



PENDIDIKAN JASMANI

DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 3 SEKOLAH KEBANGSAAN





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 SEKOLAH RENDAH (SEMAKAN 2017)

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 3 SEKOLAH KEBANGSAAN



Penulis

Othman bin Che Man
Azhar bin Ariffin
Afizudin bin Idrus



Editor

Hamidah binti Ahmad



Pereka Bentuk

Cassie Siman



Ilustrator

Abuzar Hubbinnabi bin Salaton



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0013

KK 370-221-0102011-49-2053-20101
ISBN 978-983-49-2053-1

Cetakan Pertama 2018
© 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, dengan cara bahan 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:

Dewan Bahasa dan Pustaka,
Jalan Dewan Bahasa,
50460 Kuala Lumpur.
No. Telefon: 03-21479000 (8 talian)
No. Faksimile: 03-21479643
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:
Percetakan Mesbah Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Azim
Saiz Muka Taip Teks: 18 poin

Dicetak oleh:
Ultimate Print Sdn. Bhd.,
Lot 2, Jalan Sepana 15/3,
Off Persiaran Selangor, Seksyen 15,
40200 Shah Alam,
Selangor.

PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan khusus kepada semua yang berikut:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera (NSK), Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Panel Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Pejabat Pendidikan Daerah Larut Matang dan Selama, Taiping, Perak.
- Sekolah Kebangsaan Treacher Methodist, Taiping, Perak.
- Sekolah Kebangsaan King Edward II (2), Taiping, Perak.
- Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Aulong, Taiping, Perak.
- Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Pokok Assam, Taiping, Perak.
- Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Hua Lian I, Taiping Perak.
- Sekolah Kebangsaan Wan Ibrahim, Kuala Lipis, Pahang.

Kandungan



Pendahuluan

iv

PENDIDIKAN JASMANI

Unit 1	Gimnas Gemilang	1
Unit 2	Langkah Berirama	9
Unit 3	Serang Sampai Menang	15
Unit 4	Semangat Berjuang	21
Unit 5	Hebat Balingan, Hebat Pukulan	27
Unit 6	Olahragawan Harapan	33
Unit 7	Keyakinan di Air	41
Unit 8	Ceria dan Sihat	47
Unit 9	Cergas Teratur	53
Unit 10	Jom Senam untuk Sihat	57

PENDIDIKAN KESIHATAN

Unit 11	Jaga Diri Sihat Emosi	65
Unit 12	Amalan Pemakanan Sihat	89
Unit 13	Waspada Sentiasa	94

Pendahuluan



Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan Tahun 3 Sekolah Kebangsaan* ini ditulis berpandukan kepada Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan (PJPK) Tahun 3 (Semakan 2017).

Buku ini diterbitkan sejajar dengan matlamat DSKP PJPK Tahun 3 (Semakan 2017), iaitu untuk membina murid menjadi individu yang cergas, sihat, berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni. Semua ini diperolehi melalui aktiviti fizikal dalam pergerakan asas, permainan, pergerakan berirama dan bersukan. Di samping membolehkan murid mengamalkan penjagaan kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran. Semua ini dapat dicapai menerusi pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat dan bersikap positif untuk mencapai kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang yang berkualiti.

Isi kandungan buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan Tahun 3 Sekolah Kebangsaan* ini terdiri daripada 13 unit, dan dibahagikan kepada dua komponen, iaitu komponen Pendidikan Jasmani dan komponen Pendidikan Kesehatan.

Komponen Pendidikan Jasmani yang terdapat dalam Unit 1 hingga Unit 8 terdiri daripada bidang kemahiran yang mengandungi konsep gimnastik asas, pergerakan berirama, kemahiran asas permainan mengikut kategori, akuatik asas serta rekreasi dan kesenggangan. Unit 9 dan Unit 10 pula terdiri daripada bidang kecergasan yang menerangkan konsep kecergasan dan komponen kecergasan. Semua kemahiran ini disusun mengikut domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Komponen Pendidikan Kesehatan yang terdapat dalam Unit 11 hingga Unit 13 terdiri daripada tiga elemen, iaitu Pendidikan Kesehatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas. Kandungan buku teks ini dipersembahkan dalam pelbagai bentuk persembahan teks berserta ilustrasi atau foto bagi menarik perhatian murid mempelajari sesuatu kemahiran dan mengaplikasikannya dalam kehidupan seharian.

Terdapat juga informasi tambahan dan informasi aspek keselamatan agar murid lebih memahami konsep yang disampaikan tanpa mengabaikan keselamatan ketika beraktiviti. Bagi mencambahkan pemikiran murid, Elemen Merentas Kurikulum (EMK) seperti kreativiti dan inovasi, Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK), dan keusahawanan diterapkan. Bagi merangsang pemikiran murid, elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) disediakan bagi menguji keupayaan murid mengaplikasi, menganalisis, menilai dan mencipta sesuatu berdasarkan topik yang dipelajari.

Dalam buku teks ini juga disediakan ikon-ikon yang dapat membantu murid mengenal pasti aspek-aspek yang dinyatakan di atas. Ikon-ikon tersebut adalah seperti yang berikut:



Ikon unit Pendidikan Jasmani



Ikon unit Pendidikan Kesihatan



Ikon nota guru



Ikon KBAT



Ikon pengukuhan



Ikon EMK



Ikon informasi



Ikon kod QR



Ikon keselamatan



Ikon pengayaan



Ikon TMK



Ikon Computational Thinking

Selain ikon di atas, terdapat juga karakter-karakter yang dicipta bertujuan menyampaikan tip-tip penting berkaitan sesuatu kemahiran.



Jessie



Nana



Kok Boon



Eden



Gopal

★ ★ Semoga penghasilan dan penerbitan buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 3 Sekolah Kebangsaan* ini dapat membantu murid menguasai kemahiran yang dihasratkan serta mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat.



GIMNAS GEMILANG

Berita kejayaan gimnas negara yang bertanding pada peringkat antarabangsa menggembirakan seluruh rakyat Malaysia.

Sukan SEA ke-29 telah berlangsung dari 19 - 30 Ogos 2017.
Sukan Para ASEAN ke-9 pula berlangsung dari 17 - 23 September 2017.



BERITA HARI INI

Malaysia Raih Emas dalam Gimnastik Berpasukan

Kuala Lumpur, 22 Ogos 2017.
Gimnas wanita negara meraih emas dalam acara berpasukan pada Sukan SEA ke-29 di Kuala Lumpur.



Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) dari German digelar Bapa Gimnastik Moden. Beliau mempelopori peralatan gimnastik baharu, seperti pelbagai jenis bar dan kemahiran yang berkaitan.

Sumber:

Foundation of Physical Education, Excercise Science, and Sport – Wuest D.A. & Butcher C.A.

Imbangan Teguh

Najmi dan rakan-rakan sedang belajar kemahiran imbangan. Mereka perlu mengawal posisi tubuh di atas tapak sokongan. Mari lakukan kemahiran imbangan di bawah.

IMBANGAN STATIK



Imbangan dekam



Imbangan "V" berkembar



Imbangan skala



Imbangan bertingkat

IMBANGAN DINAMIK



Jambatan panjang



Nota Guru

1. Rujuk aktiviti jambatan panjang dalam buku *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (2007).

IMBANGAN SONGSANG

Letakkan kedua-dua tapak tangan di lantai. Lejang kedua-dua kaki ke atas.

Ulang lakukan lejang berulang kali sehingga kamu yakin untuk melakukan imbangan tangan dengan sokongan.

Kekalkan lakuan imbangan dirian tangan.



Lejang



Reka formasi tugu imbangan dengan dua tapak sokongan.



Pastikan titik tumpuan berat badan dapat mengawal keseimbangan beban tubuh semasa melakukan aktiviti.



Nota Guru

1. Sentiasa mengawasi dan membantu murid ketika melakukan semua aktiviti imbangan.

1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 5.1.1, 5.4.2

Si Kanggaru dan Si Arnab

Susan sedang belajar kemahiran menghambur, iaitu melonjakkan tubuh dengan menggunakan tangan atau kaki.

HAMBUR KAKI

Hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah.



Semasa melakukan hambur dari aras tinggi ke aras rendah, kurang daya digunakan.

Hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi.



Semasa menghambur dari aras rendah ke aras tinggi, daya yang lebih banyak dan sesuai dengan jisim badan digunakan.



Nota Guru

1. Variasikan alatan menghambur mengikut kesesuaian.

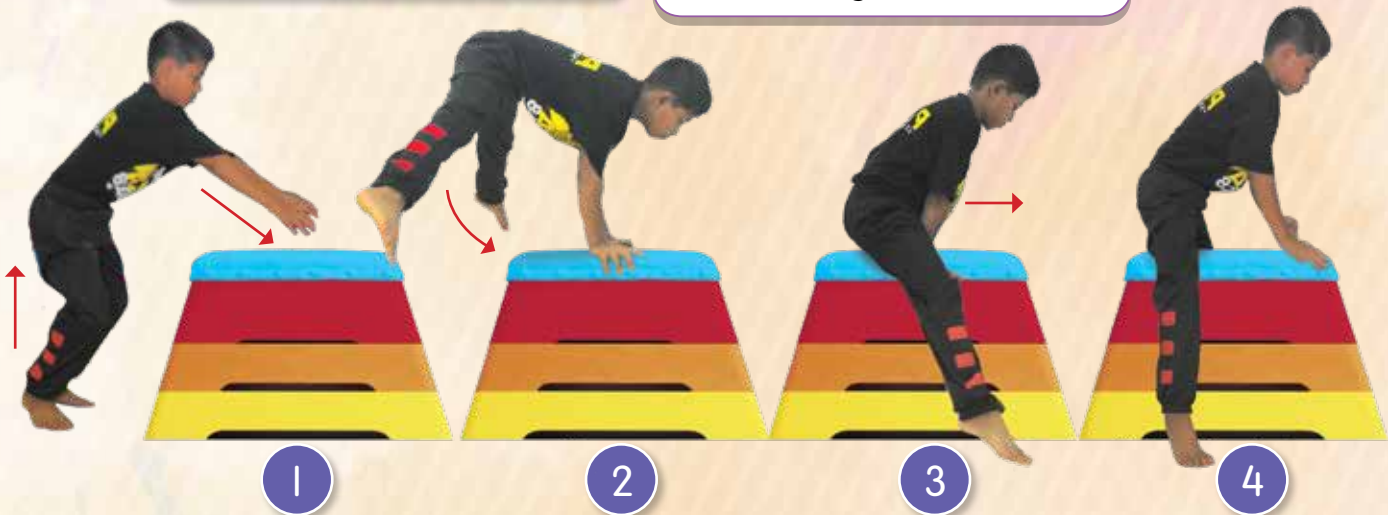
HAMBUR TANGAN

Ansur maju hambur tangan.



Pastikan ketinggian alatan sesuai dengan kamu.

Semasa menghambur dengan tangan, kedua-dua tangan kamu perlu menolak badan ke hadapan, supaya kamu dapat melepasi peti lombol dengan baik.



Pindahkan berat badan kamu dari kaki ke tangan semasa menghambur.



Nota Guru

1. Pastikan guru berada berhampiran murid untuk memastikan keselamatan murid.
2. Variasikan penggunaan alatan mengikut keupayaan murid.

1.2.3, 2.2.2, 5.2.1

Guling Tenggiling

Haziq dan Najmi sedang belajar kemahiran putaran, iaitu perlakuan guling depan dan guling belakang.

GULING DEPAN

Tubuh kita perlu fleksibel bagi melancarkan pergerakan.

Pastikan kaki kamu sentiasa lurus atau dalam posisi *pike*.



GULING BELAKANG





Dalam kumpulan kecil, cipta rangkaian pergerakan yang mengandungi kemahiran gimnastik asas yang telah kamu pelajari. Persembahkan hasil ciptaan kumpulan kamu kepada rakan-rakan.

Pastikan tangan kamu menolak tubuh pada fasa akhir untuk melengkapkan gulingan.



Seronoknya aktiviti ini.



Nota Guru

I. Guru perlu berada berhampiran dengan murid untuk keselamatan.

1.3.1, 1.3.2, 2.3.1, 2.3.2, 5.2.2

Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Berapakah bilangan tapak sokonganimbangan berikut? Yang manakah paling stabil?



- 2 Gambar di bawah menunjukkan lakuan menghambur. Mengapakah lutut difleksikan ketika mendarat?



- 3 Mengapakah dagu perlu dirapatkan ke dada semasa melakukan gulingan?





UNIT 2

LANGKAH BERIRAMA

Murid tahun tiga Sekolah Kebangsaan Semarak giat berlatih untuk persembahan Hari Guru.



Pernahkah kamu melihat langkah pergerakan yang mereka lakukan?



Ikut Langkahku

Nalini sedang belajar pergerakan langkah lurus yang berikut mengikut tempo.

Langkah *step-close*



1 2
Berdiri tegak.
Kaki rapat.

1 2
Gerakkan
kaki kanan.

1 2
Rapatkan
kaki kiri.

1 2
Gerakkan
kaki kiri.

1 2
Rapatkan
kaki kanan.

Langkah *schottische*



1 2
Langkah kaki kiri
ke hadapan.

2 1
Langkah kaki kanan
ke hadapan.

1 2
Langkah kaki kiri
ke hadapan.

2 1
Hop
kaki kanan.





Apakah perbezaan antara langkah lurus *schottische* dengan langkah *polka*?

Langkah *polka* ialah gabungan mencongklang dua langkah.



Langkah *polka*

1 Sedia

2 Mencongklang kaki kiri.

3 Mencongklang kaki kanan.

4 Rapatkan kaki.

Langkah *grapevine*

1 Berdiri tegak.

2 Silangkan kaki kanan ke depan.

3 Berdiri tegak semula.

4 Silangkan kaki kanan ke belakang.

5 Berdiri tegak.



Nota Guru

I. Galakkan murid mencari maklumat tentang langkah-langkah lurus yang lain.

1.4.1, 2.4.1, 5.2.1

Ikut Gerakku

Lihat rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah dicipta oleh murid-murid Sekolah Kebangsaan Semarak.

1 Bergerak ke hadapan dengan langkah *polka*.



2 Bergerak ke kanan dengan langkah *step-close*.



Pilih langkah lurus yang sesuai untuk mereka cipta rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar.



4 Bergerak ke kiri dengan langkah *grapevine*.



3 Undur dengan langkah *schottische*.



Nota Guru

1. Laksanakan aktiviti dalam kumpulan atau secara individu.
2. Galakkan murid melakukan rangkaian pergerakan langkah lurus dengan kreativiti mereka sendiri.
3. Bimbing murid untuk mereka cipta dan memilih pergerakan langkah lurus yang sesuai mengikut tempo muzik.

Reka cipta rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik dan persembahkan di hadapan rakan-rakan.

Uji Minda

Jawab semua soalan.

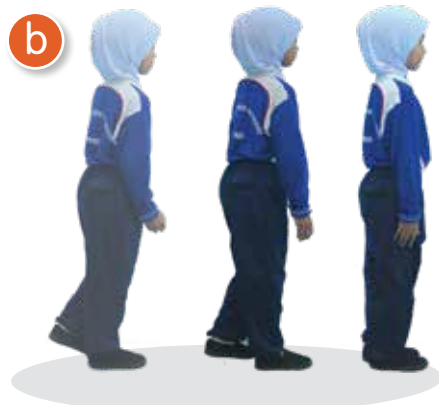
1 Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Langkah *polka*

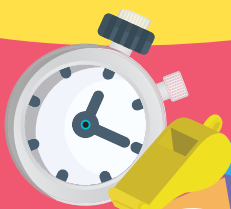
Langkah *schottische*

Langkah *grapevine*

Langkah *step-close*



2 Rakam persembahan rangkaian pergerakan langkah lurus kumpulan kamu ketika waktu senggang dan muat naik ke laman sesawang yang sesuai.



UNIT 3

SERANG SAMPAI MENANG

Kelab Atlet Muda Sekolah Kebangsaan Semarak menganjurkan Pesta Permainan Mini.



Adakah permainan ini termasuk dalam permainan kategori serangan?

Foto ihsan daripada Persatuan Bolasepak Malaysia (FAM).

Hantaran Pantas Elak Dipintas

Fauzi dan rakan-rakan sedang belajar kemahiran menghantar, menerima dan memintas bola.

Menghantar dan memintas bola dengan menggunakan kaki.

Kamu boleh menggunakan pelbagai bahagian kaki untuk menghantar dan menerima bola.

Saya perlu pantas memintas untuk menghalang dia menjaringkan gol.

Ada ruang untuk menjaring.



Nota Guru

1. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
- Kumpulan A (penyerang), manakala kumpulan B (pertahanan).
- Kumpulan A melakukan hantaran dan terima bola untuk menyerang.
- Kumpulan B memintas untuk menguasai bola dan tukar peranan sebagai penyerang.
- Kedua-dua pasukan perlu menjaringkan bola ke dalam gol atau memasukkan bola ke dalam gelung rotan.
- Pasukan yang berjaya menjaringkan dua gol atau memasukkan dua biji bola ke dalam gelung rotan terlebih dahulu ialah pemenang.

Menghantar dan memintas bola dengan menggunakan tangan.



Menghantar dan memintas bola dengan menggunakan alatan.



Terangkan perbezaan antara lakuan menghantar dengan lakuan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.

Lincih Mengelecek, Jaringan Hebat

Jason mengelecek bola untuk menjaringkan gol. Amir pula mengadang untuk menyekat serangan pasukan Jason.

Mengelecek dan menjaringkan gol dengan menggunakan tangan.

Mengelecek bola dengan lakukan mengacah dan melarikan bola daripada pihak lawan.

Saya mesti menyekat pergerakan pihak lawan.

Saya perlu mengadang serangan pihak lawan.

Tulis pengalaman kamu berkaitan kemahiran dalam permainan kategori serangan dengan bantuan perisian komputer. Kemudian, cetak dan simpan dalam folio.

Nota Guru

1. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan penyerang dan kumpulan bertahan.
- Penyerang perlu mengelecek dan menjaringkan gol.
- Jika berjaya menjaringkan gol, dua mata diperolehi.
- Pihak bertahan perlu mengadang dan merebut bola. Tukar peranan jika berjaya merebut bola.
- Pasukan yang memperoleh mata tertinggi ialah pemenang.
- Bermain dalam tempoh tiga minit.

Mengelecek dan menjaringkan gol dengan menggunakan alatan.

Nana, kamu mesti halang pergerakan pihak lawan.

Ada ruang terbuka untuk saya menjaringkan gol.

Saya perlu mengelecek untuk mara ke depan.

Ya, cikgu.

Gerakkan bola ke kiri dan ke kanan dengan alatan sambil melepasi pihak lawan.

Mengelecek dan menjaringkan gol dengan menggunakan kaki.

Saya perlu bergerak pantas untuk menjaringkan gol.

Saya perlu mengadang dia daripada menjaringkan gol.

Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Senaraikan kemahiran yang terdapat dalam permainan kategori serangan.

- 2 Posisi manakah yang sesuai untuk Mei Lin menerima bola?



Mengapakah kamu memilih posisi tersebut?

- 3 Laluan mengelecek yang manakah akan kamu pilih untuk menjaringkan gol?





UNIT 4

SEMANGAT BERJUANG

Persatuan Ibu Bapa dan Guru Sekolah Kebangsaan Semarak mengadakan lawatan ke Karnival Minggu Sukan Kebangsaan.



Hantar Tepat, Terima Bijak

Ramesh menguji kemahiran menghantar dan menerima bola dengan menggunakan tangan, kaki dan alatan.

Gunakan alatan leper yang sesuai untuk memukul bola.

Fokuskan pada arah pergerakan bola.

Menghantar dan menerima bola menggunakan bahagian dalam kaki.

Fleksikan lutut ketika menerima bola.

Bagaimanakah lakuan menghantar dan menerima bola dengan menggunakan tangan, kaki dan alatan?

Bergerak ke arah bola untuk menghantar atau menerima bola.

Nota Guru

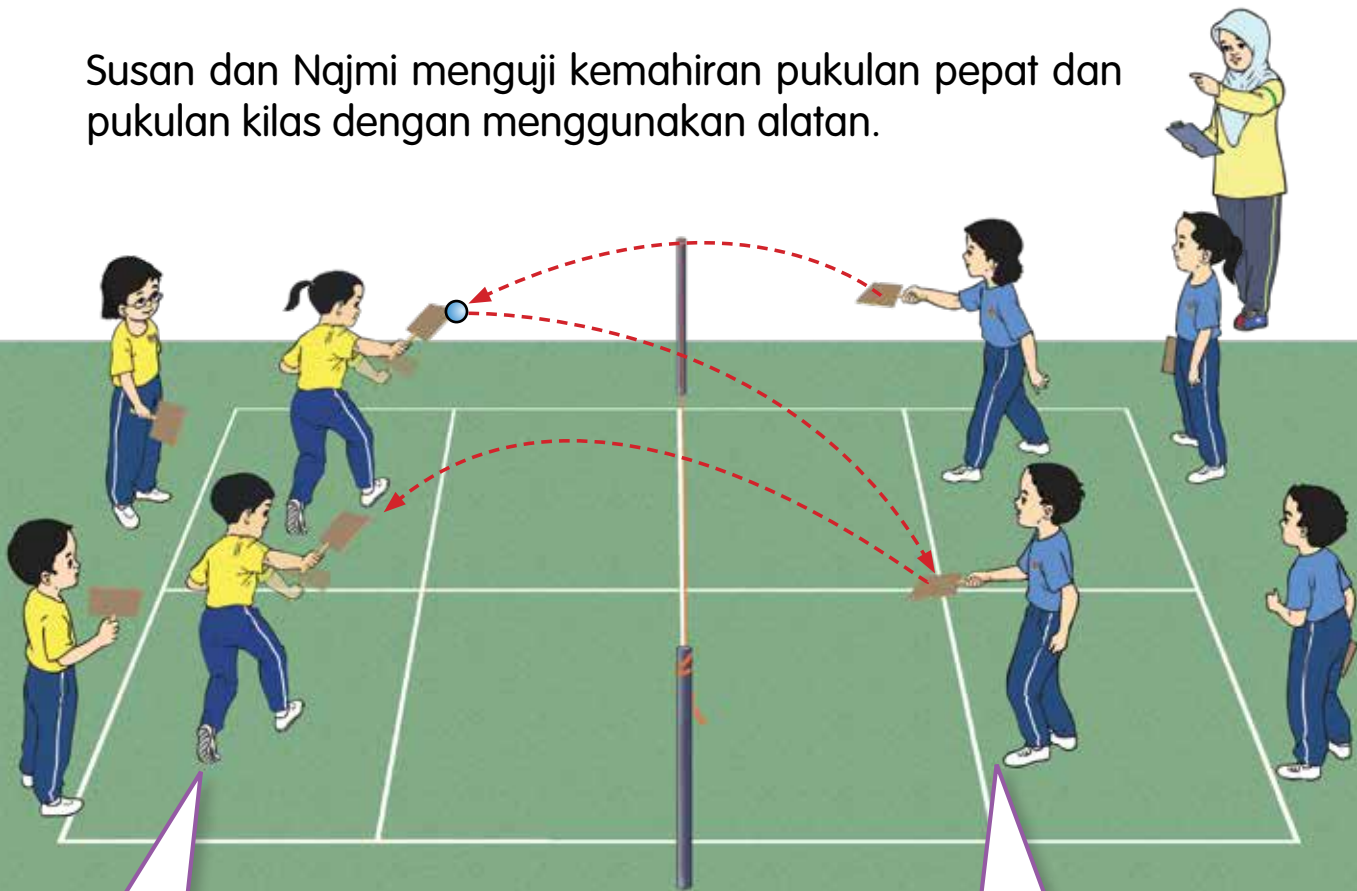
1. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada kumpulan penghantar (A) dan kumpulan penerima bola (B).
- Kedua-dua kumpulan perlu menggunakan kemahiran menghantar dan menerima bola.
- Kumpulan yang berjaya menghantar atau menerima (mengembalikan) bola mendapat dua mata.
- Kumpulan yang mengumpul mata tertinggi ialah pemenang.

1.6.1, 1.6.2, 2.6.1, 5.4.2

Pukulan Ajaib

Susan dan Najmi menguji kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dengan menggunakan alatan.



Pukulan kilas.



Pukulan pepat.



Nota Guru

I. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada dua kumpulan dan berada dalam zon masing-masing.
- Lakukan pukulan pepat melepasi jaring ke gelanggang lawan. Pihak lawan perlu membalas dengan pukulan kilas.
- Jika pihak lawan tidak dapat membalas pukulan, kumpulan dapat dua mata.
- Kumpulan yang berjaya mendapat 10 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

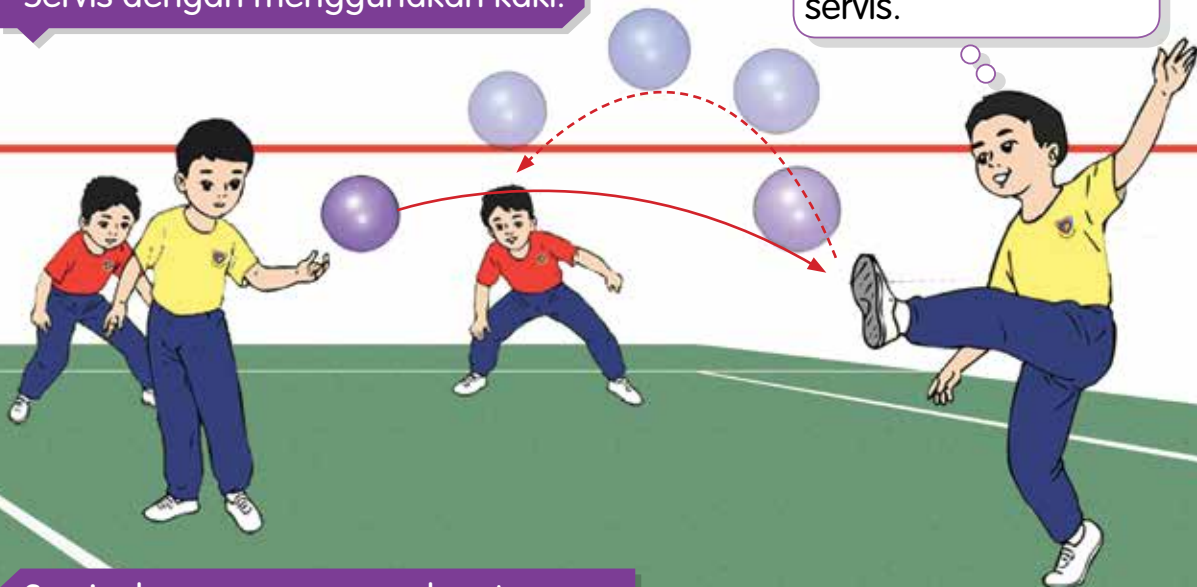
1.6.3, 1.6.4, 2.6.2, 5.1.3

Mari Servis

Lihat cara Anding melakukan servis.

Servis dengan menggunakan kaki.

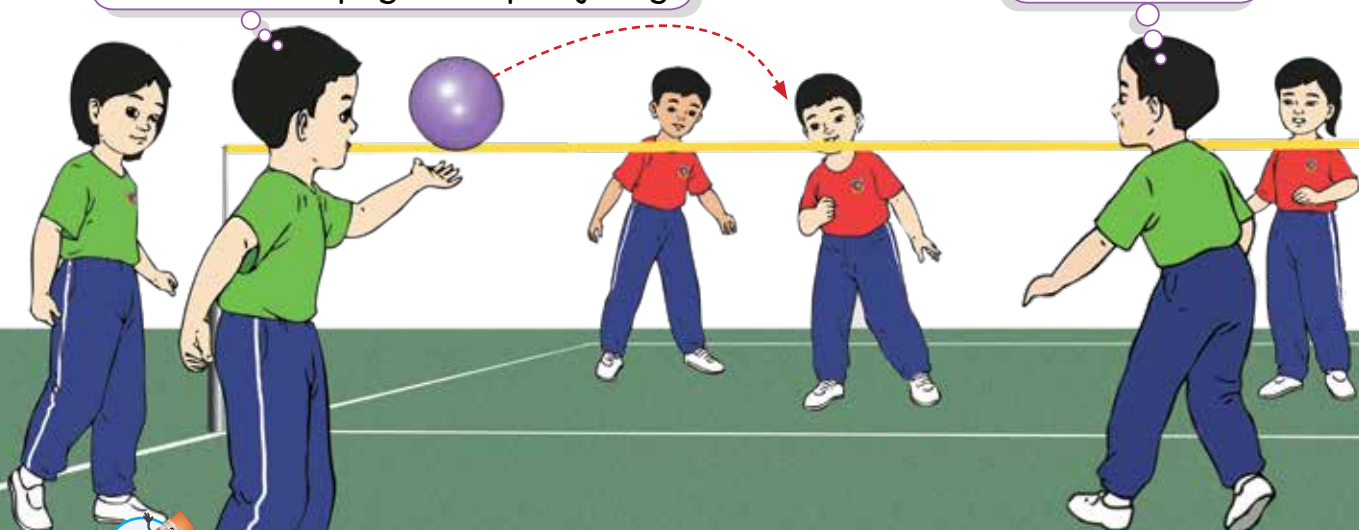
Sesuaikan titik kontak kaki pada bola ketika servis.



Servis dengan menggunakan tangan.

Kontak tangan pada bahagian bawah bola supaya melepasi jaring.

Saya perlu bekerjasama untuk menang.



Nota Guru

1. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada dua kumpulan kecil.
- Setiap pasukan akan melakukan servis kepada pasukan lawan.
- Pasukan memperoleh satu mata jika servis melepasi jaring, dua mata jika pihak lawan tidak berjaya menghantar bola semula.
- Tukar peranan jika servis tidak berjaya dilakukan.
- Pasukan yang mendapat 10 mata terlebih dahulu ialah pemenang.

Servis dengan menggunakan alatan.

Kontak alatan pada bahagian atas bola supaya servis menjunam.

Kontak alatan pada bahagian bawah bola supaya melepasi jaring.

Ayun tangan dengan laju ketika melakukan servis untuk mendapatkan jarak yang jauh.

Pukulan yang kuat menghasilkan jarak sasaran yang jauh.



Nota Guru

I. Cara bermain:

- Setiap murid perlu melakukan servis melepasi jaring.
- Mata dikira berdasarkan tempat jatuhnya bola yang diservis.
- Murid yang mengumpul mata tertinggi ialah pemenang.

Uji Minda

Jawab semua soalan.

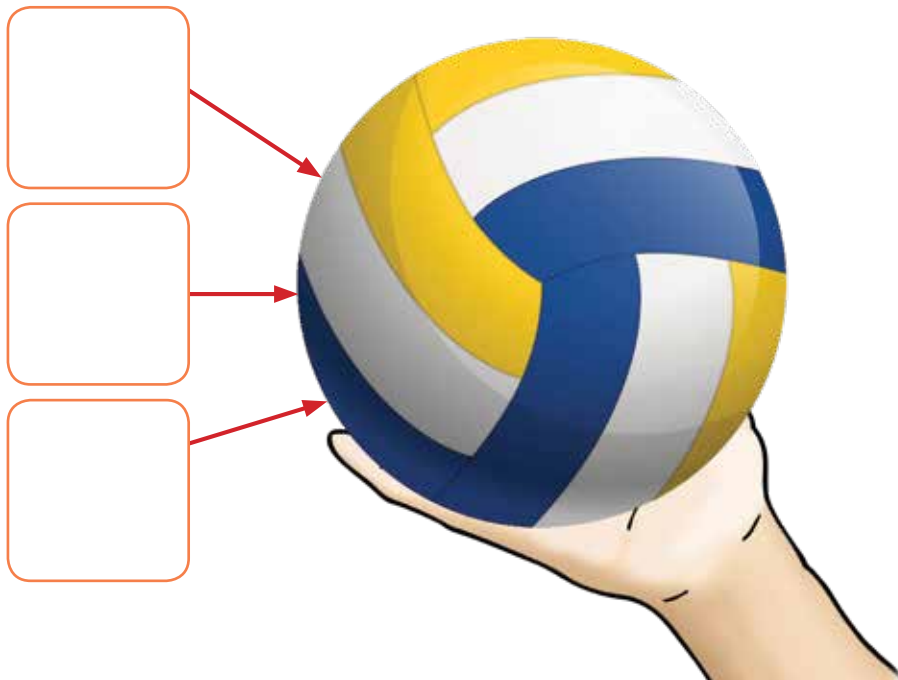
- 1 Nyatakan kemahiran asas yang terdapat dalam permainan kategori jaring.

a

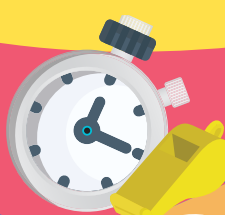
b

c

- 2 Tandakan titik kontak pada bola supaya dapat melepasi jaring. Mengapakah kamu memilih titik kontak tersebut?



- 3 Buat folio tentang permainan kategori jaring dengan memuat turun maklumat daripada www.playsport.net/skill/netwall.



UNIT 5

HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN

Janet dan rakan-rakan sedang bermain untuk mengisi waktu senggang.



Siapa Pantas

Hana sedang belajar kemahiran membaling dan menangkap bola dalam permainan kategori pukul dan memadam.

Lepaskan bola semasa siku tangan hampir lurus.

Pastikan kamu menangkap bola dengan kedua-dua belah tangan.

5 meter

Kamu mesti membaling tepat ke sasaran.

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

Nota Guru

1. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada kumpulan kecil. Tentukan pembaling dan penangkap bola.
- Pastikan semua murid menguasai kemahiran membaling bola atas bahu dan menangkap pada pelbagai aras.
- Setiap kumpulan diberikan 10 biji bola plastik.
- Murid dikehendaki membuat balingan atas bahu ke arah rakan yang berada bertentangan pada jarak lima meter.
- Bola plastik yang dibaling hendaklah ditangkap tanpa jatuh dan dimasukkan ke dalam bakul. Jika gagal, balingan hendaklah dilakukan semula.
- Kumpulan yang dapat mengisi semua bola plastik yang dibaling ke dalam bakul ialah pemenang.
- Tukar peranan antara pembaling dengan penangkap.

Pelbagaikan aras menangkap bola berdasarkan aras ketinggian dan arah pergerakan bola.



Aras bawah



Aras lutut



Aras dada



Aras atas kepala



Pastikan jarak di antara kamu tidak terlalu rapat.



Postur tubuh semasa memadang:

- buka kaki seluas bahu
- fleksi lutut
- bawa badan sedikit ke hadapan
- depa tangan ke hadapan
- tumpukan perhatian pada pergerakan bola



Nyatakan perbezaan kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras.



Ayunan Terbaik

Hana sedang belajar kemahiran memukul bola di atas *tee* dengan alatan.



Pukul pada titik kontak di tengah bola.

Pastikan pukulan kamu kena pada hujung alat pemukul.

Pukulan pada titik kontak tengah bola menyebabkan bola bergerak laju dan jauh.



Pukul pada titik kontak bawah bola dan kemudian pukul pada titik kontak atas bola. Apakah perbezaannya?

Cipta *tee* menggunakan botol dan kertas.



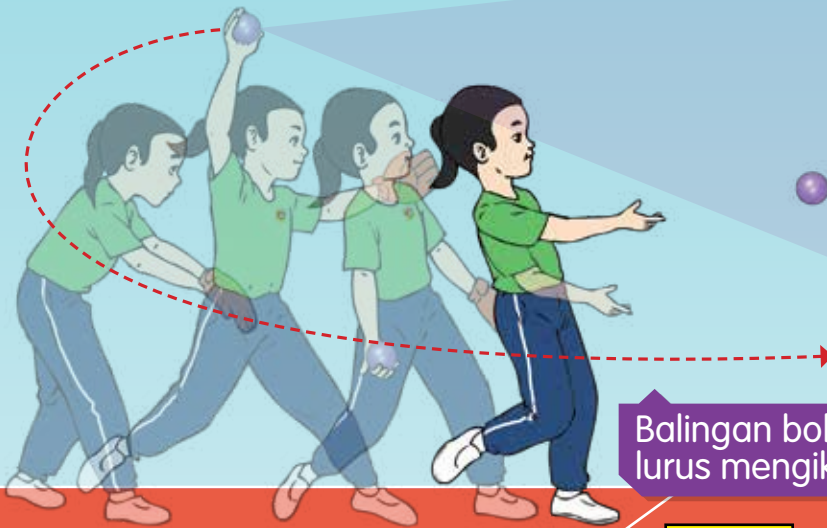
Nota Guru

I. Cara bermain:

- Pukul semua bola atas *tee* (tiga bola) melepasi kon dan kemudian buat larian untuk mendapatkan dua mata.
- Pemasang hanya boleh bergerak menangkap bola untuk diletakkan dalam gelung (mematikan larian) setelah semua bola atas *tee* habis dipukul.
- Kumpulan yang mendapat mata terbanyak ialah pemenang.

Putaran Semangat

Anding dan Mei Lin sedang belajar kemahiran balingan bola tangan lurus.



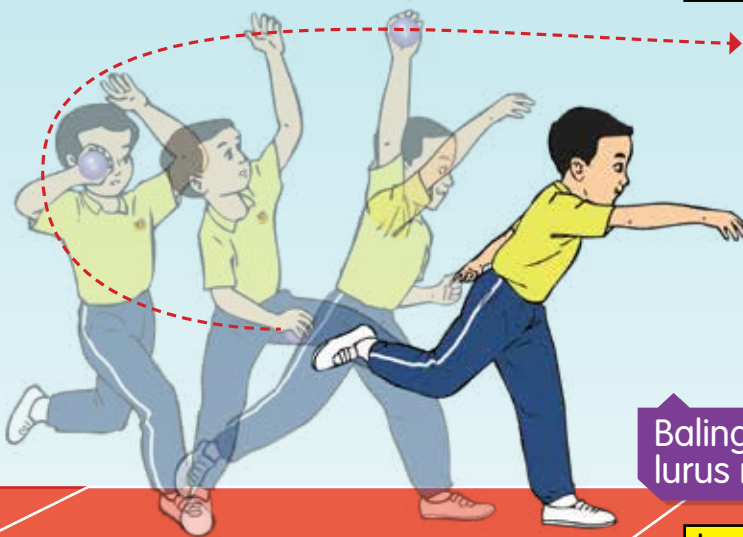
Cara pegangan bola.

Balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.

1 mata

2 mata

3 mata



Senaraikan permainan yang terdapat dalam permainan kategori pukul dan memadang.

Balingan bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.

1 mata

2 mata

3 mata



Nota Guru

I. Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan.
- Setiap ahli kumpulan perlu melakukan aksi balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam atau melawan arah pusingan jam.
- Baling bola ke arah sasaran yang ditetapkan. Balingan ke sasaran zon satu akan mendapat satu mata, zon dua mendapat dua mata dan zon tiga mendapat tiga mata.
- Kumpulan yang paling banyak mendapat mata ialah pemenang.

1.7.4, 1.7.5, 2.7.4, 5.1.2

Uji Minda

Jawab semua soalan.

1 Tandakan (√) pada gambar yang menunjukkan permainan kategori pukul dan memadam.

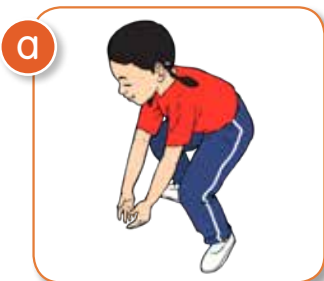


2 Padankan perkataan dengan gambar yang betul tentang kemahiran yang terdapat dalam permainan kategori pukul dan memadam.

menangkap

memukul

membaling





UNIT 6

OLAHRAGAWAN HARAPAN

Sukan SEA ke-29 dan Sukan PARA ASEAN ke-9 telah berlangsung di Kuala Lumpur. Kita berasa amat bangga kerana atlet sukan olahraga telah beraksi dengan cemerlang dan mengharumkan nama negara.



**KUALA
LUMPUR
2017**
SUKAN SEA KE-29 
SUKAN PARA ASEAN KE-9 



Senaraikan acara sukan olahraga.

Larian Aneka Jarak

Lakukan larian pelbagai jarak dan kelajuan bersama-sama rakan kamu dengan semangat berpasukan.



Tunjukkan kepada rakan lakukan larian pecut jarak dekat dan larian perlahan jarak jauh dengan postur badan yang betul.



Ketika larian pecut, kepala tegak pandang depan. Badan dicondongkan sedikit ke depan, tangan diayunkan aras bahu, lutut diangkat tinggi. Berlarian di atas bebola kaki.

Larian pecut jarak dekat.



Jika kalah, saya akan cuba lagi.

Yang dah sampai garisan penamat, angkat bendera. Baru rakan kamu boleh mula berlarian.





Lari perlahan jarak jauh.

Ketika lari jarak jauh, kepala tegak dan pandang ke depan. Badan tegak dan tangan diayunkan aras dada. Lutut tidak perlu diangkat tinggi. Berlari di atas tapak kaki dari tumit ke hujung kaki.



Ayunan tangan yang tinggi membolehkan lutut diangkat tinggi semasa berlari. Ini membolehkan kamu membuka langkah kaki yang lebih luas.



Nota Guru

1. Variasikan kelajuan dan jarak larian mengikut keupayaan murid.

1.8.1, 1.8.2, 2.8.2, 5.1.2

Jauhku Melompat

Mei Lin berlatih melompat untuk mencapai jarak yang jauh. Cuba lakukan aktiviti di bawah bersama-sama rakan.

Stesen A

Saya boleh melakukan aktiviti ini.

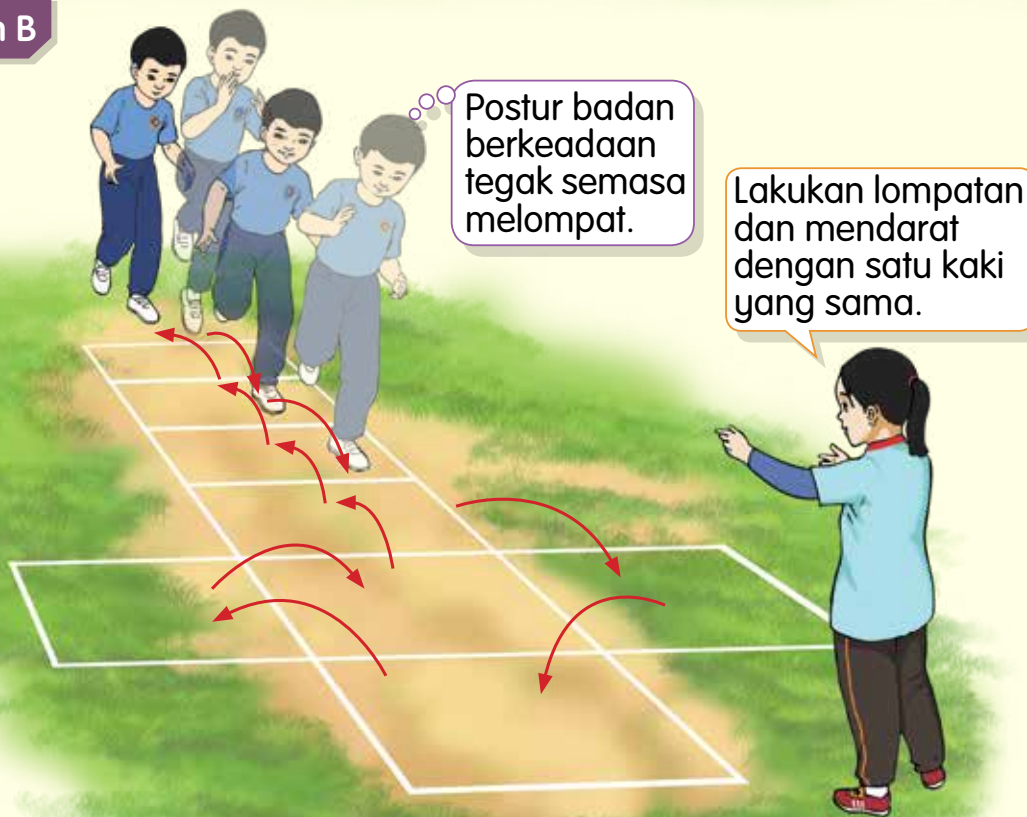
Lakukan lompatan dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.



Stesen B

Postur badan berkeadaan tegak semasa melompat.

Lakukan lompatan dan mendarat dengan satu kaki yang sama.



Stesen C

Lakukan lompatan dan mendarat dengan kaki berbeza.



Lakukan aktiviti lompatan mengikut kemampuan kamu.



Borang Skor Jauhku Melompat	
Nama	Stesen A
Anding	4
Najmi	4
Mei Lin	3
Susan	3

Gabungkan dua atau tiga lompatan supaya menjadi satu turutan pergerakan asas lompatan.



Bina jadual skor markah aktiviti dengan menggunakan perisian komputer. Cetak dan catat pencapaian kamu.



Halangan Bertingkat

Mari sertai Amira melakukan aktiviti melompat pada pelbagai aras.



Lakukan lompatan mengikut keupayaan diri.

Tingkatkan aras ketinggian halangan mengikut kemampuan kamu.

Gunakan bebola kaki untuk melonjak.

Aktiviti ini mencabar, tapi saya seronok melakukannya.

Saya gunakan kaki kanan untuk melonjak.



Ansur maju kemahiran lompatan pelbagai aras.



Lontaran Gemilang

Chin Ann sedang belajar kemahiran balingan.

Pastikan tiada sesiapa di kawasan lontaran sebelum membuat lontaran.

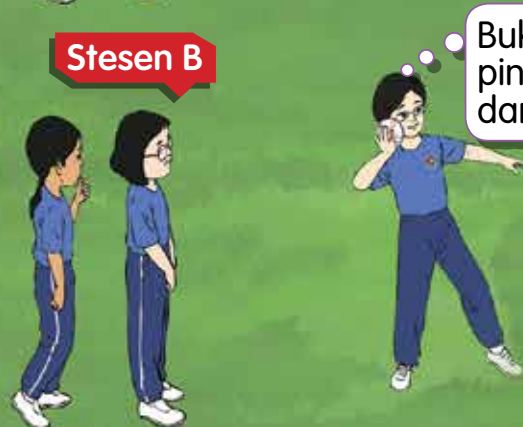


Stesen A



Buka langkah besar, tegakkan badan dan rejam objek berbentuk rod ketika siku lurus dengan pantas.

Stesen B



Buka kaki seluas bahu, kilas pinggul, tolak tangan ke hadapan dan lontar objek berbentuk sfera.

Stesen C



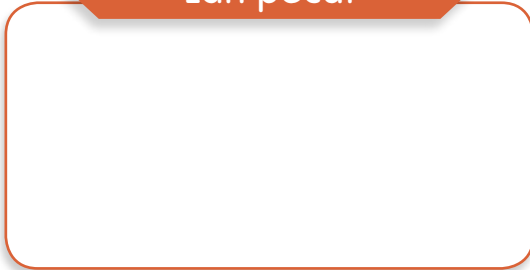
Kilas pinggul, luruskan tangan dan lempar objek berbentuk leper dengan pantas.

Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Nyatakan perbezaan ketinggian lutut antara lari pecut dengan lari jarak jauh.

Lari pecut



Lari jarak jauh



- 2 Bagaimanakah kamu dapat menentukan kaki yang sesuai untuk melonjak semasa hendak melompat?

- 3 Berdasarkan gambar, ramalkan jarak rejaman yang akan diperolehi. Berikan sebab bagi jawapan kamu.





UNIT 7

KEYAKINAN DI AIR

Pada waktu cuti sekolah yang lalu, keluarga Susan bercuti di taman tema air.



Nyatakan langkah-langkah keselamatan ketika melakukan aktiviti air.

Selam dan Kawal

Mari belajar cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.



1
Berdiri di dalam kolam. Tarik nafas.



2
Rendahkan badan sehingga kepala berada di dalam air. Tahan nafas beberapa saat. Hembus nafas perlahan-lahan.



3
Berdiri semula dan tarik nafas.

Patuhi peraturan keselamatan ketika berada di kolam renang.



1, 2, 3, dan hembus nafas perlahan-lahan.



Lakukan mengikut kemampuan diri saya.

Kita mesti memakai pakaian yang sesuai ketika melakukan aktiviti air.



Mengapakah rakan kamu boleh mengawal pernafasan lebih lama di bawah permukaan air?



Nota Guru

1. Terangkan serta bimbing murid untuk mengawal pernafasan ketika berada di dalam air mengikut kemampuan mereka.
2. Tingkatkan bilangan kiraan ketika murid menahan nafas di dalam air.

Keribas Bertenaga

Mari bersama-sama Jessie belajar kemahiran tendangan keribas posisi meniarap dan tendangan keribas posisi telentang.

Tendangan keribas posisi meniarap.



Dalam posisi meniarap, pegang papan keribas. Luruskan kaki sejajar dengan badan.



Lakukan tendangan keribas berselang-seli ke atas dan ke bawah.

Tendangan keribas posisi telentang.



Dalam posisi telentang, pegang papan keribas di dada. Luruskan kaki sejajar dengan badan.



Lakukan tendangan keribas berselang-seli ke atas dan ke bawah.

Reka cipta alat apungan yang boleh menggantikan papan keribas.



Nota Guru

1. Bimbing murid melakukan tendangan keribas posisi meniarap dan tendangan keribas posisi telentang pada jarak yang tertentu.

1.12.1, 1.12.2, 2.12.1, 5.2.2



PERHATIAN

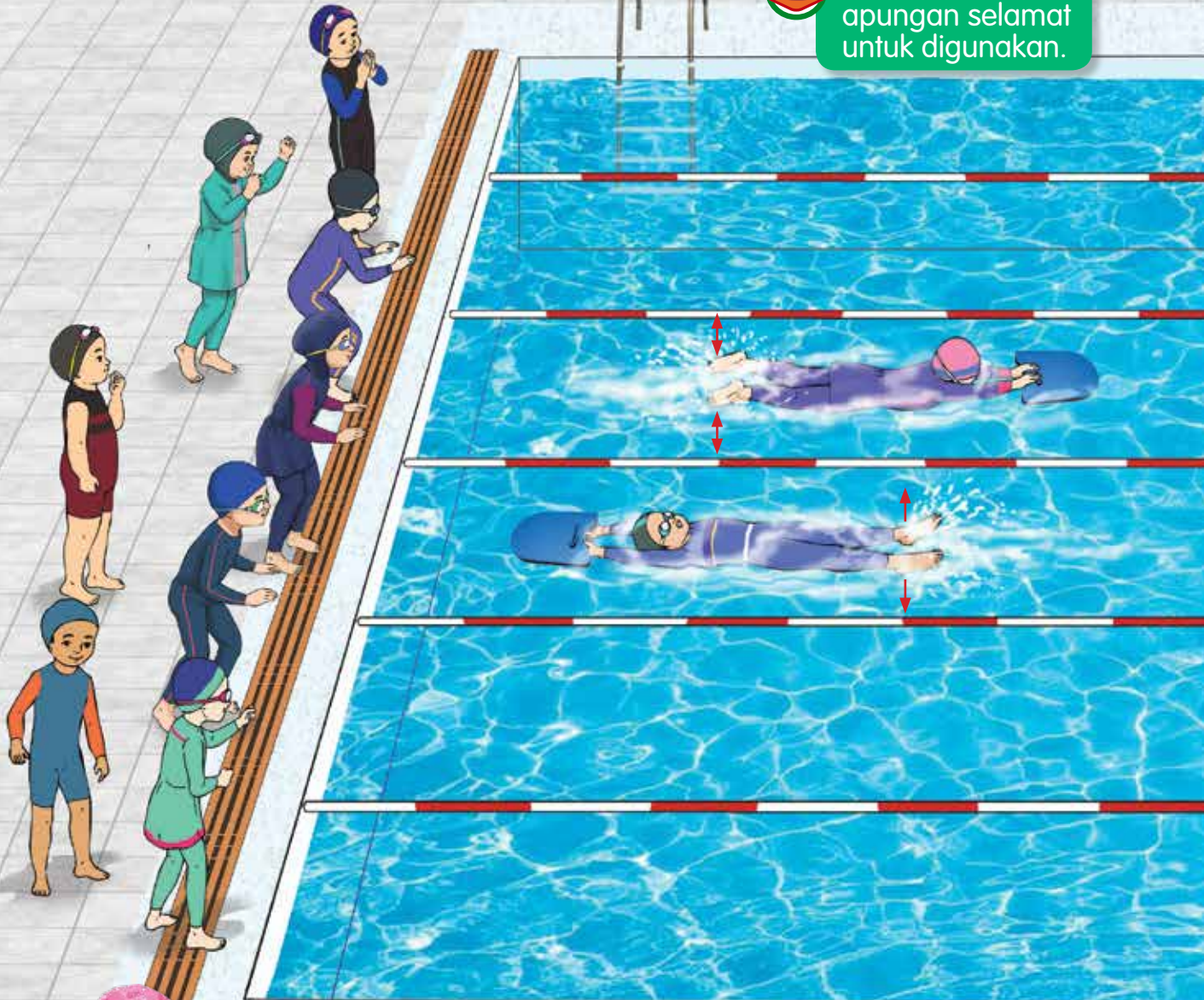
JANGAN TERJUN DAN BERTOLAK-TOLAKAN
KETIKA MEMASUKI KOLAM.

Pos Keribas

Susan ingin menguji kemahiran tendangan keribas posisi meniarap dan tendangan keribas posisi telentang dengan menyertai permainan pos keribas.



Pastikan alat apungan selamat untuk digunakan.



Apakah yang terjadi sekiranya lutut difleksikan ketika melakukan tendangan keribas?

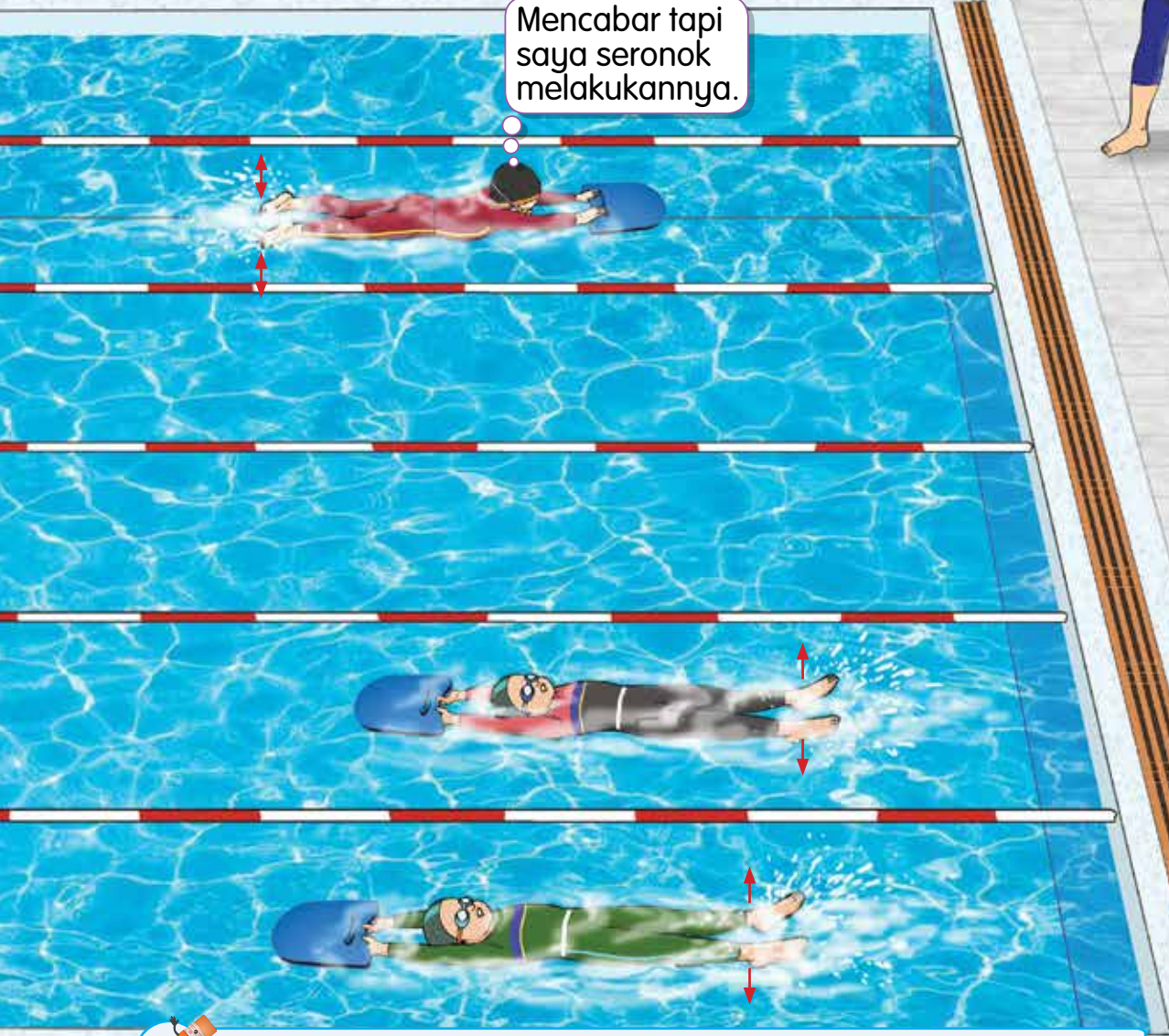


Layari Internet dengan menaip kata kunci *flutter kick in swimming* untuk mendapatkan maklumat tentang tendangan keribas.



Apakah perbezaan antara lakuan tendangan keribas posisi meniarap dengan lakuan tendangan keribas posisi telentang?

Mencabar tapi saya seronok melakukannya.



Nota Guru

1. Cara bermain:
 - Bahagikan murid dalam kumpulan.
 - Setiap ahli kumpulan perlu melakukan tendangan keribas posisi meniarap dan tendangan keribas posisi telentang.
 - Kumpulan yang paling cepat menghabiskan aktiviti ialah pemenang.
2. Guru boleh menetapkan masa melakukan aktiviti untuk mencabar keupayaan murid.

1.12.1, 1.12.2, 2.12.1, 5.2.3

Uji Minda

Jawab semua soalan.

1 Padankan pernyataan dengan gambar yang betul.



Berdiri semula dan tarik nafas.

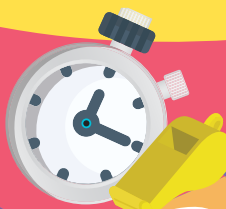
Berdiri di dalam kolam dan tarik nafas.

Rendahkan badan sehingga kepala berada di dalam air. Kawal pernafasan.

2 Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan lakuan kaki yang betul untuk tendangan keribas posisi meniarap.



3 Dalam kumpulan, cari maklumat mengenai tendangan keribas posisi meniarap dan tendangan keribas posisi telentang. Persembahkan maklumat tersebut kepada rakan-rakan kamu.



UNIT 8

CERIA DAN SIHAT

Najmi dan rakan-rakan memenuhi waktu senggang dengan bermain permainan tarik upih, batak lampung, karom, catur, dam dan batu seremban.



Siapa Kuat Dia Menang

Mari bermain permainan tarik upih dan batak lampung bersama-sama Najmi.

Permainan tarik upih.

Eh, beratnya kamu!

Tarik kuat-kuat!

Siapa sampai dulu, dia ialah pemenang.



Pastikan kawasan permainan rata dan tiada objek tajam.

Permainan batak lampung.

Saya mesti menarik kayu ini kuat-kuat. Kalau dia terangkat, dia kalah.



Batak lampung ialah permainan tradisional kaum Iban di Sarawak.



Nota Guru

1. Minta murid mencari maklumat tentang cara bermain permainan tarik upih dan batak lampung dalam buku *Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak Ram Ram Rip* dan *Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak Ting Ting Gula Batu*, Edisi Kedua terbitan Dewan Bahasa dan Pustaka (2015).

Strategi Juara

Mari belajar cara bermain karom, batu seremban, catur dan dam.

a. Karom

Cara menyusun buah karom



Saya perlu masukkan buah hitam untuk mendapatkan mata.



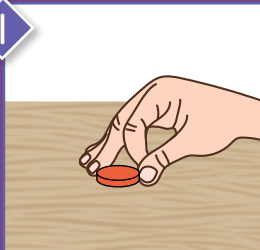
Cara bermain

- 1 Susun buah karom di tengah-tengah papan karom.
- 2 Jentik *striker* untuk menyerakkan buah karom.
- 3 Jentik *striker* untuk memasukkan buah karom hitam atau kuning sehingga habis ke dalam poket berjaring.
- 4 Jentik *striker* untuk memasukkan buah merah ke poket berjaring.
- 5 Pemain yang berjaya memasukkan buah hitam atau buah kuning, dan buah merah terlebih dahulu ialah pemenang.



Dua cara menjentik *striker*.

1



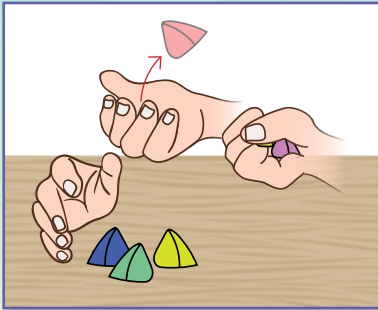
2



Cara kiraan mata:
Buah hitam – 1 mata
Buah kuning – 2 mata
Buah merah – 5 mata

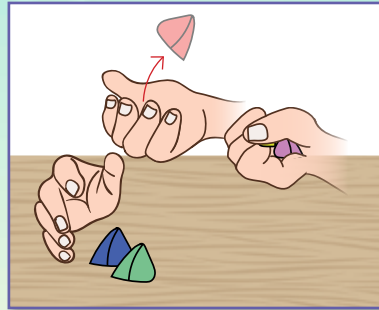
b. Batu seremban

Terdapat lapan langkah bermain batu seremban, iaitu:



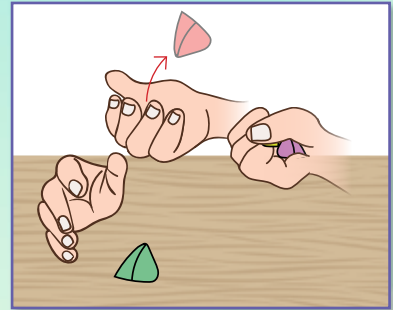
Batu satu

Lambung satu batu.
Kutip satu batu.
Ulang sehingga
habis semua batu.



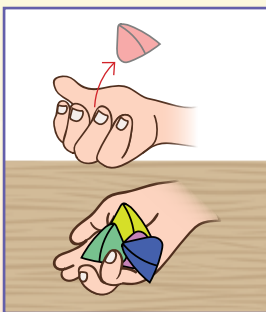
Batu dua

Lambung satu batu.
Kutip dua batu
serentak. Sambut batu
yang dilambung. Ulang
sekali lagi.



Batu tiga

Lambung satu batu.
Kutip tiga batu
serentak. Kemudian,
kutip satu batu.

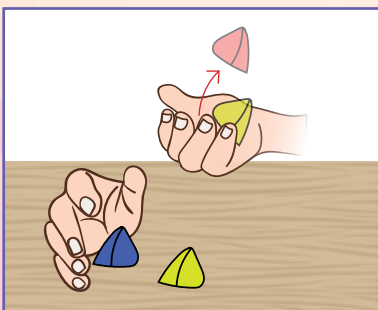


Batu empat

Lambung satu
batu. Kutip empat
batu serentak.
Sambut batu
yang dilambung.

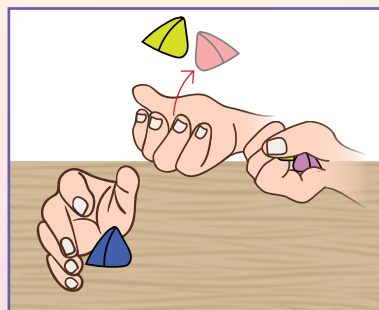
Batu lima

Lambung satu
batu. Kutip empat
batu. Lambung
lagi satu batu,
letak empat batu.
Sambut satu batu.



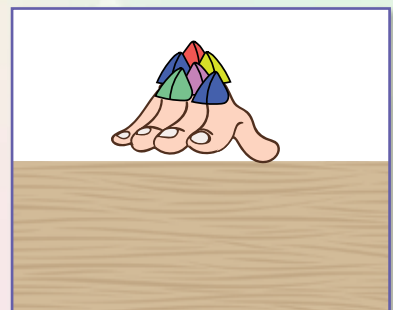
Batu enam

Pegang dua batu.
Lambung satu batu,
sambil tukar batu
dengan satu batu
di lantai. Sambut batu
yang dilambung.



Batu tujuh

Ambil dua batu.
Lambung dua-dua
batu serentak, sambil
kutip satu batu.
Sambut batu yang
dilambung.



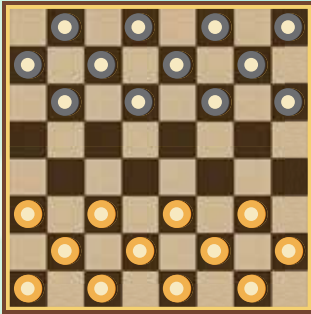
Timbang

Letak semua batu pada
kekura tangan. Lambung
dan tangkap batu tersebut.
Mata dikira berdasarkan
bilangan batu yang dapat
ditangkap.

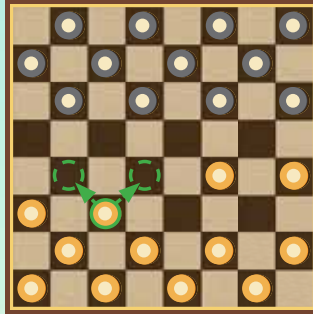
c. Dam

Lihat cara bermain dam aji.

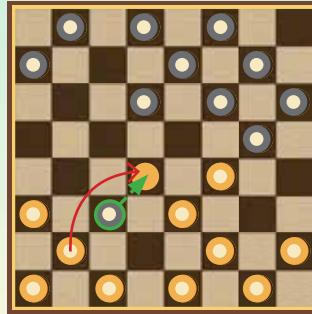
Susunan buah dam.



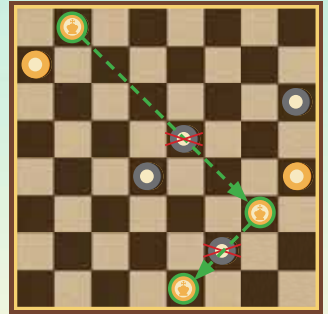
Pergerakan buah dam.



Pergerakan buah dam (makan).

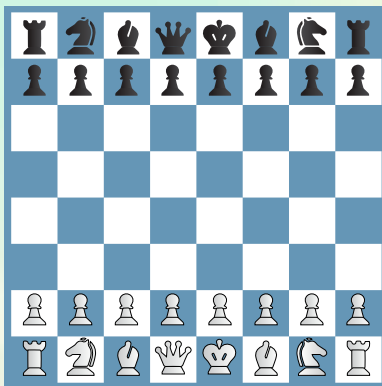


Pergerakan buah dam (aji).



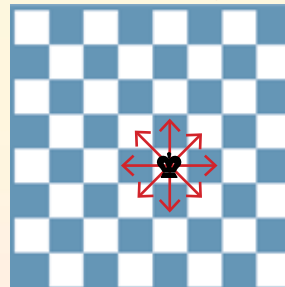
d. Catur

Susunan buah catur.

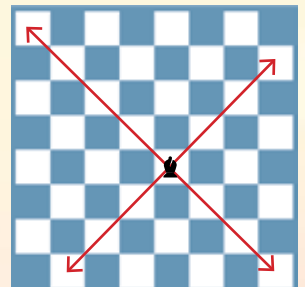


Arah pergerakan buah catur.

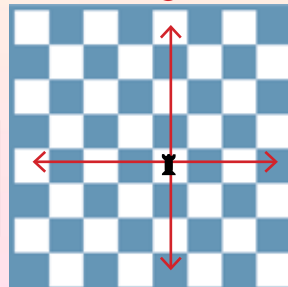
Raja (King)



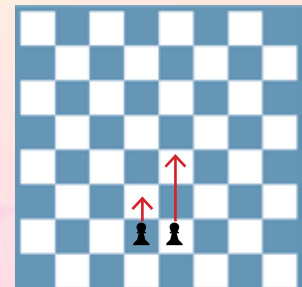
Gajah (Bishop)



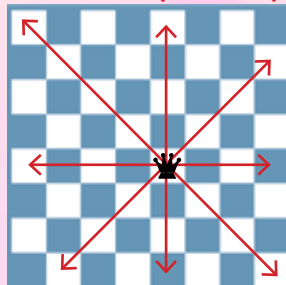
Tir/Benteng (Castle)



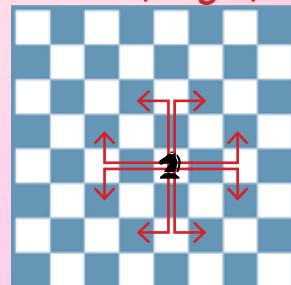
Bidak (Pawn)



Menteri (Queen)



Kuda (Knight)



Saya akan letakkan kuda untuk kelirukan dia.



1.13.2, 2.13.2, 5.2.1

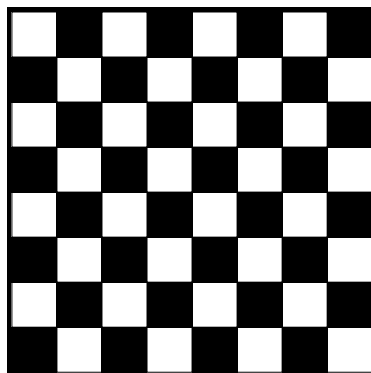
Uji Minda

Jawab semua soalan.

1 Namakan permainan berikut.



2 Bagaimanakah kamu menyusun buah dam pada permulaan permainan dam?





UNIT 9

CERGAS TERATUR

Sekolah Kebangsaan Semarak mengadakan Karnival *Dodgeball* Mini. Lalita dan Justin turut menyertai karnival ini. Mereka mewakili rumah sukan masing-masing.



Yakin Bersedia

Sebelum perlawanan, Lalita dan rakan-rakan melakukan aktiviti memanaskan badan. Aktiviti ini dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.



Layari www.aktif.myhealth.gov.my untuk mengetahui tujuan memanaskan badan.

Belaaa...tuk!



Ambil kadar nadi kamu sebelum dan selepas melakukan aktiviti.

Mengapakah kita perlu memanaskan badan, cikgu?

Bila badan sudah bersedia, kita dapat bergerak dengan selesa dan mudah.

Jadi kita boleh kurangkan risiko kecederaan, cikgu?

Ya.



Nota Guru

1. Terangkan kepada murid bahawa aktiviti memanaskan badan perlu mencapai kadar denyutan nadi 120 denyut seminit.

Kekal Ceria

Selepas perlawanan, Lalita dan rakan-rakan melakukan aktiviti menyejukkan badan. Aktiviti ini dapat mengembalikan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi kepada keadaan normal.



Ini adalah antara aktiviti menyejukkan badan.



Kadar nadi saya sudah menurun selepas melakukan aktiviti regangan untuk menyejukkan badan.

Tubuh badan akan pulih dengan cepat dan kembali kepada keadaan normal.



Kira kadar nadi selepas aktiviti fizikal. Bandingkan kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti fizikal.



Air perlu diminum semasa dan selepas beraktiviti mengikut situasi. Minum lebih kurang 150 - 270 ml semasa beraktiviti setiap 20 minit.

Sumber: Casa et al., dlm *Journal of Athletic Training*, 35(2), hlm.212 - 224, 2000.



Nama	Kadar nadi sebelum aktiviti	Kadar nadi selepas aktiviti
Kok Boon	71	124
Lalita	69	122
Nama kamu	?	?



Nota Guru

1. Tunjukkan kepada murid cara mengambil kiraan nadi.

3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 5.2.1

Uji Minda

1 Tandakan (\checkmark) bagi pernyataan yang benar dan tandakan (X) bagi pernyataan yang salah.

a Memanaskan badan dapat meningkatkan kadar nadi.

b Memanaskan badan dapat meningkatkan keanjalan otot.

c Menyejukkan badan dapat meningkatkan kadar pernafasan.

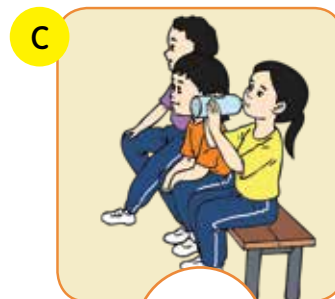
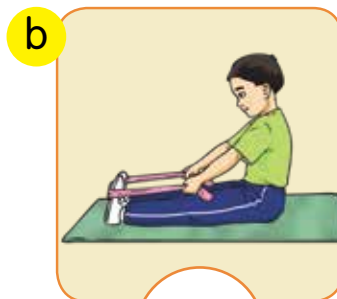
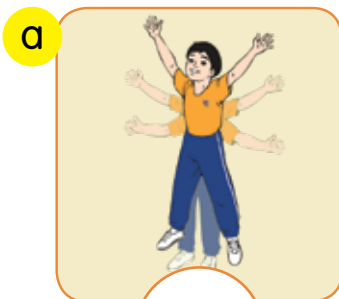
d Menyejukkan badan dapat meningkatkan suhu badan.

e Aktiviti lompat tali dapat meningkatkan suhu badan.



f Aktiviti regangan statik dapat meningkatkan kadar nadi.

2 Tandakan (\checkmark) pada aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan.





UNIT 10

JOM SENAM UNTUK SIHAT

Dila sentiasa ceria dan bertenaga. Dia sentiasa melakukan senaman untuk meningkatkan kecergasan dirinya.

Jom kawan-kawan, kita aktif sekarang! Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari.

KURANGKAN



- Menonton televisyen
- Permainan dalam talian
- Duduk terlalu lama

DUA HINGGA TIGA KALI SEMINGGU

Kekuatan Otot, Tulang dan Fleksibiliti

- Tekan tubi
- Lompat bintang
- Ringkuk tubi
- Lompat tali

DUA HINGGA TIGA KALI SEMINGGU

Senaman Aerobik

- Berenang
- Menari
- Berlari
- Berbasikal
- Bermain kasut roda
- Bermain sembunyi ibu

- Bersukan
- Bola keranjang
- Bola sepak/futsal
- Tenis
- Badminton

SETIAP HARI

- Membantu ahli keluarga mengemas rumah
- Berjalan ke kedai
- Bermain di luar bersama-sama rakan
- Membasuh kereta



PIRAMID AKTIVITI KANAK-KANAK

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia.

Jantung Hebat, Paru-paru Sihat

Dila berupaya melakukan aktiviti secara berterusan dalam suatu jangka masa yang lama tanpa cepat berasa letih. Jantungnya dapat membekalkan oksigen ke seluruh tubuh dengan cekap.



Kamu boleh kekal aktif dengan melakukan aktiviti seperti yang berikut.

Kecekapan fungsi jantung mengepam darah dan fungsi paru-paru menyerap oksigen akan meningkat semasa aktiviti senaman.



Senamrobik



Berbasikal



Jantung saya berdegup laju, dan kadar pernafasan saya meningkat.

Lompat trampolin

Adakah aktiviti berenang dapat meningkatkan kapasiti aerobik?

Nota Guru

1. Bernafas seperti biasa semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
2. Aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dilakukan pada kadar perlakuan yang sederhana secara berterusan.

Melentur Dinamik

Mei Lin mempunyai kelenturan badan yang baik. Keadaan ini memudahkan dan melancarkan pergerakannya. Oleh sebab itu, Mei Lin kurang berisiko mendapat kecederaan semasa melakukan aktiviti.

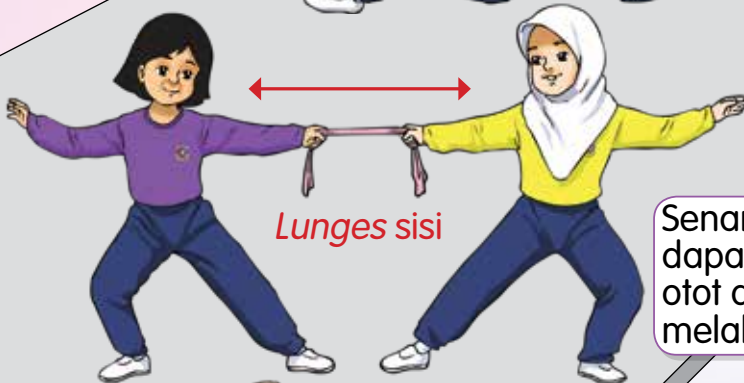
Kilas badan dengan bola



Regangan kaki lurus

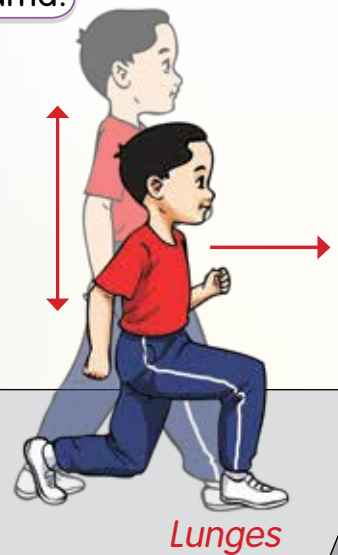


Lunges sisi



Senaman regangan dapat menyediakan otot dan sendi sebelum melakukan aktiviti utama.

Sepak keldai berdiri



Lentik belakang



Kilas badan



Lunges

Cuba lakukan regangan kaki lurus selang-seli dalam keadaan berbaring. Adakah berkesan?

Regangan dinamik ialah regangan pada sendi tubuh secara terkawal dan mengikut kemampuan diri.



Nota Guru

1. Terangkan tujuan regangan dinamik dilakukan.
2. Layari www.aktif.sihat.gov.my untuk mendapatkan maklumat tentang regangan dinamik semasa memanaskan badan.

3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 5.4.2



Kira dan Tahan

Anding dan rakan-rakan sedang melakukan regangan statik. Mereka mengekalkan regangan otot dalam jangka masa sekurang-kurangnya 10 hingga 15 saat.



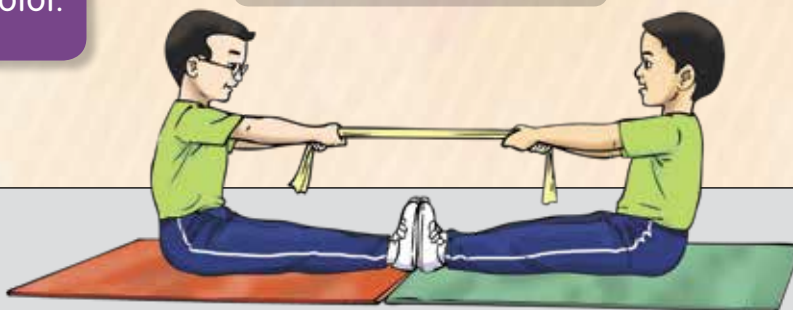
Aktiviti regangan dapat meningkatkan julat pergerakan (kebebasan sendi bergerak) dan membantu memulihkan ketegangan otot.

Sumber: portal myhealth

Pastikan tiada enjutan (*bouncing*) ketika melakukan regangan. Lakukan dengan cara yang betul.



Timbang garam



Sorong papan



Jangkau melunjur



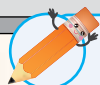
Lunges



Silang kaki rotasi badan



Ekstensi sebelah kaki



Nota Guru

1. Aktiviti regangan statik boleh dilakukan sehingga 30 saat jika dilakukan semasa aktiviti menyejukkan badan.
2. Aktiviti regangan statik boleh dilakukan dengan iringan muzik yang perlahan.

Saya Gagah

Ira boleh melakukan sesuatu aktiviti pada tahap maksimum. Dia berupaya melakukan aktiviti pada jangka masa yang lama.

Ulangan yang banyak bermakna saya ada daya tahan otot.

Cuba lakukan aktiviti separa cangkung sambil mengangkat sebuah *Kamus Dewan*. Apakah yang berlaku?



Otot gastroknemius

Otot gluteus maksimus

Separu cangkung

Otot rektus abdominis



Ringkuk tubi separu

Jengket kaki setempat

Otot hamstring

Leg curl

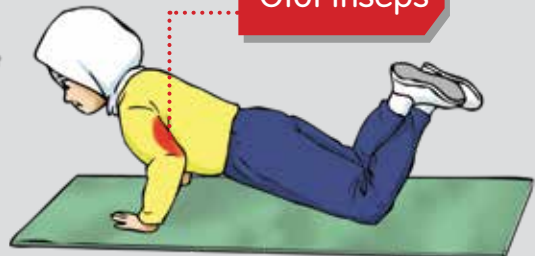


Otot erektor spinae



Lentik belakang ubah suai

Otot triceps



Tekan tubi ubah suai



Nota Guru

1. Daya tahan otot ialah keupayaan melakukan sesuatu aktiviti berulang kali secara berterusan.

Tubuhku Sihat

Sekolah Kebangsaan Semarak mengadakan Minggu Kesihatan. Lalita dan rakan sekelasnya mengukur tinggi dan menimbang berat badan.

Bacaan ukuran tinggi dan timbangan berat badan sangat penting kerana memberikan petunjuk awal perubahan fizikal yang berlaku terhadap tubuh badan kamu.



Aktiviti aerobik seperti senamrobik dan berbasikal boleh membantu mengawal dan menurunkan berat badan.



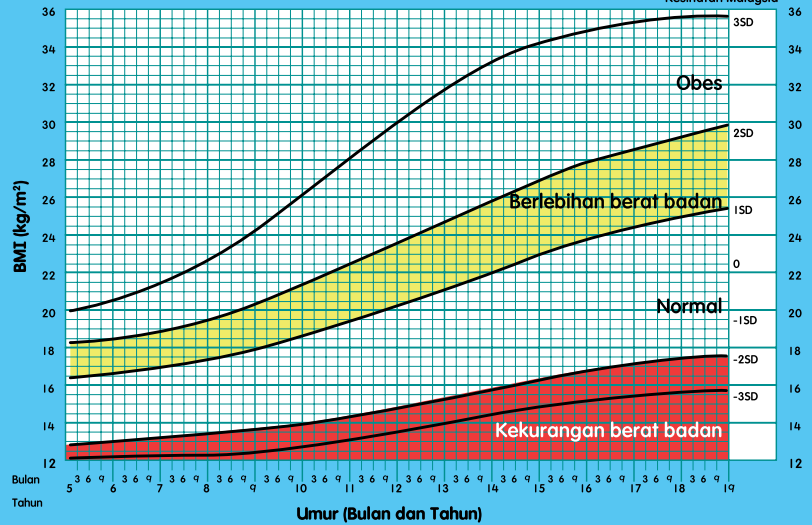
Senaraikan makanan yang memberikan tenaga dan membantu tumbesaran.



Layari www.moe.segak.gov.my untuk mendapatkan maklumat tentang berat badan ideal atau normal.



Carta pertumbuhan lelaki



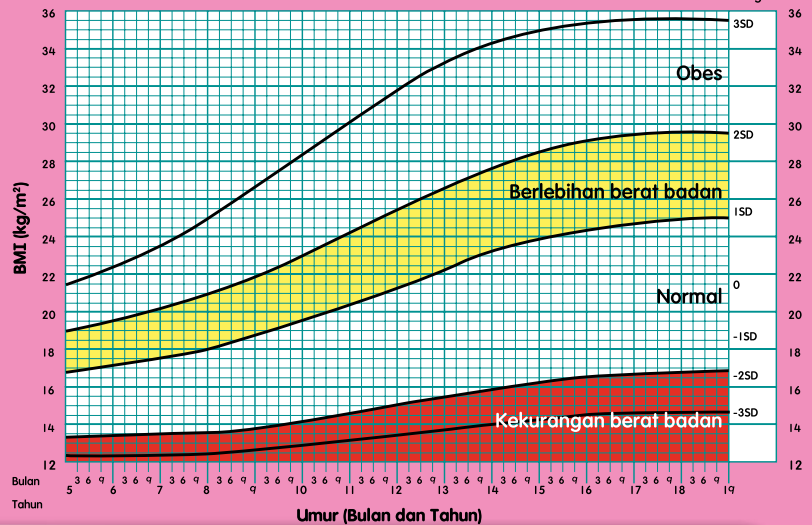
Ukuran tinggi dan berat badan saya normal. Bagaimanakah dengan kamu, Ah Meng?

Pertumbuhan badan saya tidak seimbang. Berat badan saya agak berlebihan.

Jangan risau. Awak boleh mengamalkan pemakanan seimbang dan melakukan aktiviti selama 60 minit setiap hari.



Carta pertumbuhan perempuan



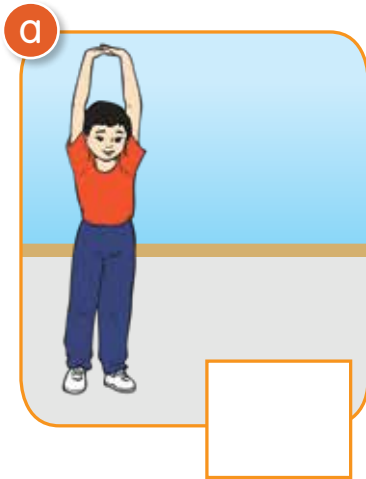
Jadual Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Bil.	Nama	Berat (kg)	Tinggi (cm)	BMI (kg/m ²)
				$\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (cm)} \times \text{Tinggi (cm)}}$
1.	Lalita	25	124	16.3 – Normal
2.	Hana	24	122	16.2 – Normal
3.	Ah Meng	28	120	19.4 – Berlebihan berat badan

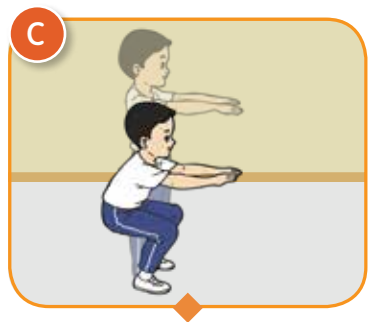
Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Tandakan dengan huruf "S" pada gambar regangan statik dan "D" pada gambar regangan dinamik.



- 2 Padankan gambar lakuan dengan nama yang betul.



Ringkuk tubi
separa

Separangkung

Tekan tubi
ubah suai



UNIT 11

JAGA DIRI SIHAT EMOSI

Nana dan rakan-rakan sedang mencari maklumat berkaitan PEERS di perpustakaan awam.

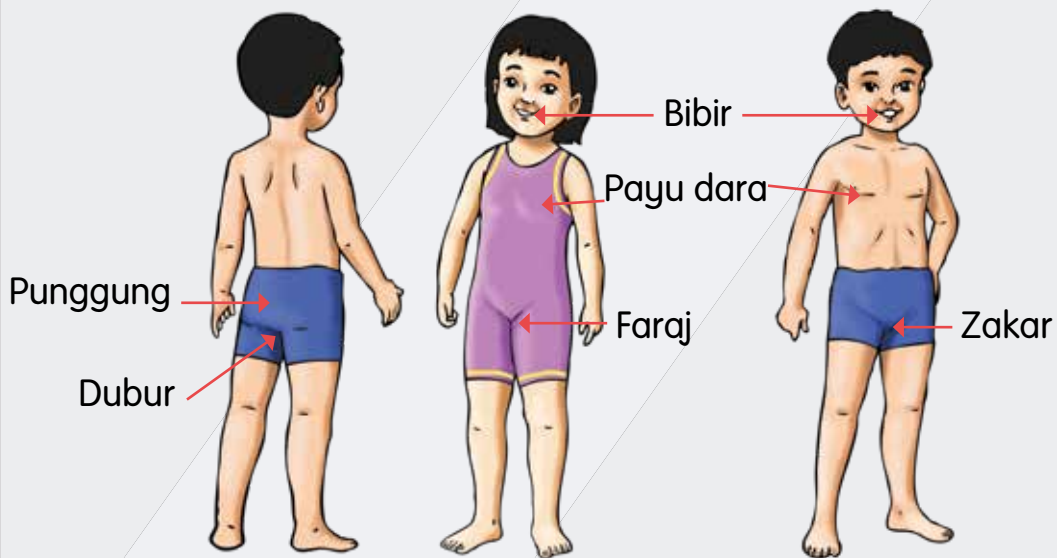


Pendidikan Reproduktif dan Sosial (PEERS) terdiri daripada tujuh aspek, iaitu kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, pencegahan penyakit, dan keselamatan.

Kenali Diri

Kita mempunyai bibir, payu dara, punggung, dubur dan genital, iaitu zakar atau faraj. Semua ini dikenali sebagai anggota seksual.

ANGGOTA SEKSUAL



LINDUNGI ANGGOTA SEKSUAL

KATAKAN TIDAK JIKA ADA YANG HENDAK:

Menyentuh



Melihat



Merakam atau memfoto



Memaksa menyentuh



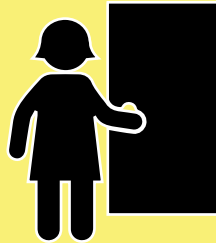
Selamatkan Maruah

Ibu dan bapa Amira sentiasa berpesan supaya Amira menjaga kehormatan anggota seksualnya.

Cara Amira menjaga kehormatan anggota seksual.



Memakai pakaian yang sopan.



Menutup pintu bilik ketika menyalin pakaian.



Mengelak melalui tempat sunyi seorang diri.

Kesan jika Amira tidak menjaga kehormatan anggota seksual.



Mendapat malu dan emosi terganggu.



Tidak disukai rakan.



Maruah keluarga tercalar.



Nota Guru

1. Main permainan kotak beracun.

- Sediakan kad yang ditulis perkataan mendapat malu; tidak disenangi rakan; emosi terganggu; maruah keluarga tercalar; terdedah kepada risiko disentuh, diraba atau dirogol; berpakaian sopan; elak melalui tempat sunyi seorang diri; dan menjerit atau berkata TIDAK.
- Minta murid mengenal pasti teks cara menjaga kehormatan anggota seksual.

1.1.2, 1.1.3

Bertindak Cepat

Ibu Justin selalu berpesan supaya tidak membiarkan orang lain menyentuh anggota seksualnya. Laporkan kepada orang dewasa yang dipercayai jika berlaku sentuhan tidak selamat.



Siapakah orang dewasa yang kamu percayai?



Menyentuh bahagian genital kamu



Meraba dada kamu



Menyelak baju kamu



Laporkan kepada guru, ibu bapa atau polis.



Menepuk punggung kamu



Apakah yang mungkin berlaku jika kita tidak berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat?



Nota Guru

1. Tayang video tentang cara menjaga kehormatan anggota seksual dengan menaip kata kunci "Sentuhan selamat untuk kanak-kanak".

Uji Minda

Jawab semua soalan.

1 Isi tempat kosong dengan jawapan yang diberikan.

Payu dara

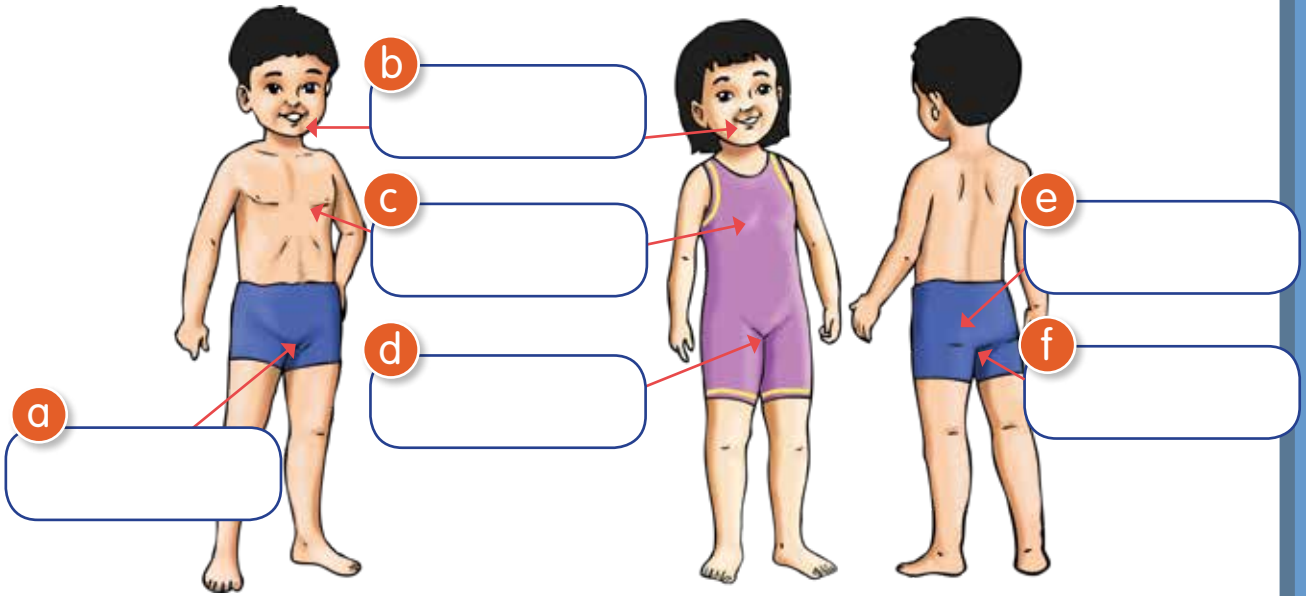
Zakar

Punggung

Faraj

Bibir

Dubur



2 Tulis tindakan yang perlu diambil jika berlaku sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.



a _____

b _____

c _____

Cegah Sebelum Padah

Kita perlu berkata TIDAK kepada pelawaan merokok. Merokok membahayakan kesihatan diri dan persekitaran.

Bagaimanakah kamu menolak pelawaan merokok?



Tunjuk isyarat tidak merokok.

Jangan ambil rokok jika dipelawa. Katakan TIDAK pada rokok.



Apakah kesan buruk akibat merokok?

Perokok terdedah kepada risiko kanser paru-paru dan strok.



Batuk dan lelah.



Boleh menyebabkan kebakaran.

Nafas berbau.



Senaraikan dua lagi kesan buruk akibat merokok.

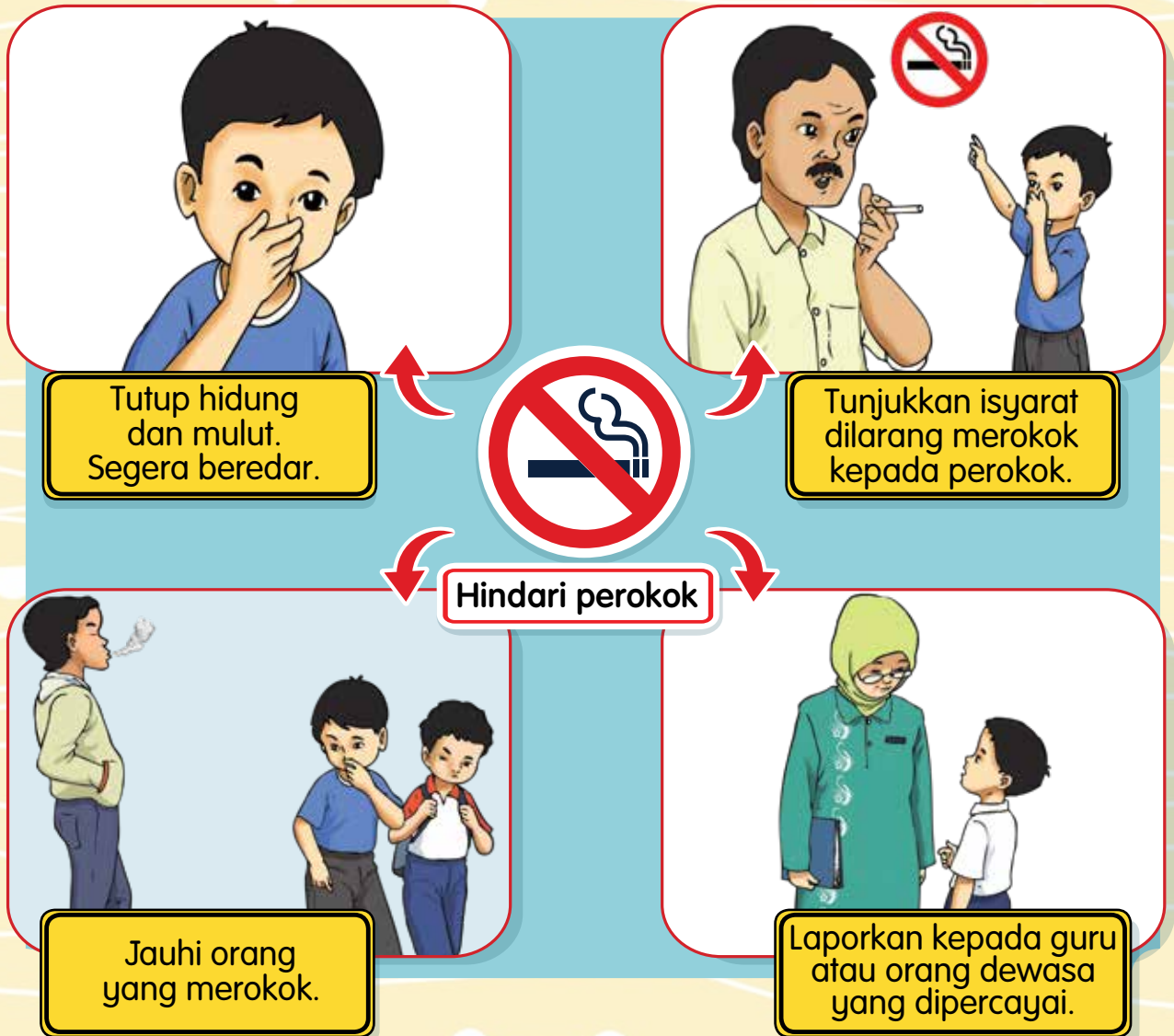
Berdasarkan statistik punca kebakaran di Malaysia, puntung rokok merupakan antara punca tertinggi penyebab kebakaran.

Sumber: www.data.gov.my

Layari laman sesawang www.infosihat.gov.my untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang bahaya merokok.

Kerana Nila Setitik

Rokok boleh membahayakan kesihatan perokok dan orang di sekitarnya.



Orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari persekitarannya dikenali sebagai perokok pasif.



Hasilkan poster ringkas tentang bahaya menjadi perokok pasif.



Nota Guru

Perokok pasif juga terdedah kepada risiko pelbagai penyakit kerana asap rokok mengandungi bahan kimia beracun, seperti metanol, karbon monoksida dan ammonia.

Uji Minda

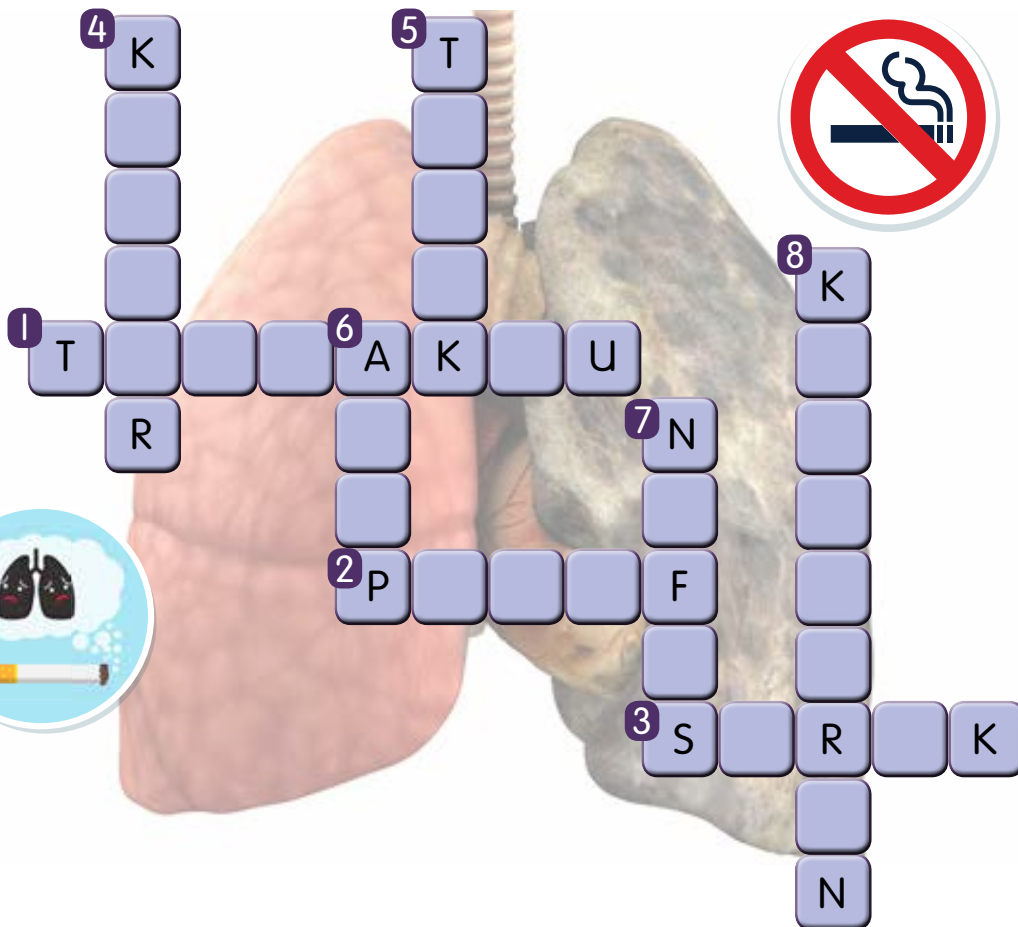
Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Melintang

- 1 Bahan yang terdapat di dalam rokok, rokok daun, cerut dan paip.
- 2 Perokok juga mendapat kesan buruk seperti orang yang merokok.
- 3 Merokok juga menimbulkan risiko penyakit jantung dan .

Menegak

- 4 Merokok boleh menyebabkan penyakit paru-paru.
- 5 Kemahiran berkata dapat menghindari diri daripada merokok.
- 6 rokok juga menyebabkan pencemaran udara.
- 7 Merokok juga menyebabkan berbau busuk.
- 8 Puntung rokok yang dibuang merata-rata boleh menyebabkan .



Yakin Boleh

Chin Ann sentiasa berasa yakin untuk melakukan sesuatu. Dia percaya akan kebolehan dirinya sendiri.



Nyanyikan bersama-sama rakan lagu di bawah bagi meningkatkan keyakinan diri kamu.

Lagu "Fikirkan Boleh"

Jika kau fikirkan kau boleh
Kau hampir boleh melakukan
Jika kau fikirkan ragu-ragu
Usahamu tidak menentu

Jika kau fikirkan kekalahan
Kau hampir ke kegagalan
Jika kau fikirkan kemenangan
Kau hampir kejayaan

Engkaulah apa kau fikirkan
Terandung dalam pemikiran
Kau fikir boleh melakukan
Fikirkan boleh

Percaya apa kau lakukan
Tabah apa kau usahakan
Bertindak atas kemampuan
Engkau boleh

Penulis lirik: Megat Ismail
Penyanyi: Metropolitan
Ihsan: Sony Music Publishing Sdn. Bhd.



Nota Guru

1. Gunakan peralatan audio visual yang sesuai untuk membimbing murid menyanyikan lagu "Fikirkan Boleh".
2. Antara maksud seni kata lagu tersebut adalah:
 - Berfikiran positif.
 - Buang sifat ragu-ragu.
 - Berusaha mencapai sesuatu hasrat.
 - Jangan mudah putus asa.

Amalan Positif

Mei Ling sentiasa melakukan amalan positif yang berikut untuk meningkatkan keyakinan dirinya.



Berikan contoh amalan positif untuk meningkatkan keyakinan diri yang lain dalam bentuk penanda buku.

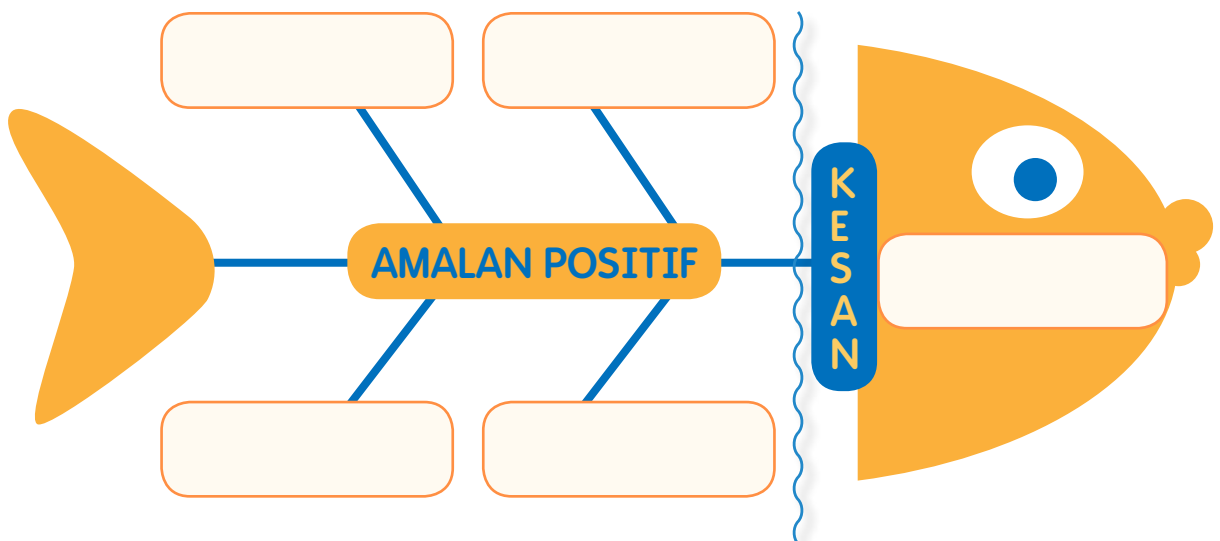
3.1.2, 3.1.3

Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Senaraikan lima perkara yang dapat meningkatkan keyakinan diri berdasarkan kepada lirik lagu "Fikirkan Boleh".

- 2 Dengan menggunakan carta tulang ikan, senaraikan amalan positif yang dapat meningkatkan keyakinan diri.



Keluargaku Sayang

Kita mesti menjaga batas sentuhan dalam keluarga.



Katakan TIDAK jika ada sentuhan tidak selamat berlaku dalam keluarga.

SENTUHAN DALAM





Senaraikan situasi yang boleh menyebabkan berlakunya sentuhan dalam keluarga. Kenal pasti sama ada sentuhan itu selamat atau tidak selamat.

SELAMAT KELUARGA



KESAN TIDAK MENJAGA BATAS SENTUHAN DALAM KEKELUARGAAN

Rogol

Pencabulan

Sumbang
mahram

Penderaan
seksual

Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Tulis SELAMAT pada sentuhan selamat, dan TIDAK pada sentuhan tidak selamat dalam ruang kosong di bawah.



- 2 Nyatakan tindakan kamu jika berlaku sentuhan tidak selamat dalam hubungan kekeluargaan.

Fahamilah Daku

Kadangkala Chin Ann berselisih faham atau berbeza pendapat dengan adiknya. Keadaan ini menimbulkan konflik dalam diri Chin Ann. Konflik juga boleh berlaku dengan rakan sebaya.

PUNCA KONFLIK

TANDA-TANDA KONFLIK

Marah

Bengis

Kecewa

Murung



Nyatakan dua situasi yang boleh menyebabkan konflik antara adik-beradik.

5.1.1, 5.1.2

Menangani Konflik

Yang berikut adalah antara langkah-langkah untuk menangani konflik.

Langkah-langkah menangani konflik

Memaafkan rakan atau adik-beradik.



Menjauhkan diri daripada situasi konflik.



Bertolak ansur dalam pergaulan.



Menghormati perasaan orang lain.



Lakonkan aktiviti menangani konflik berdasarkan gambar di atas.

Uji Minda

Gunakan buah dadu, butang dan papan dam di bawah untuk aktiviti bersama-sama rakan kamu.

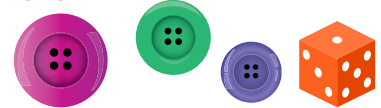
Dam Tali dan Tangga



Tugasan

- Sebutkan satu punca konflik.
- Nyatakan cara menghormati perasaan rakan sebaya.
- Sebutkan satu contoh konflik antara adik-beradik.
- Nyatakan konflik dalam keluarga.
- Apakah yang kamu lakukan untuk mengelakkan konflik?

Alatan



Pemain

Sekurang-kurangnya dua orang pemain.

Petunjuk



Arahan

- Tentukan giliran pemain.
- Lambung dadu.
- Gerakkan butang berwarna mengikut bilangan yang diperolehi pada dadu.
- Jawab soalan yang disediakan sekiranya butang berwarna berhenti di petak nombor 9, 11, 15, 16 dan 20.
- Jika betul, naik mengikut tangga. Jika salah, turun mengikut tali.
- Main sehingga sampai ke petak Tamat.
- Pemain yang sampai dahulu ialah pemenang.

Tiada Nyamuk Tiada Penyakit

NYAMUK AEDES BETINA



PENYAKIT BAWAAN

DEMAM DENGGI

GEJALA DAN TANDA

CARA MEREBAK

Nyamuk aedes betina pembawa virus denggi.

Nyamuk aedes betina menggigit pesakit denggi.

Nyamuk aedes menggigit orang sihat dan menjangkitinya.



Demam panas



Sakit kepala



Muntah



Cirit-birit



Sakit sendi



Ruam pada kulit



Cari maklumat tentang kitaran hidup nyamuk aedes dan nyamuk tiruk di www.infosihat.gov.my



Ceritakan:

- perbezaan antara gejala dan tanda demam denggi dengan demam malaria, dan
- cara demam denggi dan demam malaria merebak.

NYAMUK

NYAMUK TIRUK BETINA



DIJANGKITI

DEMAM MALARIA

CARA MEREBAK



Demam panas



Sakit kepala



Letih



Loya dan muntah



Bengkak paru-paru



Menggigil

Nyamuk tiruk betina pembawa virus malaria.

Nyamuk tiruk menggigit pesakit demam malaria.

Nyamuk tiruk betina membawa parasit malaria.

Nyamuk tiruk menggigit orang yang sihat dan menjangkitinya.



Nota Guru

1. Bimbing murid mencari maklumat tentang penyakit lain yang dibawa oleh nyamuk.

6.1.1

Bertindak Segera

Lihat dan ikut cara-cara untuk mencegah pembiakan nyamuk.

Pengabutan
(*fogging*).

Tanam bekas yang
menakung air.

Tutup bekas yang
mengandungi air.



CARA-CARA MENCEGAH PEMBIAKAN NYAMUK



Bersihkan bekas
takungan air.

Tutup tong sampah.

Cipta poster atau risalah yang berkaitan dengan pencegahan demam denggi dan demam malaria. Kemudian, sebarkan kepada rakan-rakan kamu.

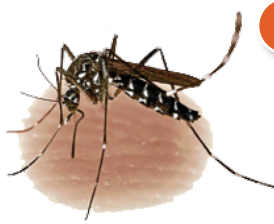
Ramalkan kesan jika kamu atau ahli keluarga dijangkiti demam denggi atau demam malaria.



Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Nyatakan penyakit bawaan nyamuk berikut:

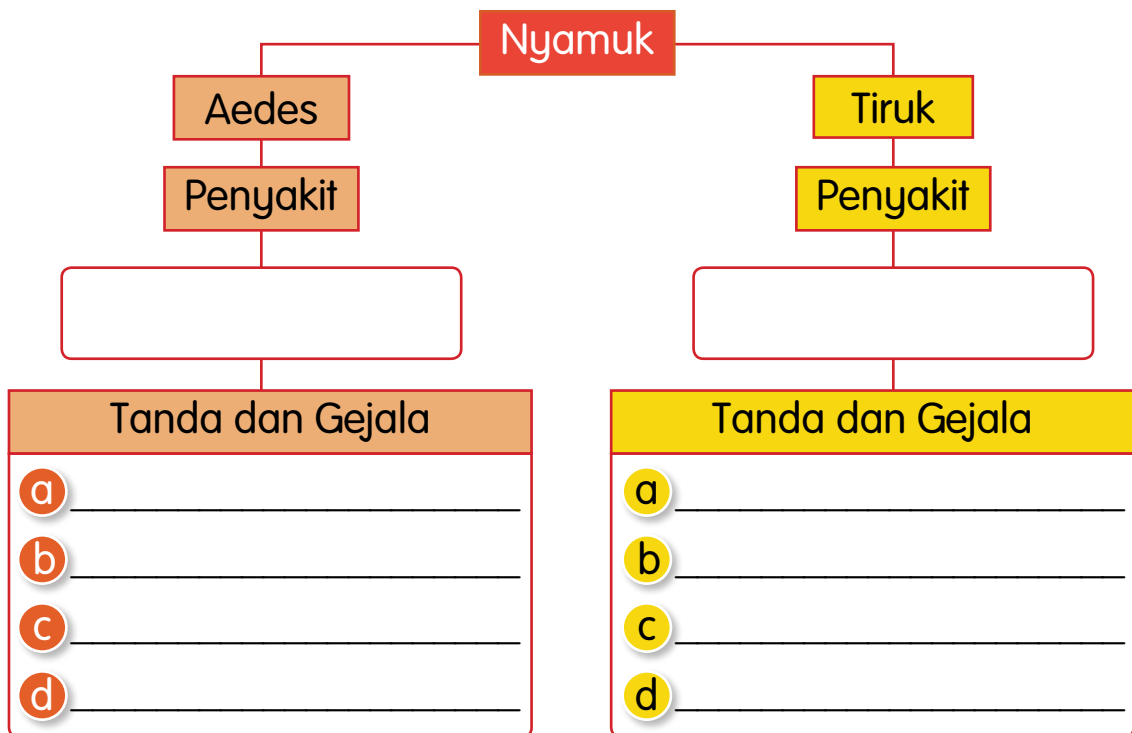


a



b

- 2 Lengkapkan carta di bawah.



- 3 Cari dan gunting gambar-gambar yang berkaitan dengan penyakit bawaan nyamuk. Tampil dalam folio kamu.

Waspada Selalu

Ancaman sekeliling ialah keadaan persekitaran yang boleh mendatangkan bahaya kepada diri sendiri.



Lihat situasi di bawah yang boleh mengancam keselamatan diri kamu.

SITUASI YANG MENGANCAM KESELAMATAN DIRI



Menerima pemberian daripada orang yang tidak dikenali.



Bermain sendirian di taman permainan tanpa pengawasan ibu bapa.



Melayari Internet tanpa pengawasan ibu bapa.



Berjalan seorang diri di tempat sunyi.



Cerita dan bincangkan persekitaran lain yang boleh mengancam keselamatan diri.

Bijak Bertindak

Elakkan diri kamu daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.



Jangan menerima pemberian daripada orang yang tidak dikenali.

Berjalan secara berkumpulan jika melalui tempat yang sunyi.

Jaga keselamatan diri kamu ketika di tempat awam.



Beritahu guru atau ibu bapa jika diancam.

Secara berkumpulan, cari maklumat daripada media bercetak atau elektronik tentang cara mengelakkan diri daripada situasi yang mengancam keselamatan diri. Kemudian, sebarkan secara kreatif.



Nota Guru

1. Terangkan kepada murid tentang risiko jika tidak mengambil langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. Antara risikonya termasuklah diculik, dicabul, dirogol dan dibunuh.

7.1.3, 7.1.4



Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Tandakan (\checkmark) pada situasi yang selamat dan (X) pada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.



- 2 Padankan gambar dengan tindakan kamu jika mengalami situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.



Menolak pemberian daripada orang yang tidak dikenali.



Mengelakkan diri daripada berseorangan di tempat sunyi.



UNIT 12

AMALAN PEMAKANAN SIHAT

Diana sentiasa mengamalkan pemakanan sihat. Dia makan makanan yang berkhasiat dan bersih. Diana makan mengikut waktu makan yang betul.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

IKAN, AYAM, DAGING DAN LEGUM

- $\frac{1}{2}$ - 2 sajian ayam/
daging/telur sehari
- 1 sajian ikan sehari
- $\frac{1}{2}$ - 2 sajian legum sehari
- Makan secara sederhana

LEMAK, MINYAK, GULA DAN GARAM

- Makan sedikit

SUSU DAN PRODUK TENUSU

- 1 - 3 sajian sehari
- Makan secara sederhana

SAYUR-SAYURAN

- 3 sajian sehari
- Makan banyak

BUAH-BUAHAN

- 2 sajian sehari
- Makan banyak

NASI, MI, ROTI, BIJIRIN, PRODUK BIJIRIN DAN UBI-UBIAN

- 4 - 8 sajian sehari
- Makan secukupnya

Pilihan Berkhasiat, Pilihan Sihat

Snek ialah makanan yang dimakan antara waktu makan utama sekiranya perlu. Yang berikut ialah contoh snek berkhasiat.



Snek Berkhasiat



Senaraikan lima snek berkhasiat pilihan kamu dan nyatakan sebab kamu memilih snek tersebut.



Snek berkhasiat seperti sandwic dapat membekalkan tenaga.



Nota Guru

1. Layari laman sesawang www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat snek berkhasiat.



Snek Pilihan Tepat

Snek berkhasiat diambil untuk keperluan diet makanan harian seseorang. Lihat snek pilihan Diana dan kawan-kawannya.



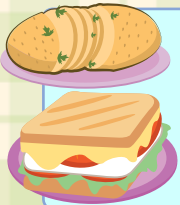
Saya pilih susu segar dan pai ayam.
Snek ini dapat membantu tumbesaran saya.



Saya pilih jus jambu batu dan kon buah-buahan.
Snek ini dapat mengekalkan kesihatan saya.



Saya pilih salad dan kismis.
Snek ini dapat membantu kecerdasan saya.



Saya pilih sandwic telur dan kentang panggang.
Snek ini dapat membekalkan tenaga kepada saya.



Saya pilih kekacang dan puding.
Snek ini dapat membantu untuk mengelakkan rasa lapar.



Makan snek dalam jumlah yang sedikit. Elakkan makan snek terlalu hampir dengan waktu makan utama.



Apakah snek berkhasiat pilihan kamu? Nyatakan sebab pilihan kamu itu.

8.1.2, 8.1.3

Elak Berlebihan



Snek berkhasiat perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Makanan yang dipilih juga mesti kurang kandungan gula, garam dan lemak. Buat sandwic kamu berdasarkan pilihan bahan yang berikut. Berikan sebab kamu memilih bahan tersebut.

Sandwic Pilihan Saya





Pilihan roti

- Roti berserat  Roti putih 

Pilihan sapuan

- Telur putih  
 Mayones Marjerin
 Mentega kacang Kaya

Pilihan sayuran

-  Kubis
  Salad
 Buah zaitun 
 Timun 

Pilihan buah-buahan dan inti

- Epal Oren
 Nanas 
  Pear
  Tuna
 Kismis
 Hirisan ayam panggang
 Daging cincang 

Saya pilih roti berserat, mentega kacang, timun, lobak merah dan tuna untuk membuat sandwic saya.



Ciri-ciri snek berkhasiat:

- Sayur-sayuran yang berwarna merah, hijau, jingga dan kuning.
- Kurang kandungan lemak, garam dan gula.
- Bahan segar dan tiada berperisa tambahan.
- Tiada pewarna dan tidak berasid.

Nota Guru

1. Jelaskan kepada murid bahawa jika mengambil makanan yang mengandungi garam, gula dan lemak yang berlebihan dalam diet harian, seseorang itu mungkin mendapat penyakit hipertensi dan diabetes.

Uji Minda

Jawab soaln di bawah.

Cari perkataan snek berkhasiat dalam petak huruf di bawah.

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

OREN

PISANG

BIJIRIN

BISKUT

ANGGUR

SUSU

PAI AYAM

DADIH

BERGEDEL

KENTANG

SALAD

KEKACANG

EPAL

KEJU



UNIT
13

WASPADA SENTIASA

Rajan terjatuh ketika bermain. Ceritakan kecederaan yang menimpa Rajan.



Antara kecederaan ringan termasuklah luka kecil, calar, lebam dan melecet.



Cuai Membawa Padah

Teliti situasi yang boleh menyebabkan kecederaan ringan.

Luka kecil



Berhati-hati ketika menggunakan peralatan yang tajam.

Luka calar



Ceritakan kecederaan ringan yang pernah kamu alami.



Nota Guru

1. Bengkak dan lebam juga termasuk dalam kategori kecederaan ringan.

9.1.1, 9.1.2

Bantu Mula

Chong Min mengalami luka kecil. Teliti cara Cikgu Vanessa memberikan bantu mula.

Luka kecil

Kecederaan ringan

Lebam

Rawatan awal



Ramalkan sekiranya kecederaan lebam tidak diberikan rawatan awal.



Layari www.myhealth.gov.my untuk mengetahui dengan lebih jelas cara merawat kecederaan ringan.

Dapatkan rawatan selanjutnya di klinik atau hospital.



Lakonkan cara kamu merawat rakan yang mengalami kecederaan ringan.

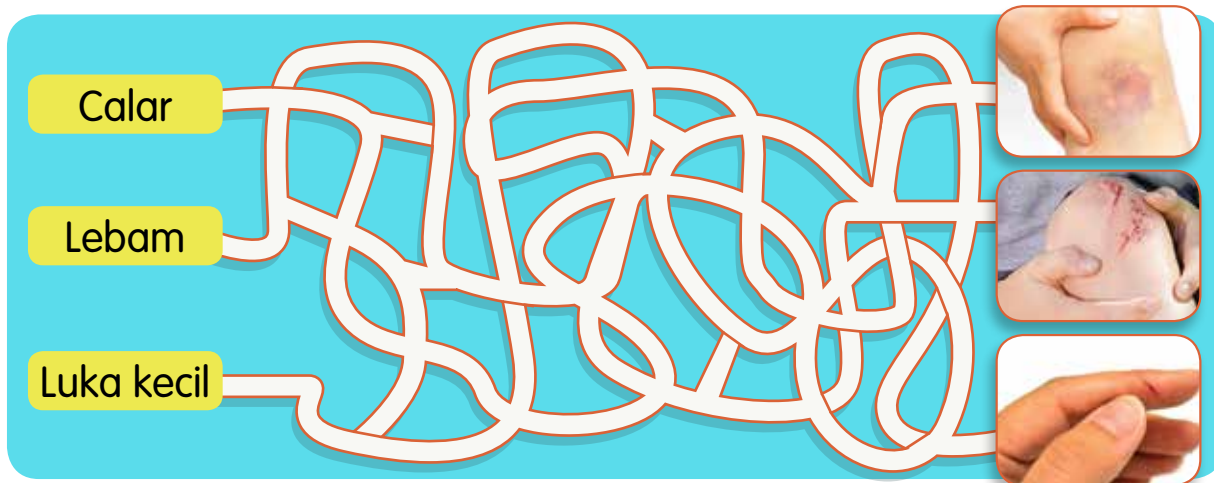
Nota Guru

1. Ingatkan murid supaya sentiasa tenang jika berlaku kecederaan dan dapatkan rawatan selanjutnya di klinik atau hospital.

Uji Minda

Jawab semua soalan.

- 1 Bantu Gopal untuk mengenal pasti jenis-jenis kecederaan ringan.



Calar

Lebam

Luka kecil

- 2 Lengkapkan cara merawat kecederaan luka kecil.

Cuci luka dengan

a



Sapukan _____
pada luka.

b



Balut luka dengan

c



- 3 Bincang dalam kumpulan untuk menyediakan carta berkenaan kecederaan ringan lebam secara kreatif dan persembahkan kepada guru dan rakan-rakan.

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Anda?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-Nilai Murni**



**Faedah
bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



**Meningkatkan
Keterampilan Diri**



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

**JOM BERSUKAN
ANDA CERGAS & CERDAS**



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

Skim Pinjaman Buku Teks

Sekolah _____

Tahun	Darjah	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: _____

Tarikh Penerimaan: _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL



ISBN 978-983-49-2053-1



9 789834 920531

BT123001