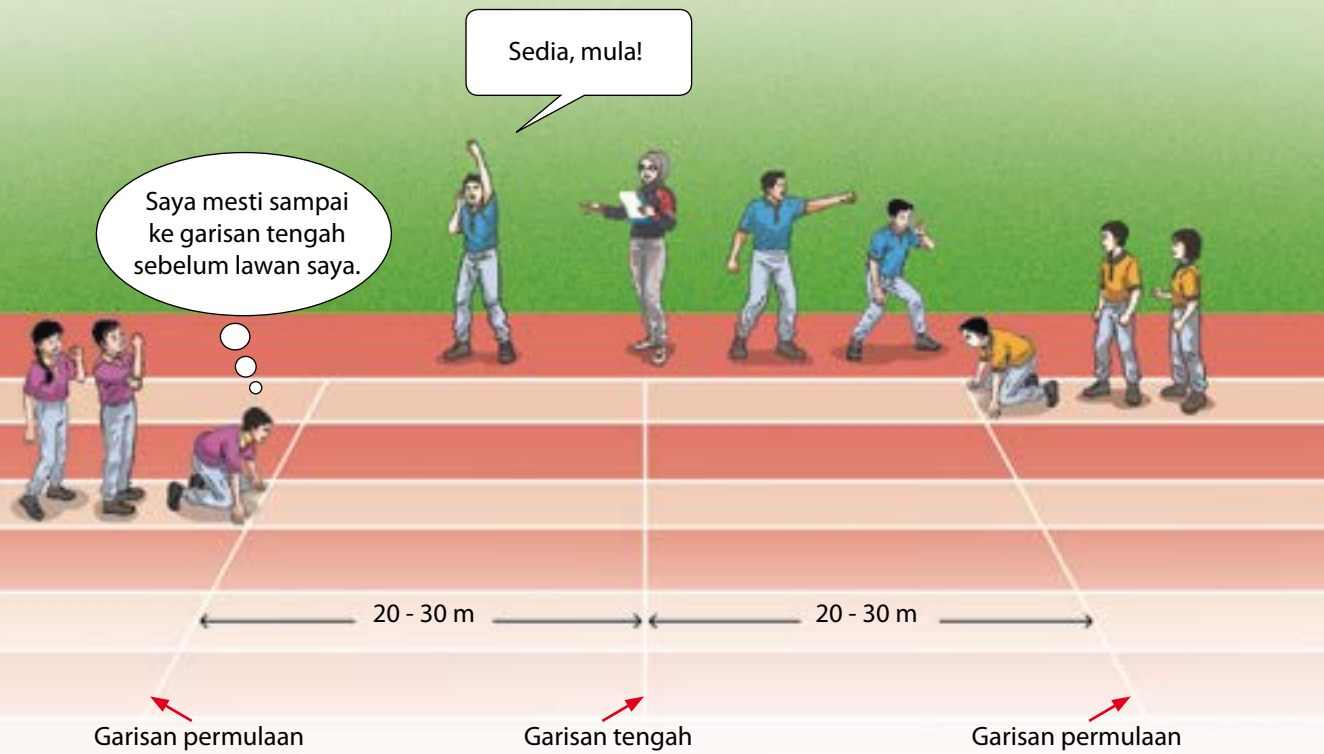
Semasa fasa ini, badan dicondongkan. Jarak dan kelajuan melangkah ditambah pada setiap langkah sehingga badan ditegakkan dan aksi berlari pecut dicapai.



Siapa Sampai Dahulu

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Dua kumpulan akan bertanding dalam satu masa.
3. Seorang wakil setiap kumpulan akan berlari dari garisan permulaan hingga ke garisan tengah.
4. Murid yang sampai dahulu dikira sebagai pemenang. Kumpulannya akan diberi satu mata.
5. Kumpulan yang memungut mata terbanyak dikira sebagai pemenang.



Variasi

Ubah suai jarak.



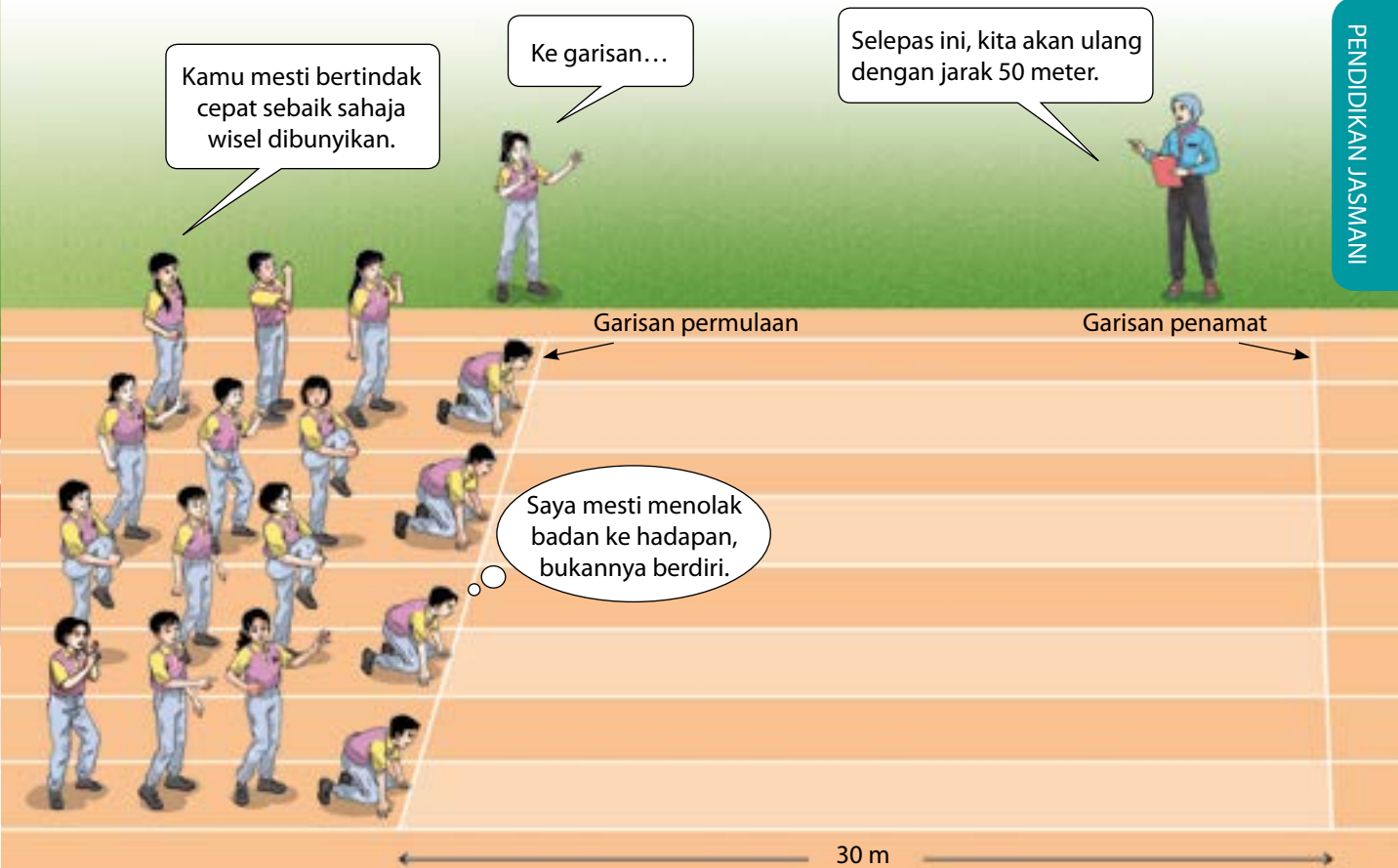
Tip Keselamatan

Wujudkan dua lorong supaya murid tidak bertembung di tengah garisan.

Jaguh Pecut

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada empat kumpulan kecil.
2. Setiap murid akan bergilir-gilir mewakili kumpulan masing-masing.
3. Arahan "ke garisan", "sedia", dan "mula" akan diberi oleh seorang murid yang menunggu giliran atau yang telah tamat larian.
4. Apabila arahan mula diberi, murid akan berlari ke garisan penamat.
5. Satu mata akan diberi kepada kumpulan murid yang sampai terlebih dahulu.
6. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira sebagai pemenang.



1. Bagaimanakah aksi kaki semasa lari pecut?
2. Mengapakah tangan perlu diayun semasa berlari?

Lompat Jauh

Seorang atlet lompat jauh perlu mempunyai keupayaan untuk berlari pantas. Dia juga perlu kuasa pada kaki supaya dapat melompat pada jarak yang jauh. Terdapat beberapa fasa dalam acara lompat jauh iaitu lari landas, lonjakan, layangan, dan mendarat.

Fasa Lari Landas

Jarak lari landas bergantung kepada keupayaan individu. Sebagai panduan, seorang murid berumur 13 tahun perlu berlari di antara 10 hingga 15 langkah dengan kelajuan terkawal.



Fasa Layangan

Kaki bebas dkekalkan dalam kedudukan fleksi semasa lonjakan. Kaki lonjakan kekal di belakang. Kedua-dua belah kaki ekstensi pada penghujung fasa layangan (sebelum mendarat).



Fasa Lonjakan

Kaki bebas perlu diayun sehingga selari dengan landas lari. Pergelangan kaki, lutut, dan pinggul kaki lonjakan ekstensi semasa lonjakan.



Fasa Mendarat

Kedua-dua belah kaki hampir ekstensi sepenuhnya. Badan dicondongkan ke hadapan. Fleksi lutut apabila tapak kaki kontak dengan kawasan mendarat.



Aktiviti 1: Lompat Jauh Berdiri



Anda mesti melompat dengan kedua-dua belah kaki. Lompat ke atas supaya mendapat layangan yang baik dan jarak lompatan yang jauh. Ayunkan tangan dari belakang ke hadapan untuk membantu anda melompat.

Aktiviti 2: Layang Lama



Berlari dan melompat untuk menyentuh bendera yang dipegang oleh rakan. Semasa melonjak, badan dalam keadaan tegak, kaki lonjakan ekstensi sepenuhnya, dan kaki bebas diayun ke atas sehingga paha selari dengan landas lari.

Aktiviti 3: Lari dan Lompat



Berlari lima hingga tujuh langkah, lonjak dan mendarat seberapa jauh yang boleh.

Aktiviti 4: Siapa Jauh, Dia Menang

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil.
2. Zon lonjakan seluas 1 meter ditanda 1 meter dari hujung hadapan zon mendarat.
3. Zon mendarat ditanda seperti dalam gambar rajah.
4. Murid akan bergilir untuk melakukan kemahiran lompat jauh.
5. Murid diberi mata mengikut tempat mendarat.
6. Tugaskan murid yang menunggu giliran atau yang telah tamat giliran untuk menyatakan secara lisan mata yang diperoleh rakannya. Seorang lagi murid akan mencatat skor tersebut.
7. Jumlah pungutan mata semua ahli kumpulan ialah skor kumpulan tersebut.
8. Kumpulan yang memungut mata tertinggi dikira sebagai pemenang.



Tip Keselamatan

1. Pastikan murid memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti.
2. Pastikan tempat mendarat adalah menyerap hentakan dan selamat.
3. Lakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.

SP: 1.6.2, 2.6.2, 5.1.2, 5.2.1

Apakah yang akan terjadi kepada jarak lompatan jika anda berlari perlahan dalam acara lompat jauh?



Latihan Pengukuhan

1. Tuliskan pernyataan berkenaan acara olahraga yang telah dipelajari di ruang yang disediakan dengan mengikut laluan huruf dalam teka laluan keliru (*maze*) berikut:

Mula →

A	N	E	H	T	M	I	K	O	H	E	D	L	I	S
L	U	G	U	S	H	E	D	G	U	N	G	U	T	A
O	A	C	J	I	A	S	N	K	A	I	O	N	E	K
R	S	O	E	N	D	A	P	B	F	E	G	M	U	N
U	I	P	S	O	P	S	L	I	A	L	H	N	I	G
T	U	A	R	A	D	E	N	U	S	U	D	H	A	O
D	N	O	M	H	P	E	L	M	P	A	A	U	N	F
P	A	N	T	A	R	A	G	A	R	I	P	J	E	G
N	E	K	A	L	N	E	K	D	L	E	T	I	L	I
A	P	I	T	E	J	O	A	P	N	A	R	A	F	N
E	O	U	P	A	K	I	H	S	A	L	E	K	P	A
H	C	L	N	D	S	A	L	G	U	L	O	M	U	S
Y	A	S	A	U	D	J	U	O	K	E	A	N	A	D
A	R	G	E	N	H	A	N	E	B	R	A	L	E	T
J	N	U	K	I	E	N	M	I	N	D	U	R	A	O

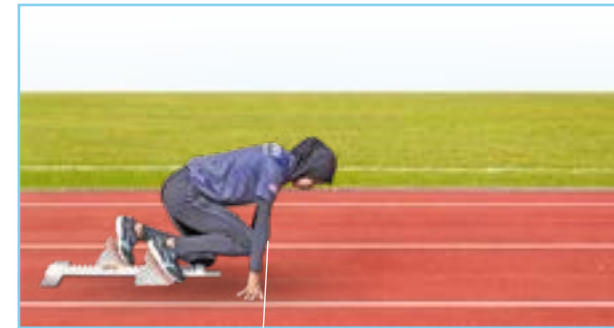
→ Tamat

Jawapan:

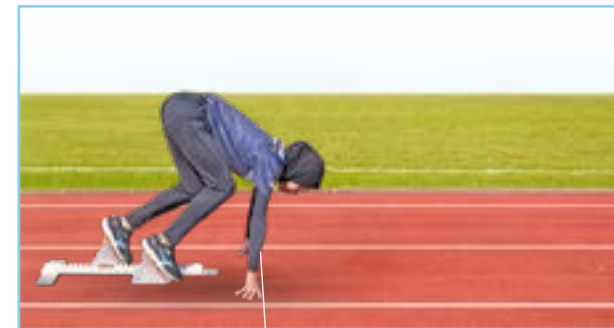
LARI PECAUT MENGANDUNGI FASA PERMULAAN, PELEPASAN, DAN PECUTAN, MANAKALA LOMPAT JAUH MENGANDUNGI FASA LARI LANDAS, LONJAKAN, LAYANGAN, DAN MENDARAT.

Jawapan:

2. Padankan gambar dengan fasa yang betul.



Fasa pelepasan



Ke garisan



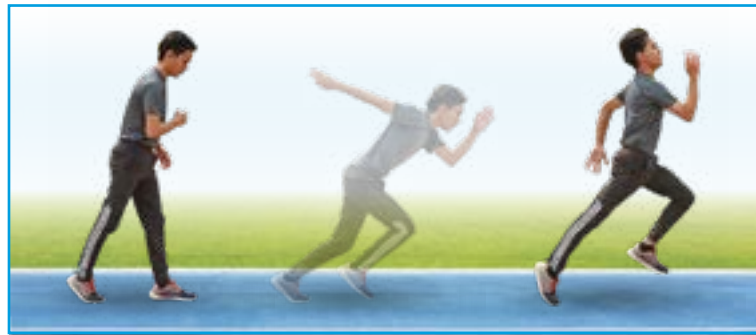
Fasa pecutan



Sedia

Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.

3. Tuliskan fasa-fasa lompat jauh di bawah.



Rumusan

Acara lari pecut memerlukan murid untuk mahir dalam teknik lari pecut. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **fasa permulaan**, **fasa pelepasan**, dan **fasa pecutan**.

Lari Pecut



Fasa permulaan		Fasa pelepasan	Fasa pecutan
Ke garisan	Sedia	Mula	

Fasa-fasa Lari Pecut

Acara lompat jauh memerlukan murid untuk mahir dalam teknik lompat jauh. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **lari landas**, **lonjakan**, **layangan**, dan **mendarat**.

Lompat Jauh



Lari landas	Lonjakan	Layangan	Mendarat
-------------	----------	----------	----------

Fasa-fasa Lompat Jauh

Gasing Pangkah

Terdapat pelbagai jenis permainan gasing tetapi yang paling popular ialah gasing pangkah. Tujuan permainan gasing ini adalah untuk menguji kepakaran pemain memangkah gasing yang sedang berputar di dalam bulatan.



Galah Panjang

Permainan Galah Panjang juga dikenali sebagai Galah Hadang atau Gelap Cerah. Permainan ini melibatkan dua kumpulan, iaitu satu kumpulan menyerang dan satu kumpulan mengadang.



STANDARD KANDUNGAN

- 1.7 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 2.7 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Gasing Pangkah

Permainan Gasing Pangkah

Permainan ini memerlukan kemahiran melilit, memutar, dan memangkah gasing. Tempat permainan ialah satu bulatan di permukaan yang rata dan tidak berumput. Bilangan pemain adalah antara dua hingga tujuh orang dengan setiap orang mempunyai sebiji gasing.

Teknik Melilit Tali Pada Gasing

- Tangan kiri memegang gasing, tangan kanan melilit tali pada gasing.
- Ibu jari kiri menekan bahagian atas gasing.
- Lilitkan tali mengikut arah jam.
- Tarik tali dengan ketat dan kemas.



Teknik Memutar Gasing

- Kepala gasing menghala ke atas dan diangkat tinggi.
- Tangan diayun ke arah sasaran.
- Gasing diangkat paras bahu sebelum dilepaskan.
- Lemparkan gasing ke atas tanah.



Info

Jika anda kidal, lilitkan tali mengikut arah lawan jam.

Info

Bahagian-bahagian gasing pangkah:



Teknik Memangkah Gasing

- Badan dibongkokkan.
- Bawa tangan ke belakang separas bahu.
- Sasar dan lemparkan pangkahan pada gasing lawan.

Yeay, saya berjaya memangkah gasing Haris!



Cara bermain:

1. Undian dilakukan untuk menentukan pemain penahan dan pemain memangkah.
2. Penahan akan memutar dan meletakkan gasingnya di dalam bulatan.
3. Setiap memangkah cuba memangkah gasing penahan sehingga gasing tersebut terkeluar daripada bulatan.
4. Gasing yang berhenti berpusing di dalam bulatan hendaklah dijadikan sebagai penahan juga.
5. Sekiranya semua gasing keluar dari bulatan, semua pemain perlu sama-sama membuat jenggi, iaitu memusing dan mengangkat gasing ke tangan menggunakan tali.
6. Pemain yang paling lambat mengangkat gasingnya akan menjadi penahan pula.
7. Permainan diteruskan sehingga semua pemain bersetuju untuk menamatkannya.

Tip Keselamatan

Semasa melempar dan memutar gasing, pastikan pemain lain tidak berada terlalu dekat.



Jelaskan teknik melilit tali pada gasing, memutar, dan memangkah gasing dengan kemas. Mengapa kekemasan lilitan adalah penting?

QR Code

Video cara bermain gasing
<http://arasmega.com/qr-link/video-cara-bermain-gasing/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Variasi

- Pemain lain boleh menggunakan gasing mereka untuk menahan gasing yang sedang berpusing daripada terkeluar dari bulatan dengan meletakkan gasingnya di sekeliling gasing berkenaan. Jika berjaya, gasing tersebut akan menjadi penahan.
- Gasing yang terkeluar dari bulatan boleh menjadi memangkah.

SP: 1.7.1, 2.7.1, 5.1.2, 5.2.1

Galah Panjang

Permainan Galah Panjang

Dalam permainan Galah Panjang, kumpulan penyerang akan cuba melepasi halangan yang dibuat oleh kumpulan pengadang pada garisan yang ditetapkan. Pemain perlu mempunyai kecekapan mengadang dan kemahiran mengacah. Permainan ini tidak memerlukan peralatan dan boleh dimainkan oleh ramai pemain di kawasan padang atau gelanggang.

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil, satu kumpulan menjadi penyerang dan satu lagi menjadi pengadang melalui undian.
2. Kumpulan pengadang berdiri di garisan melintang yang ditetapkan. Hanya ketua pengadang dibenarkan bergerak di sepanjang garisan melintang dan menegak di tengah kawasan permainan.

3. Permainan dimulakan dengan seorang penyerang menepuk tangan ketua pengadang di garisan hadapan.
4. Setiap penyerang akan cuba melepasi semua halangan yang dibuat oleh pengadang tanpa disentuh oleh mereka.
5. Penyerang yang telah melepasi petak tidak boleh berundur ke petak sebelumnya.
6. Permainan bertukar pihak apabila salah seorang penyerang disentuh oleh ketua pengadang.
7. Setiap penyerang yang berjaya melepasi semua halangan ke garisan hujung dan berpatah semula menuju ke garisan permulaan akan diberi satu mata.
8. Peranan kumpulan akan bertukar selepas setiap pusingan. Kumpulan yang berjaya mengumpul mata yang terbanyak selepas tiga pusingan dikira sebagai pemenang.

PENDIDIKAN JASMANI

PENDIDIKAN JASMANI



Mula/Tamat

Variasi

- Satu mata diberi bagi setiap penyerang yang melepasi garisan belakang, dan satu mata lagi diberi bagi setiap penyerang yang berjaya berpatah kembali ke garisan permulaan.
- Tukar peranan selepas tiga kali pusingan berturut-turut.
- Permainan bertukar pihak apabila tiga orang penyerang disentuh oleh mana-mana pengadang.

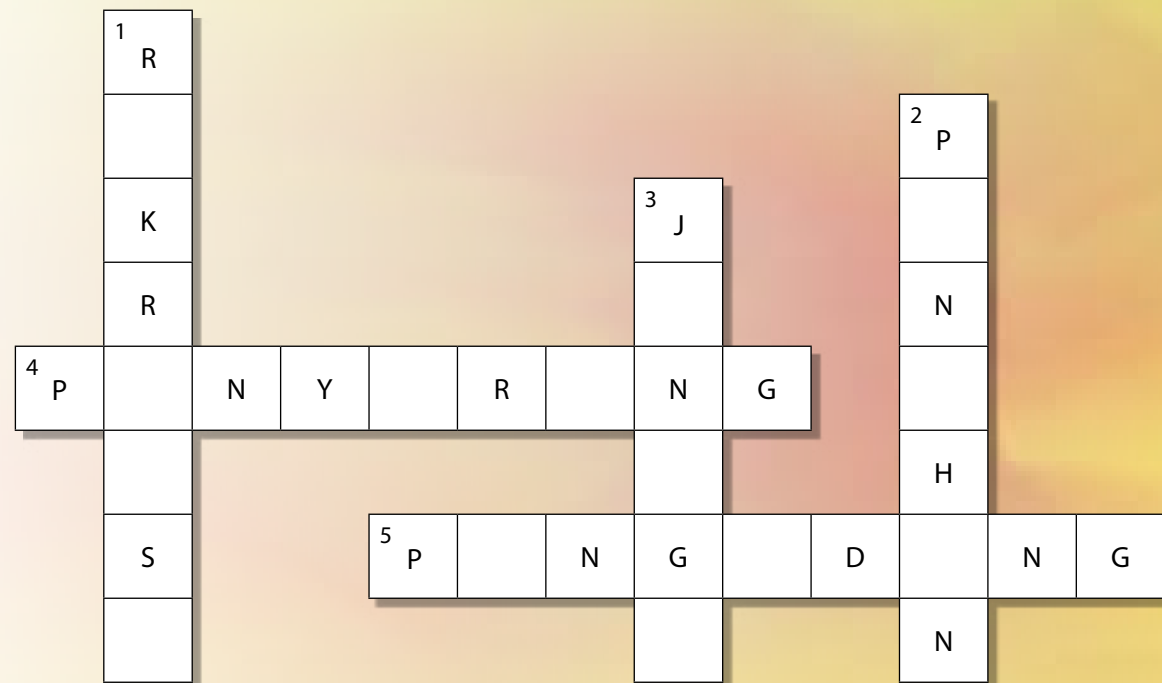
Apakah nilai murni yang perlu ada pada pihak penyerang dan pihak pengadang? Mengapa?

QR Code
Video Galah Panjang
<http://arasmega.com/qr-link/video-galah-panjang/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Latihan Pengukuhan

1. Lengkapi teka silang kata di bawah.



Menegak

1. Aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang.
2. Gelaran pemain yang meletakkan gasing di dalam bulatan dalam permainan Gasing Pangkah.
3. Perbuatan memusing dan mengangkat gasing ke tangan menggunakan tali.

Melintang

4. Pasukan yang cuba melepasi halangan dalam permainan Galah Panjang.
5. Kumpulan yang berdiri di garisan melintang yang ditetapkan dalam permainan Galah Panjang.



Rumusan

Permainan Gasing Pangkah menguji kehandalan pemain memangkah gasing yang berada di dalam bulatan permainan. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **melilit**, **memutar**, dan **memangkah gasing**.



Melilit



Memutar



Memangkah

Permainan Galah Panjang memerlukan strategi mengadang dan mengacah yang berkesan untuk menang. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **mengadang** dan **mengacah**.



Mula/Tamat

Konsep Kecergasan

Kecergasan fizikal sangat penting untuk mengekalkan kesihatan yang baik dan melakukan aktiviti fizikal tanpa mudah berasa letih. Dalam unit ini, anda akan belajar cara mengira kadar nadi dan aktiviti memanaskan serta menyejukkan badan.

Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

Senaman-senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan otot turut diperkenalkan. Selain itu, unit ini juga menunjukkan cara mengira indeks jisim badan serta cara menilai tahap kecergasan dengan menggunakan ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

STANDARD KANDUNGAN

- 3.2 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.
- 3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.
- 3.4 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.
- 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.
- 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.
- 4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.
- 4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.
- 4.4 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.
- 4.5 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan komposisi badan.
- 4.6 Mengaplikasikan konsep, prinsip, dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD KANDUNGAN

- 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.
- 4.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

Konsep Kecergasan

Kita perlu memanaskan badan sebelum melakukan senaman dan menyejukkan badan selepas bersenam. Memanaskan badan akan membantu kita bersedia secara fizikal dan mental untuk menjalani aktiviti seterusnya. Menyejukkan badan pula akan membantu sistem badan kita pulih kepada keadaan asal.

Tujuan Memanaskan Badan



Tujuan Menyejukkan Badan



Memanaskan Badan

Aktiviti memanaskan badan perlu dilakukan sehingga kadar nadi anda mencapai sekurang-kurangnya 120 denyutan seminit (dsm). Aktiviti dijalankan daripada perlahan ke laju. Lakukan aktiviti A hingga D untuk memanaskan badan anda.

Cara lakukan:

1. Kira kadar nadi anda sebelum memulakan aktiviti.
2. Lakukan aktiviti daripada perlahan ke laju.
3. Kira kadar nadi anda selepas melakukan aktiviti. Jika kadar nadi anda kurang daripada 120 dsm, lakukan aktiviti lain secara laju sehingga kadar nadi anda mencapai 120 dsm.
4. Jarak di antara garisan mula hingga akhir ialah 30 meter.
5. Jalan ke garisan mula selepas melakukan setiap aktiviti.

Aktiviti memanaskan badan

A Mengira Kadar Nadi



Kira nadi (kadar nadi sebelum memanaskan badan)

B Mobiliti



Berjalan (jengket kaki)



Berskip



Berskip (tangan diayun arah jam dan arah lawan jam)



Berlari (lutut tinggi)



Berlari (tumit ke punggung)



Berlari (sisi)

C Regangan Dinamik



Regangan (tarik lutut ke dada)



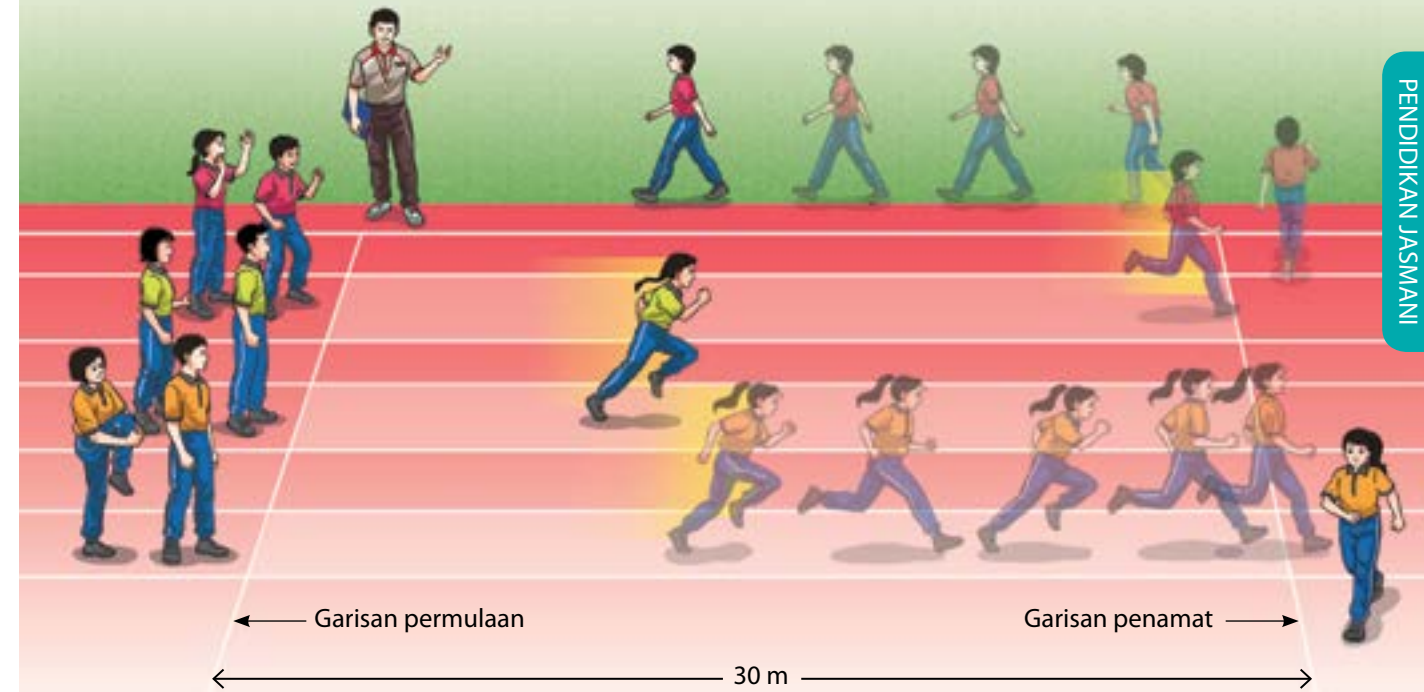
Regangan (tarik buku lali ke punggung)

D Kira Nadi (kadar nadi selepas memanas badan)

Lari pecut 30 meter (6 ulangan × 2 set)

Cara bermain:

1. Lari pecut dari garisan mula hingga garisan tamat.
2. Jalan kembali ke garisan mula.
3. Ulang sebanyak enam kali (1 set).
4. Ulang semula aktiviti di atas sebanyak satu set lagi.
5. Kira kadar nadi selepas setiap set.



Tahukah Anda?

Nadi boleh dikira di arteri radial dan arteri karotid.



Mengira nadi di arteri radial



Mengira nadi di arteri karotid

Menyejukkan Badan

Aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan sehingga kadar nadi mencapai keadaan asal. Jika tidak menyejukkan badan, anda akan mengambil masa yang lebih lama untuk menurunkan suhu badan dan kadar denyutan jantung kembali normal.

Cara lakukan:

1. Lakukan aktiviti A hingga D secara perlahan selama 15 saat bagi setiap regangan.
2. Ambil kiraan nadi selepas aktiviti menyejukkan badan. Jika kadar nadi anda masih melebihi 100 dsm, rehat seketika.

Jenis Aktiviti:

1. Berjalan perlahan dalam kawasan yang ditetapkan. Angkat kedua-dua tangan dan tarik nafas. Turunkan tangan sambil menghembus nafas.
2. Melakukan regangan statik seperti di bawah.



A. Regangan Triseps



B. Regangan Latisimus Dorsi



C. Regangan Gluteus



D. Regangan Hamstring

3. Bernafas. Angkat kedua-dua tangan ke atas, tarik dan hembus nafas. Ulang sekali lagi dengan hembusan kuat.
4. Kira kadar nadi anda selepas melakukan aktiviti di atas. Ulang aktiviti tersebut jika kadar nadi masih melebihi 100 dsm.

SP: 3.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 5.1.2

Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

Kapasiti Aerobik

Kapasiti aerobik ialah keupayaan jantung untuk menghantar darah beroksigen ke otot yang bekerja serta keupayaan untuk memulih daripada aktiviti fizikal. Jika kapasiti aerobik kita tinggi, kita boleh bekerja lebih lama tanpa berasa letih. Kapasiti aerobik yang tinggi juga membantu kita pulih kepada keadaan asal dengan cepat selepas melakukan aktiviti.

Aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik melibatkan otot yang besar dan perlu dilakukan secara berterusan bagi jangka masa yang panjang. Aktiviti seperti berlari, berenang, lompat tali, berbasikal, dan menari dapat meningkatkan kapasiti aerobik.

Lakukan langkah-langkah di bawah ini. Kemudian cipta satu rangkaian pergerakan sebagai aktiviti tarian.

Cara melakukan aktiviti:

1. Dalam kumpulan kecil, latih pergerakan berikut. Pelbagaikan pergerakan tangan dan badan supaya pergerakan anda berupa tarian.
2. Kira nadi anda sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
3. Setelah berlatih pergerakan tersebut, reka cipta satu rangkaian pergerakan menggunakan pergerakan yang telah dipelajari. Anda juga boleh menggunakan pergerakan lain yang dipelajari semasa di sekolah rendah. Anda perlu memilih muzik yang sesuai dengan rangkaian pergerakan yang dirancang.
4. Persembahkan ciptaan kumpulan anda kepada rakan-rakan lain di dalam kelas.
5. Rakan-rakan lain yang menonton perlu memberi komen selepas setiap persembahan.

1 Bergerak setempat



Ulangi langkah di atas dalam kiraan lapan. Pelbagaikan pergerakan tangan untuk menceriaan pergerakan.

QR Code

Video senamrobik dengan iringan muzik:
<http://arasmega.com/qr-link/video-senamrobik-dengan-iringan-muzik/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



1. Apakah langkah-langkah lain yang boleh digunakan untuk membuat pergerakan dalam tarian?
2. Apakah perbezaan pada kadar nadi anda sebelum dan selepas bersenam?

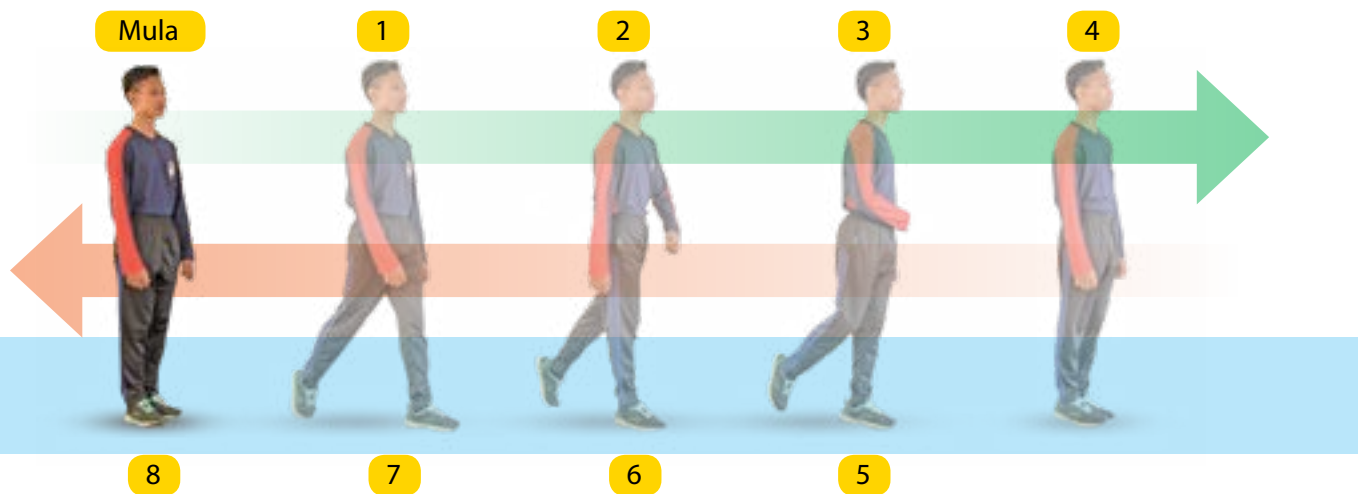
SP: 3.2.1, 3.2.2, 4.2.1, 4.2.2, 5.2.3

2 Bergerak kiri dan kanan



Ulangi langkah di atas dalam kiraan lapan. Pelbagaikan pergerakan tangan untuk menceriakan pergerakan.

3 Bergerak ke hadapan dan belakang



Ulangi langkah di atas dalam kiraan lapan. Pelbagaikan pergerakan tangan untuk menceriakan pergerakan.

Tahukah Anda?

KNR ialah kadar nadi semasa anda berehat lama. Misalnya selepas tidur yang lena. Kadar nadi rehat yang rendah menunjukkan bahawa kapasiti aerobik anda adalah tinggi. Latihan kapasiti aerobik dapat mengurangkan kadar nadi rehat anda.

Kelenturan

Kelenturan ialah kebolehan sesuatu sendi bergerak pada satu julat. Jika anda fleksibel pada sendi pinggul, anda boleh menyentuh lantai dengan mudah. Otot yang membantu aksi ini ialah otot hamstring. Jika otot hamstring kurang anjal, anda akan berasa ketegangan dan sakit di bahagian belakang paha. Senaman regangan boleh membantu meningkatkan kelenturan.

Cara lakukan:

1. Aktiviti dilakukan secara individu.
2. Lakukan semua regangan sehingga berasa tidak selesa pada otot yang diregangkan.
3. Apabila rasa tidak selesa, tahan regangan tersebut selama 15 saat.
4. Ulangi regangan pada kedua-dua anggota di bahagian kanan dan kiri.
5. Lakukan semua senaman regangan sebelum mengulangi sekali lagi.



Otot yang diregang:

- Triceps

Sendi yang terlibat:

- Sendi bahu

Otot yang diregang:

- Hamstring

Sendi yang terlibat:

- Sendi lutut

Otot yang diregang:

- Groin

Sendi yang terlibat:

- Sendi pinggul

Otot yang diregang:

- Triceps

Sendi yang terlibat:

- Sendi bahu



Otot yang diregang:

- Pektoralis

Sendi yang terlibat:

- Sendi bahu



Otot yang diregang:

- Kuadrisep

Sendi yang terlibat:

- Sendi pinggul



TMK

Taip kata kunci "regangan pasif" pada enjin pencarian untuk mengenal pasti senaman regangan lain. Pilih lima jenis regangan dan sediakan satu folio dengan memasukkan maklumat seperti di atas.

Tip Keselamatan

1. Lakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.
2. Lakukan secara perlahan-lahan tanpa paksaan.
3. Jangan bergurau atau mengganggu rakan semasa melakukan regangan.
4. Pastikan postur yang betul semasa melakukan aktiviti.



Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Kekuatan otot ialah keupayaan otot melakukan aktiviti bebanan seperti mengangkat, menolak dan menarik objek yang berat. Daya tahan otot pula ialah keupayaan otot melakukan aktiviti fizikal secara berulang kali. Kekuatan dan daya tahan otot sangat penting untuk melakukan kerja harian.

Cara lakukan:

1. Lakukan aktiviti secara berpasangan.
2. Susun enam stesen dalam satu litar.
3. Seorang murid akan melakukan aktiviti, manakala seorang lagi akan menjadi pembantu.
4. Pembantu akan mengira bilangan ulangan serta memberi dorongan kepada rakannya.
5. Bilangan ulangan yang dilakukan dicatat oleh pembantu.
6. Murid akan melakukan satu senaman selama 30 saat. Sebaik sahaja murid selesai melakukan satu senaman, murid perlu bergerak ke stesen berikutnya.
7. Masa yang diberi untuk bergerak ke stesen dan bersedia untuk membuat senaman seterusnya ialah 30 saat.
8. Ulangi langkah 6 dan 7 sehingga murid selesai melakukan kesemua enam stesen.
9. Murid akan bertukar peranan.
10. Lakukan aktiviti sebanyak 2 set.



Tip Keselamatan

1. Lakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.
2. Jangan bergurau atau mengganggu rakan semasa melakukan regangan.
3. Pastikan postur yang betul semasa melakukan aktiviti.
4. Galakkan rakan untuk melakukan aktiviti tetapi jangan memaksa jika dia tidak mampu meneruskannya.



TMK

Layari Internet "Latihan Litar" tentang enam jenis senaman yang boleh digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Kemudian, sediakan satu foto lengkap berdasarkan maklumat tersebut.



Variasi

Ubah suai senaman, masa aktiviti, dan masa rehat mengikut keupayaan murid.

Aktiviti Berkumpulan

**Stesen 1
Jalan Ketam**

Otot yang terlibat: Deltoid, Triseps.



Empat langkah ke hadapan dan empat langkah ke belakang.
Setiap langkah dikira sebagai satu ulangan.

**Stesen 2
Daki Gunung**

Otot yang terlibat: Kuadrisep.



Setiap kali sebelah kaki dibawa ke dada, dikira sebagai satu ulangan.

**Stesen 3
Bangkit Tubi**

Otot yang terlibat: Abdomen.



Setiap kali pelaku kembali ke posisi mula, dikira sebagai satu ulangan.

**Stesen 6
Alternate Split**

Otot yang terlibat: Deltoid, Triseps.



Setiap kali kaki dibawa ke sisi tangan, dikira sebagai satu ulangan.

**Stesen 5
Lompat Dekam**

Otot yang terlibat: Kuadrisep, Hamstring.



Setiap kali pelaku kembali ke posisi mula (mencangkung), dikira sebagai satu ulangan.

**Stesen 4
Tekan Tubi**

Otot yang terlibat: Triseps dan Pektoralis.



Setiap kali pelaku kembali ke posisi mula, dikira sebagai satu ulangan.



QR Code

Video Senaman Kuat dan Segak:
<http://arasmega.com/qr-link/video-senaman-kuat-dan-segak/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Variasi

Senaman ini boleh dilakukan oleh murid lelaki dan perempuan yang tidak dapat melakukan senaman seperti di Stesen 4.

Otot yang terlibat: Triseps dan Pektoralis.



Setiap kali pelaku kembali ke posisi mula, dikira sebagai satu ulangan.



Komposisi Badan

Komposisi badan merujuk kepada kandungan lemak dalam badan. Salah satu cara untuk mengenal pasti komposisi badan adalah dengan mengira Indeks Jisim Badan (IJB). Kita boleh membandingkan IJB dengan norma untuk melihat klasifikasi komposisi badan seperti susut berat badan, berat badan normal, berat badan berlebihan, dan obes (berat badan yang keterlaluan). Individu yang berada dalam kategori obes mempunyai risiko untuk mendapat pelbagai penyakit seperti diabetes, strok, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung koronari.

Langkah-langkah Mengira IJB dan Menentukan Kategori Komposisi Badan

A. Mengukur Ketinggian

1. Murid berdiri tegak di atas alat pengukur ketinggian tanpa memakai kasut.
2. Rakan akan merapatkan perata ke atas kepala murid.
3. Rakan akan membaca dan mencatat ketinggian murid dalam unit meter (m), contohnya 1.60 m.



B. Menimbang Berat

1. Murid perlu berdiri tegak di atas alat penimbang berat badan tanpa memakai kasut.
2. Rakan akan membaca dan mencatat berat murid dalam unit kilogram (kg), contohnya 45 kg.



C. Mengira IJB

1. Rumus untuk mengira IJB adalah seperti berikut,

$$IJB = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

IJB bagi murid dalam contoh di atas ialah:

$$IJB = \frac{45 \text{ kg}}{1.60 \text{ m} \times 1.60 \text{ m}} = 17.58$$



QR Code

Panduan SEGAK 2016:
<http://arasmega.com/qr-link/panduan-segak-2016/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



Dengan menggunakan kaedah yang sama, kira IJB anda.

D. Keputusan IJB

Setelah mengira IJB anda, anda perlu merujuk kepada Jadual Pengelasan IJB bagi murid untuk mengenal pasti deskripsi IJB anda. Contohnya, bagi murid lelaki berumur 13 tahun dengan IJB 17.58, deskripsi untuk IJB beliau ialah berat badan normal.

Dengan menggunakan kaedah yang sama, kenal pasti deskripsi untuk IJB anda.

Jadual Pengelasan Indeks Jisim Badan (IJB) Bagi Murid Lelaki

Umur (Tahun)	Susut berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan	Obes
9	≤ 13.0	13.1 – 18.3	18.4 – 21.5	> 21.5
10	≤ 13.4	13.5 – 19.0	19.1 – 22.6	> 22.6
11	≤ 13.8	13.9 – 19.9	20.0 – 23.7	> 23.7
12	≤ 14.3	14.4 – 20.8	20.9 – 25.0	> 25.0
13	≤ 14.8	14.9 – 21.8	21.9 – 26.2	> 26.2
14	≤ 15.3	15.4 – 22.7	22.8 – 27.3	> 27.3
15	≤ 15.8	15.9 – 23.5	23.6 – 28.2	> 28.2
16	≤ 16.1	16.2 – 24.1	24.2 – 28.9	> 28.9
17	≤ 16.3	16.4 – 24.5	24.6 – 29.3	> 29.3

(Sumber: World Health Organization (WHO, 2007))

Jadual Pengelasan Indeks Jisim Badan (IJB) Bagi Murid Perempuan

Umur (Tahun)	Susut berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan	Obes
9	≤ 13.4	13.5 – 17.9	18.0 – 20.5	> 20.5
10	≤ 13.6	13.7 – 18.5	18.6 – 21.4	> 21.4
11	≤ 14.0	14.1 – 19.2	19.3 – 22.5	> 22.5
12	≤ 14.4	14.5 – 19.9	20.0 – 23.6	> 23.6
13	≤ 14.8	14.9 – 20.8	20.9 – 24.8	> 24.8
14	≤ 15.4	15.5 – 21.8	21.9 – 25.9	> 25.9
15	≤ 15.9	16.0 – 22.7	22.8 – 27.0	> 27.0
16	≤ 16.4	16.5 – 23.5	23.6 – 27.9	> 27.9
17	≤ 16.8	16.9 – 24.3	24.4 – 28.6	> 28.6

(Sumber: World Health Organization (WHO, 2007))

Soalan Inkuiri:

Apakah deskripsi IJB yang perlu dicapai oleh semua orang dan deskripsi manakah berisiko penyakit?

Setelah mengenal pasti deskripsi IJB, anda perlu merancang tindakan susulan untuk meningkatkan, mengekalkan, atau mengurangkan berat badan supaya mencapai IJB unggul.

Soalan Inkuiri:

Apakah amalan yang dapat mengurangkan berat badan anda?

SP: 3.5.1, 3.5.2, 4.5.1, 5.1.1

Pentaksiran Kecergasan Fizikal Ujian SEGAK

Apakah Status Kecergasan Saya?

KAD SKOR SEGAK

Tarikh Ujian: 13 Ogos 20.....

Kelas: Peralihan Pintar

Jantina: Lelaki

Nama						NTB			TT			RTS			JM		
	Berat	Tinggi	IJB	Kat.	TS	Kep.	Skor	TS	Kep.	Skor	TS	Kep.	Skor	TS	Kep.	Skor	TS
Raju	60 kg	1.39 m	31.05	Obes	(1)	95	4	(2)	3	1	(3)	25	5	(4)	28	3	(5)
Albert Tan	60 kg	1.58 m				125			7			20			29		
Badrul	35 kg	1.47 m				126			6			14			40		

Petunjuk:

Berat : berat badan

Tinggi : ketinggian

IJB : Indeks Jisim Badan

Kat : deskripsi IJB

TS : tindakan susulan

NTB : naik turun bangku

TT : tekan tubi

RTS : ringkuk tubi separa

JM : jangkauan melunjur

kep : pencapaian

Jadual Norma SEGAK Lelaki 13 Tahun

Ujian \ Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku 3 minit (denyutan seminit)	76 dan ke bawah	77 – 98	99 – 121	122 – 143	144 dan ke atas
Tekan tubi (ulangan)	25 dan ke bawah	21 – 24	15 – 20	11 – 14	10 dan ke bawah
Ringkuk tubi separa (ulangan)	21 dan ke atas	17 – 20	13 – 16	9 – 12	8 dan ke bawah
Jangkauan melunjur (cm)	42 dan ke atas	34 – 41	25 – 33	16 – 24	15 dan ke bawah

Jadual Norma SEGAK Perempuan 13 Tahun

Ujian \ Skor	5	4	3	2	1
Naik turun bangku 3 minit (denyutan seminit)	82 dan ke bawah	83 – 106	107 – 130	131 – 154	155 dan ke atas
Tekan tubi (ulangan)	22 dan ke bawah	18 – 21	13 – 17	9 – 12	8 dan ke bawah
Ringkuk tubi separa (ulangan)	19 dan ke atas	16 – 18	11 – 15	8 – 10	7 dan ke bawah
Jangkauan melunjur (cm)	39 dan ke atas	33 – 38	26 – 32	20 – 25	19 dan ke bawah

Soalan Inkuiri:

Nyatakan komponen kecergasan yang diuji oleh setiap ujian dalam Ujian SEGAK.

Tugasan:

Dengan menggunakan kaedah yang sama, kira skor anda untuk setiap ujian. Cari beberapa orang rakan yang mempunyai skor seperti anda dan rancang tindakan susulan yang perlu diambil untuk meningkatkan kecergasan anda. Terangkan kepada kelas, perancangan anda. Setelah mendapat maklum balas daripada rakan dan guru, laksanakan perancangan anda sehingga ujian SEGAK yang berikutnya. Bandingkan keputusan SEGAK lama dan baharu. Buat penambahbaikan kepada perancangan anda.

Cadangan tindakan susulan bagi ujian SEGAK Raju:

- (1) Kategori berat badan ialah obes. Raju perlu melakukan senaman untuk mengurangkan berat badan. Dia juga perlu mengamalkan makanan seimbang serta mengurangkan pengambilan makanan berlemak dan bergula.
- (2) Kapasiti aerobik Raju adalah pada paras baik. Dia perlu terus melakukan aktiviti aerobik sejumlah 150 minit pada intensiti sederhana seminggu yang dilakukan dalam tiga hingga lima sesi seminggu.
- (3) Kekuatan dan daya tahan otot adalah pada paras lemah. Raju perlu melakukan empat hingga lima senaman daya tahan otot selama 20 hingga 30 saat bagi setiap senaman. Tumpuan perlu diberikan kepada otot-otot di bahagian lengan, bahu, dan dada.
- (4) Daya tahan dan kekuatan otot abdominal adalah pada paras cemerlang. Raju perlu melakukan senaman-senaman untuk otot teras badan untuk mengekalkan keadaan ini.
- (5) Kelenturan adalah pada paras sederhana. Raju perlu melakukan regangan statik dan dinamik setiap hari untuk meningkatkan kelenturan.

SP: 3.6.1, 3.6.2, 4.6.1, 4.6.2, 4.6.3, 5.2.1



Latihan Pengukuhan

1. Nyatakan tujuan aktiviti berikut:
 - (a) Memanaskan badan
 - (b) Menyejukkan badan
2. Lengkapkan nama otot dan sendi yang terlibat dalam senaman regangan berikut:



3. Senaraikan nama otot yang terlibat dalam senaman kekuatan otot berikut:



Rumusan

Dalam unit ini, anda telah mempelajari cara-cara memanaskan dan menyejukkan badan serta menggunakan kadar nadi untuk memantau kedua-dua aktiviti tersebut. Pada akhir pembelajaran unit ini, murid dapat menguasai beberapa kosa kata seperti **memanaskan** dan **menyejukkan badan, kadar nadi, jantung, kapasiti aerobik, kelenturan, nama-nama otot, regangan, kekuatan otot, daya tahan otot, Indeks Jisim Badan, ketinggian, berat badan, komposisi badan, ujian SEGAK, skor, dan tindakan susulan.**





PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Kesihatan Diri dan Reproduksi

Perubahan yang dialami oleh seseorang individu ke alam dewasa merangkumi aspek fizikal, emosi, rohani, intelek, dan sosial. Masa ini dipenuhi dengan pelbagai cabaran dan dugaan. Seorang remaja mestilah prihatin dan menerima perubahan yang dialaminya itu sebagai suatu anjakan menuju ke alam dewasa.



STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.1.1 Menerangkan maksud akil baligh.
- 1.1.2 Menjelaskan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.
- 1.1.3 Menjelaskan cara penjagaan kebersihan diri dan penampilan diri selepas akil baligh.
- 1.1.4 Menilai cara penjagaan kebersihan diri dan penampilan diri selepas akil baligh.
- 1.2.1 Menerangkan maksud sentuhan tidak selamat.
- 1.2.2 Menjelaskan kesan sentuhan tidak selamat.
- 1.2.3 Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.

Perubahan ke Arah Kedewasaan

Akil baligh ialah satu peringkat dalam hidup yang mana seorang kanak-kanak akan mengalami perubahan ke arah alam kedewasaan. Akil baligh merupakan satu proses semula jadi dan setiap orang akan mengalaminya. Perubahan berlaku secara perlahan-lahan dan melibatkan perubahan fizikal, emosi, dan juga sosial. Akil baligh merupakan satu peringkat yang penting dan anda harus bersedia untuk menghadapinya.

Perubahan Fizikal

Kedua-dua lelaki dan perempuan akan mengalami perubahan fizikal.

Perempuan akan mengalami haid manakala lelaki pula akan mengalami mimpi basah.

Suara perempuan akan menjadi semakin lunak manakala suara lelaki pula semakin garau.



Perubahan Emosi

Pemikiran lebih matang lebih sensitif dan peka kepada keadaan persekitaran.

Mempunyai perasaan malu.

Tertarik kepada berlainan gender.

Info

Menarke: Haid pertama yang dialami seseorang wanita.
Ihtilam: Terkeluar mani waktu tidur (kerana mimpi).

Tahukah Anda?

Akil baligh bermula antara umur 9–16 tahun bagi lelaki dan perempuan. Ada yang mengalaminya lebih awal dan ada juga yang lewat. Jangan risau!



Apakah tindakan anda sekiranya terdapat rakan-rakan yang mengejek seseorang mengenai perubahan fizikal pada dirinya?

Pengurusan Diri – Amalan Terbaik

Anda tidak boleh meramal secara tepat bila anda akan mengalami akil baligh. Anda perlu mengetahui perkara-perkara yang dialami semasa melalui proses akil baligh ke alam dewasa.

Penjagaan dan Penampilan Diri Selepas Akil Baligh

- Sentiasa menjaga kebersihan diri seperti mandi dan menukar pakaian dengan kerap.
- Pastikan anda memakai pakaian bersih, sesuai dan selesa.
- Anda perlu berbincang dengan ibu bapa, guru, atau orang dewasa yang boleh dipercayai berkenaan perubahan yang dialami.

Pengurusan Diri Ketika Ihtilam – Lelaki

- Pastikan anda menukar kain cadar sekiranya anda mengalami ihtilam.
- Mandi dan tukar pakaian anda.

Pengurusan Diri Semasa dan Selepas Akil Baligh – Perempuan

- Pada peringkat awal, pendarahan haid mungkin sedikit atau tidak menentu. Sesetengah gadis mengalami haid setiap bulan dan ada yang mungkin terlewat atau terlalu kerap.
- Sekiranya terlalu banyak atau kerap, anda mesti memberitahu ibu bapa atau orang dewasa yang dikenali berkenaan kitaran haid anda.
- Biasakan amalan menyimpan rekod setiap kali mengalami haid.
- Sentiasa mempunyai bekalan tuala wanita yang sesuai.
- Bungkus dan buang tuala wanita yang kotor ke dalam tong sampah khas.
- Pastikan anda sentiasa menjaga kebersihan diri.
- Jalankan aktiviti harian seperti biasa.

Ke Alam Kedewasaan

Semasa seseorang mengalami akil baligh, akan terdapat perubahan pada bentuk badan, cara bercakap, perwatakan, dan juga keadaan mental dan emosinya.

1 Ramai antara kamu akan mengalami perubahan fizikal menuju ke alam dewasa. Perubahan ini satu petanda positif dan kamu perlu membawa diri secara berhemah.

2 Apakah perubahan-perubahan tersebut cikgu?

3 Bentuk badan, suara, malah muka kamu juga akan berubah menjadi lebih matang.

4 Sebenarnya, kita perlu menghormati perubahan yang dialami oleh setiap orang. Kita tidak boleh mengejek atau ketawakannya.

5 Ya, betul. Kita mesti menghormati perubahan mereka itu. Ingat, salah satu proses ke arah dewasa adalah untuk berfikir dengan lebih matang, baru kamu akan dihormati!

6 Di samping itu, seseorang yang sudah akil baligh akan bijak mengurus kebersihan dan penampilan diri supaya sentiasa berasa yakin, bersih, dan segar.

Cara menjaga diri serta menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri dan juga orang lain:

- Berpakaian sopan.
- Membawa diri secara berhemah dan terpuji.
- Jangan mengejek atau menyindir keadaan fizikal orang lain.
- Bercakap sopan dan berhemah.

Sentuhan – Selamat atau Tidak Selamat?

Dalam kehidupan seharian, kita akan berhadapan dengan pelbagai situasi dan ragam manusia. Sebagai contoh, dalam perjalanan ke sekolah, kita mungkin menaiki pengangkutan awam seperti bas atau tren komuter yang penuh dengan orang awam. Kita juga akan bertemu dan menjalankan banyak aktiviti dengan orang yang kita kenal. Dalam kedua-dua keadaan ini, kita terdedah kepada pelbagai jenis sentuhan. Ada yang berlaku secara sengaja dan ada yang berlaku secara tidak sengaja. Anda mesti bijak dan peka mengesan sentuhan yang tidak selamat.



Berani Bertindak – Jangan Takut!

Bagaimana anda tahu sesuatu sentuhan itu selamat atau tidak selamat? Tanda-tanda yang mudah ialah perasaan anda sendiri. Sentuhan tidak selamat akan meninggalkan satu kesan yang tidak selesa pada diri seseorang.

Sentuhan selamat membuatkan kita berasa:

- Gembira
- Selamat
- Selesa
- Rasa dihargai

Kesan Sentuhan

Sentuhan tidak selamat membuatkan kita berasa:

- Marah
- Keliru
- Bersalah
- Sedih
- Rusing
- Derita
- Tidak selesa
- Menangis
- Sakit



Bagaimana perasaan orang yang mengalami sentuhan tidak selamat? Apakah yang perlu dilakukan untuk menyelamatkan diri daripada terus menjadi mangsa?



Berkata Tidak – Cara Terbaik

Dalam keadaan yang melibatkan sentuhan tidak selamat, seseorang mangsa perlu menyuarakan rasa tidak selesanya dengan berkata TIDAK dengan sekeras-kerasnya. Jangan takut! Jangan malu! Anda mesti berani bertindak!

Dalam mana-mana keadaan, anda boleh menjerit meminta bantuan, berkata “TIDAK”, atau berlari dari tempat tersebut.



PENDIDIKAN KESIHATAN



Aktiviti Berkumpulan

Rujuk tayangan video pada QR Code di sebelah, cuba reka satu situasi tentang sentuhan tidak selamat dan cara berkata TIDAK.



QR Code

Video sentuhan selamat dan sentuhan tidak selamat:
<http://arasmega.com/qr-link/video-sentuhan-selamat-dan-sentuhan-tidak-selamat/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



SP: 1.2.3



Latihan Pengukuhan

1. Tuliskan perbezaan perubahan fizikal antara lelaki dan perempuan apabila akil baligh.

Lelaki	Perempuan

- Sediakan satu persembahan slaid *PowerPoint* berkenaan pengurusan diri apabila mengalami akil baligh.
- Nyatakan dua keadaan yang mana sentuhan tidak selamat boleh berlaku di sekolah dan tempat awam. Apakah tindakan anda jika berlaku situasi tersebut?



Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.

PENDIDIKAN KESIHATAN



Rumusan

1. Akil baligh ialah satu proses semula jadi yang dialami oleh setiap individu ke alam dewasa. Seseorang individu akan mengalami perubahan fizikal, emosi, mental, dan sosial secara perlahan-lahan.
2. Penjagaan dan penampilan diri adalah penting selepas akil baligh.
3. Reaksi terhadap sentuhan selamat atau tidak selamat ialah tanda-tanda yang mudah dan tepat. Sentuhan tidak selamat akan meninggalkan satu kesan yang tidak selesa pada diri seseorang.
4. Adalah penting untuk menjaga diri, menghargai, dan menghormati perubahan fizikal diri serta orang lain. Berikut ialah beberapa cara anda boleh berbuat demikian:
 - Berpakaian sopan.
 - Membawa diri secara berhemah dan terpuji.
 - Ada batas sentuhan.
 - Jangan mengejek atau menyindir keadaan fizikal orang lain.
 - Bercakap sopan dan berhemah.
5. Sentuhan tidak selamat membuatkan kita berasa:

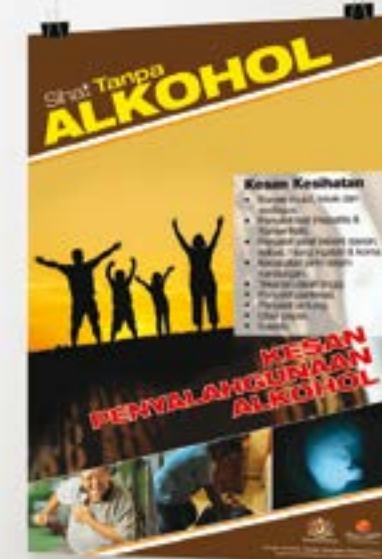
• Marah	• Menangis
• Sedih	• Bersalah
• Tidak selesa	• Derita
• Keliru	• Sakit
• Rusing	
6. Dalam sebarang keadaan yang melibatkan sentuhan TIDAK selamat, seseorang mangsa perlu menyuarakan rasa tidak selesanya dengan berkata TIDAK dengan sekeras-kerasnya. Jangan takut! Jangan malu! Anda mesti berani bertindak!

UNIT 2

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Penyalahgunaan Bahan

Anda harus mempunyai kekentalan dan pegangan diri yang kuat untuk menjauhi daripada penyalahgunaan bahan terlarang. Sayangi diri, sayangi keluarga, sayangi masyarakat, dan sayangi negara. Hal ini akan menjamin keselamatan diri dan juga rakan anda.



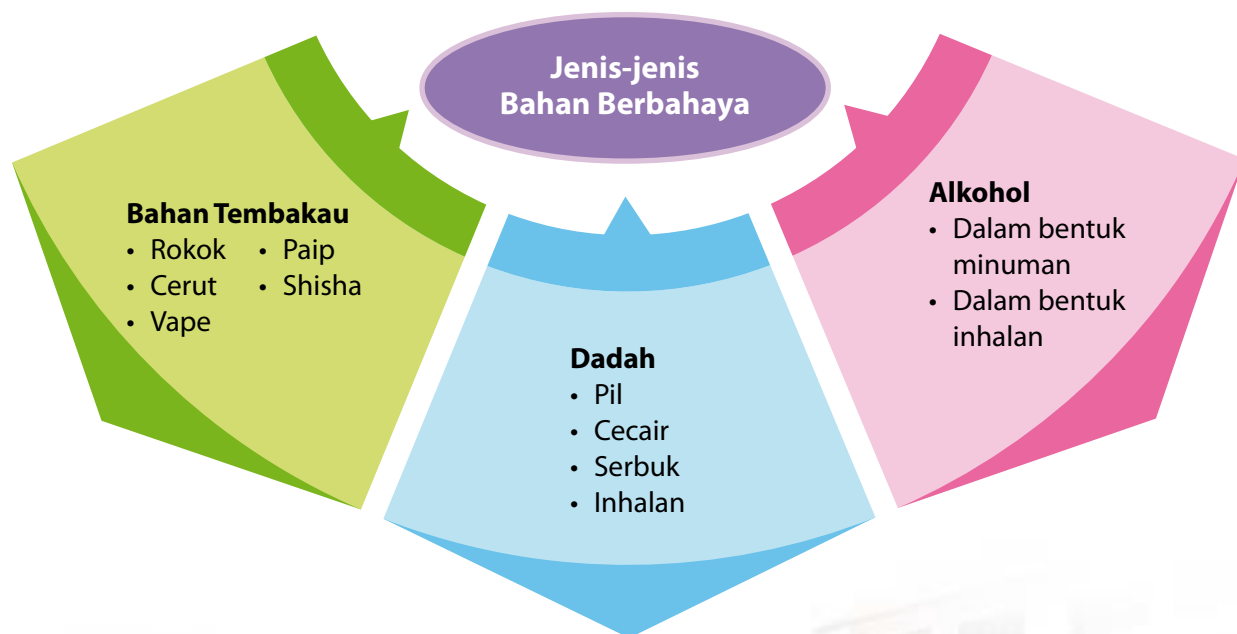
(Sumber: Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia & Agensi Antidadah Kebangsaan)

STANDARD PEMBELAJARAN

- 2.1.1 Memerihalkan kesan penyalahgunaan bahan kepada diri dan keluarga.
- 2.1.2 Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan.
- 2.1.3 Merancang aktiviti yang sihat untuk mengelakkan diri daripada penyalahgunaan bahan.

Penyalahgunaan Bahan

Penyalahgunaan bahan dalam konteks luaran bermaksud menggunakan sesuatu bahan terlarang sehingga menyebabkan ketagihan. Perbuatan menyalahgunakan bahan ialah salah dari segi agama dan undang-undang. Bahan yang sering disalahgunakan terdiri daripada bahan-bahan tembakau, dadah, dan alkohol. Bahan-bahan tersebut boleh memudaratkan kesihatan dan menjadikan seseorang itu hilang pertimbangan. Keadaan ini boleh membahayakan diri sendiri dan juga orang lain.



Devi, ada beberapa orang rakan mengajak saya untuk menghisap rokok.

Kavitha, kamu jangan layan mereka. Katakan "TIDAK"! Bahan itu tidak baik untuk kesihatan.

Buat satu senarai bahan-bahan terlarang yang membawa kepada ketagihan yang anda tahu mengikut setiap jenis seperti di atas. Jelmakan dalam bentuk peta *i-Think*.

Sayangi Diri dan Keluarga, Jauhi Penyalahgunaan Bahan

Penyalahgunaan bahan membawa banyak kesan negatif kepada diri dan keluarga. Kesan negatif ini boleh dilihat dari segi fizikal, sosial, dan mental serta emosi.

Fizikal

- Kerosakan organ tubuh badan (zat makanan tidak mencukupi).
- Badan lesu dan tidak bermaya.
- Berat badan menurun.
- Kesan terhadap sistem pernafasan, saraf, jantung, metabolisme dan otot-otot.
- Tubuh akan menggigil akibat penurunan kadar metabolisme badan.

Sosial

- Penagih akan hilang minat dan tidak mempedulikan tanggungjawabnya.
- Tingkah laku dan sikap berubah.
- Tidak menghiraukan kesihatan diri dan keluarga.
- Implikasi kewangan kerana memerlukan kos rawatan yang mahal.
- Masa kualiti bersama-sama keluarga semakin berkurangan.
- Dipulau oleh rakan-rakan.

Emosi dan Mental

- Mula berasa seronok, terangsang, dan khayal (euforia).
- Hilang kawalan diri dan pemikiran.
- Tidak terurus dan tidak normal.
- Tahap keyakinan menurun.
- Menimbulkan ketegangan emosi dan mental dalam kalangan ahli keluarga.



Aktiviti Berkumpulan

Apakah nasihat anda kepada rakan-rakan yang mungkin mengalami salah satu daripada masalah yang tersenarai di atas? Bincang dan bentangkan hasil dapatan anda.

SP: 2.1.1



Katakan Tidak kepada Penyalahgunaan Bahan

Anda harus bijak untuk menolak ajakan rakan-rakan untuk mencuba bahan terlarang yang boleh mengancam kesihatan anda. Lihat situasi berikut.

Situasi 1



Glosari

Maco: (Bahasa percakapan) Tampak sifat kelelakiannya sama ada dari segi penampilan, perawakan, dan sebagainya.



Pernahkah anda mengalami situasi yang serupa seperti di atas? Apakah tindakan anda?

SP: 2.1.2

Situasi 2



Situasi 3



Aktiviti Berkumpulan

Cuba nyatakan situasi lain yang pernah anda alami. Nyatakan cara-cara anda berkata TIDAK! Kongsi pengalaman anda dengan rakan-rakan supaya mereka selamat daripada penyalahgunaan bahan.



Cara Mengelak daripada Penyalahgunaan Bahan

Anda boleh mengelakkan diri daripada penyalahgunaan bahan. Adalah berfaedah sekiranya anda mengisi masa lapang dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang berfaedah. Antara aktiviti yang boleh dilakukan adalah seperti:



Selain itu, anda juga mesti menjalinkan perhubungan sihat dan terbuka dengan ahli keluarga, guru-guru, serta rakan-rakan. Anda mesti berani menyuarakan pendapat dan perlu berpegang kepada keputusan anda.



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan kesan negatif penyalahgunaan bahan kepada diri dan keluarga dari segi fizikal, sosial, dan mental dan emosi.

Diri	Keluarga

2. Cari gambar berkenaan cara-cara mengelakkan diri daripada penyalahgunaan bahan daripada majalah, buku, atau surat khabar lama. Kemudian, gunting dan tampalkan gambar pada kotak di bawah.



Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.

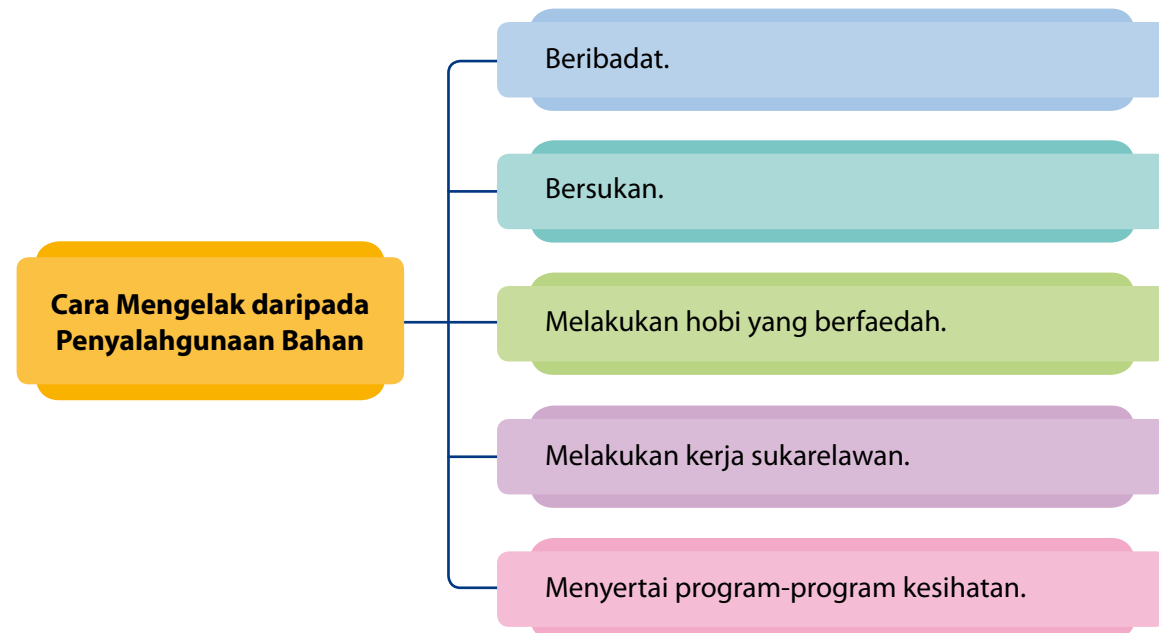


Rumusan

Penyalahgunaan bahan mendatangkan banyak kesan negatif kepada diri, keluarga, dan masyarakat. Bahan-bahan seperti tembakau, dadah, dan alkohol boleh menyebabkan masalah kesihatan. Sebagai murid yang berpelajaran, anda perlu bijak mengawal diri daripada terjerat dengan penyalahgunaan bahan.



Anda mesti mempunyai pendirian yang tegas untuk berkata "TIDAK" kepada pelawaan untuk mencuba bahan-bahan berbahaya.



UNIT 3

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pengurusan Mental dan Emosi

Dalam proses ke arah kedewasaan, anda akan berhadapan dengan pelbagai cabaran daripada aspek mental dan emosi. Anda haruslah bertabah dan berpegang kepada nilai kepercayaan dan bersikap positif. Ini merupakan kunci untuk mengharungi segala cabaran kehidupan dengan penuh keyakinan.



STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.1.1 Menyatakan maksud penghargaan sendiri.
- 3.1.2 Menjelaskan kepentingan penghargaan sendiri.
- 3.1.3 Membincangkan cara meningkatkan penghargaan sendiri melalui amalan positif.



Saya Hebat, Kamu Hebat, Kita Hebat!

Penghargaan sendiri ialah nilai dan harga diri yang diberi kepada diri sendiri. Penghargaan sendiri ini berdasarkan penilaian diri sendiri berbanding dengan pencapaian, nilai, dan pandangan orang lain. Setiap individu berbeza dan mempunyai tahap pencapaian mereka tersendiri. Anda harus berbangga dengan kemampuan dan pencapaian tersebut. Hal ini adalah penghargaan diri positif.

- Bagaimana menghargai diri anda? Fikirkannya...
- Apa yang telah anda capai selama ini?
- Apa yang anda mampu capai selepas ini?
- Nampakkah betapa hebatnya anda?
- Kesemua ini harus anda lihat secara positif kerana hanya anda yang memegang kunci kejayaan sendiri.

Setiap individu mempunyai kehebatan masing-masing. Kita boleh menjadikannya sebagai contoh untuk menjadi lebih baik. Bersikap positif terhadap diri sendiri. Individu yang mempunyai penghargaan sendiri positif akan mempamerkan nilai-nilai berikut:



SP: 3.1.1



Saya Mencerminkan Dunia dan Dunia Mencerminkan Saya

Sebagai seorang individu, anda harus mempunyai keyakinan diri yang positif dan mencerminkan kehebatan diri kepada dunia. Anda harus berbangga dengan pencapaian setakat ini dan berpandangan positif pada diri sendiri. Apabila anda melihat diri anda secara positif, dunia akan memandang anda secara positif juga.



Aktiviti Berkumpulan

Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Setiap murid perlu menulis lirik lagu Fikirkan Boleh. Kemudian, setiap kumpulan akan menyanyikan lagu tersebut.

SP: 3.1.2



QR Code

Video lagu Fikirkan Boleh:
<http://arasmega.com/qr-link/video-lagu-fikirkan-boleh/>
(Dicapai pada 5 September 2019)





Penghargaan Kendiri Positif – Bantu Saya Mencapainya

Anda boleh mengambil beberapa langkah yang positif dalam usaha untuk membina penghargaan kendiri positif. Lihat carta di bawah. Gunakan langkah-langkah tersebut sebagai panduan.



Aktiviti Berkumpulan

Dalam kumpulan bertiga, bincangkan satu sasaran atau objektif yang realistik. Cuba bincang bagaimana anda merealisasikan sasaran atau objektif tersebut.



Latihan Pengukuhan

- Bina satu jadual berkaitan diri anda. Senaraikan apa yang telah anda capai sehingga sekarang. Nyatakan bagaimana anda dapat mencapai kejayaan tersebut.

Kelas	Tahun	Pencapaian
Tahun 1		
Tahun 2		
Tahun 3		
Tahun 4		
Tahun 5		
Tahun 6		
Peralihan		

- Dalam kumpulan, hasilkan satu poster bertajuk "Kejayaan Saya".

Contoh poster:



Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.



Rumusan

- Penghargaan sendiri ialah nilai dan harga diri yang diberi kepada diri sendiri.
- Penghargaan sendiri ini berdasarkan penilaian diri sendiri berbanding dengan pencapaian, nilai dan pegangan orang lain.
- Setiap individu berbeza dan mempunyai tahap pencapaian mereka tersendiri.
- Anda harus mempunyai keyakinan diri yang positif dan mencerminkan kehebatan diri anda kepada dunia.

Penghargaan Kendiri Positif

- Tetapkan sasaran atau objektif yang realistik.
- Tuliskan kehebatan dan pencapaian diri anda.
- Sertakan dengan kata-kata dorongan.
- Tuliskan satu senarai perkara yang menggembirakan anda.
- Tumpukan seluruh tenaga dan usaha ke arah itu.

Peramah dan mesra

Daya cuba jaya yang tekak

Bersopan dan berterima kasih

Nilai-nilai bagi Penghargaan Kendiri Positif

Berdisiplin dan tabah

Jujur dan rajin

Bertoleransi dan berempati

UNIT 4

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Keluarga

Keluarga memainkan peranan penting dalam membentuk keperibadian dan sahsiah seseorang. Perhubungan yang sihat antara keluarga serta peranan dan tanggungjawab yang dimainkan oleh ahli keluarga ialah faktor kepada pembinaan sahsiah diri seseorang. Keluargaku, syurgaku.



STANDARD PEMBELAJARAN

- 4.1.1 Memerihalkan tanggungjawab diri dalam keluarga.
- 4.1.2 Membincangkan kesan sekiranya mengabaikan tanggungjawab diri dalam keluarga.
- 4.1.3 Menjana idea cara mengaplikasikan tanggungjawab diri dalam keluarga.

Keluargaan

Keluargaku Syurgaku

Kamus Dewan Edisi Keempat mendefinisikan keluarga sebagai seisi rumah tangga (yang terdiri daripada suami dan isteri atau berserta anak-anak). Keluarga ialah sekumpulan manusia yang tinggal di bawah satu bumbung dan mempunyai hubungan melalui perkahwinan, pertalian darah, atau keluarga angkat. Setiap ahli keluarga memainkan peranan dan tanggungjawab tersendiri untuk menjamin kesejahteraan, kebahagiaan, dan keharmonian keluarga. Berikut merupakan contoh tanggungjawab seorang anak terhadap keluarga.



SP: 4.1.1

Pengabaian Tanggungjawab Menjejaskan Keluarga

Setiap anak mempunyai tanggungjawab terhadap keluarga seperti menghormati dan mendengar nasihat dan arahan ibu bapa. Sekiranya gagal berbuat demikian, akan berlaku implikasi negatif ke atas keluarga tersebut. Antara kesan mengabaikan tanggungjawab diri dalam keluarga ialah:



Info

Keluarga nukleus terdiri daripada ibu, bapa, dan anak, sama ada anak kandung atau anak angkat yang tinggal bersama. Keluarga kembangan pula terdiri daripada datuk, nenek, pak cik, mak cik serta sepupu.

(Sumber: <http://www.quora.com>)

SP: 4.1.2



Cara Menjalankan Tanggungjawab Diri dalam Keluarga

Unit Kaunseling Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Dahlia menganjurkan hari terbuka di dewan sekolah. Akmal dan kawan-kawannya melawat dewan pameran yang menunjukkan pelbagai gejala sosial pada masa ini.



- Akmal:** Banyaknya gejala yang timbul akibat remaja yang tidak bertanggungjawab kepada keluarga.
- Joshua:** Betul tu. Ada yang ponteng sekolah dan melakukan vandalisme.
- Madhuri:** Malah ada yang menjadi samseng jalan raya. Mereka langsung tidak menghargai nyawa mereka. Mereka juga tidak menghiraukan keluarga mereka.
- Siti:** Mereka ini menakutkanlah. Bagaimana untuk menjaga diri dan nama baik keluarga, cikgu?
- Cikgu Muthu:** Abang dan kakak perlu menunjukkan contoh yang baik kepada adik-adik. Sebagai anak, kamu perlu berkomunikasi dengan ibu bapa. Ibu bapa pula perlu memberi nasihat berkenaan apa yang baik dan buruk. Lakukan aktiviti bersama-sama keluarga untuk membina perhubungan yang positif. Sebagai anak yang soleh, kita perlu membantu melakukan kerja-kerja di rumah kerana ibu bapa kita penat bekerja mencari nafkah untuk kebahagiaan bersama.
- Cikgu Lee:** Selain itu, kamu hendaklah membawa diri secara berhemah dan bersopan. Ahli keluarga sentiasa bersedia membantu dan membimbing kamu apabila perlu. Jangan rahsiakan apa-apa daripada mereka. Mereka adalah orang yang akan menyokong dan memimpin kamu.



Bagaimanakah anda mengaplikasikan tanggungjawab seorang anak dalam keluarga?



Latihan Pengukuhan

Cuba hasilkan satu penanda buku berkenaan tanggungjawab diri dalam keluarga. Gunakan langkah-langkah di bawah sebagai panduan untuk membuat penanda buku.

- Alat dan bahan:**
- Kertas lukisan
 - Kad manila
 - Pensel
 - Pembaris
 - Pen penanda
 - Gunting
 - Gam
 - Penebuk lubang
 - Reben



1. Lakarkan bentuk segi empat tepat pada kertas lukisan dan kad manila.



2. Guntingkan lakaran tersebut.



3. Gamkan kertas lukisan pada kad manila.



4. Tuliskan tanggungjawab anda dalam keluarga pada kertas lukisan.



5. Tebuk lubang pada kertas lukisan.

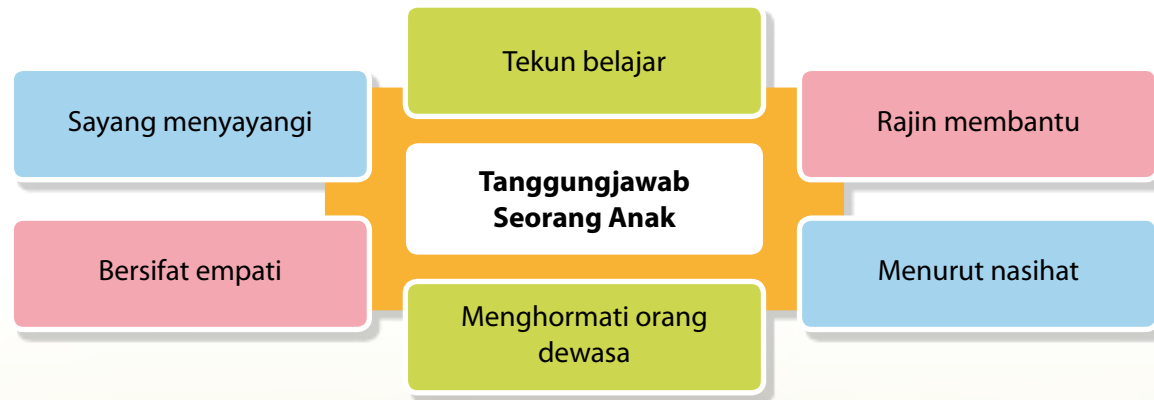


6. Ikatkan reben pada kertas lukisan dan kemasannya.



Rumusan

Setiap orang mempunyai peranan dan tanggungjawab masing-masing dalam keluarga. Remaja yang tidak bertanggungjawab boleh memberi kesan yang negatif kepada keluarga, masyarakat, dan negara. Jadilah seorang yang bertanggungjawab supaya sentiasa menjadi kebanggaan semua.



UNIT 5

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Perhubungan

Salah satu elemen penting dalam perhubungan ialah kemahiran berinteraksi dengan baik. Kemahiran ini membolehkan kita menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Kita akan mendapat lebih kenalan dan hidup kita akan menjadi lebih ceria.



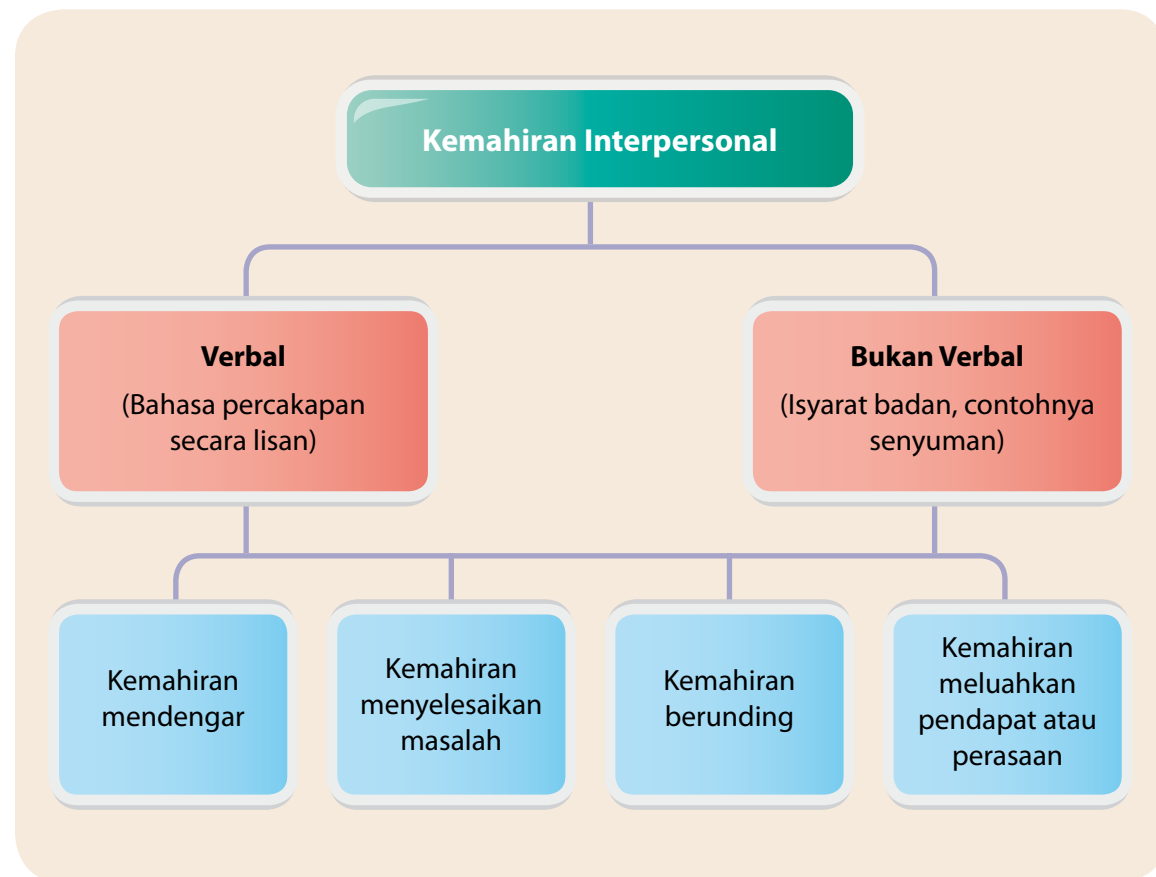
STANDARD PEMBELAJARAN

- 5.1.1 Memerihalkan pengalaman interaksi dengan orang lain dalam persekitaran baharu.
- 5.1.2 Menunjuk cara berkomunikasi secara berkesan dalam persekitaran baharu.
- 5.1.3 Membincangkan cara untuk menyelesaikan masalah menjalinkan perhubungan dalam persekitaran baharu.



Persekitaran Baharu

Kemahiran interpersonal merupakan satu kemahiran untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan harian dan juga dalam persekitaran baharu.



Info

Adab bercakap:

- Tutur kata yang diucapkan hendaklah membawa kepada kebaikan.
- Bercakap dengan jelas dan mudah difahami.
- Menghindari daripada bercakap banyak.
- Bercakap benar.
- Menghindari daripada kata-kata keji, mencela, dan menghina.

Glosari

Interpersonal:
Berkenaan hubungan sesama manusia.



Jelaskan cara anda berkomunikasi dengan rakan baharu di sekolah.

Cuba baca situasi-situasi berikut berkenaan hari pertama di sekolah menengah.

Situasi 1

Pengawas sekolah sedang memberi taklimat kepada sekumpulan murid tentang peraturan sekolah.



Situasi 2

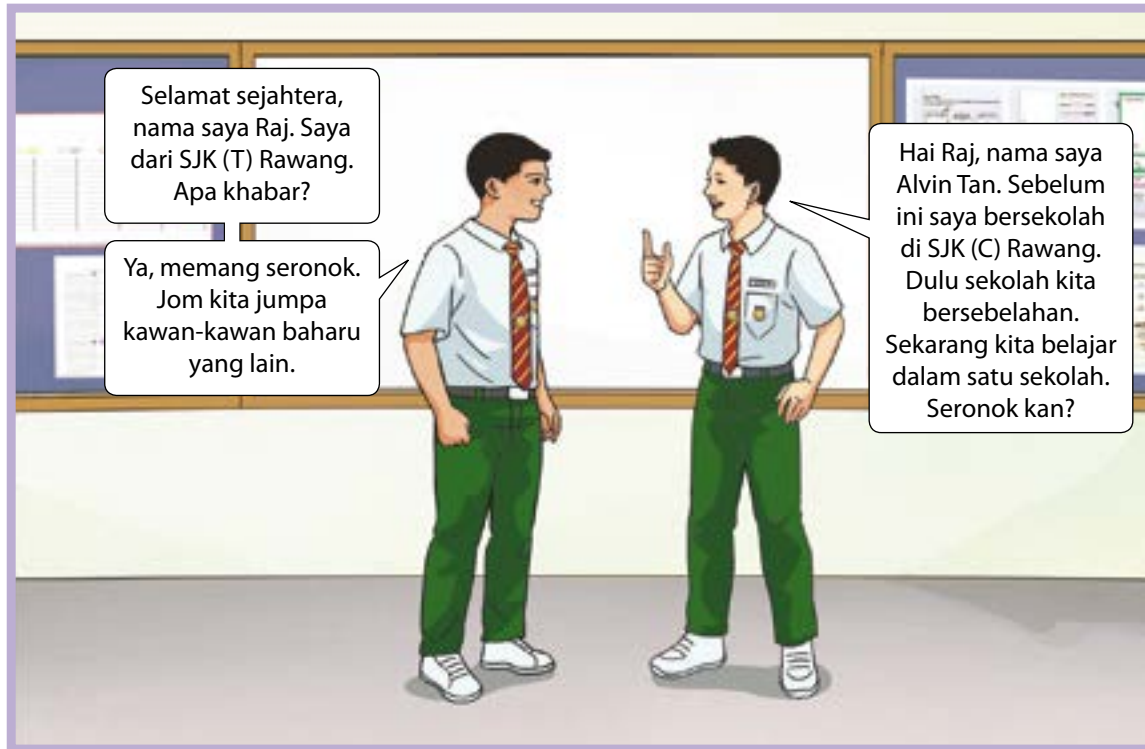
Guru sedang memberi taklimat tentang kelab dan persatuan yang boleh dipilih sebagai aktiviti kokurikulum murid-murid kelas peralihan yang baharu.



SP: 5.1.1, 5.1.2

Situasi 3

Di dalam kelas peralihan, murid-murid memperkenalkan diri kepada rakan-rakan.



Kongsi pengalaman hari pertama di sekolah menengah. Apakah perasaan anda? Kenapa anda berasa demikian? Bagaimana anda mengatasi atau mengawal perasaan tersebut?



SP: 5.1.3



Latihan Pengukuhan

1. Ceritakan pengalaman hari pertama anda di sekolah.
2. Berdasarkan pengalaman anda, lakonkan semula situasi tersebut.
3. Bincangkan mengapa komunikasi sangat penting untuk mencapai perpaduan antara pelbagai kaum? Jelmakan jawapan anda dalam bentuk peta minda.



Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.



Rumusan

Cara berinteraksi dan berkomunikasi merupakan dua elemen utama dalam perhubungan interpersonal yang positif. Penguasaan perhubungan interpersonal yang positif akan menjamin interaksi dan komunikasi dua hala yang terbuka, positif, dan sihat dalam usaha untuk menjamin perpaduan, kemakmuran, dan keamanan negara.

Secara amnya, proses untuk menjalin perhubungan yang sihat harus memenuhi beberapa ciri. Antaranya ialah penggunaan bahasa yang boleh difahami oleh semua pihak. Seterusnya, kita mesti mengambil tahu tentang budaya dan adat orang lain supaya kita lebih prihatin apabila berinteraksi dengan mereka. Kita juga mesti mengamalkan pemikiran yang terbuka dan tidak boleh berasa malu.

1

Salah satu cara berkomunikasi secara berkesan ialah secara verbal.

2

Gunakan bahasa yang mudah difahami.

3

Apabila bercakap, penggunaan isyarat badan seperti tangan, mata, dan ekspresi muka sangat berkesan.

4

Anda mesti yakin apabila bercakap dengan orang lain.

5

Cuba fahami budaya dan bahasanya supaya lebih memahami mesej yang hendak disampaikan.

UNIT 6

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Penyakit

Penyakit berjangkit berlaku kerana pengabaian manusia untuk menjaga kebersihan diri dan persekitaran. Pendidikan tentang penjagaan kesihatan dan kebersihan ialah langkah terbaik menangani penyakit berjangkit ini.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 6.1.1 Menyatakan contoh dan kesan penyakit berjangkit.
- 6.1.2 Memerihalkan situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan penyakit berjangkit.
- 6.1.3 Menjelaskan cara mengurus kebersihan diri untuk mencegah jangkitan penyakit berjangkit.
- 6.1.4 Menjana idea cara mengurus kebersihan diri untuk mencegah jangkitan penyakit berjangkit.

Definisi

Penyakit berjangkit ialah penyakit yang merebak daripada satu individu kepada individu yang lain. Penyakit ini boleh merebak melalui udara, air, makanan, sentuhan dan pembawaan vektor. Vektor akan membawa patogen, iaitu mikroorganisma seperti virus, kulat, atau bakteria untuk disebarkan kepada manusia.

Terdapat banyak penyakit berjangkit yang telah dikesan sehingga kini. Antaranya ialah:

1 Batuk kokol

Batuk kokol atau pertusis ialah jangkitan bakteria akut yang melibatkan saluran pernafasan.

2 Campak

Campak menjangkiti sistem respiratori dan menyebabkan ruam kulit.

3 Tuberkulosis

Penyakit tuberkulosis (TB) atau batuk kering disebabkan oleh sejenis bakteria, iaitu *Mycobacterium tuberculosis*. Bacteria ini akan dibebaskan ke udara apabila pesakit TB batuk, bersin, bercakap, atau bernyanyi.

4 Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD)

Penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) ialah penyakit jangkitan yang mana lepuhan berisi air muncul di tangan, kaki, dan di dalam mulut.

Kesan penyakit berjangkit terhadap diri pesakit:

1 Tahap kesihatan merosot.

2 Hilang selera makan.

3 Sukar melakukan aktiviti harian.

4 Emosi tidak stabil.

5 Boleh membawa maut.

Info

Selain senarai di atas, terdapat banyak lagi penyakit berjangkit seperti **difteria**, **kolera**, **demam denggi**, **malaria**, **tetanus** (kancing gigi), **kusta**, dan sebagainya.

Glosari

Patogen: Agen yang menyebabkan penyakit, terutamanya organisma seni seperti bakteria dan virus.

SP: 6.1.1

Situasi Berisiko Terkena Jangkitan Penyakit Berjangkit

SMK Beluran telah mengadakan program Hari Kesihatan yang dianjurkan dengan kerjasama Klinik Kesihatan Daerah Beluran.

Berikut beberapa poster yang dipamerkan.



Situasi banjir

Pencemaran air mungkin menyebabkan tersebar nya penyakit berjangkit seperti kolera, cirit-birit, muntah-muntah, dan tifoid.



Situasi kemarau

Semasa kemarau, antara penyakit berjangkit yang mungkin merebak ialah penyakit kolera, kepialu, dan e-coli.



Situasi membeli makanan dari gerai yang tidak bersih

Penyakit berjangkit seperti kolera dan e-coli.

SP: 6.1.2



Panduan Menjaga Kebersihan Diri

Amalan penjagaan dan pengurusan kebersihan diri yang betul dapat mencegah jangkitan penyakit berjangkit.

1 Cuci tangan menggunakan sabun

- Mencuci tangan setiap kali selepas menggunakan tandas.
- Mencuci tangan sebelum makan.

1

2 Menjaga kebersihan kuku

Memotong kuku yang panjang.

2

3 Menjaga kebersihan kaki

Pastikan kaki kering sebelum menyarung kasut.

3

4 Menjaga kebersihan pakaian

Memakai pakaian yang bersih.

4

Di samping itu, anda juga perlu menjaga kebersihan kawasan tempat tinggal. Pastikan sampah sarap dibuang ke dalam tong sampah. Bersihkan longkang supaya tidak tersumbat.

Pencegahan penyakit berjangkit boleh dilakukan dengan:

- Jauhi individu yang mempunyai gejala selesema, batuk, dan bersin.
- Cuci tangan menggunakan sabun.
- Elakkan berada di tempat yang sesak.
- Pakai penutup mulut dan hidung di tempat awam.
- Amalkan gaya hidup sihat.

Sekiranya anda seorang pesakit penyakit berjangkit, anda perlu:

- Duduk di rumah (elakkan berada di tempat yang terdapat ramai orang).
- Elakkan berada dekat dengan orang lain.
- Tutup mulut dan hidung apabila batuk dan bersin.
- Pakai penutup mulut dan hidung.
- Maklumkan kepada keluarga dan rakan-rakan mengenai penyakit anda.



QR Code

Poster Basuh Tangan dengan Betul:
<http://arasmega.com/qr-link/poster-basuh-tangan-dengan-betul-2/>
(Dicapai pada 5 September 2019)



SP: 6.1.3, 6.1.4



Latihan Pengukuhan

Cari dan tandakan penyakit berjangkit dalam kotak di bawah.



M	A	L	A	R	I	A	P	D	A	T	U
A	S	I	J	U	G	C	A	I	M	U	D
T	E	K	U	S	T	A	R	F	E	B	I
E	P	A	K	I	L	C	U	T	I	E	N
T	U	B	O	G	H	A	S	E	J	R	A
A	D	E	L	O	T	M	U	R	E	K	O
N	O	B	E	L	A	P	E	I	L	U	M
U	S	A	R	I	T	A	P	A	R	L	E
S	E	B	A	T	U	K	K	O	K	O	L
A	T	I	D	E	M	O	S	A	E	S	O
D	E	M	A	M	D	E	N	G	G	I	H
U	L	A	N	H	F	M	D	A	R	S	A

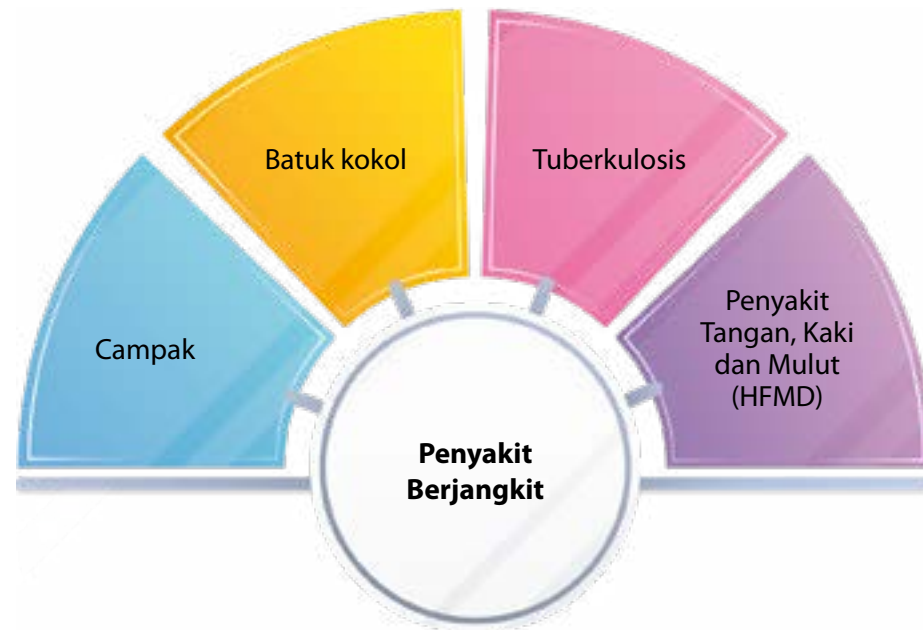


Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.



Rumusan

Penularan penyakit berjangkit semakin berleluasa di negara ini. Masyarakat kurang mengambil berat terhadap amalan gaya hidup sihat. Oleh itu, penyakit berjangkit mudah menular. Penjagaan kebersihan diri dan persekitaran dapat mengurangkan risiko jangkitan penyakit berjangkit. Namun, langkah pencegahan daripada penyakit berjangkit lebih penting daripada mengubati.



Kesan Penyakit Berjangkit Terhadap Diri Pesakit

Tahap kesihatan merosot.

Hilang selera makan.

Menyukarkan aktiviti harian.

Emosi tidak stabil.

Boleh membawa maut.

Cuci tangan menggunakan sabun

Mencuci tangan setiap kali selepas menggunakan tandas.

Menjaga kebersihan kuku

Memotong kuku yang panjang.

Amalan Penjagaan dan Pengurusan Kebersihan Diri yang Betul

Menjaga kebersihan kaki

Pastikan kaki kering sebelum menyarung kasut.

Menjaga kebersihan pakaian

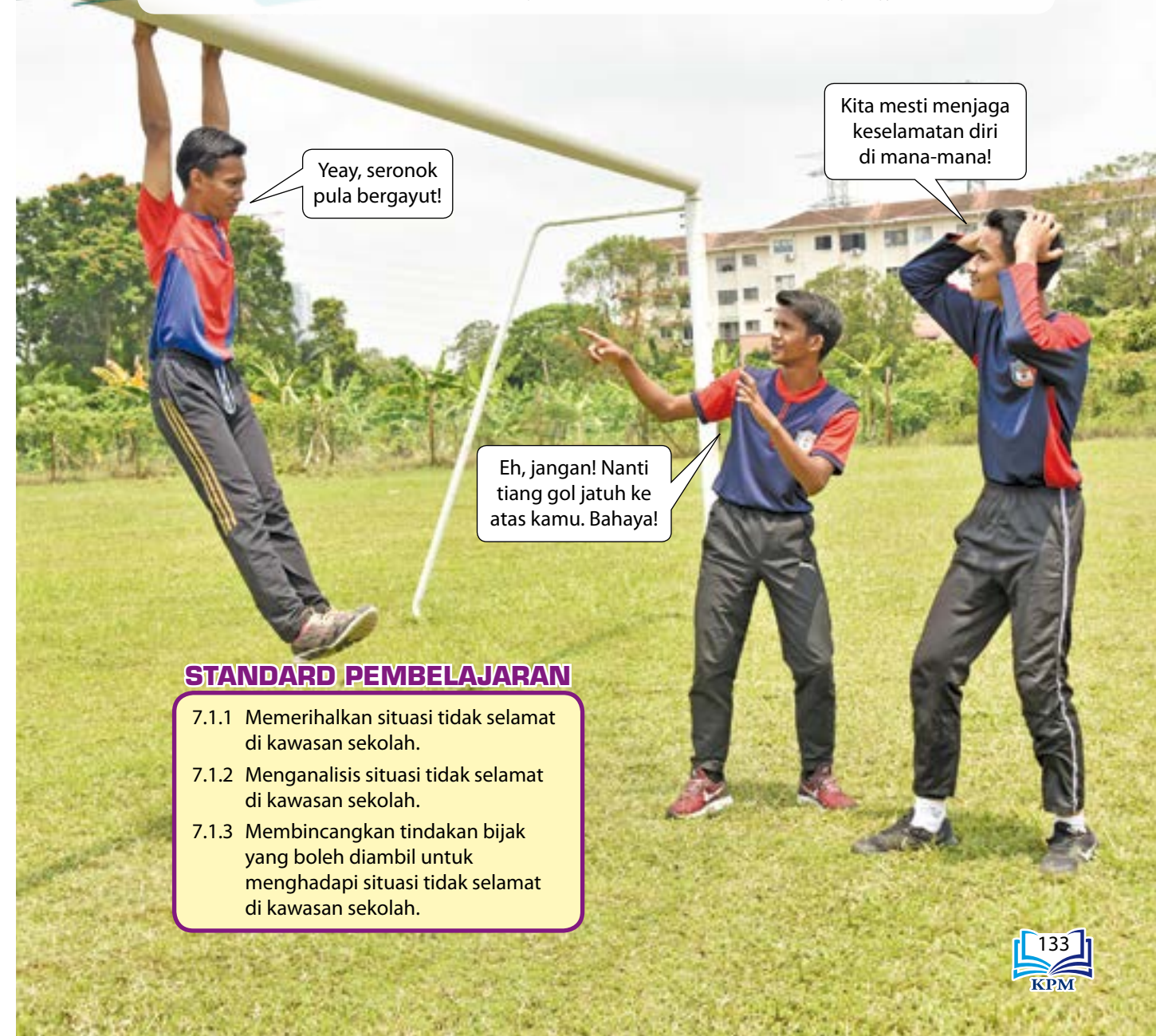
Memakai pakaian yang bersih.

UNIT 7

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Keselamatan

Keadaan persekitaran yang tidak menentu boleh mengancam keselamatan kita. Kita mesti peka kepada keadaan persekitaran dari segi keselamatan diri dan rakan-rakan apabila berada di luar rumah. Keselamatan diri, keluarga, dan rakan-rakan adalah tanggungjawab semua.



Yeay, seronok pula bergayut!

Kita mesti menjaga keselamatan diri di mana-mana!

Eh, jangan! Nanti tiang gol jatuh ke atas kamu. Bahaya!

STANDARD PEMBELAJARAN

- 7.1.1 Memerihalkan situasi tidak selamat di kawasan sekolah.
- 7.1.2 Menganalisis situasi tidak selamat di kawasan sekolah.
- 7.1.3 Membincangkan tindakan bijak yang boleh diambil untuk menghadapi situasi tidak selamat di kawasan sekolah.

Sekolah Selamat

Sekolah selamat ialah tempat murid belajar dan guru dapat mengajar dalam suasana yang selesa dan selamat. Setiap murid perlu menghindar daripada perkara yang tidak diingini semasa berada di sekolah ataupun di luar sekolah.

Contoh Situasi Tidak Selamat di Sekolah yang Perlu Dielakkan



Elakkan daripada berada seorang diri di tempat yang jauh daripada orang ramai.



Elakkan daripada bermain-main di kawasan beranda.



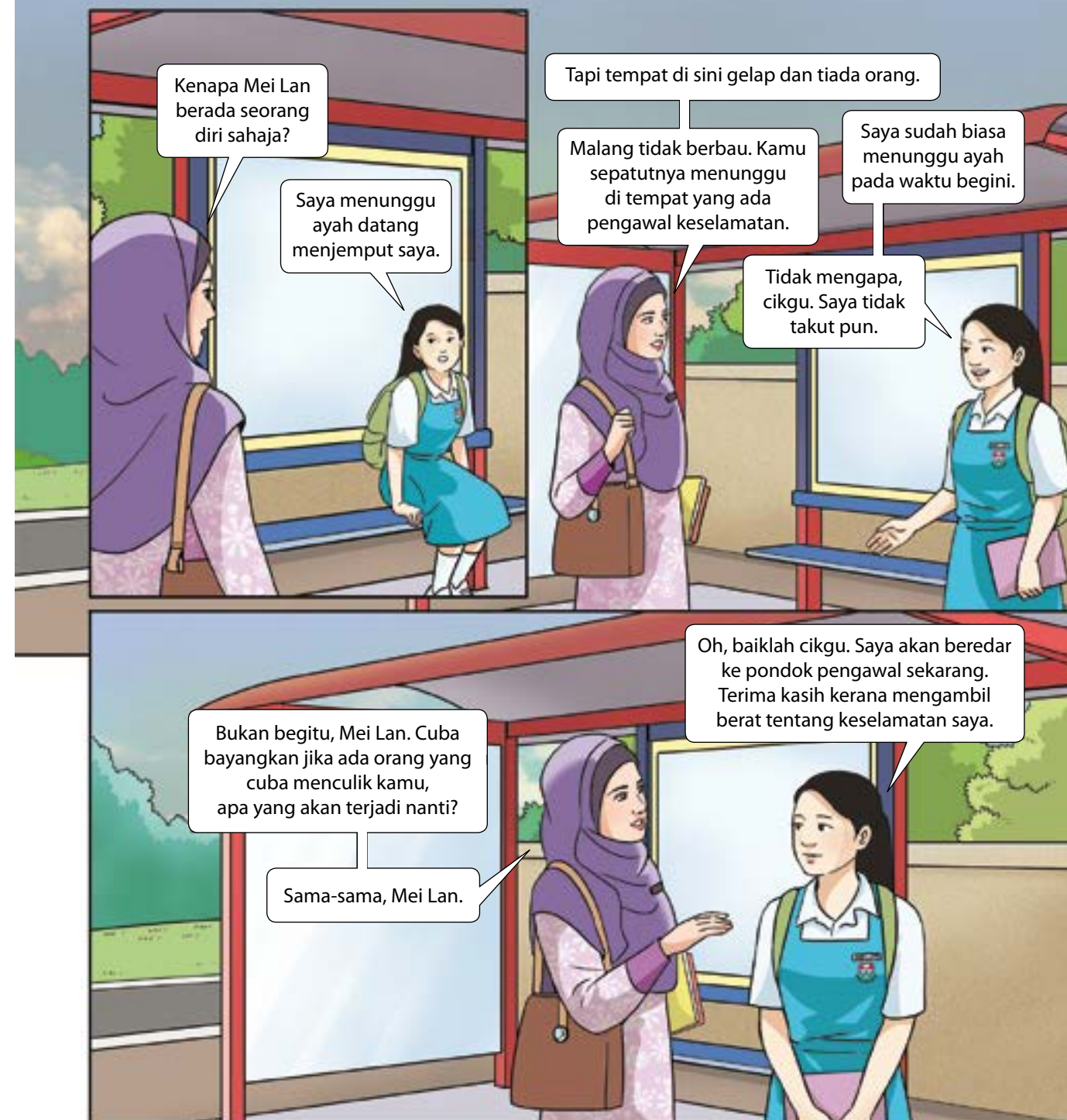
Elakkan menunggu seorang diri di perhentian bas pada lewat petang.



Jauhkan diri apabila terserempak dengan orang yang tidak dikenali dan mencurigakan.

Bertindak dengan Bijak

Anda harus bijak menilai sesuatu situasi untuk menjaga keselamatan diri.





Bijak Bertindak

Sekiranya anda mengalami situasi tidak selamat di kawasan sekolah, anda perlu bertenang dan mengambil langkah yang sewajarnya. Berikut ialah tindakan bijak yang boleh dilakukan semasa anda menghadapi situasi tidak selamat.



Dalam kumpulan berempat, nyatakan sekurang-kurangnya tiga situasi tidak selamat di sekolah dan di tempat awam.



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan tempat di kawasan sekolah yang berisiko berlakunya situasi tidak selamat.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

2. Senaraikan tindakan yang sesuai sekiranya anda disapa oleh orang yang tidak dikenali dan mencurigakan di kawasan sekolah.

1.	
2.	
3.	



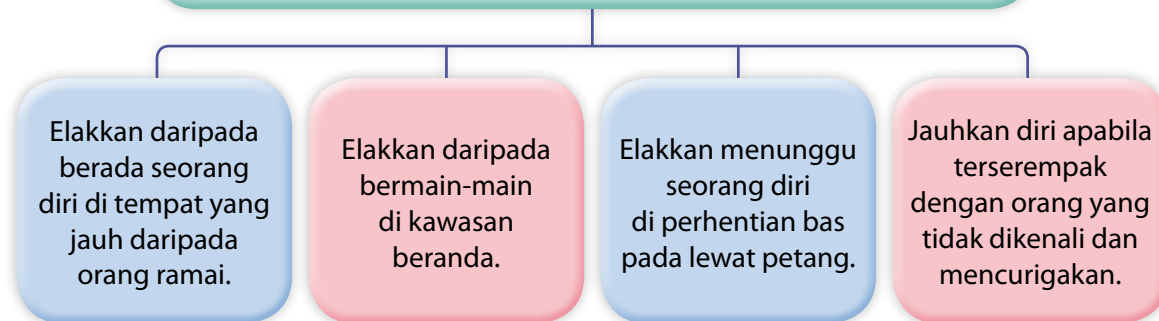
Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.



Rumusan

Setiap murid perlu peka dan bijak menilai situasi yang berlaku di sekolah. Anda perlu mengelakkan diri daripada terlibat dalam situasi tidak selamat semasa berada di kawasan sekolah. Sekolah sepatutnya menjadi tempat yang selamat untuk murid-murid menimba ilmu demi kesejahteraan masa hadapan.

Contoh Situasi Tidak Selamat di Sekolah yang Perlu Dielakkan



1. Anda harus peka kepada keadaan persekitaran yang mungkin boleh menjejaskan keselamatan diri.
2. Sekiranya anda mendapati diri anda berada dalam keadaan yang boleh menjejaskan keselamatan, anda harus bertindak bijak untuk meninggalkan situasi tersebut secepat yang mungkin.
3. Antara tindakan yang boleh diambil untuk menjaga keselamatan ialah:
 - Elakkan berada di tempat yang sunyi.
 - Sentiasa peka kepada keadaan dan orang yang berada di sekeliling.
 - Ikut peraturan sesuatu tempat seperti di makmal, bilik pengurusan sukan, dan sebagainya.
 - Minta kawan menemani anda.
 - Jangan ikut orang yang tidak dikenali.

UNIT 8

PEMAKANAN

Kesihatan seseorang dipengaruhi oleh amalan pemakanan. Kita mesti mengambil makanan daripada semua kumpulan makanan pada kadar yang ditetapkan. Bijak merancang diet harian menjamin kesihatan.

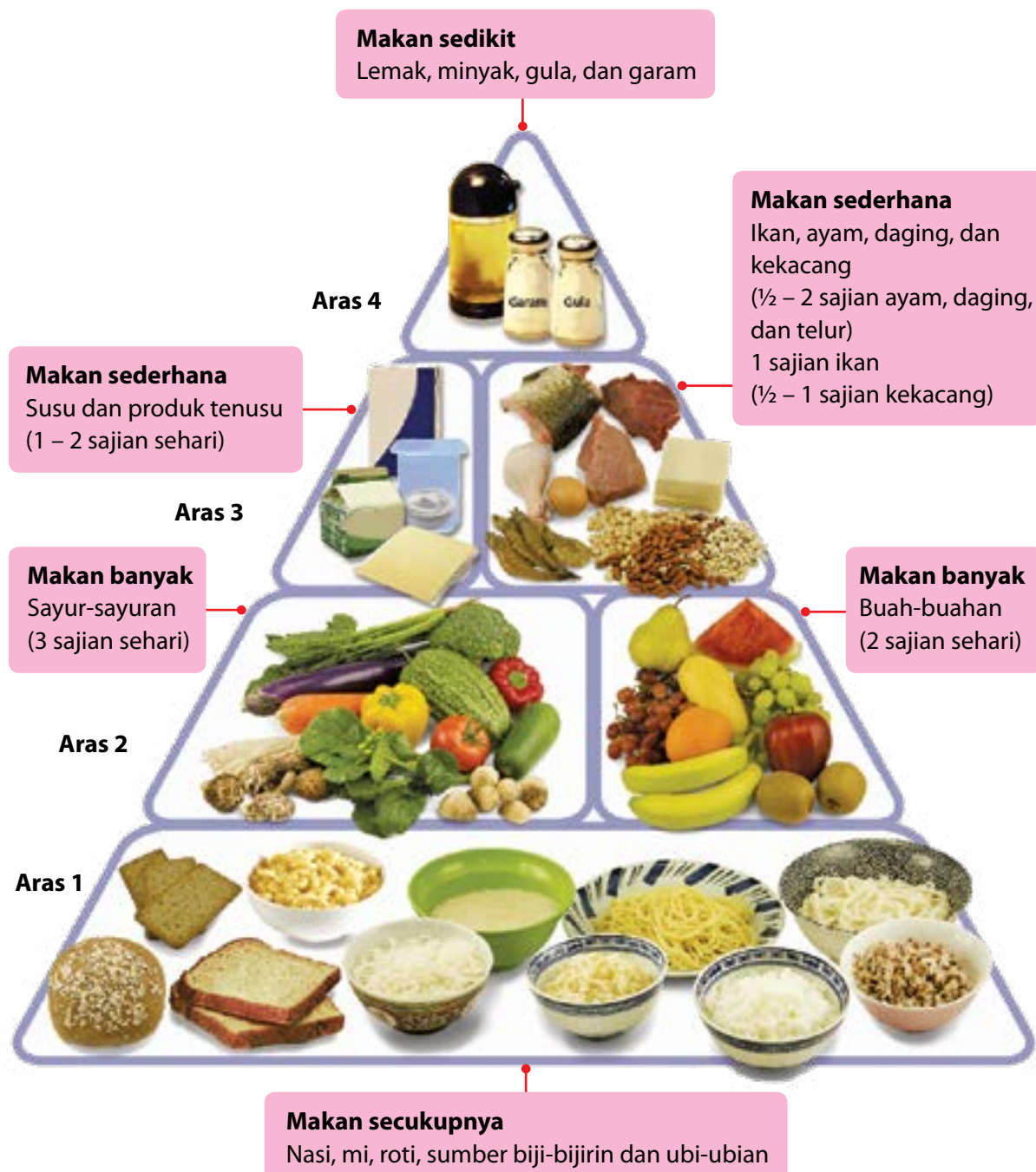
STANDARD PEMBELAJARAN

- 8.1.1 Menyatakan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.
- 8.1.2 Menjelaskan jenis makanan dalam kumpulan makanan.
- 8.1.3 Membincangkan kesan pengambilan makanan yang tidak seimbang.
- 8.1.4 Merancang menu pengambilan makanan yang seimbang berdasarkan kepada Piramid Makanan Malaysia.



Piramid Makanan Malaysia

Piramid Makanan Malaysia memberikan satu panduan mudah bagi jumlah sajian yang disarankan untuk makanan harian individu. Makanan seimbang mengandungi kombinasi pelbagai jenis makanan untuk memberikan semua zat makanan yang diperlukan oleh tubuh.



(Sumber: MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia)

SP: 8.1.1

Kumpulan Makanan Piramid Makanan Malaysia

Jenis	Kumpulan
<p>Aras 1: Ubi-ubian, bijirin, dan produk bijirin.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Sumber utama karbohidrat yang membekalkan tenaga. Sumber yang baik untuk vitamin, mineral, dan serat. Contoh sajian: <ul style="list-style-type: none"> - 2 senduk nasi - 1 cawan mi kuning - 2 keping roti
<p>Aras 2: Buah-buahan dan sayur-sayuran.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Sumber baik untuk serat, vitamin, dan mineral yang membantu menguatkan ketahanan terhadap penyakit. Makan buah-buahan dan sayur-sayuran yang pelbagai setiap hari. Contoh sajian sayur-sayuran: <ul style="list-style-type: none"> - $\frac{1}{2}$ cawan sayur berdaun hijau - 1 cawan ulam mentah Contoh sajian buah-buahan: <ul style="list-style-type: none"> - 1 potong betik - 1 biji pisang berangan
<p>Aras 3: Ikan, ayam, daging, dan kekacang.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Sumber baik untuk protein yang diperlukan bagi membina tubuh. Kaya dengan vitamin B, zat besi, dan zink. Kekacang ialah sumber protein dan serat yang baik. Contoh sajian: <ul style="list-style-type: none"> - 1 ekor ikan kembung saiz sederhana - 2 ketul daging tanpa lemak - 1 ketul paha ayam - 2 keping tempe

SP: 8.1.2

Jenis

Kumpulan

Aras 3:

Susu dan hasil tenusu.



- Tinggi protein, kalsium, dan pelbagai jenis vitamin dan mineral.
- Kalsium dalam susu membina tulang dan gigi.
- Contoh sajian:
 - 1 gelas susu (250 ml)
 - 1 keping keju
 - 1 cawan yogurt

Aras 4:

Lemak, minyak, garam, dan gula.



- Makanan ini perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit sahaja.
- Pengambilan yang berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit kronik.

(Sumber: MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia)

i Info

Vitamin C dikenali juga sebagai asid askorbik. Vitamin C banyak terdapat dalam:

- Jambu batu
- Betik
- Buah-buahan sitrus
- Brokoli
- Tomato



Bincangkan kesan pengambilan makanan segera terhadap kesihatan.

Glosari

Kronik:

Berlarutan dan sukar sembuh (berkenaan penyakit).



Kesan Pengambilan Makanan Tidak Seimbang

Amalan pengambilan makanan yang tidak seimbang boleh menyebabkan seseorang itu menghidap penyakit.

1

Kwashiorkor

- Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan protein dalam makanan.
- Antara ciri penyakit ini ialah letih, lesu, beragam, dan bengkak seluruh badan.



2

Skurvi

- Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C dalam makanan.
- Antara ciri penyakit ini ialah ulser pada gusi dan pendarahan di dalam kulit.



3

Darah tinggi

- Pengambilan makanan yang berlemak, garam berlebihan, dan berkolesterol tinggi dengan kerap memudahkan mendapat penyakit darah tinggi.



4

Diabetes

- Diabetes atau penyakit kencing manis disebabkan oleh pengambilan makanan dan minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi.



5

Osteoporosis

- Penyakit yang dicirikan oleh peningkatan liang tulang, yang menyebabkan tulang menjadi rapuh.
- Biasanya dikaitkan dengan kehilangan ion kalsium.





Menu Makanan Seimbang

Setiap orang memerlukan pelbagai jenis makanan dalam kuantiti yang berbeza untuk memelihara kesihatan. Berikut ialah contoh cadangan menu sihat yang seimbang:

Sarapan



- 2 keping sandwic
- 1 cawan air coklat

Makan tengah hari



- 1 ½ cawan nasi
- 1 ekor ikan kembung masak pindang
- ½ cawan sayur kailan
- 1 keping tempe goreng
- 1 potong betik
- 1 gelas air kosong

Makan malam



- 1 ½ cawan mi goreng
- 1 potong nanas
- 1 gelas air kosong



Aktiviti Berkumpulan

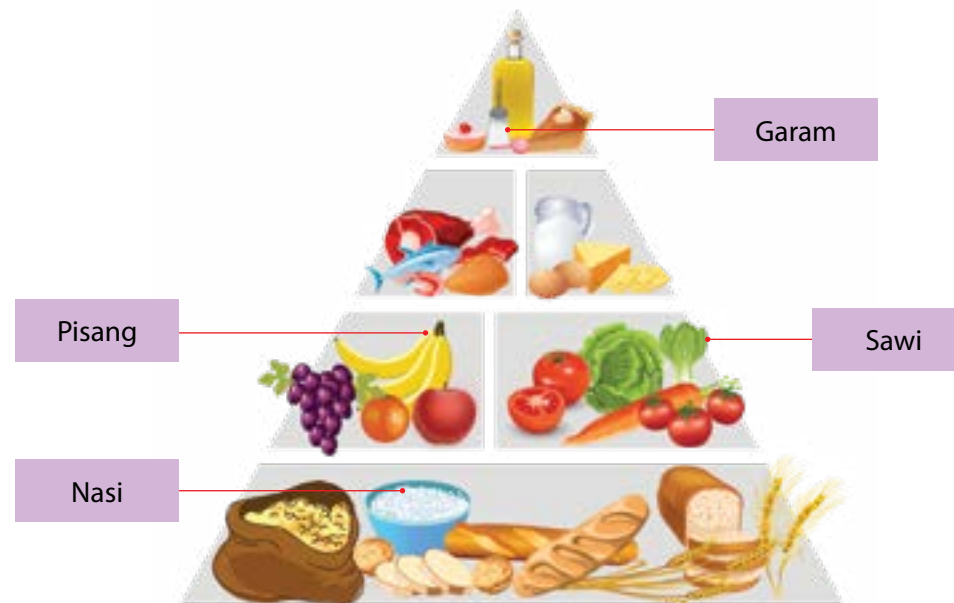
Berdasarkan piramid makanan, cuba rancang satu menu harian yang seimbang. Berikan justifikasi pemilihan anda itu.

SP: 8.1.4



Latihan Pengukuhan

1. Lengkapkan pantun bagi setiap makanan di bawah.



Pantun 1

Jalan kaki ke rumah Nyonya,
 Untuk memetik pucuk lada;
 Sayur **sawi** banyak khasiatnya,
 Badan sihat wajah pun muda.

Pantun 2

 _____;
 Kurangkan **garam** dalam makanan,
 Darah tinggi dapat dielakkan.

Pantun 3

 _____;
 _____ kaya dengan nutrisi,
 Memberi tenaga sepanjang masa.

Pantun 4

 _____;
 _____ sumber utama karbohidrat,
 Ambil suku setiap hidangan.

Pantun 4:
 Batang tebu dikerat-kerat,
 Lalu diletak atas timbangan;
Nasi sumber utama karbohidrat,
 Ambil suku setiap hidangan.

Pantun 3:
 Pergi membeli tali tangsi,
 Untuk mengali ikan kelisa;
Pisang kaya dengan nutrisi,
 Memberi tenaga sepanjang masa.

Pantun 2:
 Meredah hutan jauh perjalanan,
 Mencari lubang si anak ikan;
 Kurangkan **garam** dalam makanan,
 Darah tinggi dapat dielakkan.

Contoh Jawapan:



Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.



Rumusan

Tabiat pemakanan yang betul dapat membantu dan menjaga kesihatan diri. Pengambilan makanan seimbang dapat memberikan zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan. Piramid Makanan Malaysia perlu dijadikan sebagai panduan untuk mengambil jumlah sajian makanan harian.



UNIT 9

PERTOLONGAN CEMAS

Peti pertolongan cemas digunakan untuk menyimpan peralatan atau ubat-ubatan untuk kegunaan bantu mula sebelum bantuan paramedik tiba.



STANDARD PEMBELAJARAN

- 9.1.1 Menyenaraikan alatan dan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.
- 9.1.2 Memerihalkan kegunaan peralatan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.
- 9.1.3 Menunjuk cara penggunaan peralatan dan bahan dalam peti pertolongan cemas yang sesuai untuk kecederaan yang dialami.

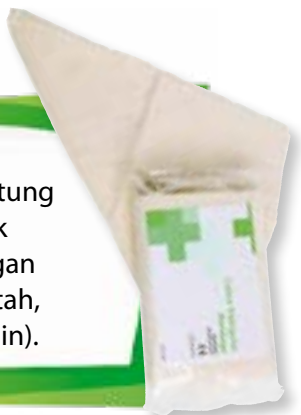


Peti Pertolongan Cemas - Alatan dan Kegunaannya

Peti pertolongan cemas ialah peti yang lengkap mengandungi ubat-ubatan serta peralatan perubatan yang asas. Peti ini perlu diletakkan di tempat yang kering dan selamat, jauh daripada kanak-kanak. Setiap alat dan bahan di dalamnya perlu dilabel dengan jelas jenis dan kegunaannya. Peti ini perlu diperiksa setiap enam bulan sekali dan sangat penting disediakan di sekolah, tempat awam, rumah, serta kenderaan.

Kain anduh

Kain yang digantung pada leher untuk mengampu tangan yang cedera (patah, retak, dan lain-lain).



Pita pelekat

Melekatkan balutan kain kasa dan pembalut.



Gunting

Menggunting kain kasa, pita pelekat, atau pembalut.



Pembalut

Membalut luka atau bahagian yang terseliuh.

Kain kasa

Menutup luka.



Kapas

Membersihkan luka atau menyapu ubat.



Buku panduan pertolongan cemas

Rujukan untuk maklumat yang tepat mengenai aplikasi pertolongan cemas.



Putik kapas

Membersihkan luka kecil atau menyapu ubat.



Plaster

Menutup luka yang kecil.



Pin keselamatan atau Pin baju

Menetapkan kain anduh atau pembalut.



Sarung tangan steril

Melindungi penyelamat daripada terkena jangkitan.



Larutan akriflavin (losen kuning atau iodin)

Membunuh kuman pada bahagian luka.



Krim antiseptik

Membasmi kuman dan merawat luka, calar, lepuh kecil, gigitan, sengatan haiwan atau serangga.



Pengepit

Mengepit kapas dan kain kasa atau benda asing pada bahagian luka.



QR Code

Video Peralatan dalam Peti Pertolongan Cemas:
<http://arasmega.com/qr-link/video-peralatan-dalam-peti-pertolongan-cemas/>
(Dicapai pada 5 September 2019)





Cara Penggunaan Peti Pertolongan Cemas

Jenis kecederaan: Luka kecil

Alat dan bahan:

Sarung tangan steril, pengepit, kapas, larutan antiseptik, larutan akriflavin, dan plaster.

Langkah-langkah rawatan:



1. Pakai sarung tangan.



2. Ambil kapas dengan pengepit.



3. Tuangkan larutan antiseptik pada kapas.



4. Bersihkan kawasan luka. Buangkan kapas yang telah digunakan.



5. Ambil kapas baharu dengan pengepit.



6. Tuangkan larutan akriflavin pada kapas.



7. Sapukan bahagian yang luka dengan kapas yang telah diletakkan larutan akriflavin.



8. Balut luka dengan plaster.



Latihan Pengukuhan

Susun semula huruf untuk mengetahui alat dan bahan dalam peti pertolongan cemas. Kemudian, tuliskan kegunaannya.

1. e n p i t e g p

2. p a t e r s l

3. s a k a p

4. b u t e m p a l

5. i k r m
a t n i t e p s i k

6. l a t a r u n
l a v i n f i r k a



Fotokopi halaman ini sebelum menjalankan aktiviti.



Rumusan

Peti pertolongan cemas merupakan alat penting yang perlu ada di setiap rumah, sekolah, mahupun pejabat. Pertolongan cemas dapat memberi bantuan perubatan apabila terjadinya kes kecemasan ringan seperti luka, lecur, dan lebam pada tubuh badan. Alat serta bahan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas dapat digunakan untuk mencegah luka atau kecederaan daripada melarat dan terkena jangkitan kuman.



SENARAI RUJUKAN

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's resources for the personal trainer* (4th ed.). USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2016). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach* (11th ed.). NY: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Dearing, J. (2018). *Volleyball fundamentals* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haliza Abdul Rahman., Sakinah Harith., & Hasmah Abdullah. (2012). *Isu persekitaran & kesihatan di Malaysia*. Batu Pahat: UTHM.
- International Association of Athletics Federations. (2009). *The official IAAF guide to teaching athletics*. UK: International Association of Athletics Federations.
- Jasiman Ahmad. (2004). *Siri permainan tradisional: Permainan rakyat*. Kuala Lumpur: Goodmark Enterprise.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan keluarga/seksualiti – aspek fizikal*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan keluarga/seksualiti – aspek sosial*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan keluarga/seksualiti – gender*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan keluarga/seksualiti – penyakit jangkitan seks*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan keluarga/seksualiti – seksualiti & saya*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2013). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach for ages 7 to 18*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Navin, A. (2016). *Coaching youth netball: An essential guide for coaches, parents and teachers*. UK: Crowood Press.
- Price, M. (2015). *How to play soccer: A beginner's guide to learning soccer rules and regulations, getting the hang of important practice drills, and playing soccer like a pro*. UK: CSIPP.
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Button, C. (2015). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. UK: Routledge.
- Schneer, G. (1994). *Movement improvisation: In the words of a teacher and her students*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shamsul Anuar Nasarah., & Ahmad Shahar Nasarah. (2015). *Siri panduan permainan tradisional kanak-kanak: Da Da Ko*. (Edisi ke-2). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Timm, P. (2015). *School security: How to build and strenghten a school safety program*. Oxford, UK: Butterworth-Heinemann Pub.

INDEKS

aerobik 79, 80, 89
alkohol 102, 105, 108, 117, 120
ayun 14, 22, 23, 28, 33, 44, 55, 56,
58, 65, 76

badan 4, 5, 14, 17, 19, 23, 32, 44,
45, 52, 55, 57, 67, 74, 78,
86, 96, 103

bahu 28, 33, 66, 81, 97
berjalan 14, 75, 78
berlari 14, 16, 28, 53, 56, 76, 79, 98
berskip 19, 75, 76

bola
jaring 21, 32, 35, 36
sepak 20, 22, 23
tampar 41, 42, 44, 45, 47
bukan lokomotor 14, 15, 16

dada 23, 27, 32, 35, 76, 85, 89
dadah 102, 105, 108, 117, 120

ekstensi 32, 33, 36, 42, 43, 56,
57, 58

emosi 94, 96, 100, 103, 109, 128
empati 110, 114, 116, 120

fasa 7, 32, 52, 56
fizikal 72, 74, 79, 83, 93, 94, 96,
103

fleksi 6, 7, 8, 23, 33, 42, 43, 45, 57

Galah Panjang 65, 68, 71
garisan 26, 29, 45, 52, 54, 55, 68,
69, 75, 77

Gasing Pangkah 64, 66, 67
gejala 118, 130
gelanggang 37, 41, 45, 46, 49, 68
gol 20, 21, 31, 34, 35, 39, 133

hantaran
aras dada 32, 35, 39
lambung 22, 26, 27, 31
leret 22, 24, 25, 26, 31
lob 33, 35, 39
hobi 106, 108

imbangan 4, 5, 8, 11, 14
implikasi 103, 117

jaring 15, 36, 41, 44, 45, 46, 49
jenggi 67

kaki 4, 6, 8, 9, 16, 22, 25, 28, 32, 35,
44, 56, 58, 75, 84, 128, 130
keluarga 101, 103, 106, 115, 116,
117, 118, 120, 130, 133
kendiri 14, 110, 112, 114
kontak 22, 24, 26, 42, 43, 57

lajak 22, 32, 44, 45
lantunan 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11
lawan 22, 25, 27, 28, 29, 33, 34, 36,
43, 46, 54, 59, 66, 67, 76
layangan 2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 56,
57, 58
lokomotor 14, 15, 16, 19
lutut 4, 6, 7, 8, 23, 36, 42, 43, 56,
57, 76, 81

mata 14, 22, 26, 27, 28, 29, 36, 43,
54, 55, 59, 68, 69, 126

melompat 14, 16, 33, 56, 58, 59
melonjak 14, 58, 59
mendarat 7, 8, 33, 35, 36, 56, 57,
58, 59

mengelecek 20, 25, 28, 29
menjaring 20, 21, 22, 36, 37
mental 74, 96, 100, 103, 109
menyangga 41, 42, 43, 46, 47
menyerkap 20, 23, 24, 25, 26, 27
momentum 7, 11

nadi 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80
normal 78, 86, 87, 103

otot 2, 73, 74, 79, 81, 82, 83, 84,
89, 103

pasukan 20, 23, 25, 26, 27, 34, 36,
37, 43, 46, 59
pengadang 32, 68, 69
penjaga gol 20, 34, 35
pergerakan kreatif 14, 15, 19
pinggul 6, 7, 56, 81, 82
pivot 21, 33, 34, 35, 39
posisi 6, 17, 35, 84, 85
punggung 4, 5, 6, 8, 76, 97
putaran 2, 7, 8, 9, 11

rangkaian 8, 9, 11, 79
rekreasi 3, 64, 65
reproduktif 93, 101, 109, 115, 121,
127, 133
rokok 102, 104, 117, 120

sasaran 29, 36, 66, 112, 114
sepak 20, 22, 23, 26, 31
servis 41, 44, 45, 46, 47, 48, 49
sokongan 4, 5, 6, 10, 11, 22
sukan 14, 17, 21, 138

tali 14, 16, 19, 26, 27, 66, 67, 70,
79, 145
tangan 6, 7, 8, 11, 16, 20, 32, 36,
41, 42, 46, 55, 58, 66, 69,
70, 80, 84, 97, 126, 128,
130, 132, 148, 149, 150,
152

tanggungjawab 2, 12, 20, 50, 65,
73, 108, 115, 117, 119, 133

tapak
kaki 4, 6, 11, 23, 57
sokongan 4, 5, 6, 10, 11
tangan 6, 32, 42
tegak 6, 58, 86
teknik 6, 7, 22, 28, 32, 42, 44, 48,
50, 63, 66, 67
tembakau 102, 104
trampolin 2, 4, 5, 6, 8, 9

vandalisme 117, 118, 120

wisel 29, 55

zat 103, 140, 141, 146

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baiknya dan bertanggungjawab atas kehilangannya, serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

Skim Pinjaman Buku Teks			
Sekolah _____			
Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima
Nombor Perolehan: _____			
Tarikh Penerimaan: _____			
BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL			



RM16.40

ISBN 978-967-2212-65-2



FT120085