



PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

(MASALAH PEMBELAJARAN)

TAHUN **4**





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 PENDIDIKAN KHAS (SEMAKAN 2017)

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN (MASALAH PEMBELAJARAN) TAHUN 4

PENULIS

Hairil Faiz bin Ahmad
Noor Azra binti Abu Talib
Farizah binti Buyong

EDITOR

Ku Nurul Hidayah binti Ku Abdul Rahman
Ana Suhana binti Zainuddin

PEREKA BENTUK

Faziah binti Abdul Hamid

ILUSTRATOR

Mohamad Sharif bin Mohd Yasin



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2019



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0070

KK 613-221-0102011-49-2504-20101
ISBN 978-983-49-2504-8

Cetakan Pertama 2019
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2019

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 cara 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:
Modernmedia Sdn. Bhd.,
No. 12, Jalan BA/12,
Kawasan Perusahaan Bukit Angkat,
43300 Kajang,
Selangor Darul Ehsan.

PENGHARGAAN

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

- 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, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Panel Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara (JKKN) Sarawak.
- SK Taman Seri Gombak 2, Batu Caves, Selangor Darul Ehsan.
- SK Taman Sungai Besi Indah, Seri Kembangan, Selangor Darul Ehsan.
- Terima kasih juga ditujukan kepada organisasi dan orang perseorangan yang bersama-sama menjayakan penerbitan buku teks ini.

KANDUNGAN

PENDAHULUAN	v
PENERANGAN IKON	vi

1 GERAK RITMA 1

• Ritma Sekata	2
• Rentak Berpandu	3
• Gerakan Setempat	4
• Bola Kuasa	5
• Bola Ria	6
• Bijak Minda	8

2 SUKAN OLAHRAGA 9

• Larian di Trek	10
• Olahraga Mini	12
• Halangan Beritma	14
• Bijak Minda	16

3 MELOMPAT DAN MENDARAT 17

• Permainan Tradisional Lompatan	18
• Lompat Berhalangan	20
• Rantaian Lompatan	22
• Bijak Minda	24

4 RIANG RIA 25

• Cuba Jaya	26
• Tepat pada Sasaran	27
• Balingan Jarak Jauh	28
• Kena Sasaran	29
• Ilustrasi Bayang	30
• Bijak Minda	32

5 JUARA FUTSAL 33

• Hantaran Leret	34
• Pantas Kelecek	35
• Gol Kemenangan	36
• Pintas Cepat	37
• Sorakan Futsal	38
• Bijak Minda	40

**6****KESELAMATAN DI AIR****41**

- *Reaching Rescue* 42
- Pergerakan Asas Berenang 44
- Juara Renang 46
- Bijak Minda 48

7**PERMAINAN GALAH PANJANG****49**

- Gerak Pantas 50
- Kami Pantas, Kami Juara 52
- Bijak Minda 54

8**CABARAN SUKAN LASAK****55**

- Bendera Bernombor 56
- Kekal Aktif 58
- Jantung, Oh Jantung 60
- Bijak Minda 62

9**MARI MENARI****63**

- Aktif untuk Sihat 64
- Kamu Boleh Lakukan 66
- Kita Hebat! 68
- Timbang dan Ukur Badan 70
- Ujian Kuasa 72
- Bijak Minda 74

10**AMALAN PEMAKANAN SIHAT****75**

- Makanan Berkhasiat 76
- Pantun Nutrisi 77
- Bersih dan Selamat 78
- Panduan Diet Sihat 79
- Bijak Minda 80

11**JAGA KESELAMATAN DAN KESIHATAN****81**

- Kuman Punca Penyakit 82
- Cegah sebelum Sakit 83
- Bertindak sebelum Terlambat 84
- Jaga Keselamatan Diri 85
- Katakan Tidak pada Buli 86
- Malang Tidak Berbau 87
- Tindakan Bijak 88
- Bijak Minda 89

PENDAHULUAN

Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (Masalah Pembelajaran) Tahun 4* ditulis berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) yang digubal oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Buku ini dihasilkan bagi memudahkan murid memahami setiap aspek dan pergerakan yang hendak disampaikan dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas (Semakan 2017). Objektif utama penerbitan buku teks ini adalah untuk menjadikan murid lebih cakna tentang setiap aspek kemahiran dan pergerakan yang diterjemahkan dalam setiap unit.

Buku teks bagi mata pelajaran *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (Masalah Pembelajaran) Tahun 4* bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif seperti yang berikut:

- i. Mempertingkatkan dan mengekalkan kecergasan berasaskan kesihatan dan perlakuan motor.
- ii. Menguasai kemahiran asas pergerakan dan permainan mengikut kemampuan diri.
- iii. Melakukan senaman dan aktiviti fizikal sebagai rutin harian.
- iv. Mengaplikasikan pengetahuan kesihatan dan keselamatan semasa menyertai pelbagai kegiatan fizikal.
- v. Membentuk sahsiah dan disiplin diri.
- vi. Membuat keputusan bijak dalam kehidupan.

Buku teks ini dibentuk berdasarkan enam aspek yang terdiri daripada Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan, iaitu:

Aspek 1: Kemahiran pergerakan (domain psikomotor)

Aspek 2: Aplikasi pengetahuan dalam pergerakan

Aspek 3: Kecergasan meningkatkan kesihatan

Aspek 4: Aplikasi pengetahuan meningkatkan kecergasan

Aspek 5: Kesukuan

Aspek 6: Kesihatan

Kesimpulannya, buku teks ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan panduan guru serta murid untuk menjalankan aktiviti secara optimum dengan mengambil kira kebolehan yang pelbagai dan keupayaan individu selaras dengan Peraturan-peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013.

PENERANGAN IKON

Buku teks ini dipersembahkan melalui penggunaan ikon, ilustrasi, foto dan grafik untuk menarik minat murid. Proses pengajaran dan pembelajaran dipermudah dengan penggunaan ikon yang disediakan dalam setiap unit. Penerangan tentang ikon adalah seperti yang berikut:



Tajuk Unit Pendidikan Jasmani



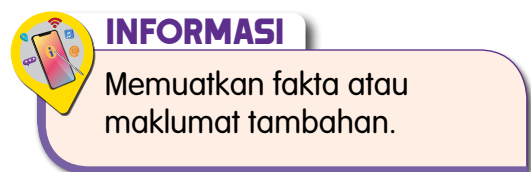
Tajuk Unit Pendidikan Kesihatan



Subunit Pendidikan Jasmani

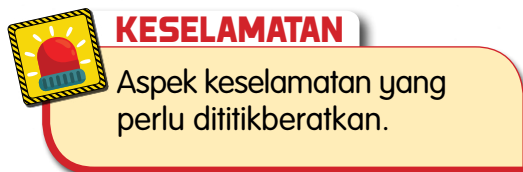


Subunit Pendidikan Kesihatan



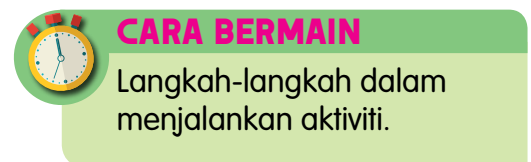
INFORMASI

Memuatkan fakta atau maklumat tambahan.



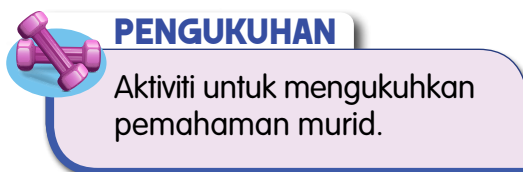
KESELAMATAN

Aspek keselamatan yang perlu dititikberatkan.



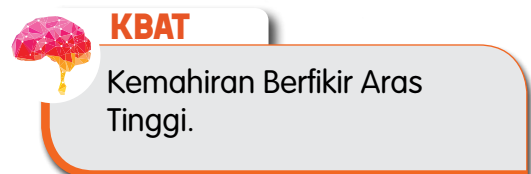
CARA BERMAIN

Langkah-langkah dalam menjalankan aktiviti.



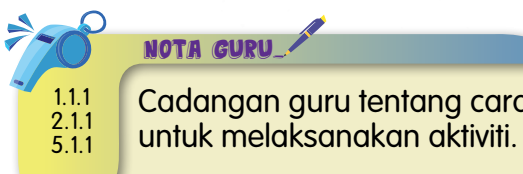
PENGUKUHAN

Aktiviti untuk mengukuhkan pemahaman murid.



KBAT

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.



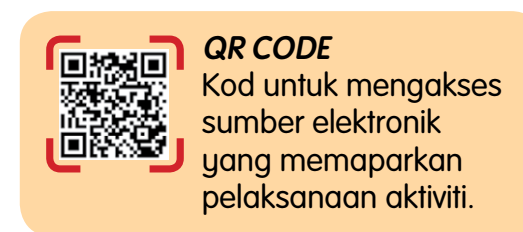
NOTA GURU

1.1.1
2.1.1
5.1.1
Cadangan guru tentang cara untuk melaksanakan aktiviti.



BIJAK MINDA

Latihan yang merangkumi keseluruhan pembelajaran dalam setiap unit.



QR CODE

Kod untuk mengakses sumber elektronik yang memaparkan pelaksanaan aktiviti.

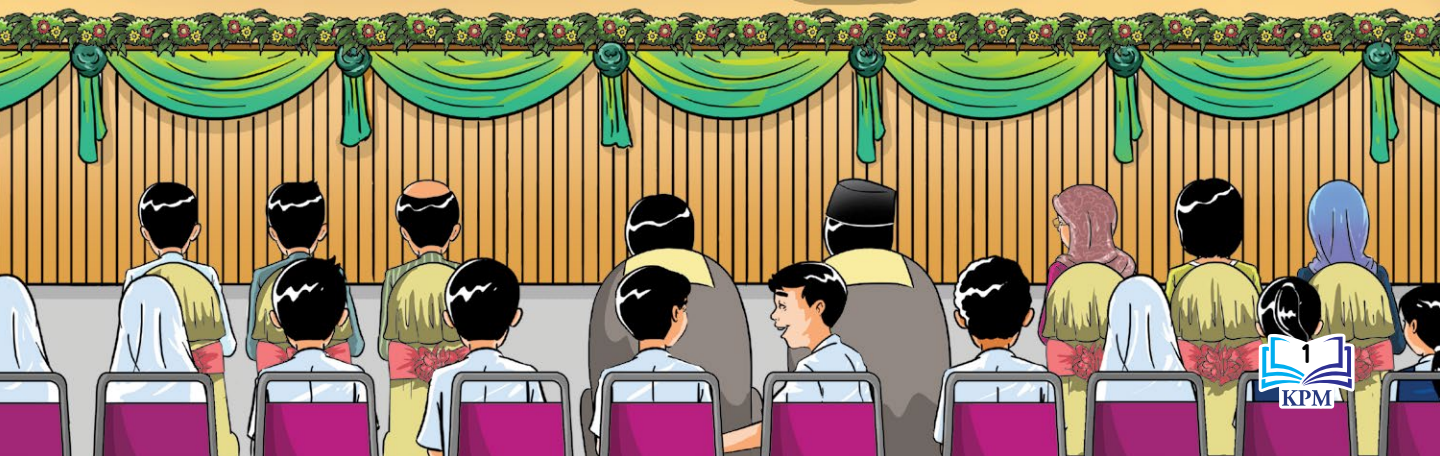


UNIT 1

GERAK RITMA



Tarian alu-alu merupakan tarian suku kaum Melanau di Sarawak. Mereka menggunakan buluh sebagai alatan untuk menghasilkan ritma dan mengawal pergerakan. Bagaimanakah mereka melakukan pergerakan dengan sekata? Lihat gambar dan ceritakan.



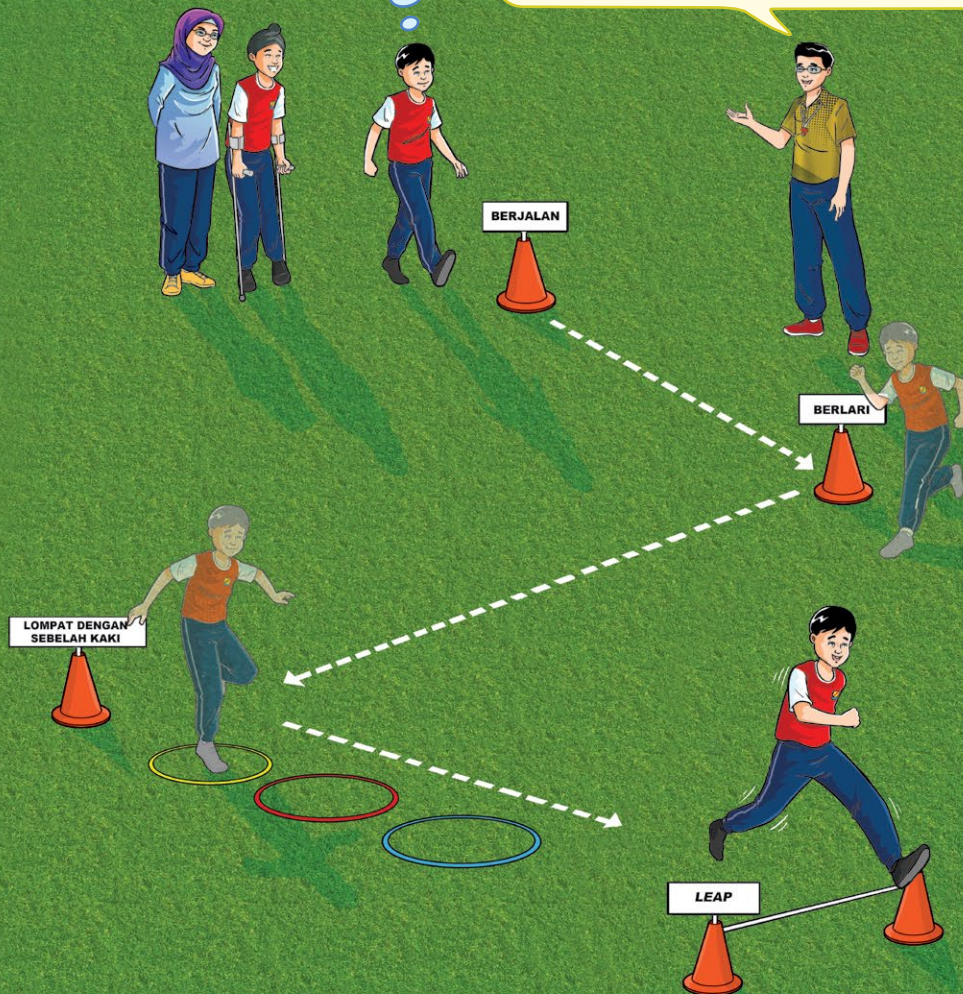


Ritma Sekata

Mari lakukan pergerakan di bawah.

Saya perlu melakukan regangan untuk meminimumkan risiko kecederaan.

Pergerakan lokomotor ialah perubahan kedudukan dari satu tempat ke satu tempat yang lain.



NOTA GURU

- Minta murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan pergerakan lokomotor.
- Bimbing murid melakukan pergerakan lokomotor.
- Pelbagaikan aktiviti mengikut tahap murid.

Nilai Murni: Mendengar Arahan, Keyakinan



Rentak Berpandu

Lakukan pergerakan yang berikut mengikut emotikon yang ditunjukkan.



Skip



Congklang



Gelongsor



CARA BERMAIN

Lakukan pergerakan dalam bulatan berdasarkan kad yang ditunjukkan oleh guru.



NOTA GURU

- Minta murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan pergerakan.
- Jelaskan pergerakan bagi setiap emotikon kepada murid.
- Pelbagaikan aktiviti mengikut tahap murid.

1.1.1
2.1.1
5.1.1

EMK: Kreativiti dan Inovasi

PAK-21: Simbol Kinestetik (Kinesthetic Symbol)



Gerakan Setempat

Ketika menyimpan alat, kamu banyak melakukan pergerakan setempat. Bolehkah kamu menamakan pergerakan rakan-rakan di bawah?



INFORMASI

Pergerakan bukan lokomotor ialah pergerakan yang tidak melibatkan perubahan kedudukan.

BILIK PENGURUSAN SUKAN

PERATURAN STOR SUKAN

1. Sentiasa menjaga keselamatan diri.
2. Sentiasa memakai alat keselamatan yang diperlukan.
3. Jika berlaku apa-apa insiden, segera laporkan kepada kakitangan.
4. Sentiasa menyimpan peralatan dengan betul.
5. Sentiasa menjaga kebersihan bilik stor.
6. Sentiasa memakai pakaian keselamatan yang diperlukan.



Saya perlu merendahkan badan ke hadapan untuk mengambil pundi kacang ini.

Gelung rotan ini sudah rosak. Tolong masukkan ke dalam bakul alat rosak.



NOTA GURU

- 1.1.2
- 2.1.2
- 5.1.2

- Bimbing murid melakukan pergerakan bukan lokomotor dengan postur badan yang betul.

Nilai Murni: Bantu-membantu, Keselamatan

Kemahiran Abad Ke-21: Kerja Sepasukan



Bola Kuasa

Cuba lakukan aktiviti di bawah bersama-sama dengan rakan.

Pilih peralatan yang selamat digunakan.

Baling bola ke arah rakan semasa siku hampir lurus.

Sambut bola dan bawa ke dada.

Rendahkan badan semasa meleret bola.

Lantunkan bola ke dalam gelang.

Pandang ke arah bola.

PENGUKUHAN

Nyatakan aktiviti bagi setiap kemahiran manipulasi alatan di atas.

NOTA GURU

- Bimbing murid menjalankan aktiviti dengan postur badan yang betul.
- Pastikan murid membalik bola dan ikut lajak.

Nilai Murni: Kerjasama

Kemahiran Abad Ke-21: Pemikir

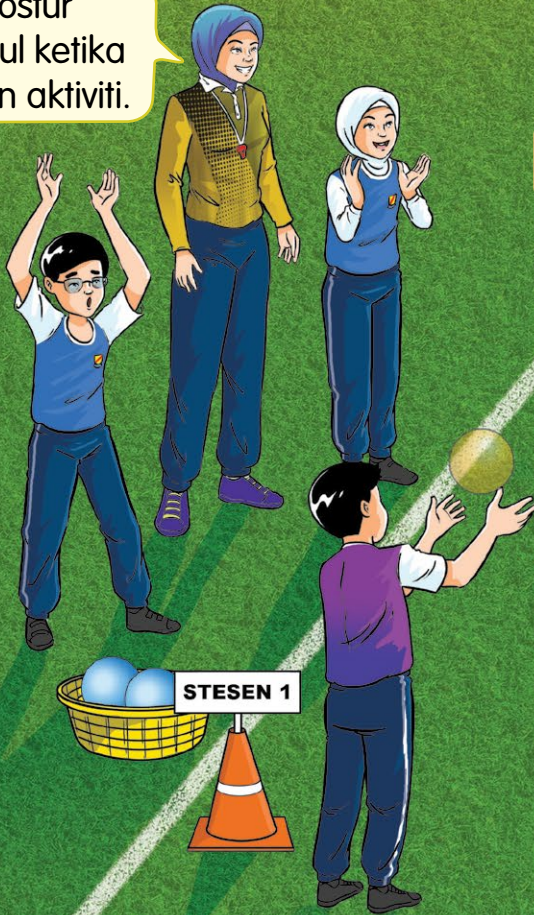
1.1.3
2.1.2
5.1.2



Bola Ria

Mari lakukan aktiviti ini.

Pastikan postur badan betul ketika melakukan aktiviti.



Sambut bola

Lambung bola ke arah rakan di stesen 2.



KESELAMATAN

Simpan semula peralatan di bilik pengurusan sukan.

Apakah perbezaan antara pergerakan lokomotor dengan bukan lokomotor?

Pergerakan lokomotor melibatkan perubahan kedudukan, manakala pergerakan bukan lokomotor tidak melibatkan perubahan kedudukan.

Lantun bola ke stesen 3.

Melantunkan bola dari stesen 2 ke stesen 3 merupakan pergerakan lokomotor.

Leret bola ke dalam gol.

STESEN 3



NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan aktiviti secara berpasangan di stesen 1 dan secara individu di stesen 2 dan stesen 3.
- Bimbing murid menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

1.1.3
1.1.4
2.1.3
5.1.3

Nilai Murni: Semangat Berpasukan, Keyakinan Diri

KBAT: Mengaplikasi



Bijak Minda

Tandakan (✓) pada perlakuan yang betul.

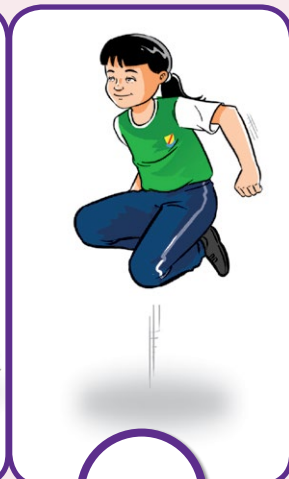
1. Gelongsor



2. Congklang



3. Leap



4. Skip



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT 2

SUKAN OLAHRAGA



Pernahkah kamu menyaksikan acara olahraga di sekolah?
Ceritakan.

PAMERAN HARI KOKURIKULUM SK SRI MEGAH, SELANGOR





Larian di Trek

Larian 200 meter melibatkan larian secara lurus dan mengikut selekoh. Mari lakukan larian ini.



INFORMASI

Postur badan ketika berlari.

- Ayunkan tangan dengan pantas.
- Lutut diangkat tinggi.
- Berlari di atas bebola kaki.
- Condongkan badan ke hadapan.





Elakkan masuk ke lorong lain ketika berlari.

NOTA GURU

- Minta murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan larian.
- Pastikan murid berlari dengan postur badan yang betul.

1.2.1
2.2.1
5.2.1

Nilai Murni: Keyakinan Diri, Keseronokan Kemahiran Abad Ke-21: Berdaya Tahan



Olahraga Mini

Larian berganti-ganti memerlukan peserta memberi dan menerima baton ketika bertukar pelari. Ayuh, lakukan bersama-sama dengan rakan!

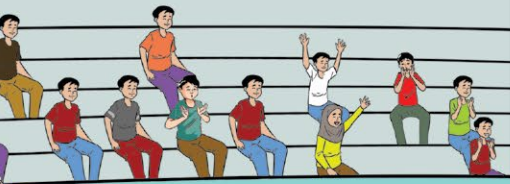
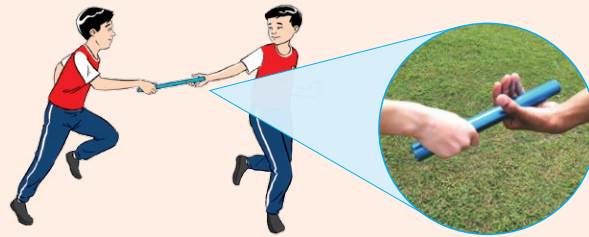


Kelajuan amat penting dalam acara larian.



INFORMASI

Teknik memberi dan menerima baton ketika berlari.



NOTA GURU

1.2.1
1.2.2
2.2.2
5.2.2
5.2.3

- Minta murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan larian.
- Bimbing murid memberi dan menerima baton dalam zon pertukaran baton.
- Pelbagaikan aktiviti dengan memberi dan menerima alatan dengan menggunakan alatan yang berbeza-beza.

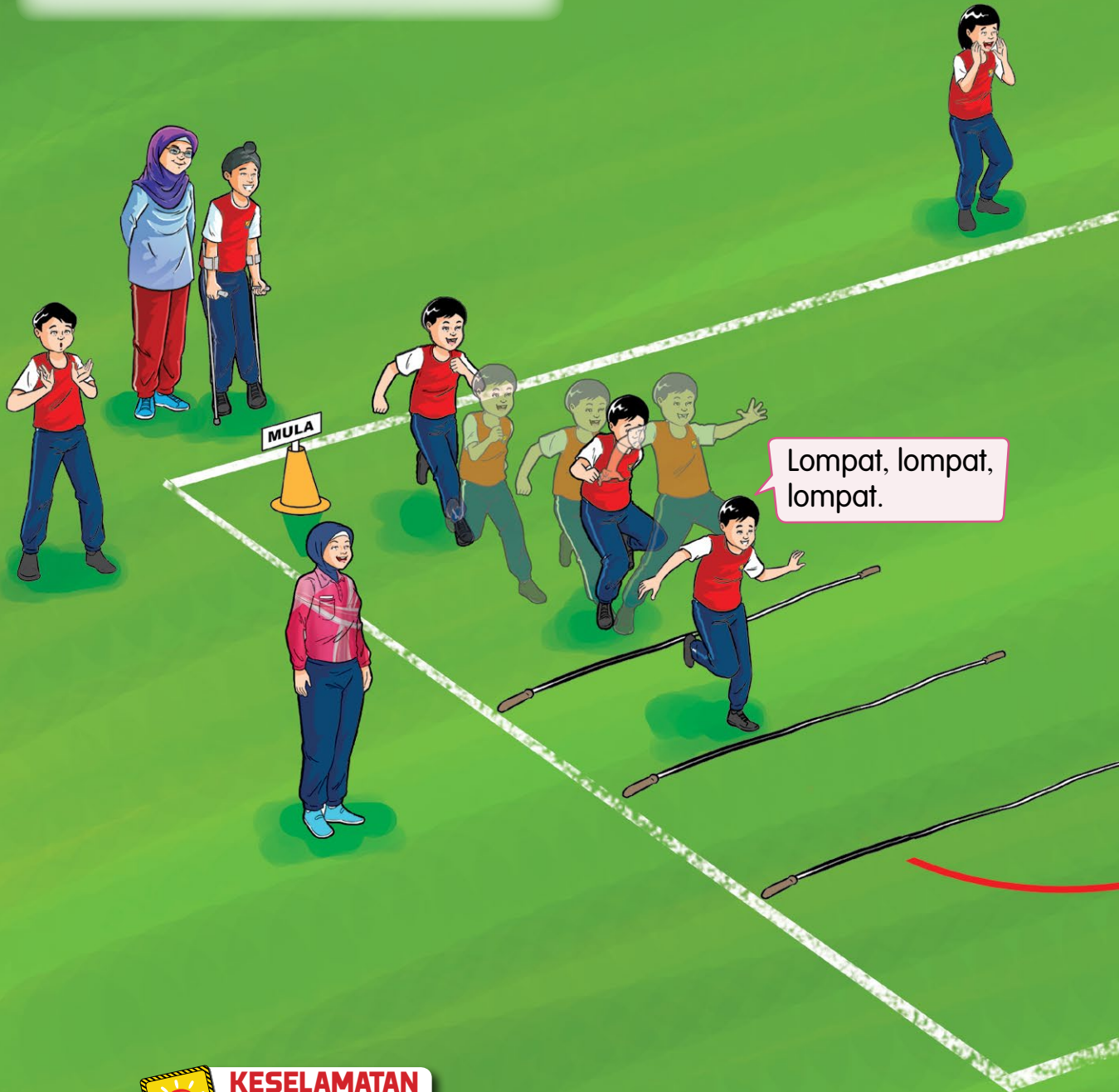
Nilai Murni: Semangat Kesukanan

Kemahiran Abad Ke-21: Berdaya Tahan



Halangan Beritma

Mari lakukan aktiviti di bawah.



KESELAMATAN

Berhati-hati semasa menjalankan aktiviti.



NOTA GURU

1.2.3
2.2.3
5.2.1

- Bimbing murid melakukan postur badan yang betul ketika membuat aktiviti.

Nilai Murni: Keberanian, Keyakinan Diri

KBAT: Kemahiran Menaakul



Bijak Minda

Tandakan (✓) pada aktiviti yang berjaya kamu lakukan.

BIL.	AKTIVITI	BERJAYA
1.	Lakuan larian lurus.	<input type="checkbox"/>
2.	Lakuan larian selekoh.	<input type="checkbox"/>
3.	Lakuan memberikan baton dalam acara lari berganti-ganti yang betul.	<input type="checkbox"/>
4.	Lakuan menerima baton dalam acara lari berganti-ganti yang betul.	<input type="checkbox"/>
5.	Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.	<input type="checkbox"/>
6.	Mengenal pasti jarak yang sesuai ketika memberi dan menerima baton.	<input type="checkbox"/>



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT 3

MELOMPAT DAN MENDARAT



Pernahkah kamu melompat di atas trampolin? Ceritakan pengalaman kamu.





Permainan Tradisional Lompatan

Perhatikan perlakuan melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dalam permainan tradisional di bawah.

Kamu perlu menukar pakaian yang sesuai sebelum bermain.

Baiklah, ayah!



Lompat getah



INFORMASI

Fleksi lutut semasa mendarat dapat menyerap hentakan dan mengurangkan kecederaan.



Lompat tikus



KESELAMATAN

Pastikan kawasan aktiviti rata dan selamat.



NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan regangan sebelum memulakan permainan.
- Bimbing murid melompat dengan postur badan yang betul.

Nilai Murni: Keyakinan Diri

1.3.1
2.3.1
5.1.1



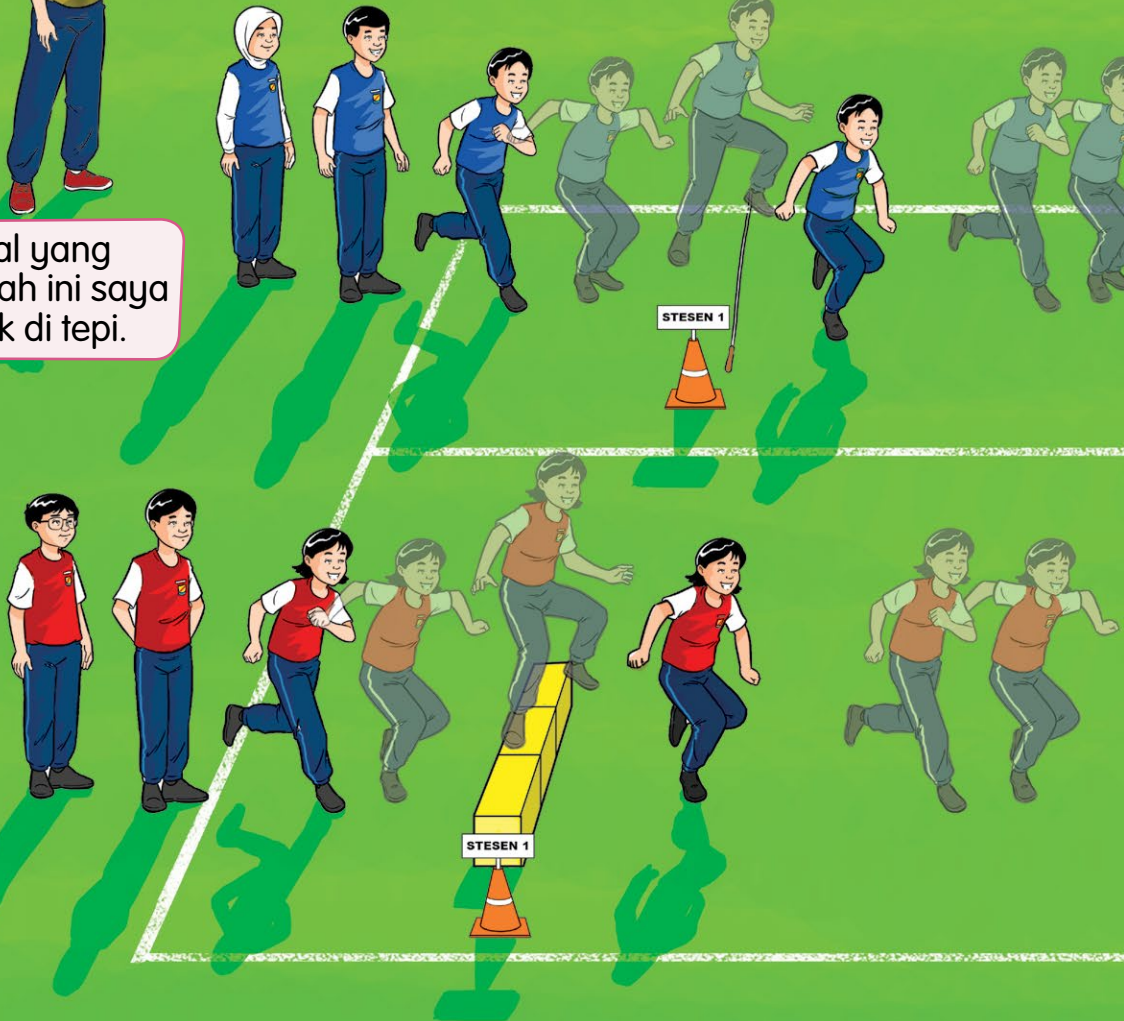
Lompat Berhalangan

Lompat dengan sebelah kaki untuk melepasi halangan di bawah. Lakukan lompatan pada pelbagai aras halangan.

Kamu perlu mengambil jarak sebelum melompat supaya dapat melepasi halangan.



Skital yang pecah ini saya letak di tepi.

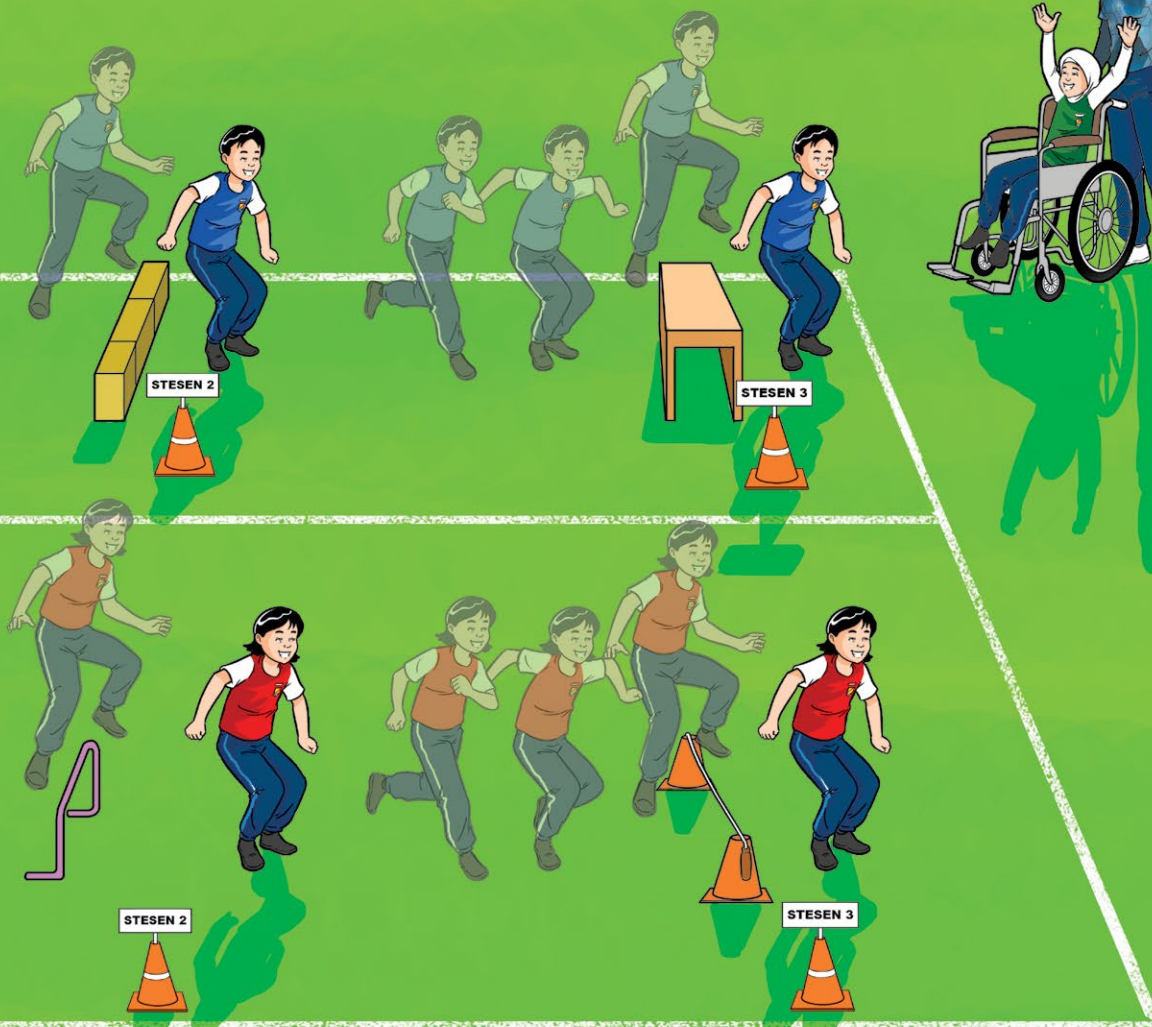




CARA BERMAIN

1. Bahagikan murid kepada dua kumpulan.
2. Lompat semua halangan di setiap stesen dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
3. Kumpulan yang berjaya menghabiskan semua aktiviti dalam masa terpantas dikira sebagai pemenang.

Lutut perlu dibengkokkan ketika mendarat.



NOTA GURU

1.3.2
2.3.1
5.1.2

- Minta murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti melompat.

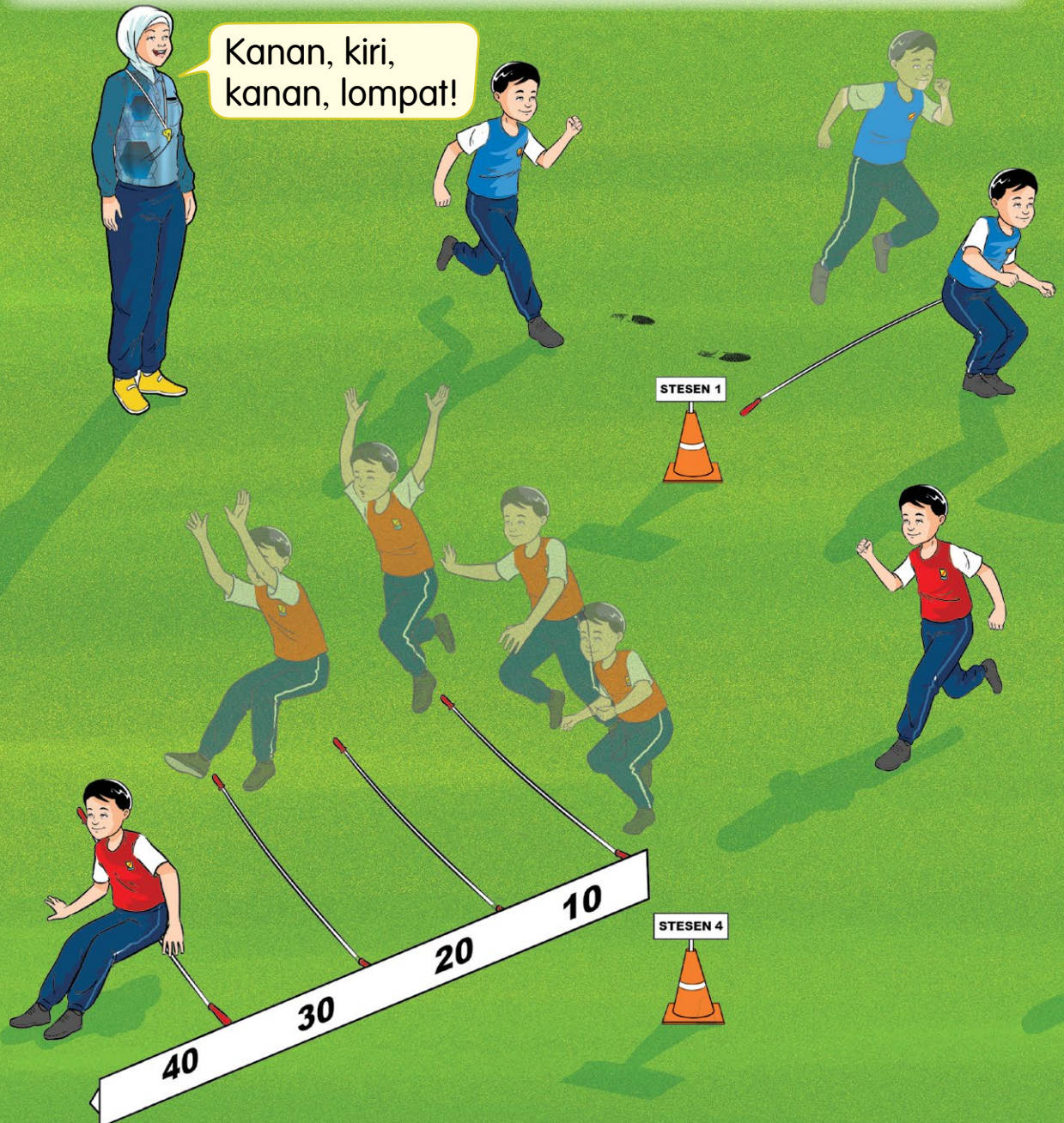
Nilai Murni: Kerjasama, Keberanian

Kemahiran Abad Ke-21: Berdaya Tahan



Rangkaian Lompatan

Aktiviti di bawah melibatkan lompatan sebelah kaki dan kedua-dua belah kaki. Perhatikan dan ikut tampalan tapak kasut yang diletakkan di padang sebagai panduan melompat dan mendarat dengan betul. Jalankan aktiviti tersebut.





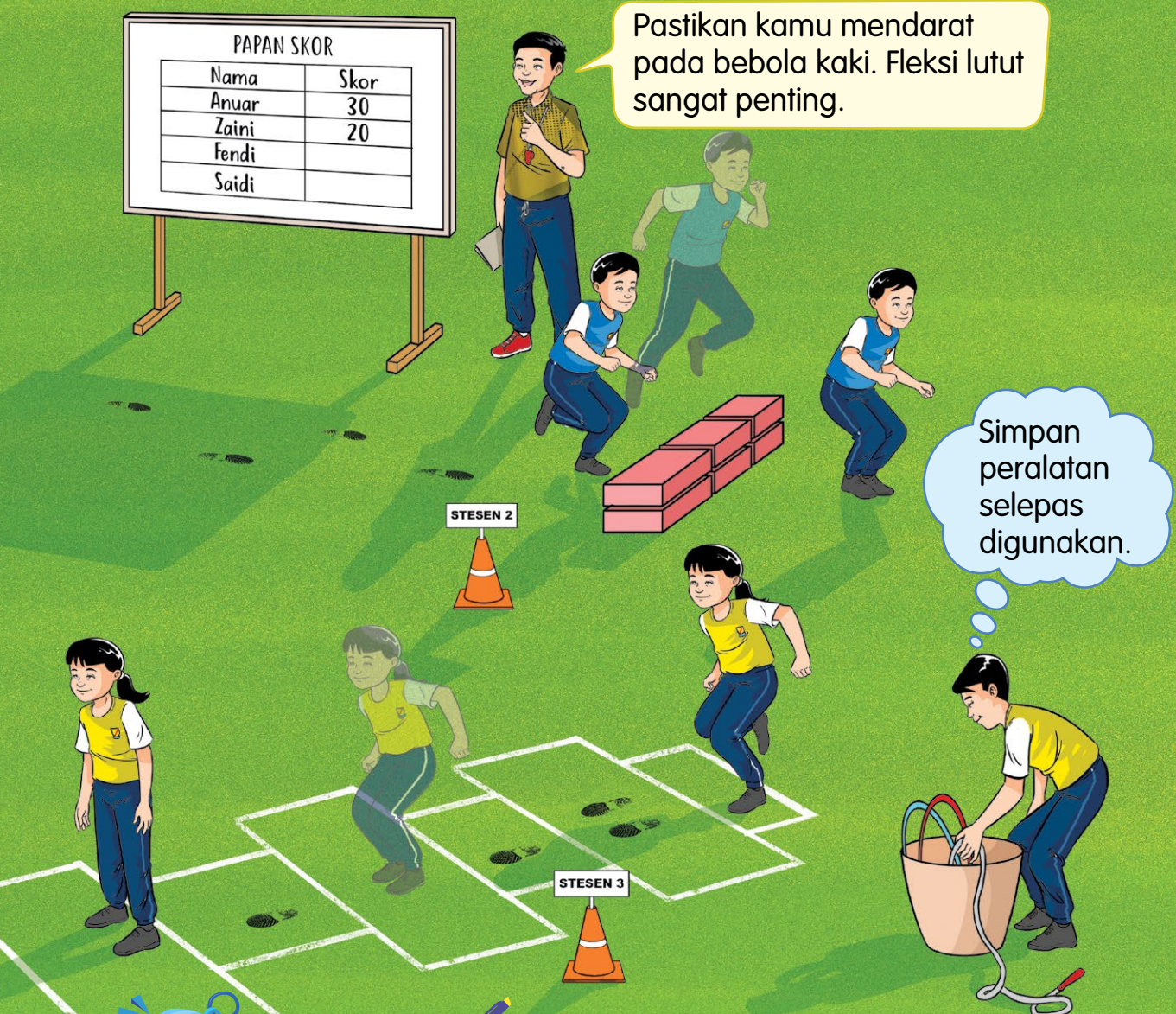
CARA BERMAIN

1. Lompat dengan sebelah kaki sama ada menggunakan kaki kanan atau kaki kiri di stesen 1 dan stesen 2.
2. Kemudian, lompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki di stesen 3 dan stesen 4.
3. Peserta yang mendapat jumlah skor tertinggi ketika melompat di stesen 4 dianggap sebagai pemenang.

PAPAN SKOR	
Nama	Skor
Anuar	30
Zaini	20
Fendi	
Saidi	

Pastikan kamu mendarat pada bebola kaki. Fleksi lutut sangat penting.

Simpan peralatan selepas digunakan.



NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan postur badan yang betul ketika membuat aktiviti.
- Bimbing murid melakukan aktiviti mengikut keupayaan.

Nilai Murni: Fokus, Keselamatan

1.3.1
1.3.2
1.3.3
2.3.2
2.3.3
5.1.3



Bijak Minda

Namakan jenis lompatan di bawah.

Melompat dengan
sebelah kaki

Mendarat dengan
sebelah kaki

Mendarat dengan
dua belah kaki



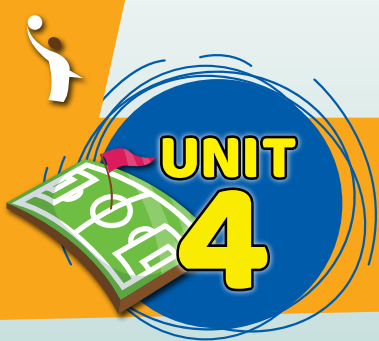






NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT 4

RIANG RIA



Acara balingan dalam sukaneka ialah acara yang menyeronokkan. Pernahkah kamu menyertainya? Ceritakan pengalaman kamu.





Cuba Jaya

Lontaran bola boleh dilakukan dari posisi duduk, posisi melutut dan posisi berdiri dengan rotasi pinggul. Lakukan lontaran ini dengan betul.

Saya boleh melakukan lontaran ini.

Kamu boleh melakukannya.

Pastikan postur badan kamu betul semasa melontarkan bola.



KESELAMATAN

Pilih peralatan yang selamat untuk digunakan.



NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan aktiviti dari pelbagai posisi.
- Minta murid bekerjasama dalam kumpulan masing-masing.

1.4.1
2.4.1
5.2.2

Nilai Murni: Kerjasama, Keyakinan Diri

KBAT: Mengaplikasi



Tepat pada Sasaran

Lempar objek leper dari posisi duduk, posisi melutut dan posisi berdiri. Mari lempar *quoit* dengan tepat.

Kita boleh melakukannya dengan baik.

Lempar sejauh mungkin untuk mendapat skor yang tertinggi.

PAPAN SKOR		
K1	K2	K3
2	1	

CARA BERMAIN

1. Bahagikan murid kepada tiga kumpulan.
2. Lempar *quoit* pada tiga posisi yang berbeza.
3. Kumpulan yang mendapat skor tertinggi dikira sebagai pemenang.

INFORMASI

Quoit ialah objek leper yang digunakan dalam permainan.

NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan aktiviti melempar objek leper dari pelbagai posisi dengan betul.
- Pastikan peralatan dan kawasan permainan selamat.

Nilai Murni: Keyakinan Diri

1.4.2
2.4.2
5.2.3
5.2.4



Balingan Jarak Jauh

Rotasi pinggul sangat penting semasa merejam rod.
Mari lakukan rejaman rod dengan betul.



KESELAMATAN

Pastikan tiada murid di hadapan semasa merejam rod.

Lakukan rejaman pada posisi berdiri, duduk dan melutut.



NOTA GURU

1.4.3
2.4.2
5.2.2

- Bimbing murid melakukan aktiviti rejaman mengikut keupayaan.
- Pilih alatan yang boleh diubah suai untuk kegunaan merejam.
- Bimbing murid memilih peralatan yang selamat untuk digunakan.

EMK: Kreativiti dan Inovasi



Kena Sasaran

Baling bola takraw bertali dari posisi duduk, melutut dan berdiri dengan rotasi pinggul.

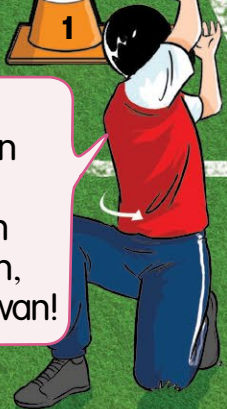
Pastikan kamu membalung bola pada posisi pinggul yang betul.



Saya akan membuat ayunan yang kuat.



Kita boleh melakukan balingan yang lebih jauh. Ayuh, kawan-kawan!



Sila imbas
Video
balingan



NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan balingan dengan selamat pada posisi yang betul.
- Tunjukkan cara balingan bagi memudahkan murid melakukan aktiviti ini.
- Bimbing murid memilih peralatan yang selamat untuk digunakan.

1.4.4
2.4.2
5.2.2
5.2.3

Nilai Murni: Keberanian



Ilustrasi Bayang

Mari lakukan balingan secara berkumpulan dan berikan sokongan kepada setiap ahli kumpulan.

Kerjasama dalam satu kumpulan penting untuk menentukan kemenangan.

Teruskan berusaha!

Saya boleh melakukannya.





CARA BERMAIN

1. Pilih kad ilustrasi bayang posisi lakukan.
2. Buat lakuan mengikut ilustrasi bayang pada kad.



3. Setiap kumpulan perlu melakukan aktiviti di setiap stesen.
4. Jumlah skor tertinggi dikira sebagai pemenang.

NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan pergerakan dengan betul dan selamat.
- Tunjukkan cara bermain bagi memudahkan murid melakukan aktiviti ini.

Nilai Murni: Semangat Kesukanan, Kerjasama

1.4.1
1.4.2
1.4.3
1.4.4
2.4.2
5.2.3
5.2.4



Bijak Minda

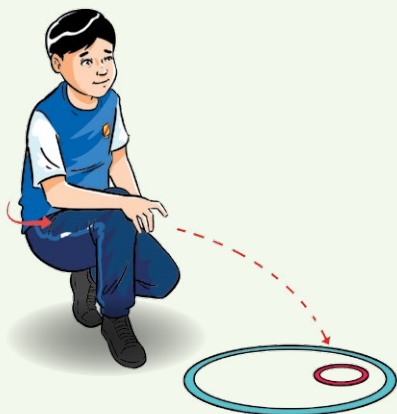
Tuliskan frasa mudah tentang kemahiran asas balingan yang betul berdasarkan gambar di bawah.

merejam

membaling

melontar

melempar



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

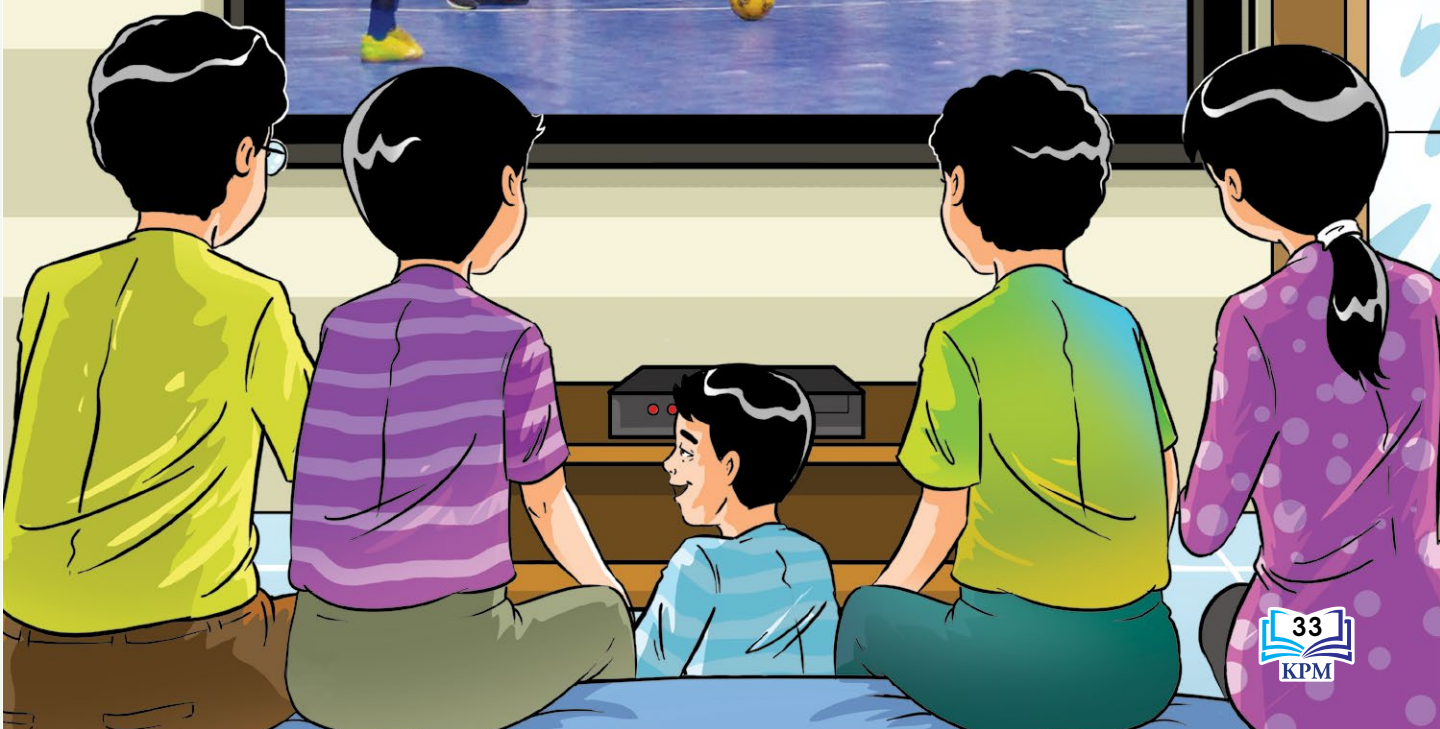


UNIT 5

JUARA FUTSAL



Permainan futsal sangat populer pada masa ini. Pernahkah kamu cakna dengan permainan futsal? Kongsikan pengalaman kamu dengan rakan.





Hantaran Leret

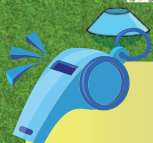
Menghantar dan menerima bola dilakukan secara berpasangan. Kuasai kemahiran ini.

Kamu perlu mengayunkan kaki untuk menghantar bola.

Pandang ke arah pergerakan bola.

Saya berjaya menerima hantaran bola.

Syabas, tendangan yang tepat!



NOTA GURU

1.5.1
2.5.1
5.3.1

- Bimbing murid menghantar dan menerima bola dengan betul.
- Pastikan kawasan permainan selamat.

Nilai Murni: Kerjasama

Kemahiran Abad Ke-21: Kerja Sepasukan

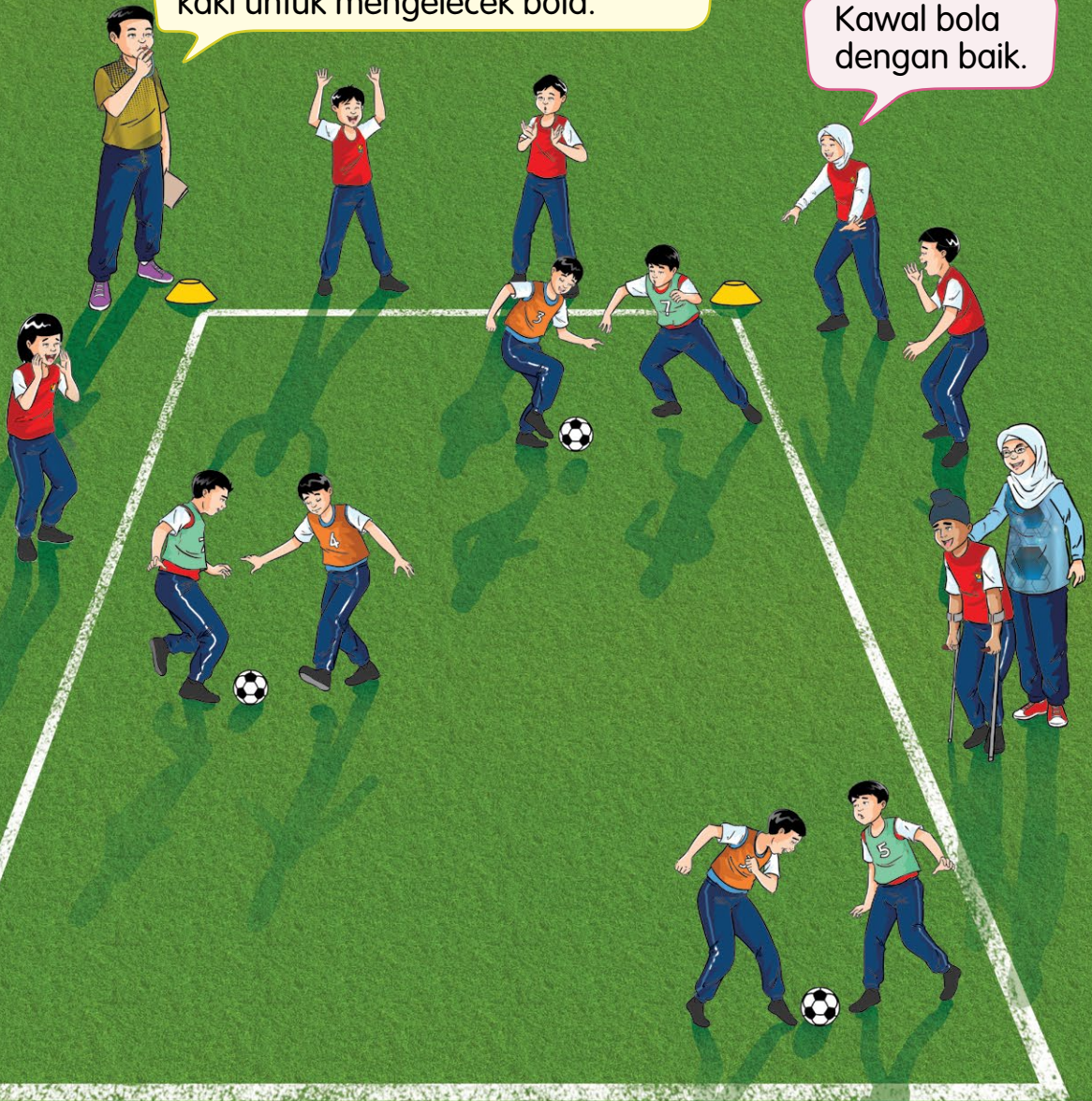


Pantas Kelecek

Cuba kelecek bola di dalam ruang tertentu bersama-sama dengan rakan.

Gunakan bahagian dalam dan luar kaki untuk mengelecek bola.

Kawal bola dengan baik.



NOTA GURU

1.5.2
2.5.1
5.3.1

- Bimbing murid melakukan aktiviti mengelecek dengan betul.
- Pastikan tidak berlaku kecederaan semasa melakukan aktiviti mengelecek.

Nilai Murni: Mendengar Arahan

Kemahiran Abad Ke-21: Berdaya Tahan



Gol Kemenangan

Jaringan bola yang tepat pada sasaran akan menghasilkan gol. Jaringan bola dan kira jumlah gol kamu.

Kamu boleh menjaringkan bola dengan kaki kanan atau kaki kiri.

Saya boleh menjaringkan bola ini.

Yakin boleh!



KBAT

Bagaimanakah posisi badan untuk mendapatkan tendangan yang tepat?



NOTA GURU

1.5.3
2.5.1
5.3.1

- Bimbing murid menjaringkan bola ke dalam gol dari pelbagai arah.
- Bimbing murid menjaringkan bola menggunakan kaki kiri.

Nilai Murni: Kerjasama

KBAT: Menganalisis



Pintas Cepat

Pintas dan takel bola daripada pihak lawan.

Gunakan kaki untuk memintas dan melakukan takel bola daripada pihak lawan.

Cuba pintas bola ini.

Mari kita takel bola itu.

KESELAMATAN

Berhati-hati semasa melakukan takel untuk mengelakkan kecederaan.

NOTA GURU

- Bimbing murid memintas bola daripada pihak lawan menggunakan kaki kanan atau kiri.
- Bimbing murid berkomunikasi antara rakan semasa melakukan aktiviti.

Nilai Murni: Keyakinan Diri

EMK: Bahasa



Sorakan Futsal

Permainan futsal boleh dimainkan dalam bentuk perlawanan. Cuba kuasai semua kemahiran dalam perlawanan futsal.



CARA BERMAIN

1. Bentukkan pasukan yang terdiri daripada lima orang pemain.
2. Pasukan dengan jumlah jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.

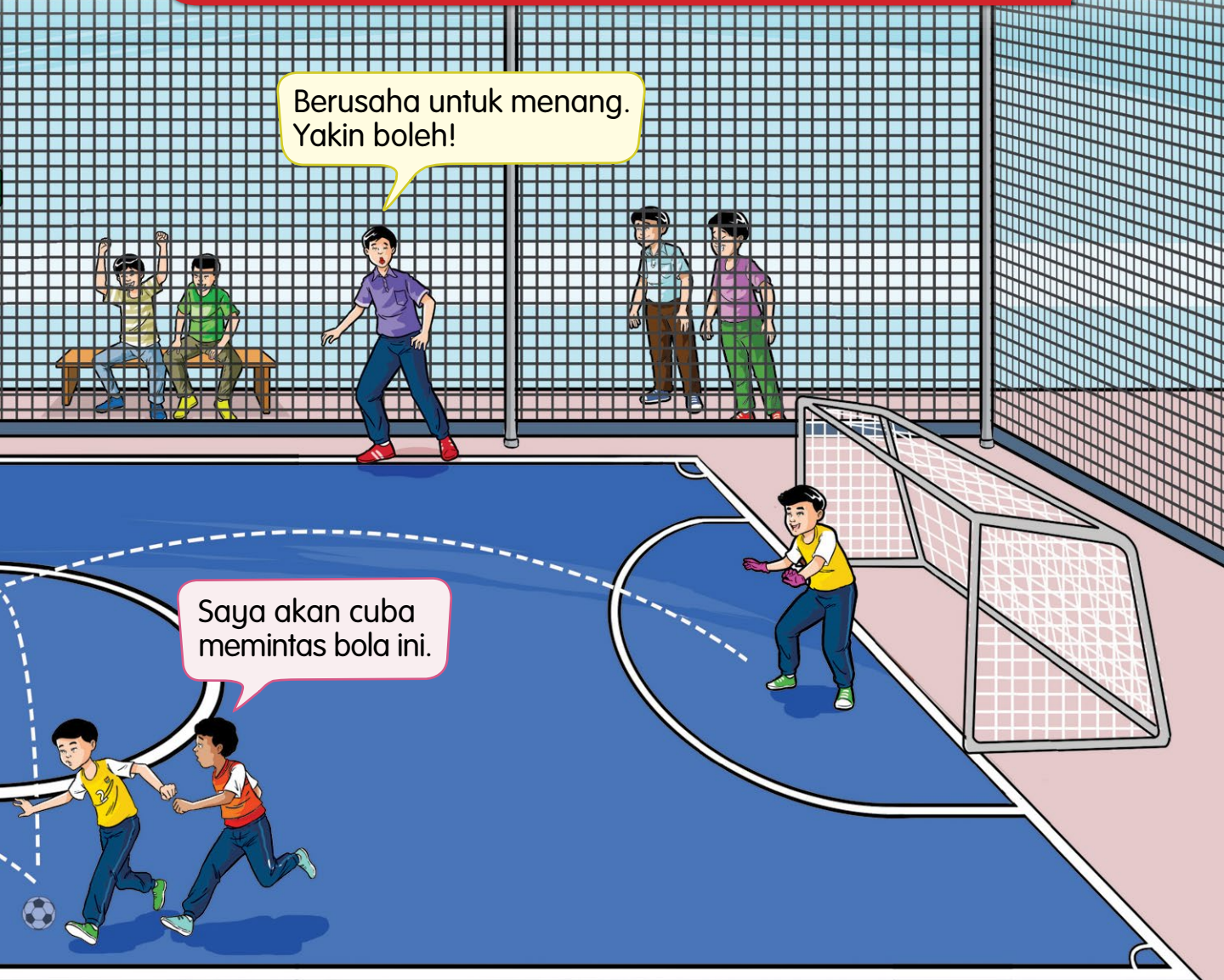


KESELAMATAN

1. Pastikan kawasan gelanggang futsal selamat dan tidak licin.
2. Pakai pakaian yang sesuai semasa bermain futsal.

Berusaha untuk menang.
Yakin boleh!

Saya akan cuba memintas bola ini.



NOTA GURU

- Minta murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum bermain futsal.
- Pastikan murid mematuhi peraturan permainan, tidak menolak, menendang, menyiku dan mengasari pemain lawan.
- Tetapkan masa pertandingan mengikut keupayaan murid.

1.5.1
1.5.2
1.5.3
1.5.4
1.5.5
2.5.1
5.3.1

Nilai Murni: Kerjasama, Mematuhi Peraturan



Bijak Minda

Guntingkan dan tampalkan gambar kemahiran asas pada peta buih. Tuliskan setiap kemahiran yang telah dipelajari.



Hantar dan terima bola



Jaringkan bola



Pintas bola daripada pihak lawan

Kelecek bola

Kemahiran takel

Permainan
FUTSAL



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT 6

KESELAMATAN DI AIR

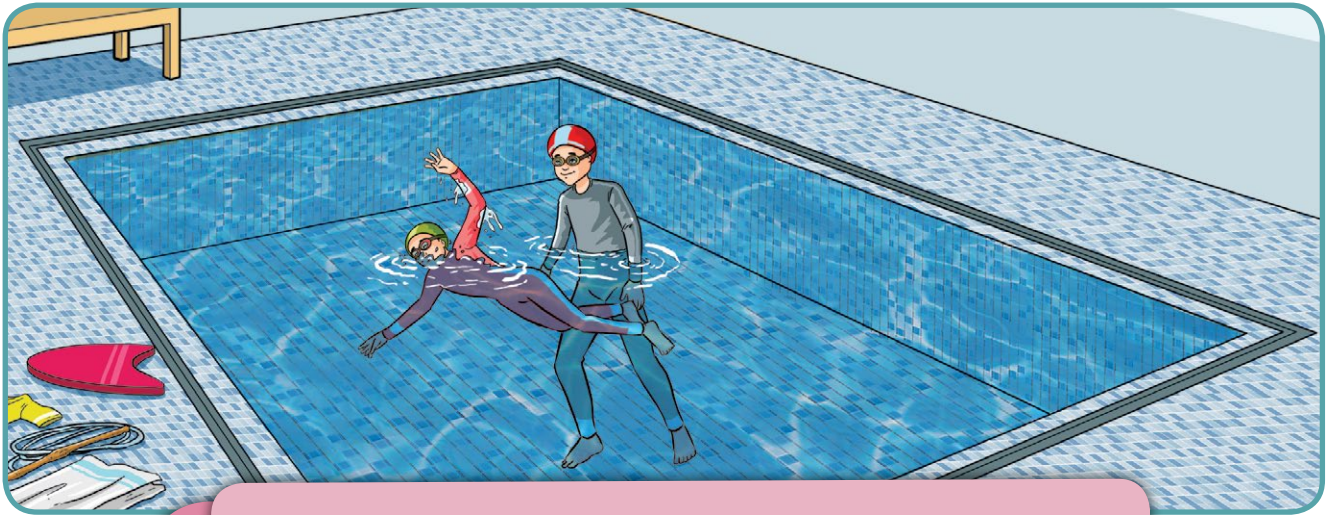
Apakah aktiviti air yang kamu suka lakukan? Bagaimanakah cara untuk kekal selamat? Bincangkan.



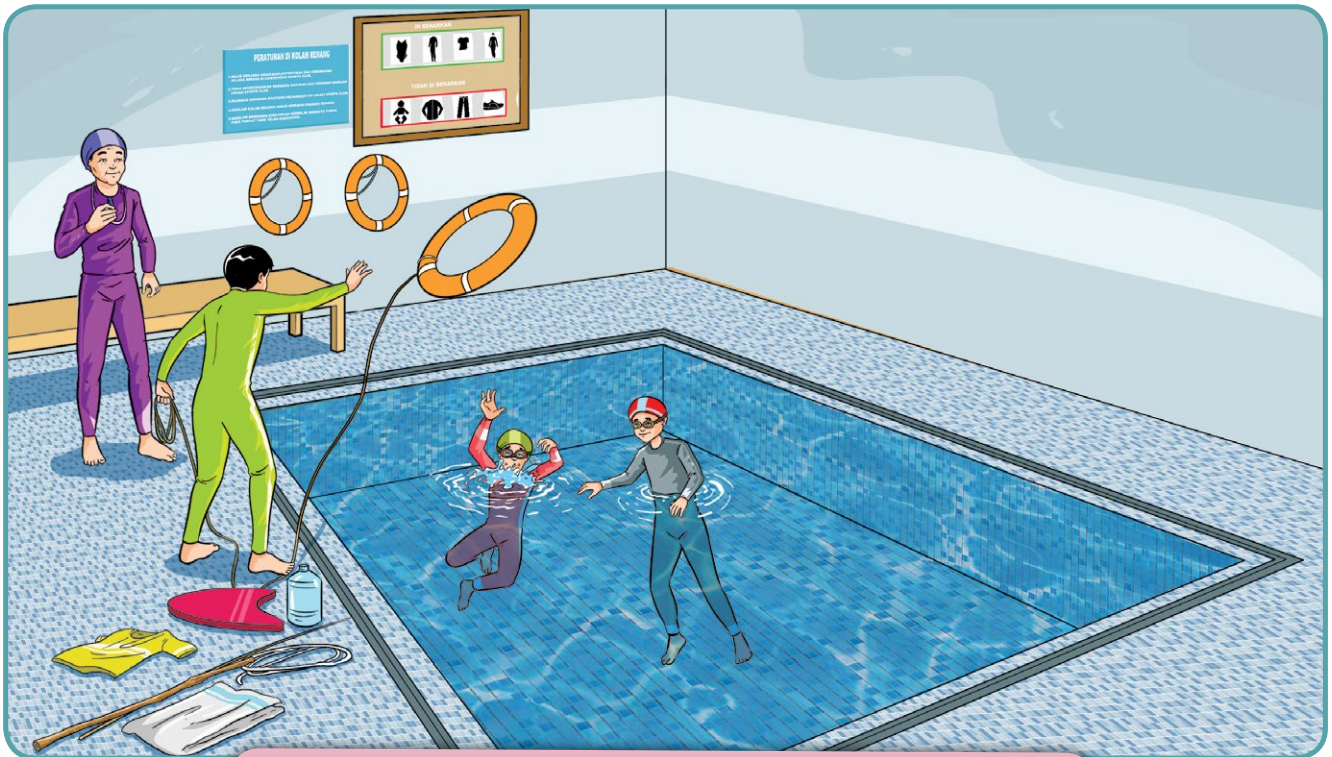


Reaching Rescue

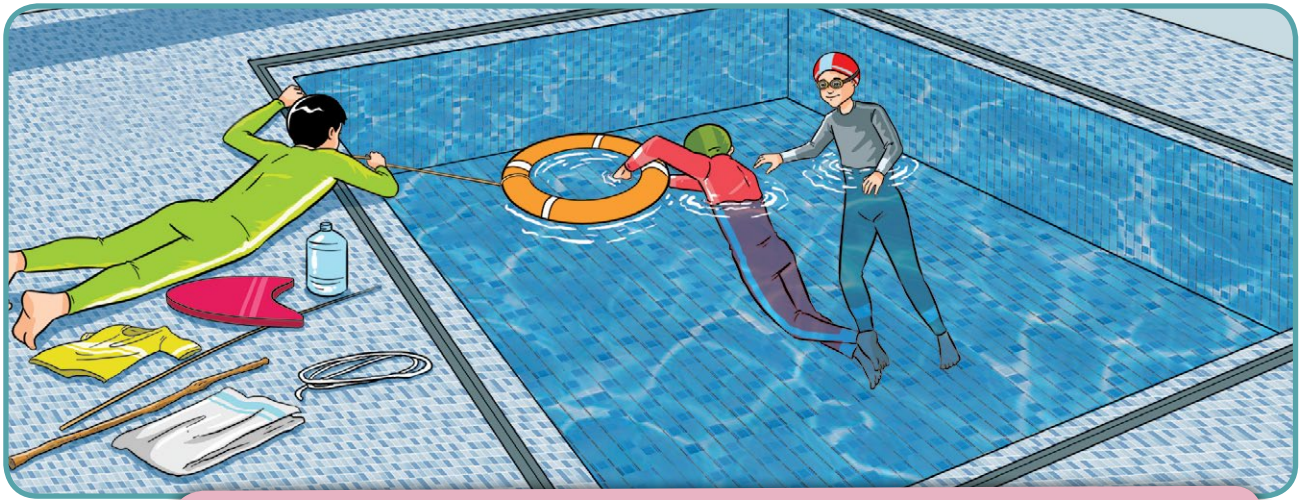
Lakukan simulasi *reaching rescue* dengan cara yang betul.



1. Mangsa berada di dalam kolam dalam keadaan lemas.



2. Penyelamat melemparkan peralatan keselamatan kepada mangsa.



3. Sebelah tangan penyelamat memegang tebing kolam, manakala sebelah lagi menarik peralatan yang dicapai oleh mangsa.



4. Penyelamat menarik mangsa ke tebing kolam.



KESELAMATAN

1. Pastikan sebelah tangan penyelamat memegang tebing kolam untuk sokongan.
2. Penyelamat perlu meniarap supaya kedudukan badan lebih stabil.
3. Pastikan peralatan menyelamatkan selamat untuk digunakan.



Sila imbas
Video simulasi
reaching rescue



1.6.1
2.7.1
5.1.2

NOTA GURU

- Gunakan objek keras seperti kayu, papan keribas dan pelampung sebagai alat bantuan alternatif untuk menyelamatkan.
- Objek lembut seperti tali, tuala mandi atau baju yang tidak mudah koyak juga boleh digunakan sebagai langkah awal untuk menyelamatkan.
- Bimbing murid supaya tidak menyentuh mangsa secara terus di dalam air.

Nilai Murni: Kerjasama



Pergerakan Asas Berenang

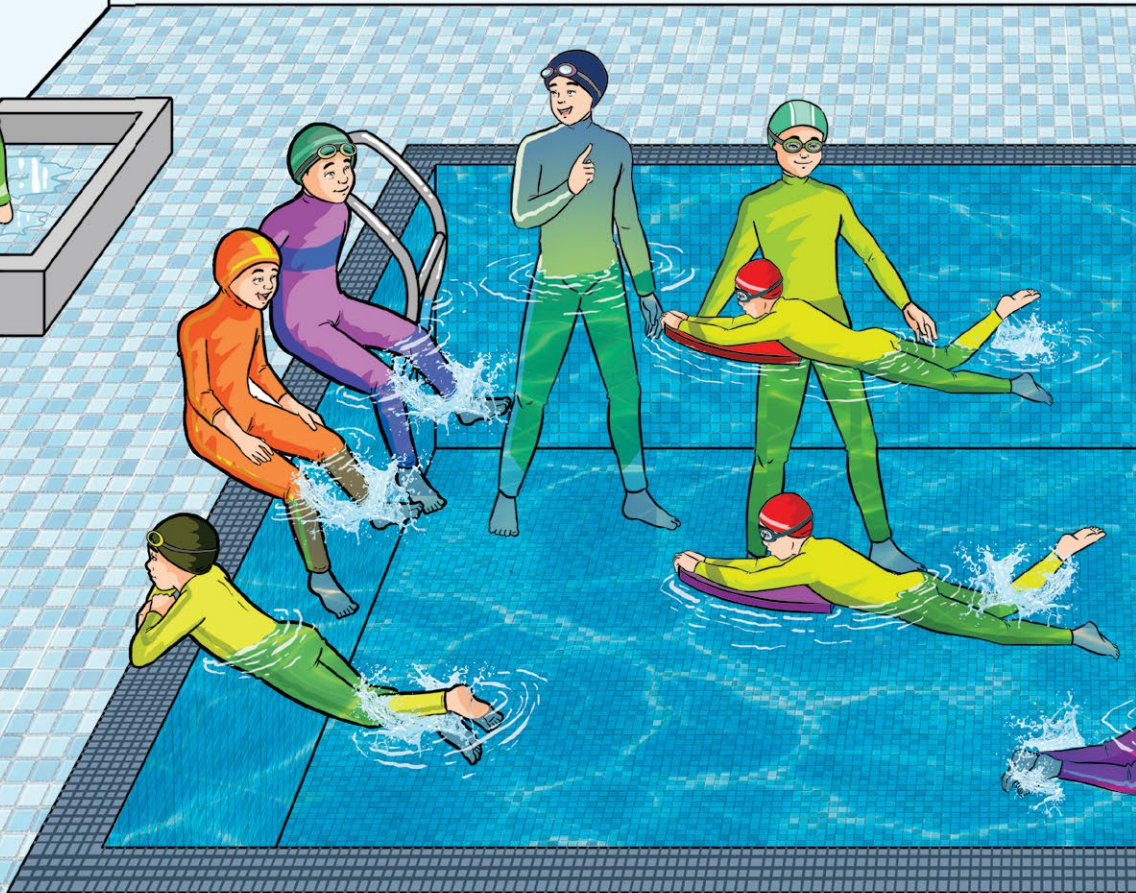
Mari lakukan teknik meluncur dan tendangan keribas. Pelajari dan fahami teknik ini.



PERATURAN PAKAIAN RENANG							

SILA SIMPAN PERALATAN SELEPAS DIGUNAKAN

PERATURAN KOLAM											





Simpan peralatan selepas melakukan aktiviti.

KELUAR

NOTA GURU

1.7.1
1.7.2
2.7.2
2.7.3
5.1.1
5.1.2
5.1.3

- Bimbing murid melakukan aktiviti meluncur dan tendangan keribas dengan teknik yang betul.
- Jelaskan tentang kepentingan melakukan regangan sebelum berenang.

Nilai Murni: Keyakinan Diri



Juara Renang

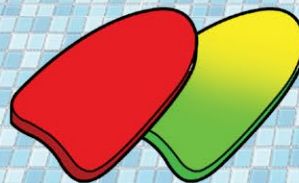
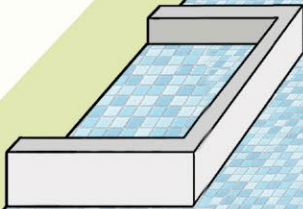
Lakukan tendangan keribas dan aksi kuak dengan cara yang betul.



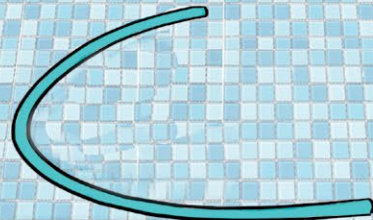
Ini ialah contoh alat apungan.



Saya akan memilih peralatan yang selamat untuk digunakan.



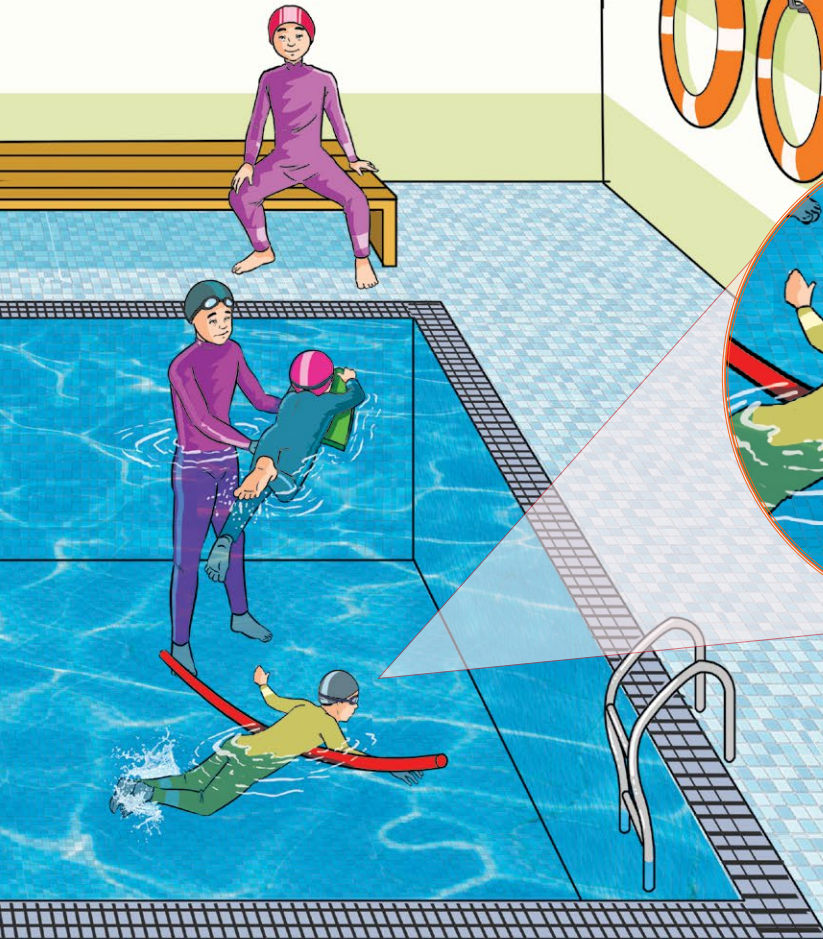
Papan keribas



Pool noodle



SILA SIMPAN PERALATAN SELEPAS DIGUNAKAN



NOTA GURU

1.7.3
1.7.4
2.7.3
2.7.4
5.1.2

- Bimbing murid melakukan tendangan keribas dan aksi kuak dengan alatan apungan.
- Bimbing murid memilih peralatan yang selamat untuk digunakan.

Nilai Murni: Kerjasama



Bijak Minda

Gariskan perkataan tersembunyi dan tuliskan perkataan tersebut pada ruangan yang disediakan.

meluncur

keribas

kuak tangan

reaching rescue

a	c	d	t	k	e	r	i	b	a	s	q	i	p
j	g	s	d	n	m	t	c	g	b	a	y	r	u
y	i	p	a	k	p	y	v	b	m	u	h	g	h
r	e	a	c	h	i	n	g	r	e	s	c	u	e
q	x	c	v	b	a	b	j	k	l	k	p	c	v
z	w	e	f	c	t	x	b	b	u	j	k	x	q
k	u	a	k	t	a	n	g	a	n	t	a	s	w
u	i	j	r	e	k	r	h	k	c	f	y	r	e
p	o	k	w	c	f	d	f	g	u	h	y	o	f
g	j	m	k	t	p	w	q	i	r	m	l	j	h

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT 7

PERMAINAN GALAH PANJANG



Galah panjang adalah antara permainan tradisional yang dimainkan di luar rumah. Ceritakan pengalaman kamu bermain permainan ini.





Gerak Pantas

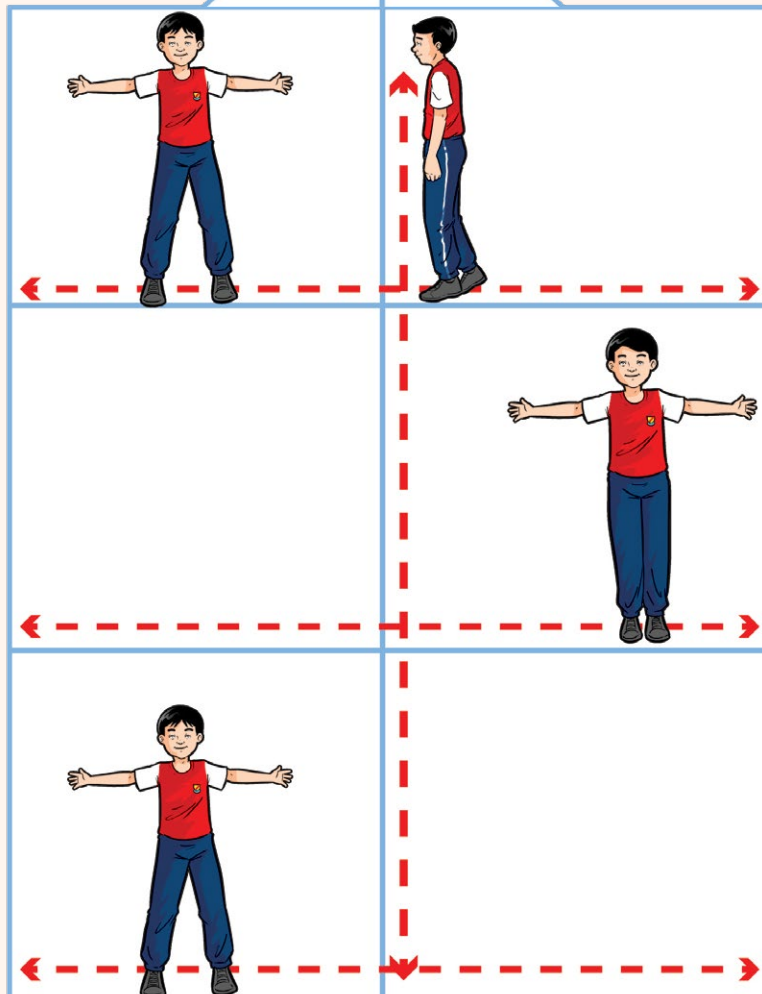
Ketahui cara bermain galah panjang.

Ketua pasukan pertahanan

Ketua pasukan penyerang



Kepala gelanggang



PERSEDIaan BERMAIN

- Gelanggang mestilah mempunyai dua lajur, manakala bilangan baris bergantung pada jumlah pemain.
- Terdapat dua pasukan pemain, iaitu pasukan penyerang dan pasukan pertahanan.
- Setiap pasukan terdiri daripada lima hingga sepuluh orang pemain.

PERATURAN PERMAINAN

- Pasukan penyerang perlu melepasi semua garisan dan berpatah balik ke kepala gelanggang tanpa disentuh oleh pasukan pertahanan.
- Pasukan pertahanan akan menghalang pasukan penyerang daripada melepasi mereka.

Hujung gelanggang



- Ketua pasukan pertahanan perlu mengawasi setiap penyerang yang masuk dan keluar dari gelanggang dengan berada di sepanjang garisan permulaan, garisan tengah serta di sekeliling gelanggang.
- Jika penyerang mengundur dari petak, disentuh oleh pasukan pertahanan atau terkeluar dari garisan petak, penyerang dianggap mati dan terkeluar daripada permainan.
- Setiap ahli yang melepasi semua garisan akan mendapat satu markah.

Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada *Galah Panjang (Siri Sukan Rakyat Edisi 1)*, 2010, Jade Green Publications Sdn. Bhd.



NOTA GURU

1.8.1
1.8.2
2.8.1
5.3.1

- Sediakan gelanggang yang berpetak empat, enam atau lapan mengikut jumlah pemain dan pastikan kawasan tersebut selamat.
- Pastikan murid memakai pakaian yang sesuai semasa bermain.

Nilai Murni: Berdisiplin

Kemahiran Abad Ke-21: Patriotik



Kami Pantas, Kami Juara

Mari bermain dan tentukan kumpulan yang terpantas.

Pastikan kamu berhati-hati semasa bermain.

PERTANDINGAN GALAH PANJANG

Kumpulan	Merah	Kuning
Pusingan 1	2	1
Pusingan 2		
Pusingan 3		
Jumlah		

Saya mesti kembali ke kepala gelanggang.

Cubalah lepasi saya.



KESELAMATAN

Pastikan kawasan permainan rata dan selamat.



CARA BERMAIN

1. Cabut undi untuk menentukan pasukan penyerang atau pasukan pertahanan.
2. Permainan dimulakan setelah ketua penyerang menyentuh tapak tangan ketua pertahanan dan pasukan penyerang masuk ke gelanggang.
3. Pasukan penyerang perlu melepasi semua garisan dan berpatah balik ke kepala gelanggang, manakala pasukan pertahanan akan menghalang pasukan penyerang daripada melepasi mereka.
4. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira sebagai pemenang.
5. Setelah permainan tamat, tukar peranan penyerang dan pertahanan.



Saya boleh melepasi kamu.

Baiklah.

Elakkan daripada dicuit.



KBAT

Nyatakan permainan tradisional lain yang banyak melibatkan kelenturan dan masa tindak balas.



Sila imbas
Video permainan
galah panjang



NOTA GURU

1.8.1
1.8.2
2.8.1
5.3.1

- Bimbing murid berkomunikasi antara ahli kumpulan semasa bermain galah panjang.

EMK: Bahasa

Kemahiran Abad Ke-21: Patriotik



Bijak Minda

Lengkapkan silang kata di bawah.

Melintang

1. Pasukan ___ perlu menghalang pasukan penyerang supaya tidak dapat melepasi mereka.
2. Setiap pasukan perlu memilih seorang ___.
3. Pasukan pertahanan perlu bergerak di atas _____ di gelanggang.

Menegak

4. Terdapat dua pasukan dalam permainan ini, iaitu pasukan pertahanan dan pasukan ___.
5. Pemain perlu bermain di dalam _____ yang disediakan.
6. Terdapat enam _____ di dalam satu gelanggang.

			6				4
		5	P				P
		G					
1	P		T	H	N		N
	L						
			2	K	E		A
							R
		G					
3	G	A	I	A			G
		G					



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

A circular icon with a blue background and yellow text. It features a stylized figure of a person jumping or running at the top left, and the words 'UNIT 8' in large, bold letters. The number '8' is particularly large and yellow.

UNIT 8

CABARAN SUKAN LASAK

Aktiviti sukan lasak dapat meningkatkan kecergasan badan. Pernahkah kamu melakukan aktiviti sukan lasak dan mencabar? Ceritakan.





Bendera Bernombor

Tingkatkan kadar suhu, kadar nadi dan keanjalan otot kamu melalui aktiviti di bawah.



CARA BERMAIN

1. Periksa kadar nadi sebelum berlari.
2. Berlari mengelilingi bulatan mengikut turutan nombor 1 hingga 5.
3. Berhenti dan periksa kadar nadi apabila wisel dibunyikan.



KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.



NOTA GURU

- Bimbing murid memeriksa kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti.
- Minta murid melakukan regangan sebelum membuat aktiviti dan melakukan aktiviti menjejukkan badan selepas membuat aktiviti di atas.

3.1.1
4.1.1
5.1.1

Nilai Murni: Mendengar Arahan



Kekal Aktif

Mari lakukan aktiviti di setiap stesen.

Angkat tangan kanan dengan lurus bersama-sama.



Saya boleh melakukannya dengan baik.



Pastikan kamu memakai pakaian yang sesuai dan kemas.

Stesen Boneka



Mari lakukan aktiviti menyejukkan badan bersama-sama.

Stesen Regangan Bergelung



AKTIVITI STESEN 2

- Berada di dalam gelung dan buat pergerakan anggota badan, iaitu mengangkat kaki dan tangan.

Apakah perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan?

Aktiviti memanaskan badan ialah senaman yang dilakukan sebelum membuat aktiviti.

Aktiviti menyejukkan badan pula ialah senaman untuk menurunkan suhu dan kadar denyutan jantung ke tahap normal selepas membuat aktiviti.



AKTIVITI STESEN 3

- Pegang tali panjang yang disambungkan untuk membentuk bulatan.
- Berdiri dan pegang tali secara berkumpulan.
- Bergerak ke belakang bersama-sama dan kawal keseimbangan badan.
- Turunkan tali ke bawah dan naikkan tali ke atas bersama-sama secara perlahan-lahan.



3.1.2
4.1.2
5.1.1

NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan regangan sebelum dan selepas aktiviti untuk mengelakkan kecederaan.

Nilai Murni: Kerjasama



Jantung, Oh Jantung

Periksa kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. Dengar dan lari mengikut arahan yang diberikan.

Periksa kadar nadi sebelum berlari.

Berapakah jumlah 4 tambah 2?

Mari kita melakukannya bersama-sama.



CARA BERMAIN

1. Dengar soalan operasi tambah yang disebutkan oleh guru.
2. Lari melalui halangan untuk ke arah papan jawapan.
3. Pilih kad jawapan yang betul untuk diberikan kepada guru.
4. Periksa kadar nadi selepas berlari.

INFORMASI

Risiko kesihatan jika kekurangan pengambilan air semasa bersukan.

- Mudah lemah, letih dan lesu.
- Penyahhidratan.
- Gangguan pada sistem pencernaan.



Saya perlu minum air agar tidak mudah letih semasa berlari.

Saya boleh melakukannya.

Kadar nadi saya meningkat selepas melakukan aktiviti ini.

KBAT

Namakan anggota badan lain yang boleh digunakan untuk mengira kadar nadi selain di pergelangan tangan.



NOTA GURU

- Minta murid melakukan regangan sebelum dan selepas membuat aktiviti.
- Tunjukkan cara bermain bagi memudahkan murid melakukan aktiviti ini.
- Bimbing murid mengira kadar nadi masing-masing.

Nilai Murni: Mendengar Arahan

3.1.3
4.1.3
5.1.1

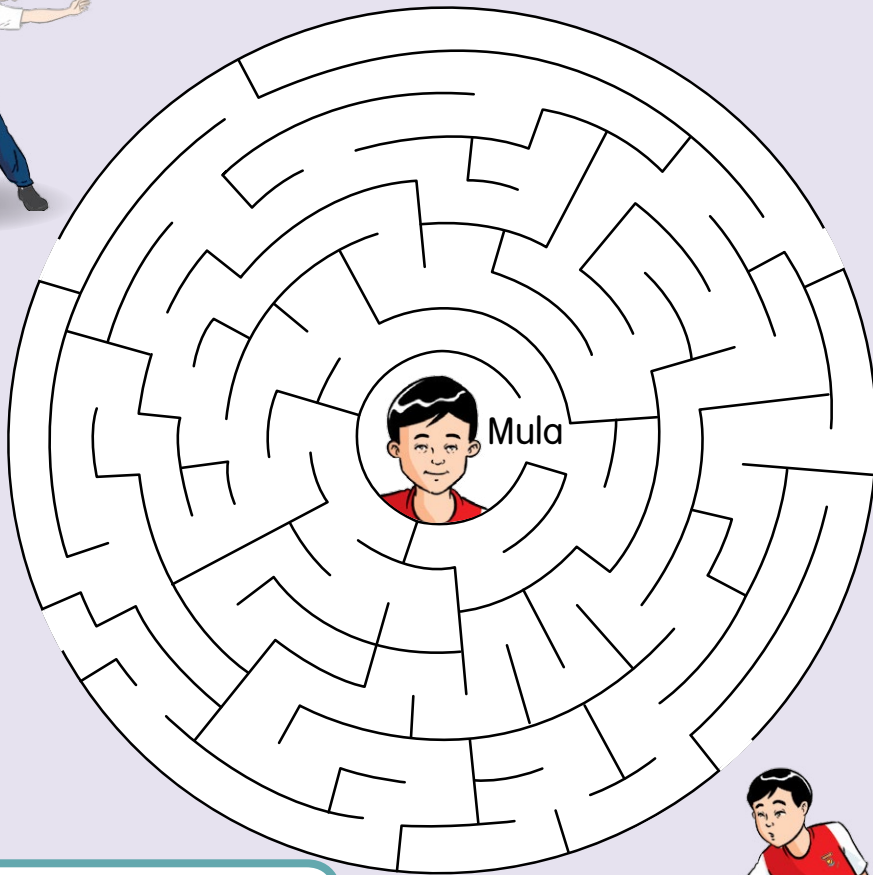


Bijak Minda

Cari laluan di bawah dan tuliskan perkataan aktiviti memanaskan badan atau aktiviti menyejukkan badan.

Aktiviti menyejukkan
badan

Aktiviti memanaskan
badan





NOTA GURU

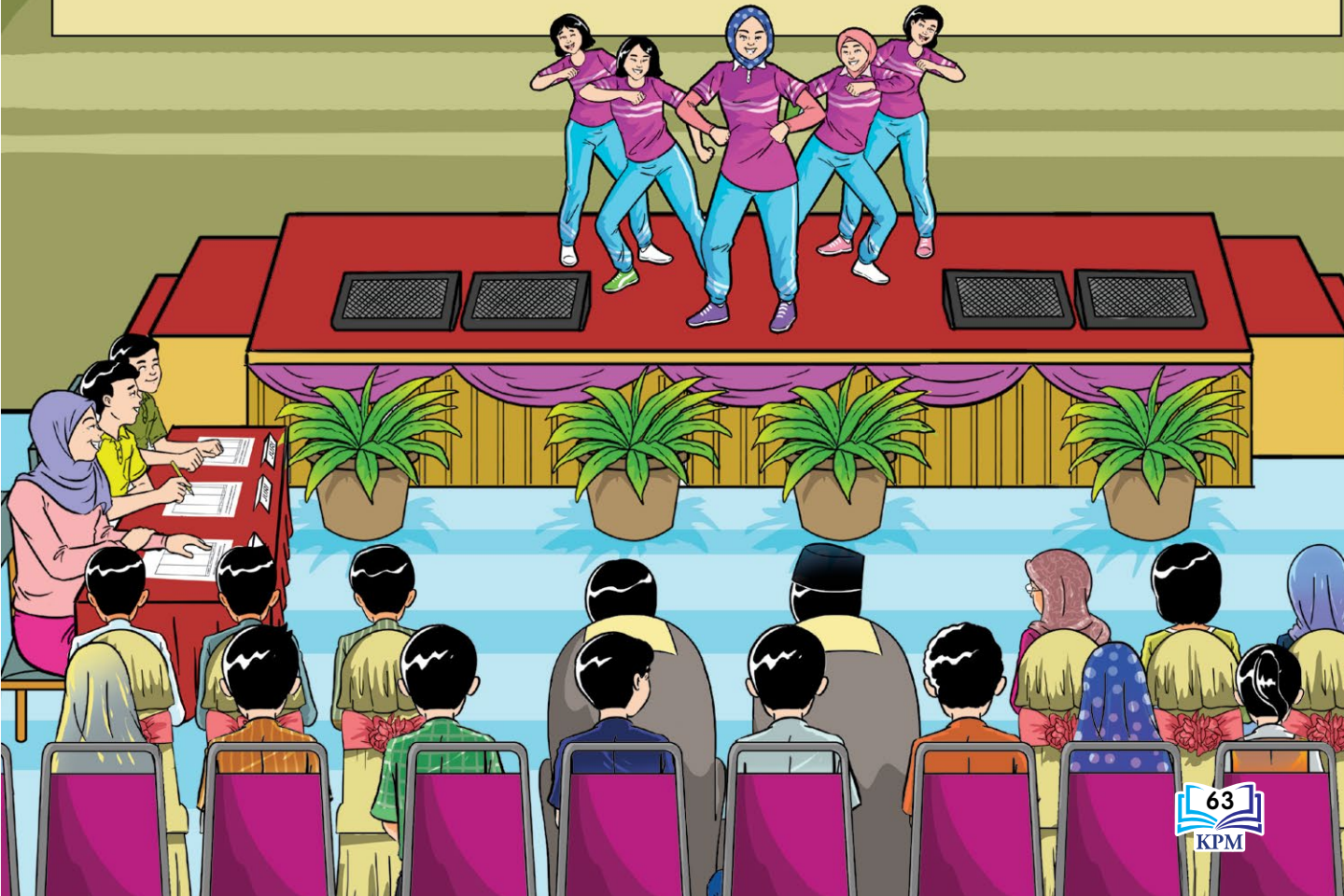
- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Senamrobik amat menyenangkan. Pernahkah kamu melakukan aktiviti senamrobik? Kongsikan pengalaman kamu bersama-sama dengan rakan.

**PERTANDINGAN SENAMROBIK
SK BANDAR KENCHANA, SELANGOR**

“Bersenam untuk Kesihatan Diri”



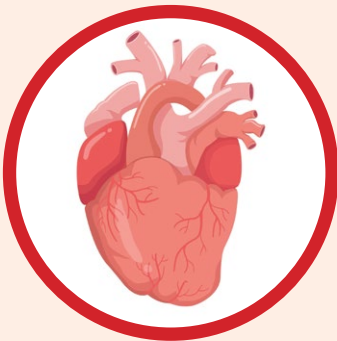


Aktif untuk Sihat

Jantung yang sihat membolehkan kamu melakukan aktiviti bagi jangka masa yang lama. Mari lakukan aktiviti di bawah.

INFORMASI

Semasa melakukan aktiviti senaman, kecekapan jantung mengepam darah dan paru-paru menyerap oksigen akan meningkat.



Sumber: www.myhealth.gov.my



SENAMROBIK

Saya berasa gembira dapat berlari di taman.



BERLARI



KESELAMATAN

Gunakan peralatan dengan cara yang betul semasa melakukan aktiviti di taman.



Saya sudah berjalan pantas selama tiga minit.

BERJALAN

MELOMPAT



NOTA GURU

3.2.1
4.2.1
5.2.1

- Pastikan murid memakai pakaian yang sesuai mengikut aktiviti.
- Terangkan kepentingan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik kepada murid.

Nilai Murni: Berdikari

EMK: Kemahiran Transisi



Kamu Boleh Lakukan

Lakukan aktiviti kelenturan di bawah untuk mengelakkan kecederaan semasa melakukan aktiviti bersukan.

Lakukan aktiviti di setiap stesen selama 30 saat dan berehat selama satu minit.



STESEN A
(Otot Bahu)



STESEN B
(Otot Tangan)





INFORMASI

Aktiviti regangan membantu kita mengelakkan risiko kecederaan semasa bersukan.



KBAT

Apakah kepentingan kelenturan kepada kita?

Seronoknya dapat melakukan semua aktiviti di setiap stesen.

Saya juga berasa seronok.



STESEN C
(Otot Atas Badan)



STESEN D
(Otot Paha)



NOTA GURU

3.3.1
4.3.1
5.2.1

- Pastikan keselamatan murid semasa aktiviti ini dijalankan.
- Minta murid melakukan aktiviti kelenturan mengikut tempoh yang ditetapkan.
- Bimbing murid menyebut otot-otot utama yang terlibat.

Nilai Murni: Keyakinan Diri

EMK: Kreativiti dan Inovasi



Kita Hebat!

Mari lakukan aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot bersama-sama.

Lakukan setiap aktiviti selama 10 saat.

Saya boleh bertahan selama 10 saat.



Lentik belakang



Hamstring curl

Jengket setempat



INFORMASI

Prinsip F.I.T.T digunakan sebagai panduan untuk meningkatkan kecergasan diri.

F - Frekuensi (Frequency) Senaman

I - Intensiti (Intensity) Senaman

T - Masa (Time) Senaman

T - Jenis (Type) Senaman

Sumber: Modul OUM HBHE 3103 Gaya Hidup Sihat, 2018



Tekan tubi



Ringkuk tubi separa



Tekan tubi ubah suai

Saya yakin, saya boleh lakukan.



KBAT

Apakah kepentingan aktiviti daya tahan otot?



NOTA GURU

3.4.1
4.4.1
5.2.2

- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan cara yang betul.
- Bimbing murid menyebut otot-otot yang terlibat semasa melakukan aktiviti.
- Bimbing murid melayari laman web www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat tambahan.

Nilai Murni: Keyakinan Diri

EMK: Kreativiti dan Inovasi



Timbang dan Ukur Badan

Jalankan aktiviti timbang berat badan dan ukur ketinggian bersama-sama dengan rakan.



INFORMASI

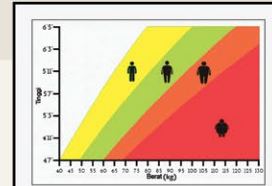
Ukuran tinggi menggunakan unit meter (m).
Ukuran berat menggunakan unit kilogram (kg).

Tinggi awak ialah 1.15 meter.

Saya gembira mengetahui ukuran ketinggian saya.

Saya juga gembira.

BILIK KESIHATAN



Indeks Jisim Badan (IJB):

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

JADUAL REKOD TINGGI DAN BERAT

Kelas: 4 Indah

Nama	Tinggi (m)	Berat (kg)	IJB
Ziyad	1.15	29	21.92

Berapakah berat badan dan ketinggian kamu?

Saya tidak tahu. Mari kita timbang berat dan ukur ketinggian.

Rekodkan bacaan dalam jadual.

Baiklah, cikgu.

Berat saya ialah 40 kg.

Wah, kamu lebih berat daripada saya!

STATUS	IJB
Kurang berat badan	Kurang 18.5
Berat badan ideal	18.5 - 24.9
Berat badan berlebihan	25 - 30
Obesiti	Lebih 30



NOTA GURU

3.5.1
3.5.2
4.5.1
5.2.1

- Pastikan murid berdiri tegak dan memandang ke hadapan semasa mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.
- Bimbing murid menggunakan formula untuk mengira Indeks Jisim Badan (IJB).
- Jalankan aktiviti secara berpasangan untuk memudahkan bacaan direkodkan.

Nilai Murni: Keyakinan Diri, Berdisiplin

EMK: Kreativiti dan Inovasi



Ujian Kuasa

Ujian kuasa bermaksud kemampuan diri menggunakan segala kekuatan yang ada dengan pantas. Mari lakukan lompatan seperti gambar di bawah.

Kita hendaklah melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.



Aktiviti lompat berdiri ini dapat membina dan meningkatkan kuasa otot kaki.



KESELAMATAN

1. Memakai kasut yang sesuai semasa melakukan aktiviti.
2. Mendarat dengan fleksi lutut.
3. Mengayunkan kedua-dua belah tangan ketika melompat.

AKTIVITI LOMPAT BERDIRI

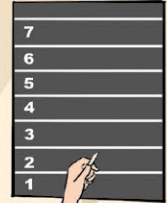
1. Berdiri di belakang garisan mula.
2. Bengkokkan kaki dan ayun tangan ke belakang.
3. Lompat ke hadapan dengan kedua-dua belah kaki secara serentak sejauh yang boleh.
4. Ukuran diambil dari garisan mula hingga ke bahagian tumit.
5. Lakukan tiga percubaan dan jarak terbaik dicatatkan sebagai skor.

Aktiviti lompat tegak ini dapat membina dan meningkatkan kuasa otot kaki.

AKTIVITI LOMPAT TEGAK

1. Berdiri tegak di tepi dinding sambil memegang kapur atau pita pelekat.
2. Lompat tinggi sambil tangan lurus ke atas dengan bantuan ayunan tangan.
3. Semasa melompat, tangan yang memegang kapur menyentuh dinding untuk menandakan jarak.
4. Rekodkan jarak yang telah ditandakan pada dinding.

Rekodkan jarak dalam jadual.



Borang Pemarkahan Ujian Kecergasan

Bil.	Nama	Jantina	Skor	Pencapaian	Catatan
1.	Haziq	Lelaki	50 cm	Baik	
2.	Erin				

Pencapaian	Lelaki	Perempuan
Cemerlang	68 cm dan ke atas	60 cm dan ke atas
Sangat Baik	53 – 67 cm	48 – 59 cm
Baik	42 – 52 cm	37 – 47 cm
Sederhana	32 – 41 cm	27 – 36 cm
Lemah	< 32 cm	< 27 cm



Sila imbas
Video aktiviti
ujian kuasa



NOTA GURU

- Bimbing murid mengayun tangan untuk meningkatkan daya bagi mencapai jarak yang lebih jauh.
- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan betul dan selamat.
- Layari laman web www.topendsports.com/fitness/power.htm untuk maklumat lanjut tentang ujian kuasa.

3.6.1
4.6.1
5.2.2

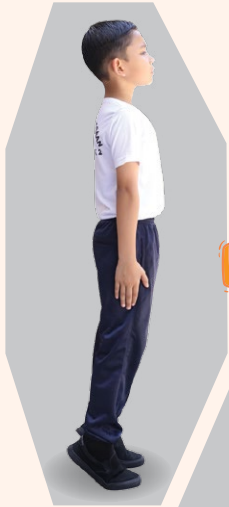
Nilai Murni: Keyakinan Diri

KBAT: Menganalisis



Bijak Minda

Padankan gambar di bawah dengan aktiviti yang betul.



Timbang berat



Jengket setempat



Hamstring curl



Berlari



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

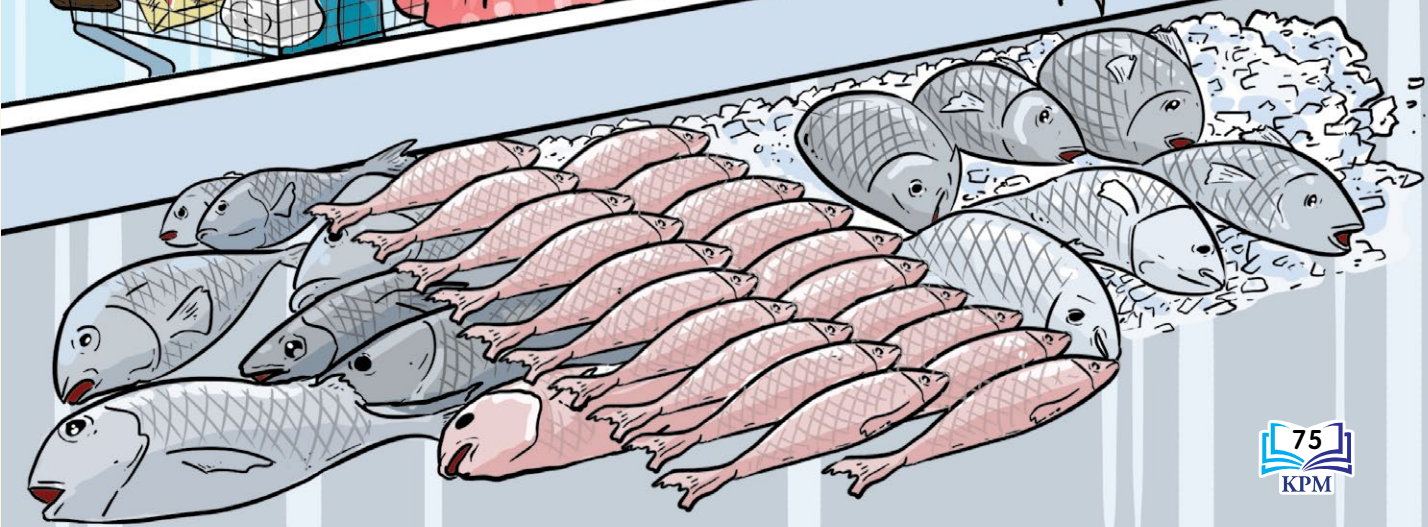


UNIT 10

AMALAN PEMAKANAN SIHAT



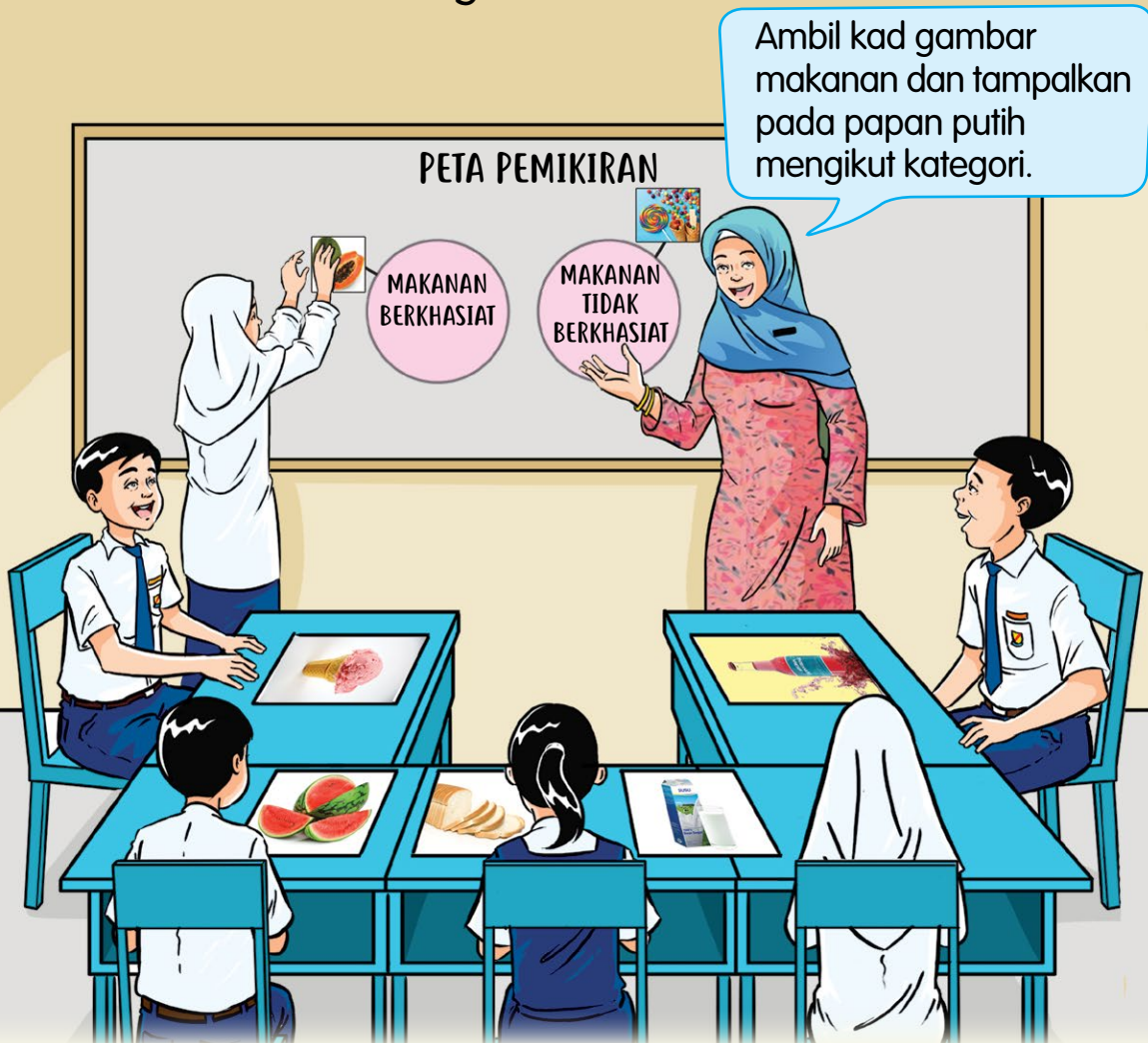
Perhatikan gambar di bawah. Bantu keluarga ini memilih makanan yang berkhasiat.





Makanan Berkhasiat

Kamu perlu bijak memilih makanan seimbang dengan mengambil makanan yang berkhasiat. Lakukan aktiviti ini bersama-sama dengan rakan.



PENGUKUHAN

Sebutkan empat jenis makanan berkhasiat dan makanan tidak berkhasiat.



NOTA GURU

- Sediakan kad gambar makanan dan bimbing murid melakukan aktiviti membezakan antara makanan berkhasiat dengan makanan tidak berkhasiat.

1.1.1

Nilai Murni: Kerjasama, Menilai

PAK-21: Suai Padan (Mix-n-Match)



Pantun Nutrisi

Setiap makanan berkhasiat mempunyai kepentingannya yang tersendiri. Mari berpantun sambil mempelajarinya.

Keperluan Makanan Berkhasiat



Karbohidrat

Tubuh juga perlu karbohidrat,
Badan bertenaga penuh kudrat.

Protein

Otot terbina galak tumbesaran,
Protein dijana peroleh kesejahteraan.



Vitamin

Vitamin diambil keperluan tubuh,
Hidup stabil penyakit sembuh.



Lemak

Lemak juga jangan dialpa,
Bekalkan tenaga dan juga haba.



KBAT

Apakah kepentingan pengambilan makanan berkhasiat kepada kamu?



1.1.2

NOTA GURU

- Bimbing murid membaca dengan intonasi pantun dengan betul.
- Berikan penekanan tentang kepentingan makanan yang berkhasiat.



Bersih dan Selamat

Perhatikan gambar di bawah. Nyatakan cara penyimpanan makanan dan minuman yang sesuai.



KBAT

Mengapakah makanan dan minuman perlu disimpan di tempat yang bersih dan sesuai?



NOTA GURU

- Bincangkan cara penyimpanan makanan dan minuman yang bersih dan selamat.



Panduan Diet Sihat

Tahukah kamu kepentingan hidangan utama? Mari bincang bersama-sama.

Sarapan

Kepentingan

Memberikan tenaga untuk memulakan hari serta fokus ketika belajar.



Makan Tengah Hari



Kepentingan

Membekalkan nutrien penting untuk tenaga supaya kekal cergas hingga petang.

Makan Malam

Kepentingan

Menyediakan zat dan nutrien untuk tumbesaran otot dan tulang.



PENGUKUHAN

Berikan contoh menu lain yang sesuai untuk sarapan, makan tengah hari dan makan malam.



1.14

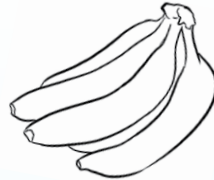
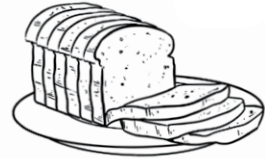
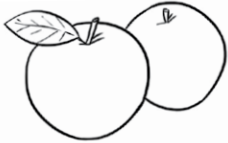
NOTA GURU

- Jelaskan kepentingan makan mengikut waktu.



Bijak Minda

1. Warnakan makanan yang berkhasiat.



2. Padankan tempat penyimpanan bagi makanan di bawah.

Buah-buahan

Roti

Biskut

Kek pisang

Susu segar



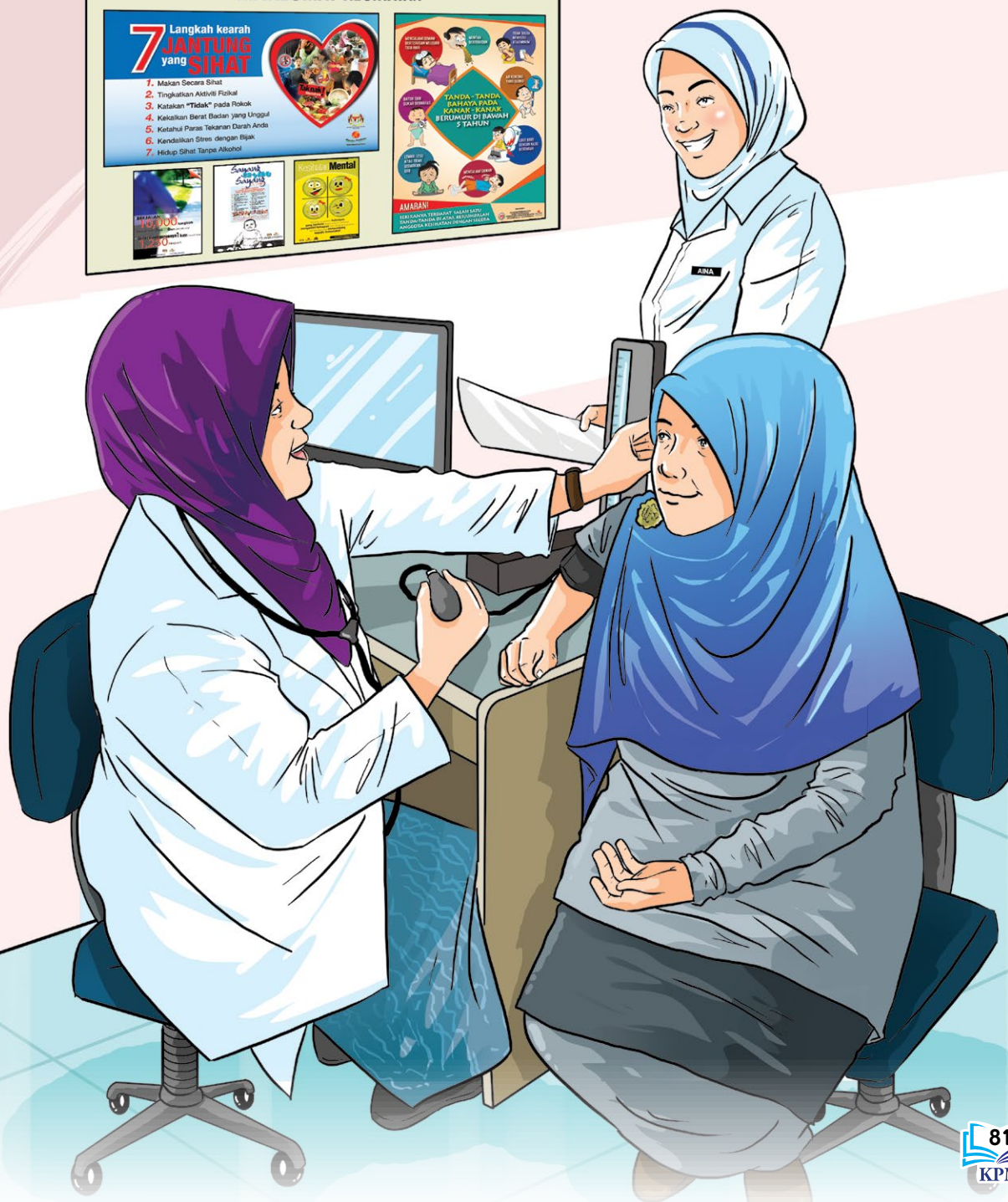
NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT 11

JAGA KESELAMATAN DAN KESIHATAN

Ceritakan situasi di bawah.





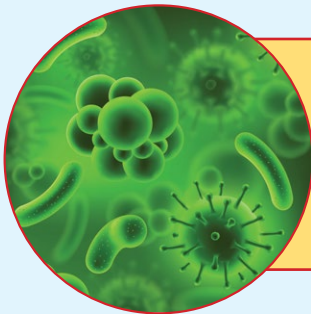
Kuman Punca Penyakit

Ketahui jenis penyakit yang berpunca daripada kuman.



INFORMASI

Kuman ialah organisma halus yang menyebabkan jangkitan penyakit jika memasuki tubuh.



Jenis penyakit:

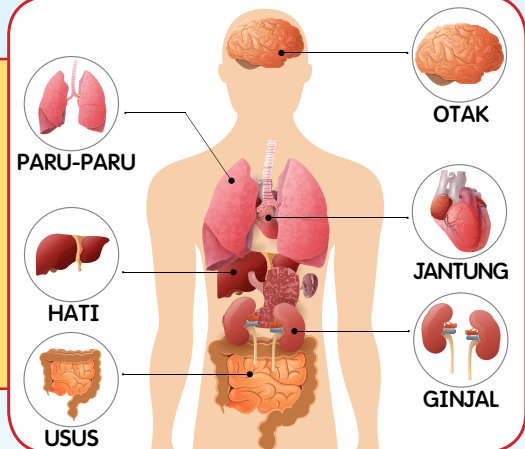
- ▶ taun
- ▶ influenza
- ▶ denggi
- ▶ rotavirus
- ▶ kaki, tangan dan mulut

Punca penyakit:

- ▶ kuman memasuki sistem badan kita

Kesan:

- ▶ berjangkit kepada orang lain
- ▶ cacat anggota badan
- ▶ maut



Sumber: www.myhealth.gov.my



NOTA GURU

- Minta murid menceritakan tindakan yang perlu diambil jika dijangkiti penyakit.
- Bimbing murid membuat buku skrap berkaitan dengan jenis-jenis penyakit secara berkumpulan.

Nilai Murni: Kebersihan

EMK: Sains dan Teknologi



Cegah sebelum Sakit

Penyakit boleh dicegah dan dikawal daripada merebak. Mari lihat langkah pencegahan yang boleh dilakukan.

Pencegahan dan Kawalan Penyakit

Imunisasi yang lengkap.



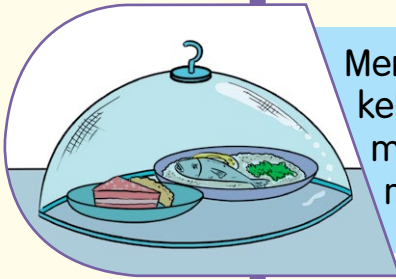
Menjaga kebersihan persekitaran.



Menjaga kebersihan diri.



Menjaga kebersihan makanan dan minuman.



Mengawal vektor.



Membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala.



INFORMASI

Vektor ialah lalat dan nyamuk yang boleh menyebabkan jangkitan penyakit kepada manusia.



2.1.3

NOTA GURU

- Minta murid menceritakan cara mereka menjaga kebersihan.
- Bimbing murid melayari laman web www.infosihat.gov.my untuk mendapatkan maklumat tentang pencegahan dan kawalan penyakit.

Nilai Murni: Kebersihan

EMK: Sains dan Teknologi



Bertindak sebelum Terlambat

Amalan mencuci tangan yang betul dapat mencegah diri daripada terkena penyakit.

Kotornya tangan saya.

Senang sahaja. Ikuti cara mencuci tangan yang betul.



1
Basuh tangan dengan sabun secukupnya.



2
Gosok kuku pada tapak tangan.



3
Gosok setiap jari dan celah jari.



4
Gosok tapak tangan.



5
Gosok belakang tangan.



6
Bilas tangan dengan air bersih.



7
Keringkan tangan dengan tuala bersih.

Sumber: www.myhealth.gov.my



NOTA GURU

- Bimbing murid menjalankan aktiviti amali mencuci tangan dengan betul.
- Bimbing murid melakukan aktiviti menampal gambar mencuci tangan atau aktiviti bersesuaian yang berkaitan dengan kebersihan.

2.1.3
2.1.4

Nilai Murni: Tanggungjawab

PAK-21: Simulasi



Jaga Keselamatan Diri

Kita harus mengutamakan keselamatan diri di mana-mana sahaja kita berada. Contohnya seperti yang berikut:



Rumah

- Elakkan melakukan perkara yang membahayakan keselamatan diri.
- Elakkan bermain dengan alatan yang berbahaya.

Taman Permainan

- Patuhi arahan dan peraturan penggunaan alatan yang dipamerkan.
- Sentiasa berada dalam pengawasan orang dewasa.



Sekolah

- Hendaklah mematuhi peraturan sekolah yang telah ditetapkan.
- Elakkan bermain di tempat yang tidak sesuai.

Tempat Awam

- Sentiasa berada dalam pengawasan orang dewasa.
- Berhati-hati dan menjaga diri daripada orang yang tidak dikenali.



NOTA GURU

3.1.1
3.1.2

- Bersoal jawab dengan murid cara menjaga keselamatan diri.
- Minta murid bercerita tentang tindakan untuk mengelakkan diri daripada situasi tidak selamat.



Katakan Tidak pada Buli

Jauhi diri daripada dibuli dan membuli. Selalu katakan TIDAK pada situasi yang berkaitan dengan buli untuk menjaga keselamatan diri.

Buli:

Perbuatan mendera fizikal dan mental, mempermainkan seseorang supaya dapat menyesuaikan diri dengan suasana yang baharu.



Pembuli:

Orang yang membuli orang lain.

Mangsa buli:

Orang yang dibuli oleh pembuli.

Sumber: www.prpm.dbp.gov.my



NOTA GURU

- Bimbing murid bercerita tentang pengalaman mereka jika pernah dibuli dan menyatakan kesan akibat perbuatan buli.
- Bincangkan langkah-langkah lain untuk mengelakkan diri daripada dibuli.

3.1.3
3.1.4

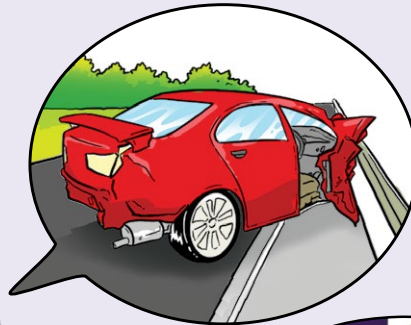
Nilai Murni: Kasih Sayang

Kemahiran Abad Ke-21: Penyanggah, Prihatin



Malang Tidak Berbau

Kecemasan boleh berlaku pada bila-bila masa. Bincangkan situasi kecemasan berdasarkan gambar di bawah.



KBAT

Nyatakan situasi kecemasan yang sering berlaku di sekolah.

Jika terdapat kecemasan, saya mesti mengambil tindakan segera.

Lapor kepada guru.

Lapor kepada ibu bapa.

Telefon talian kecemasan.

Lapor kepada pengawal keselamatan.



NOTA GURU

- Bimbing murid menceritakan situasi semasa berlaku kecemasan dan tindakan yang perlu diambil.

4.1.1
4.1.2



Tindakan Bijak

Ketika mengemas peralatan perkhemahan, satu kemalangan telah berlaku. Apakah yang harus kamu lakukan?



Cikgu, Erin terjatuh di padang. Kakinya telah cedera.

Cikgu akan mendapatkan peti pertolongan cemas.

INFORMASI

Pertolongan cemas ialah pertolongan segera yang diberikan kepada pesakit sebelum mendapatkan rawatan daripada doktor atau pihak hospital.



Hubungi talian kecemasan 999 jika berlaku kecederaan yang teruk dan serius.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

NOTA GURU

- Bincangkan akibat penyalahgunaan nombor panggilan kecemasan.
- Bimbing murid melayari laman web www.myhealth.gov.my untuk mengetahui cara merawat kecederaan.

4.1.1
4.1.2
4.1.3

Nilai Murni: Baik Hati

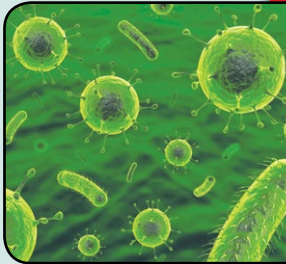
Kemahiran Abad Ke-21: Kerja Sepasukan



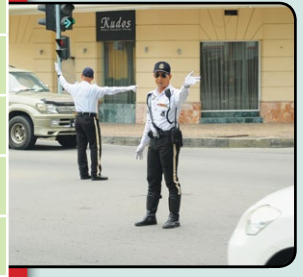
Bijak Minda

Cari dan bulatkan perkataan yang tersembunyi berdasarkan gambar.

Aktiviti Bergambar



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



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Anda?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-nilai Murni**



**Faedah
Bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**

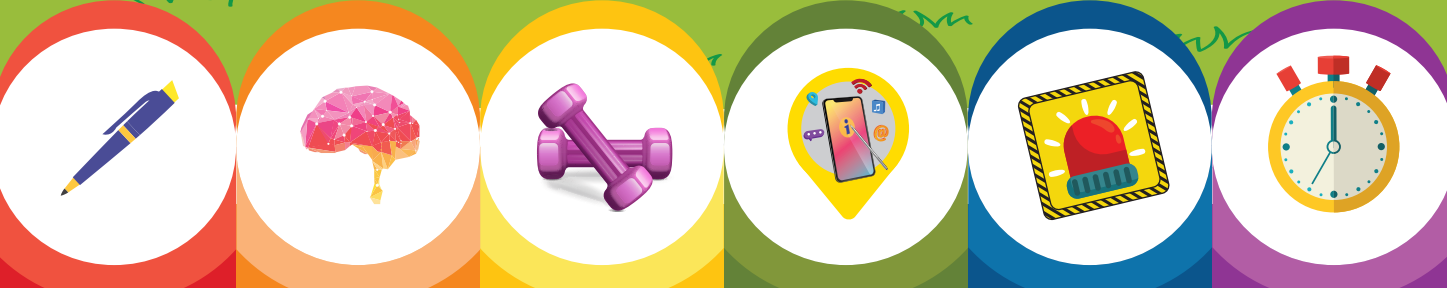


**Meningkatkan
Keterampilan Diri**



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	Darjah	Nama Penerima	Tarikh Terima
Nombor Perolehan: _____			
Tarikh Penerimaan: _____			
BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL			



RM17.50
ISBN 978-983-49-2504-8

9 789834 925048
BTK144001