

PENDIDIKAN
JASMANI DAN
PENDIDIKAN
KESIHATAN TAHUN
(MASALAH PEMBELAJARAN) **5**



EDITOR

Suzana Akma binti Sharifudin
Hamidah binti Ahmad

PENULIS

Mohd Saidi bin Shafie
Jamaliyah binti Ahmad

PEREKA BENTUK

Mohd Ashrul bin Zainal Alam
Mohd Ashwad bin Idris

ILUSTRATOR

Aminurashid bin Yeop Aziz



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0065

KK 613-221-0102011-49-2862-20101

ISBN 978-983-49-2862-9

Cetakan Pertama 2020

© Kementerian Pendidikan Malaysia 2020

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 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:
Insight Creative

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

Dicetak oleh:
Percetakan Rina Sdn. Bhd.,
Lot 45, Persiaran Mewah,
Bandar Tun Razak,
56000 Cheras,
Kuala Lumpur.

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.
- Pihak-pihak yang memberikan maklumat, pendapat dan cadangan dalam usaha menerbitkan buku teks ini.





KANDUNGAN

PENDAHULUAN **v**

PENERANGAN IKON **vi**

Unit 1 **Juara Gimnas** **1**

Unit 2 **Irama Ceria** **9**

Unit 3 **Bakat Sukan** **15**

Unit 4 **Di Mercu Dunia** **21**

Unit 5 **Tepat ke Sasaran** **29**

Unit 6 **Olahraga Asas** **35**

Unit 7 **Juara Akuatik** **47**





Unit 8

Mari Berkhemah

53

Unit 9

Cergas Bergaya

61

Unit 10

Hidup Sihat

65

Unit 11

Saya Pilih Sihat

75

Unit 12

Hidup Sejahtera

89

Unit 13

Keluarga Harmonis

99



PENDAHULUAN

Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (Masalah Pembelajaran) Tahun 5* ditulis berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) yang digubal oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Matlamat penulisan buku teks ini adalah untuk membantu murid menguasai pengetahuan melakukan aktiviti fizikal, kemahiran dan mengamalkan nilai-nilai murni bagi mencapai kesejahteraan hidup yang berkualiti.

Buku teks yang mengandungi 13 unit ini ditulis berdasarkan aspek yang perlu dikuasai oleh murid, iaitu kemahiran pergerakan, aplikasi pengetahuan dalam pergerakan, kecergasan meningkatkan kesihatan, rekreasi dan kesenggangan. Aktiviti yang dicadangkan dalam buku ini bersesuaian dengan tahap kebolehan murid Pendidikan Khas Tahun 5. Murid diharapkan dapat menguasai kemahiran dan mengaplikasikan pengetahuan melalui aktiviti yang mereka lakukan.

Elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) yang diterapkan dalam empat tahap, iaitu mengapikasi, menganalisis, menilai dan mencipta ada dinyatakan dalam buku ini bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid. Soalan pengukuhan dan latihan yang menjanakan pemikiran kreatif pula disediakan bagi meningkatkan aspek pemahaman dan penaakulan murid.

Buku teks ini berkonsepkan penceritaan dan dipersembahkan dalam bentuk teks, gambar foto dan ilustrasi. Persembahan begini adalah untuk menunjukkan perlakuan sebenar sesuatu kemahiran dan memerihalkan fakta-fakta yang tepat. Kaedah ini dilihat dapat menarik minat murid mempelajari sesuatu kemahiran dan mengaplikasikannya dalam kehidupan harian. Guru juga boleh menggunakan buku ini sebagai bahan pembelajaran melalui kaedah akses sendiri. Nota guru turut disediakan bagi membantu guru dalam proses pembelajaran dan pemudahcaraan.

Buku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada murid dan guru dalam usaha membina sebuah masyarakat yang berpengetahuan dan cergas serta dapat melahirkan generasi yang sihat dan dinamik untuk menjadi warganegara yang bertanggungjawab.

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

ANEKA IMBANGAN

Imbangan ialah kebolehan kita untuk mengekalkan kedudukan badan dengan stabil secara statik atau dinamik. Cuba kamu lakukan imbangan dengan berhati-hati.

Subunit Pendidikan Kesihatan

HIDANGAN SIHAT

Kita hendaklah mengambil makanan yang seimbang untuk keperluan tubuh berpandukan piramid makanan.

KBAT

Soalan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi untuk merangsang pemikiran murid.

LANGKAH-LANGKAH

Turutan lakuan dalam menjalankan aktiviti.

CARA BERMAIN

Cara melaksanakan aktiviti.

BIJAK MINDA

Soalan berkaitan dengan topik yang dipelajari.

IMBAS SAYA



Bahan tambahan dalam bentuk multimedia.

PENGUKUHAN

Latihan untuk mengukuhkan pemahaman murid.

KESELAMATAN

Aspek keselamatan yang perlu dititikberatkan.

Tip atau panduan.

INFORMASI

Maklumat tambahan.

NOTA GURU

5.1.4
5.2.1
5.3.1

Maklumat tambahan atau idea untuk guru melaksanakan pembelajaran dan pemudahcaraan.

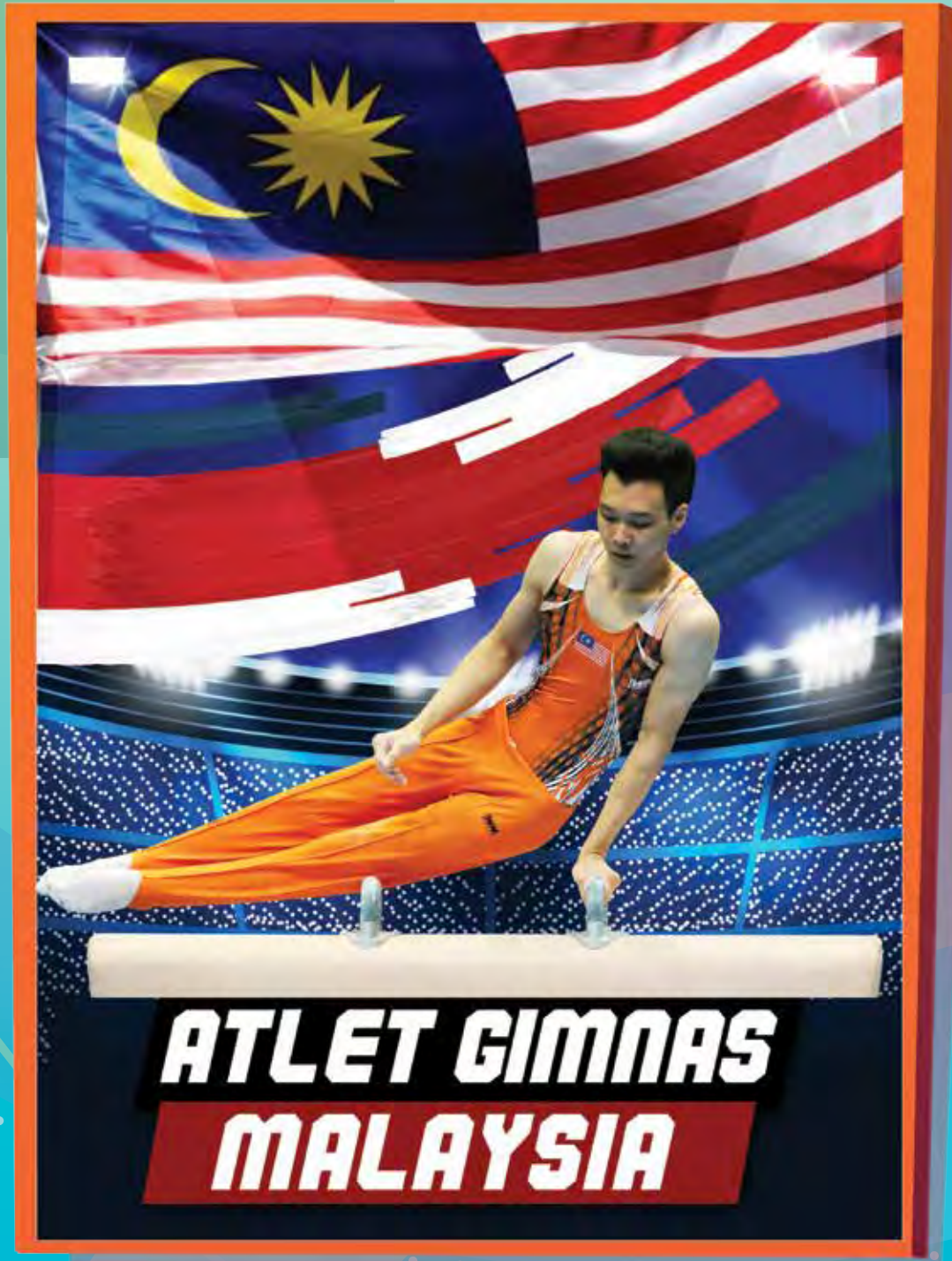


UNIT

1

JUARA GIMNAS

Zarizi, murid tahun 5 ingin mencontohi atlet gimnas negara. Dia berlatih bersungguh-sungguh untuk mencapai impiannya.



HAMBUR MAGIKAL

Mari kita bersama-sama melakukan kemahiran hambur dari aras tinggi dan mendarat di aras rendah dengan kedua-dua belah kaki. Kemudian, lakukan hambur dari aras rendah dan mendarat di aras tinggi.

Hambur dari aras tinggi dan mendarat di aras rendah

LANGKAH-LANGKAH



3. Hambur dari aras tinggi ke aras rendah.

Aktiviti hambur ini memerlukan kekuatan otot kaki.

2. Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas.

1. Bersedia. Fleksikan lutut.



4. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksikan lutut.



KESELAMATAN

Pastikan tempat mendarat rata dan tidak licin.

Hambur dari aras rendah dan mendarat di aras tinggi



LANGKAH-LANGKAH

2. Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas.

1. Bersedia. Fleksikan lutut.

3. Hambur dari aras rendah ke aras tinggi.

Kamu perlu imbangkan badan sebelum berdiri.

Baik, cikgu!

4. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksikan lutut.



KBAT

Mengapakah kamu mengayunkan kedua-dua belah tangan semasa menghambur?

IMBAS SAYA



Hambur dan pendaratan

BIJAK MINDA



Nyatakan perbezaan antara lakuan hambur dari aras tinggi dan mendarat di aras rendah dengan lakuan hambur dari aras rendah dan mendarat di aras tinggi.

NOTA GURU



5.1.4
5.2.1
5.3.1

- Pastikan peralatan, seperti tilam dalam keadaan baik dan selamat untuk digunakan.
- Pastikan murid mendarat di atas bebola kaki dengan kedua-dua belah kaki serentak.
- Minta murid menerangkan perbezaan antara kedua-dua aktiviti tersebut.

ANEKA IMBANGAN

Imbangan ialah kebolehan kita untuk mengekalkan kedudukan badan dengan stabil secara statik atau dinamik. Cuba kamu lakukan imbangan dengan berhati-hati.

Imbangan statik

Pastikan kaki lurus dan depangkan kedua-dua belah tangan semasa mengimbang.



Imbangan berpaut

Imbangan bersandar



KESELAMATAN

Lakukan aktiviti imbangan mengikut kemampuan diri.

Imbangan dinamik



Melangkah ke hadapan sambil mengimbang di atas satu kaki.



Bergerak ke sisi sambil menyilangkan kaki ke hadapan dan ke belakang.



Bergerak ke arah belakang sambil mengimbangkan badan dengan tangan dan kaki.



KBAT

Bagaimanakah kamu mengimbangkan badan dengan betul semasa melompat?



IMBAS SAYA



Jenis imbangan



INFORMASI

Tapak sokongan yang lebih luas menjadikan imbangan lebih stabil.

NOTA GURU



1.2.1
1.2.2
2.2.1
2.2.2

- Pastikan bangku gimnastik stabil dengan permukaan yang rata.
- Galakkan murid melakukan aktiviti imbangan mengikut kreativiti sendiri.
- Bantu murid memilih pasangan yang hampir sama saiz bagi aktiviti berpasangan.

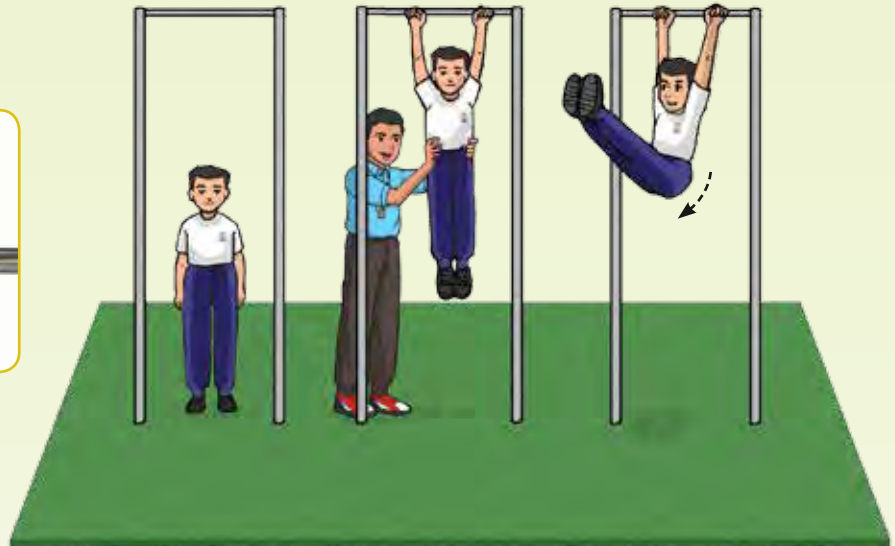
GAYUT DAN AYUN

Lakukan aktiviti bergayut dan berayun dengan genggaman yang betul.

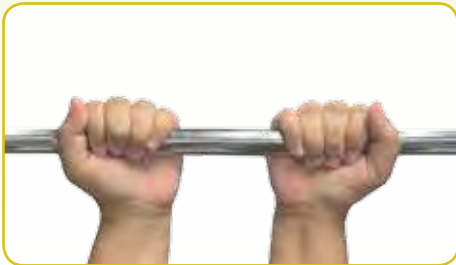
Genggaman atas



Genggaman atas untuk berayun ke hadapan.



Genggaman bawah



Genggaman bawah untuk berayun ke belakang.



KESELAMATAN

Pastikan kamu berhenti mengayun sebelum mendarat di tempat yang rata.



NOTA GURU

1.3.1 5.1.4
1.3.2 5.2.1
2.3.1

- Pastikan alat bergayut berbentuk silinder, kukuh dan selamat untuk digunakan.
- Bimbing murid menggenggam palang mengikut keselesaan mereka ketika berayun.
- Elakkan murid bergayut dan berayun terlalu tinggi.
- Pastikan tiada murid lain berdiri berhampiran rakan yang sedang mengayun.

PUTARAN BIJAK

Dengan bantuan guru, lakukan aktiviti guling depan dengan cara yang betul dan selamat.



KBAT

Mengapakah imbangan badan penting semasa melakukan guling depan?



1. Berdiri tegak.



2. Letakkan kedua-dua tapak tangan di atas tilam.



3. Naikkan pinggul dan guling ke depan.



4. Berguling dengan bahagian belakang bahu.



KESELAMATAN

1. Lakukan aktiviti dengan pengawasan guru.
2. Lakukan aktiviti gulingan di atas tilam gimnastik pada permukaan yang rata.

NOTA GURU



1.4.1 5.2.1
2.4.1 5.3.3
5.1.3 5.4.3
5.1.2

- Elakkan berguling menggunakan bahagian kepala.
- Jelaskan kepada murid tentang aktiviti guling depan dapat meningkatkan fleksibiliti.



PENGUKUHAN

1. Tulis perkataan stabil atau kurang stabil pada aktiviti berikut:

a.



b.



c.



d.



2. Namakan jenis genggam tangan pada aktiviti di bawah ini.



a.

Genggam tangan





b.

Genggam tangan



- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT

2

IRAMA CERIA

Perhatikan pergerakan di bawah dan bincangkan cara pergerakan tersebut dipersembahkan.



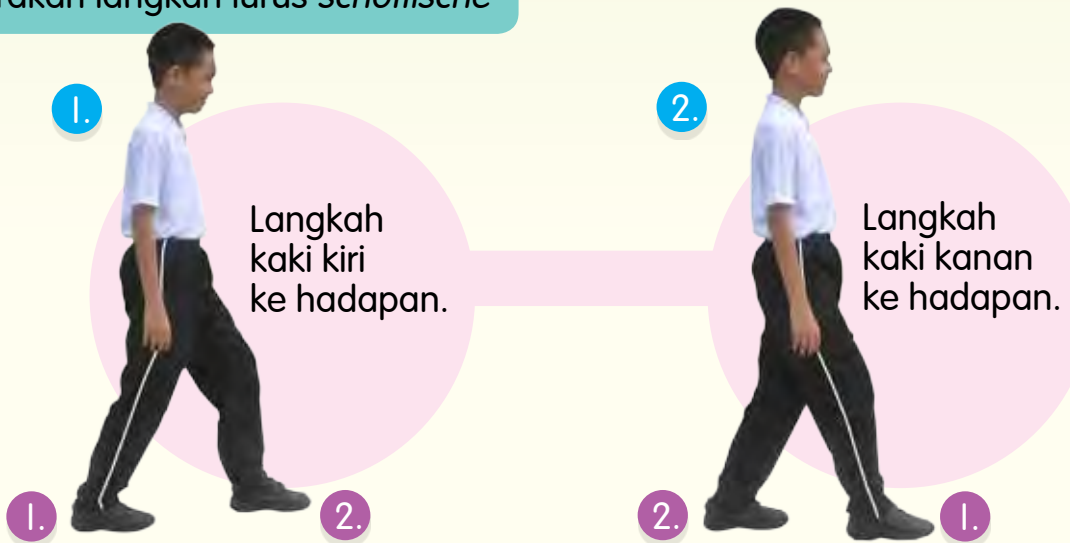
IKUT GERAKKU

Pergerakan langkah lurus *step close* dan *schottische* ialah pergerakan berirama yang berbeza gerak lakunya. Mari kita lakukan pergerakan ini bersama-sama rakan dan buat perbandingan tentang pergerakannya.

Pergerakan langkah lurus *step close*



Pergerakan langkah lurus *schottische*



INFORMASI

Lakukan pergerakan langkah lurus *schottische* secara berkumpulan dengan merangkul tangan antara satu sama lain.

4.



Gerakkan kaki kiri.

1.

2.

5.



Rapatkan kaki kanan.

1.

2.

IMBAS SAYA



Pergerakan *step close* dan *schottische*

3.



Langkah kaki kiri ke hadapan.

1.

2.

4.



Hop kaki kanan.

2.

1.

NOTA GURU

1.5.1 5.4.1
1.5.2 5.4.2
2.5.1

- Bantu murid melakukan pergerakan langkah lurus *schottische*.
- Secara berkumpulan atau berpasangan, bimbing murid untuk melakukan aktiviti pergerakan tersebut.

LANGKAH TARI

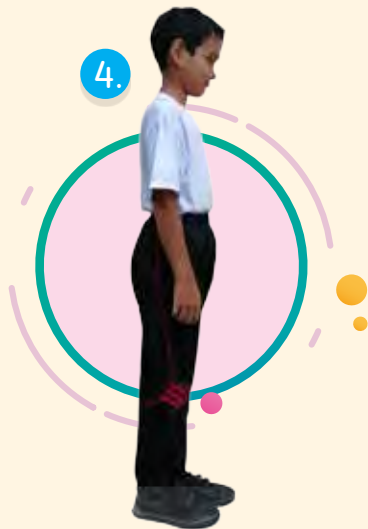
Mari kita melakukan pergerakan berirama langkah *polka* dan *grapevine*. Berhati-hati semasa melakukan pergerakan dan pastikan ruang dan kawasan aktiviti berkeadaan selamat.

Pergerakan berirama langkah *polka*



Pergerakan berirama langkah *grapevine*





1. Rapatkan kaki.

Step Close
Melangkah ke sisi dan rapatkan kaki.

Schottische
Melangkah kaki kanan dan kiri, kemudian *hop*.

Perbezaan antara pergerakan

Polka
Mencongklang kaki kanan dan kiri.

Grapevine
Menyilangkan kaki kanan ke belakang dan kaki kiri dialihkan ke kiri.



1. 2. Gerakkan kaki kanan.



2. 1. Silangkan kaki kiri ke belakang.



1. 2. Berdiri tegak.

IMBAS SAYA



Pergerakan polka dan grapevine

NOTA GURU



- 1.5.3
- 1.5.4
- 2.5.1
- 5.4.3

- Bantu murid melakukan pergerakan berirama *polka* dan *grapevine*.
- Lakukan aktiviti di atas secara berkumpulan atau berpasangan.



PENGUKUHAN

I. Guntingkan dan tampalkan gambar di bawah untuk melengkapkan pergerakan.



a.



b.



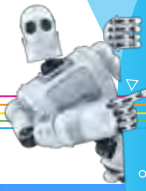
c.



NOTA GURU



- Perbanyak halaman untuk diedarkan kepada murid.



UNIT

3

BAKAT SUKAN

Karnival Sukan Peringkat Sekolah telah diadakan di padang sekolah kamu. Ceritakan pengalaman kamu berkaitan dengan karnival tersebut.



TIGA LAWAN TIGA

Dalam kumpulan bertiga, lakukan aktiviti menghantar, menerima dan memintas bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.

Menghantar, menerima dan memintas bola dengan tangan

Tangkap dan baling bola dengan sebelah atau kedua-dua belah tangan.

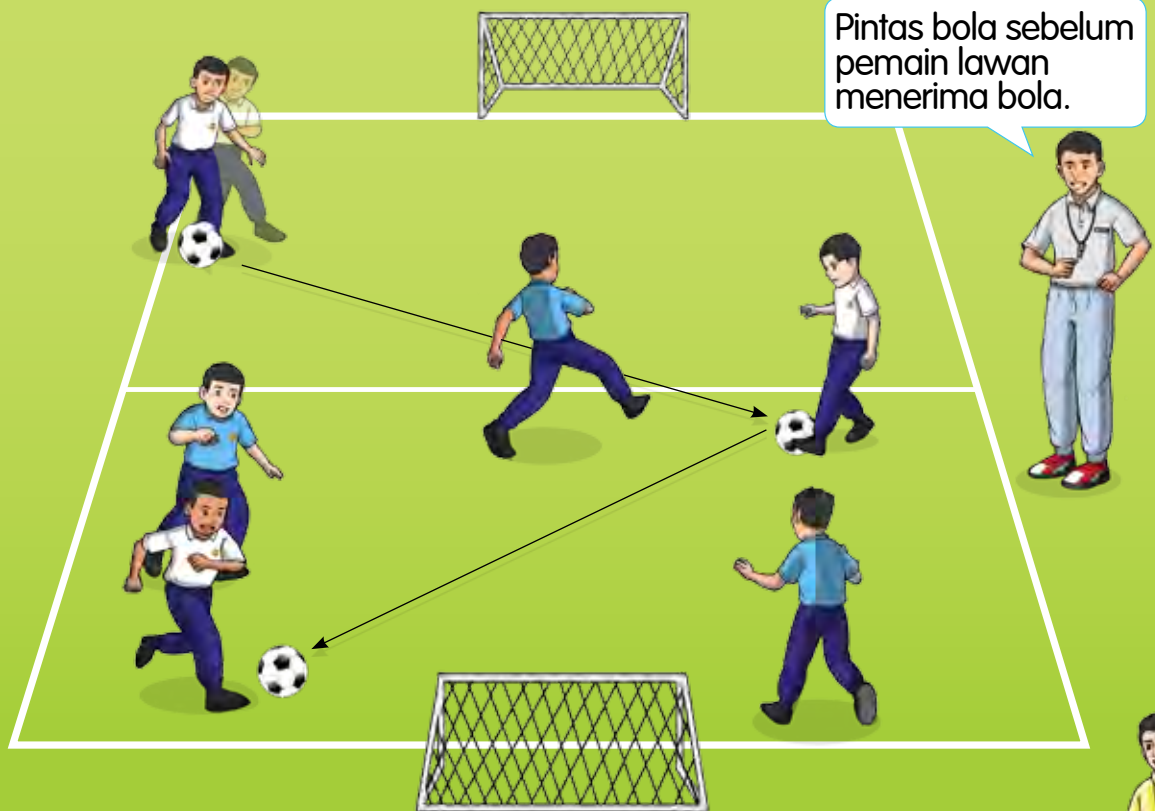
Kamu perlu melompat untuk memintas bola ini.



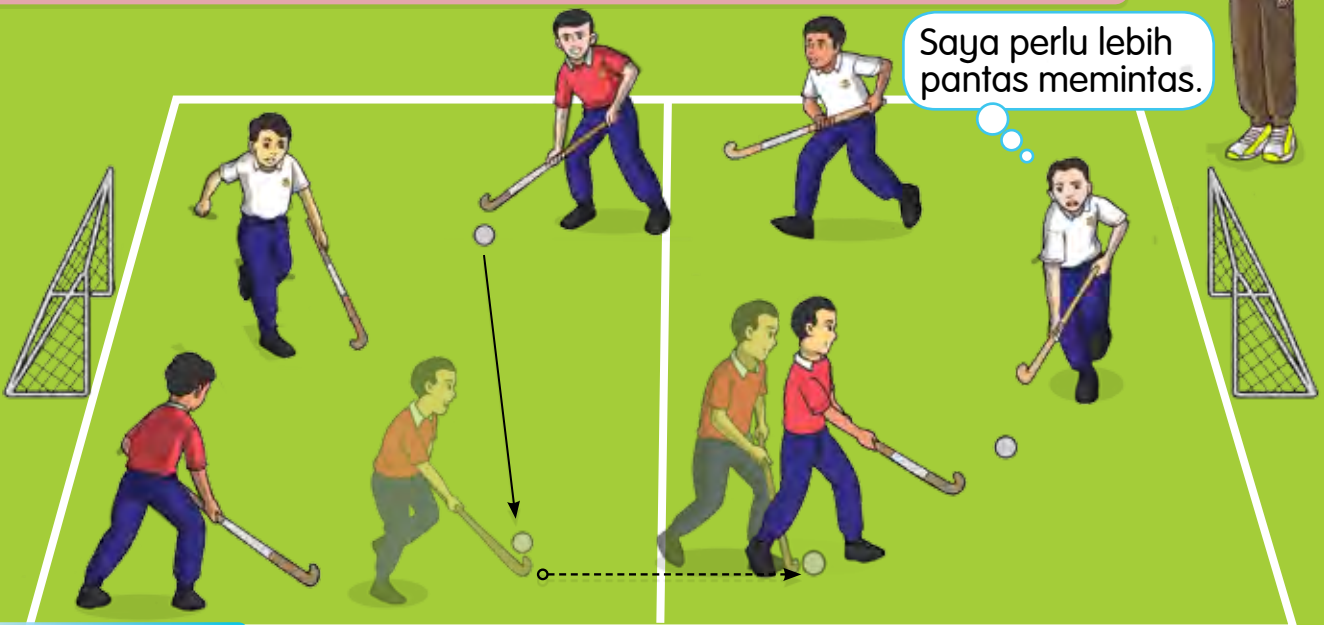
KBAT

Namakan anggota badan yang berkoordinasi semasa kamu menghantar dan menerima bola.

Menghantar, menerima dan memintas bola dengan kaki



Menghantar, menerima dan memintas bola menggunakan alatan



NOTA GURU

1.6.1 2.6.3
1.6.2 2.6.4
1.6.4 5.3.1
1.6.5 5.4.2
2.6.1 5.4.3

- Lakukan aktiviti memanaskan badan dan regangan bagi mengelakkan risiko kecederaan.
- Pastikan kawasan aktiviti selamat dan peralatan dalam keadaan yang baik.
- Tentukan pasukan penyerang dan pasukan bertahan.
- Pasukan yang mengumpul mata jaringan tertinggi ialah pemenang.

KELECEK EKSPRES

Cuba kamu mengelecek bola dalam permainan di bawah.

Mengelecek bola menggunakan tangan

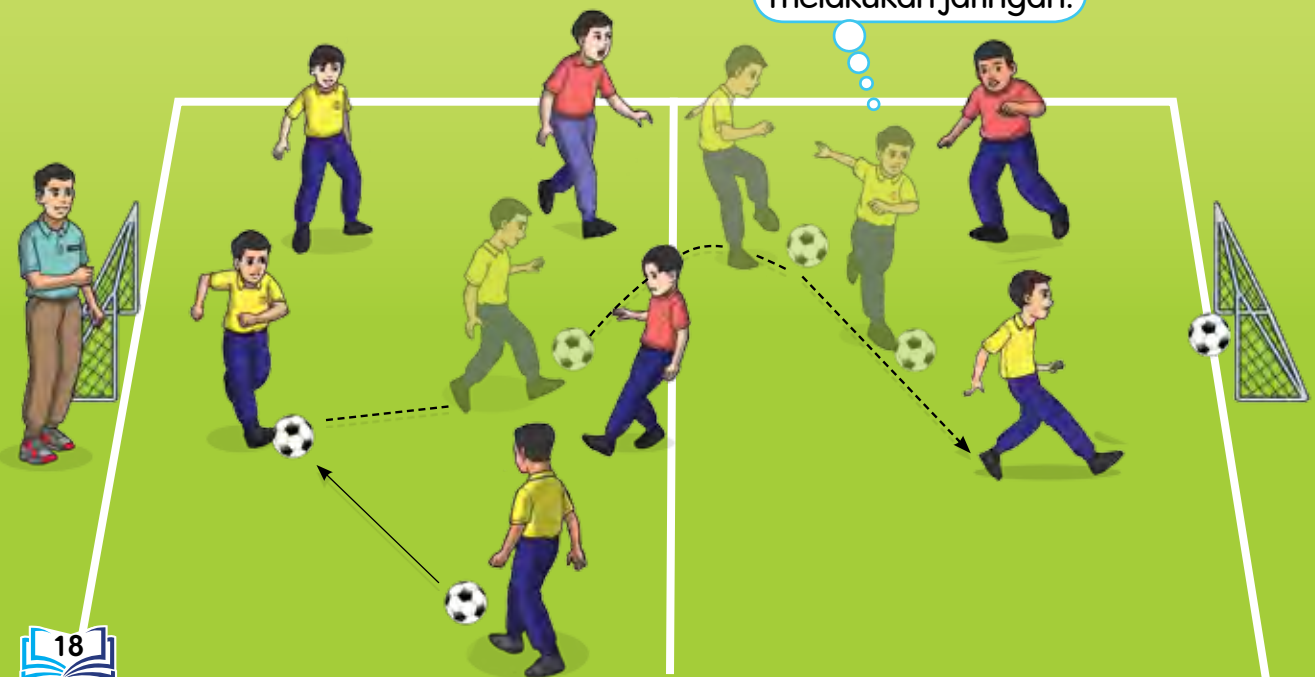


Saya perlu menghalang dia.



Mengelecek bola menggunakan kaki

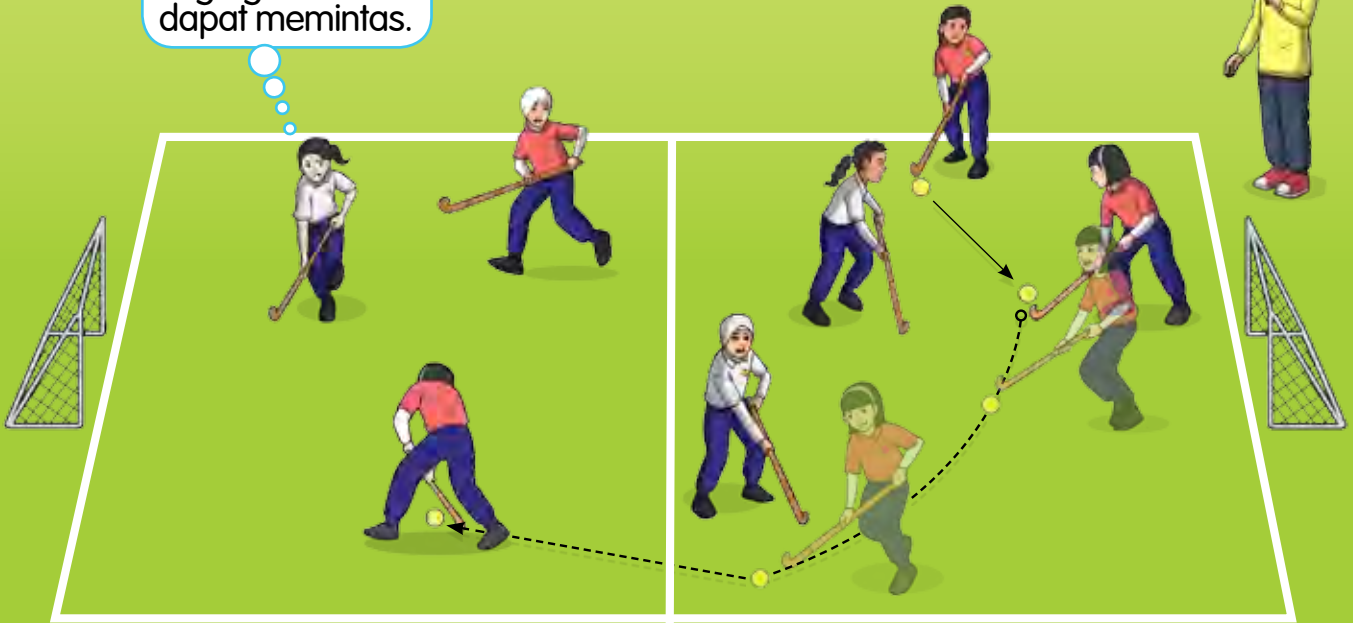
Saya boleh melakukan jaringan.



Mengelecek bola menggunakan alatan

Cari ruang kosong untuk melakukan jaringan.

Saya yakin dapat memintas.



INFORMASI

Situasi yang dibenarkan untuk melakukan takel.



NOTA GURU

1.6.3 2.6.4
1.6.4 2.6.5
1.6.6 5.1.4
1.6.7 5.2.2
2.6.2 5.4.2

- Bimbing murid tentang situasi yang sesuai untuk mengelecek.
- Pastikan murid melakukan takel yang bersih.
- Bimbing murid menentukan posisi yang sesuai untuk mengadang.
- Pastikan murid menyimpan alatan di tempat yang betul selepas digunakan.
- Jelaskan kepentingan fleksibiliti dan ketangkasan dalam permainan.



PENGUKUHAN

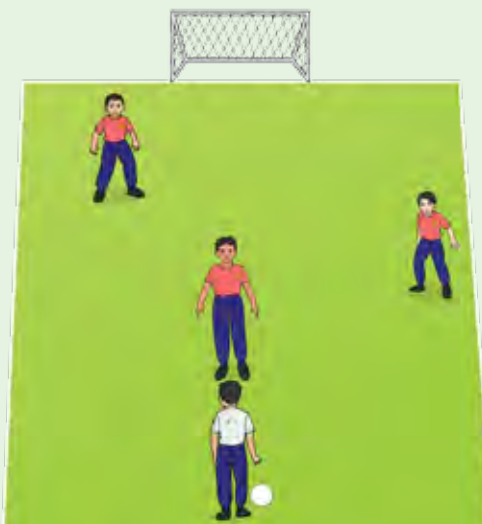
1. Isi tempat kosong dengan kemahiran yang boleh dilakukan dalam permainan kategori serangan.



2. Lukis titik arah hantaran bola kepada rakan sepasukan.



3. Lukis garisan arah laluan mengelecek yang sesuai untuk menjaringkan gol.



NOTA GURU

- Perbanyak halaman untuk diedarkan kepada murid.



UNIT

4

DI MERCU DUNIA

BERITA SUKAN

Sukan kategori jaring banyak dipertandingkan pada peringkat antarabangsa. Namakan sukan yang kamu ketahui dalam kategori jaring.



MS 11

*Berjaya
mengharumkan
nama negara
di mata dunia*

GALAK OKU TERUS BERJAYA

ANTARABANGSA 2

Abu Samah Borhan berjaya mengharumkan nama Malaysia pada peringkat antarabangsa dalam Sukan Paralimpik di Rio 2016. Beliau menduduki carta tertinggi pada peringkat antarabangsa.

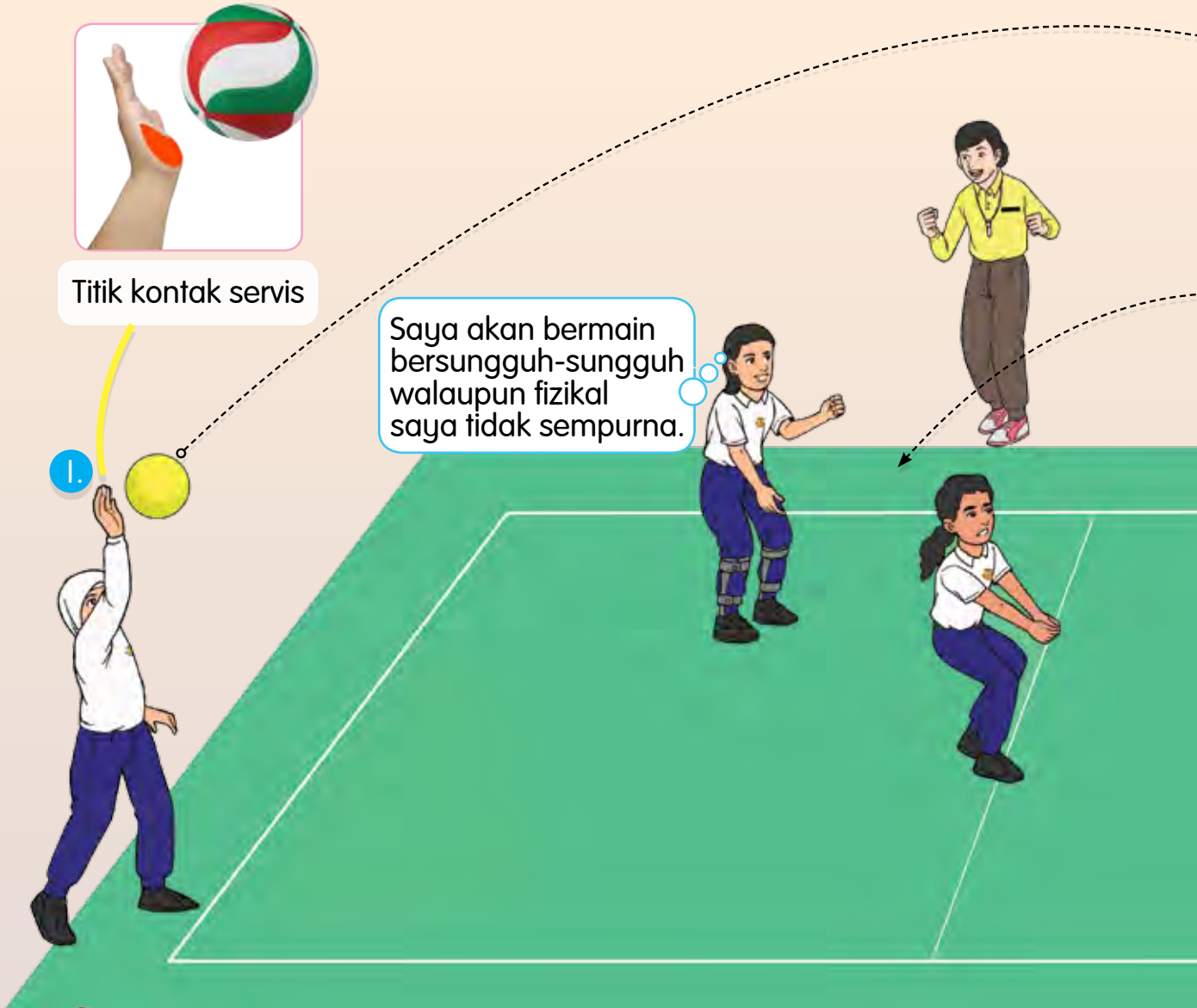
TEPAT DAN JITU

Permainan bola tampar memerlukan kejituan semasa servis, menerima dan menghantar bola. Kenal pasti titik kontak untuk setiap pergerakan dalam permainan ini.



Titik kontak servis

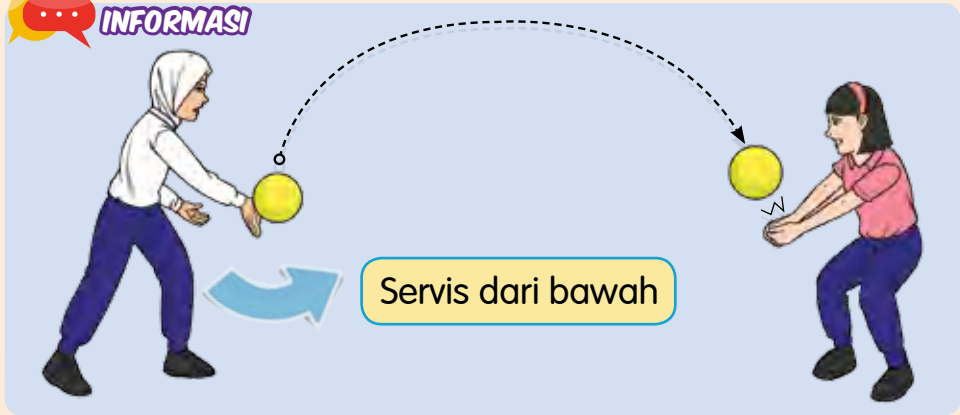
Saya akan bermain bersungguh-sungguh walaupun fizikal saya tidak sempurna.



KESELAMATAN

1. Pakai kasut yang sesuai dan memberikan sokongan pada tumit.
2. Periksa gelanggang sebelum bermain.

INFORMASI



Servis dari bawah

Umpan bola dengan tangan.

Fleksikan lutut untuk menerima bola dan memudahkan pergerakan.



3.

2.

Titik kontak menghantar dan menerima bola.

Gerakkan kaki ke pelbagai arah untuk menerima bola.

NOTA GURU



- 1.7.1 2.7.1
- 1.7.3 2.7.2
- 1.7.4 5.1.3
- 1.7.7 5.1.4
- 2.7.1

- Bimbing murid melakukan servis dan terangkan perkaitan antara titik kontak semasa servis, menerima dan menghantar bola dengan arah pergerakan bola.

LAMBUNG DAN PUKUL

Sukan tenis memerlukan kecekapan dan kepantasan dalam melakukan pukulan, sama ada pepat atau kilas. Tentukan titik kontak semasa bermain.

Titik kontak servis

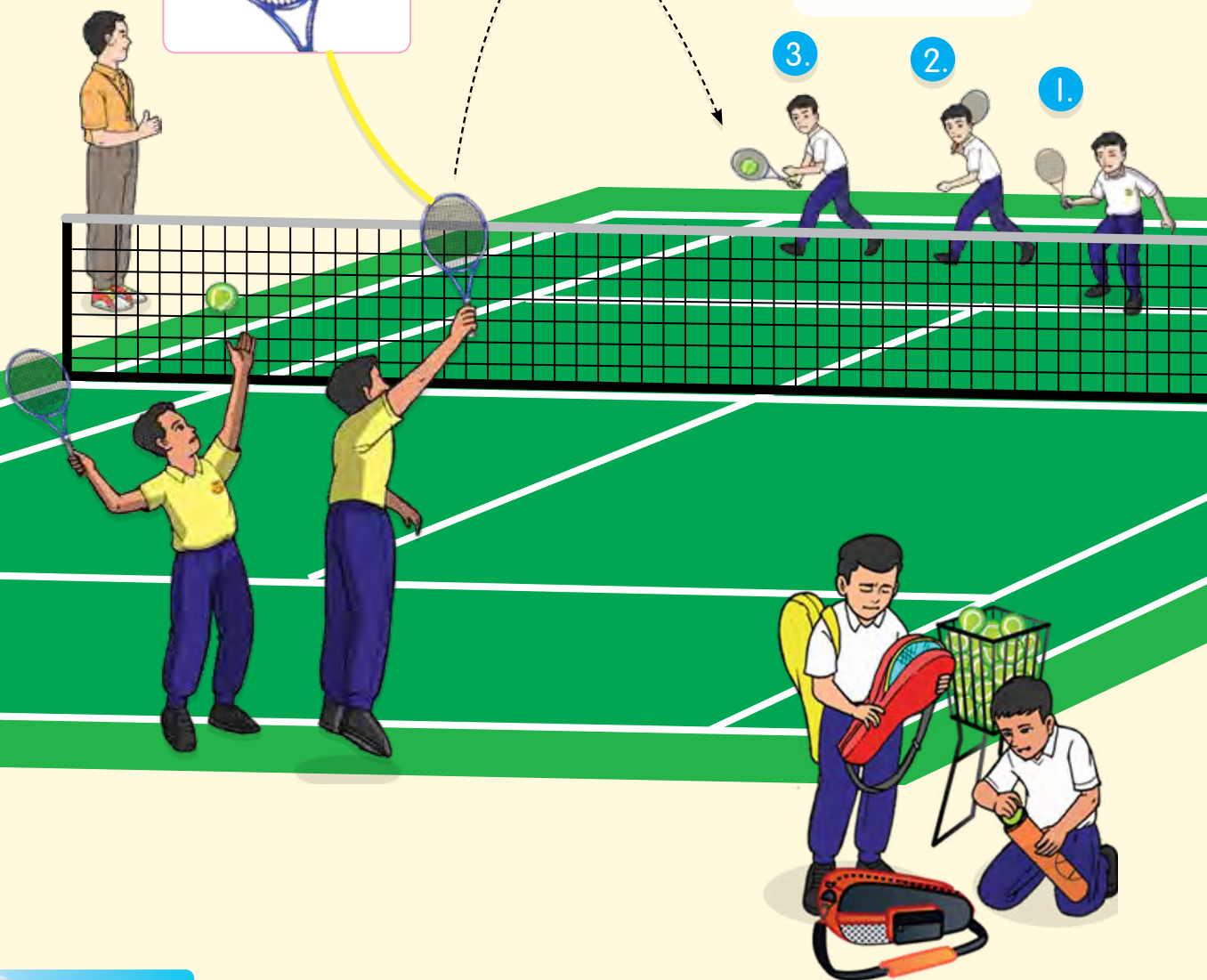


Pukulan pepat

3.

2.

1.



NOTA GURU

1.7.1 2.7.1
1.7.4 2.7.2
1.7.5 5.1.2

- Bimbing murid melakukan regangan sebelum melakukan aktiviti.
- Nyatakan kepentingan melakukan regangan sebelum melakukan aktiviti.
- Pastikan murid memakai pakaian yang sesuai semasa beraktiviti.
- Pastikan murid menyimpan alatan di tempat yang betul.

SEPAKAN JUARA

Fahami teknik permainan di bawah dan lakukannya dengan cara yang betul.



KESELAMATAN

Berhati-hati semasa melakukan libasan agar tidak mencederakan rakan kamu.



NOTA GURU

1.7.2 2.7.2
1.7.4 5.1.1
1.7.7 5.1.3
2.7.1
2.7.1

- Bimbing murid melakukan regangan untuk memudahkan mereka bergerak ke pelbagai arah semasa bermain.
- Terangkan kepada murid supaya tidak memilih rakan tertentu untuk membentuk kumpulan.

BERGERAK TANGKAS

Ketangkasan amat penting semasa bermain badminton. Pastikan cara dirian kamu betul untuk memudahkan kamu bergerak ke pelbagai arah.



Bersedia bergerak ke pelbagai arah untuk menerima hantaran bulu tangkis.



Baik, cikgu.



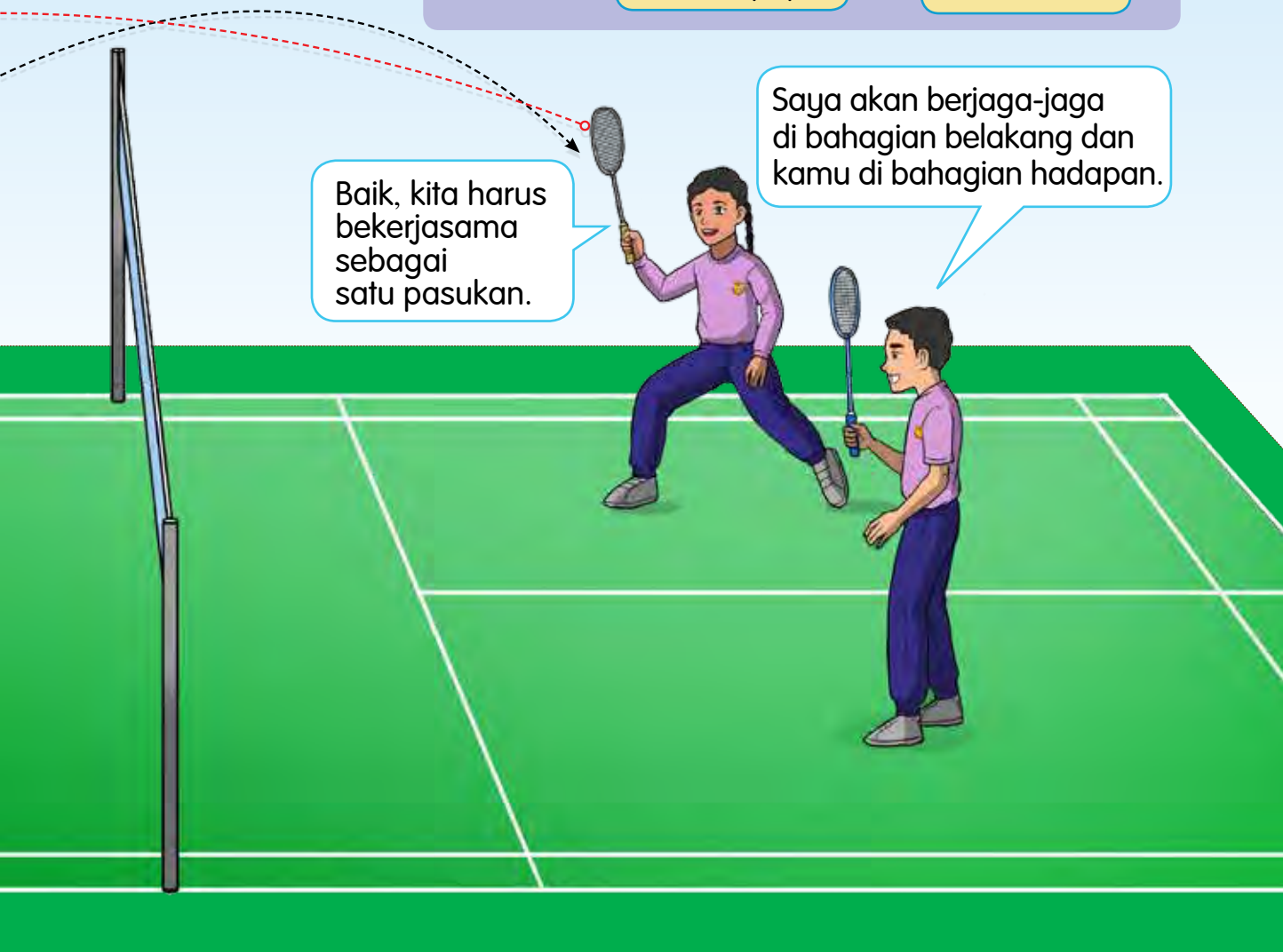
Kenal pasti titik kontak untuk menerima dan menghantar bulu tangkis.

INFORMASI



Pukulan pepat

Pukulan kilas



Baik, kita harus bekerjasama sebagai satu pasukan.

Saya akan berjaga-jaga di bahagian belakang dan kamu di bahagian hadapan.

NOTA GURU



1.7.3 2.7.2
1.7.4 5.1.4
1.7.6, 5.3.1
2.7.1

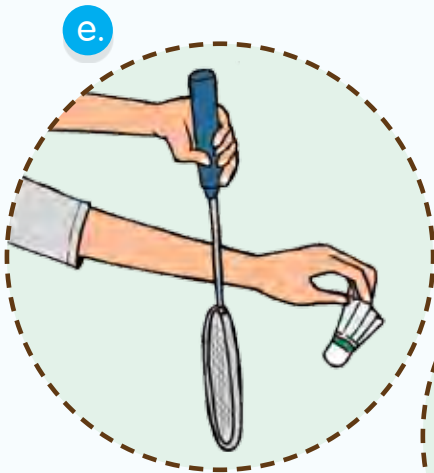
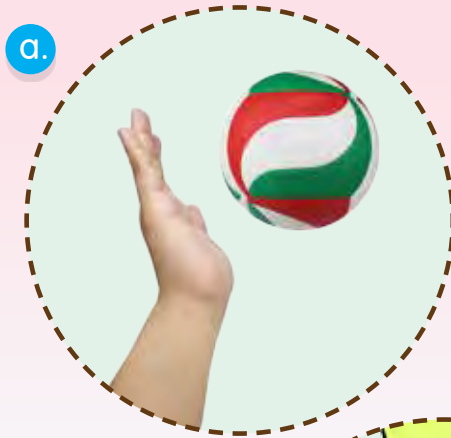
- Terangkan kepada murid keperluan berkomunikasi dalam kumpulan masing-masing. Contohnya ketika menyusun strategi semasa bermain.



PENGUKUHAN

1. Tandakan (x) untuk menandakan titik kontak pada gambar di bawah.

Contoh:



NOTA GURU



- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT

5

TEPAT KE SASARAN

Permainan ini memerlukan kamu membaling dan memukul bola. Bagaimanakah permainan ini dimainkan? Bincangkan.



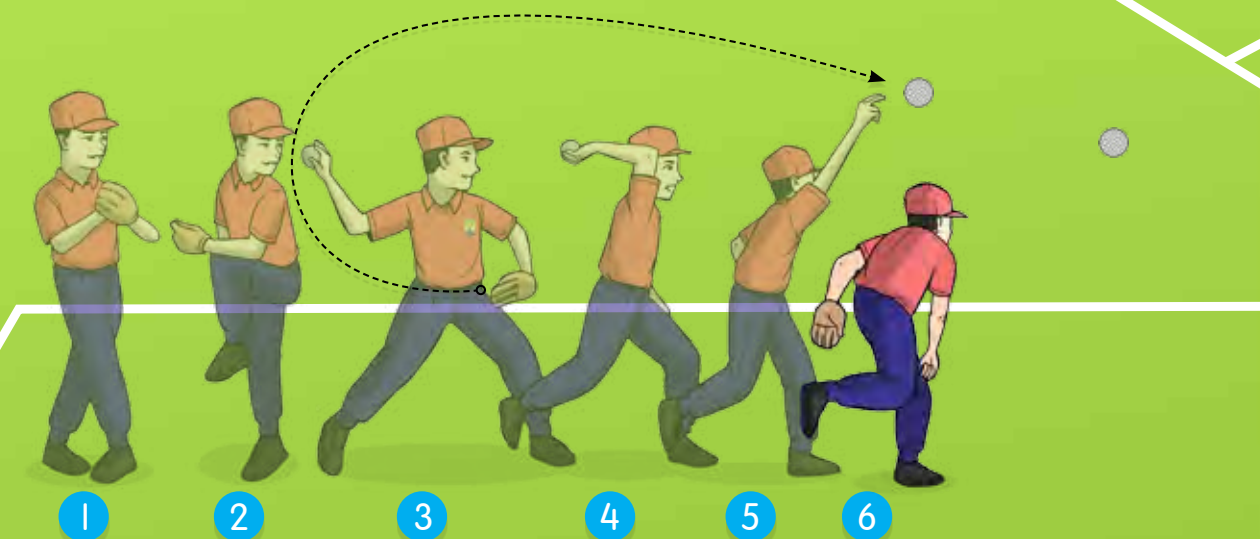
BALINGAN TEPAT

Perhatikan teknik memukul dan memadang di bawah. Fahami cara teknik ini dilakukan. Bermain bersama-sama rakan kamu.

Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam

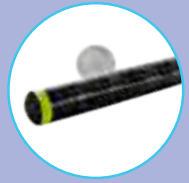


Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam



INFORMASI

Pukul bola pada titik kontak membantu bola bergerak laju dan tepat ke arah sasaran.



Saya sudah bersedia. Saya yakin dapat memukul balingan ini.

Saya suka melakukan aktiviti mencabar ini.

Kemahiran Menghantar dan Menerima Bola dari Sisi

Menghantar

- Berdiri secara mengiring dengan sebelah kaki ke hadapan.
- Cengkam bola dengan sebelah tangan, kilaskan pinggang dan ayunkan bola ke hadapan.

Menerima

- Buka kaki dan rendahkan badan.
- Hurlurkan kedua-dua belah tangan ke hadapan untuk menerima bola.
- Renggangkan jejari tangan. Tangkap bola dengan kedua-dua belah tangan.

NOTA GURU

1.8.1 2.8.1
1.8.2 2.8.2
1.8.3 2.8.3
1.8.4 5.1.3
1.8.5 5.2.2
1.8.6 5.2.4


- Bimbing murid mengaplikasikan peraturan keselamatan dan kenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
- Minta murid menyimpan alatan di stor sukan.

KAMI YAKIN!

Bentukkan satu kumpulan dan bermain bersama-sama. Kalah atau menang adat bermain. Kita perlu sentiasa bersikap positif.



Petunjuk:

 Kumpulan A

 Kumpulan B



CARA BERMAIN

- Setiap kumpulan terdiri daripada lima orang.
- Kumpulan B memulakan permainan dengan membaling bola dan kumpulan A diwakili seorang pemain akan memukul bola.
- Bola yang berjaya dipukul akan ditangkap oleh kumpulan B. Seterusnya, mereka perlu menghantar dan menerima bola untuk menghalang pemain kumpulan A membuat larian bagi setiap bes.
- Kumpulan A jika berjaya membuat kumpulan B kalah perlu berlari ke setiap bes dengan menyentuh tiang yang disediakan.
- Kumpulan yang berjaya menghabiskan semua larian ialah pemenang.

Saya yakin boleh menangkap bola ini.



INFORMASI

Kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.



Aras bawah



Aras lutut



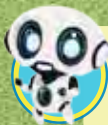
Aras dada



Aras atas kepala

Pakai pakaian yang sesuai dan lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum kamu bermain.

Baik, cikgu.



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

NOTA GURU



1.8.4 5.2.2
2.8.4 5.2.5
5.1.1 5.3.1
5.1.3 5.3.2
5.1.4

- Galakkan murid berkomunikasi untuk menyusun strategi.
- Bimbing murid untuk membentuk kumpulan.
- Bantu murid memahami cara bermain.



PENGUKUHAN

1. Bezakan teknik menghantar dan menerima bola dari sisi.

Menghantar

a.

b.

c.

Menerima

a.

b.

c.

2. Berdasarkan gambar, nyatakan kedudukan tangan ketika menangkap bola lantun.



a.  _____



b.  _____



c.  _____



d.  _____



NOTA GURU

- Perbanyak halaman untuk diedarkan kepada murid.



Murid Sekolah Kebangsaan Taman Molek sedang berlatih untuk Kejohanan Olahraga Tahunan Sekolah. Mereka melakukan aktiviti dengan pengawasan guru.



SEPANTAS KILAT

Acara lari pecut merupakan acara yang dipertandingkan dalam kejohanan olahraga. Lari pecut memerlukan kemahiran berlari dengan postur badan dan ayunan tangan yang betul. Mari lakukan larian ini.

Larian pecut di selekoh

Tangan kanan menyilang badan ke arah dalam.



Tangan kiri diayun lurus.

Rendahkan badan ke arah dalam.

Saya yakin dapat menamatkan larian ini.



INFORMASI

Aktiviti ini membantu meningkatkan kekuatan otot kaki.

Postur sedia larian pecut



KBAT

Bagaimanakah kita dapat menstabilkan kedudukan badan semasa berlari di selekoh?

Larian pecut 50 meter



Lari pecut 50 meter dari garisan permulaan hingga garisan penamat. Tingkatkan jarak larian secara beransur-ansur mengikut kemampuan diri.

Larian pecut di garisan trek lurus (100 meter)

Condongkan badan ke hadapan.

Ayunkan tangan dengan pantas.

Angkat lutut tinggi.

Berlari di atas bebola kaki.

IMBAS SAYA



Larian pecut

NOTA GURU

1.9.1 2.9.2
1.9.2 5.2.1
2.9.1 5.2.2

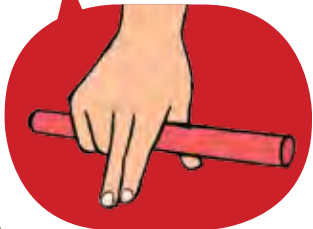
- Bimbing murid meningkatkan jarak larian dalam aktiviti lari pecut 50 meter.
- Pastikan murid mengikut giliran dalam aktiviti lari pecut mengelilingi bulatan.
- Minta murid jelaskan perbezaan antara larian di selekoh dengan di laluan lurus.

BATON SAKTI

Acara lari berganti-ganti melibatkan pertukaran baton. Dalam kumpulan kecil, lakukan aktiviti ini bersama-sama rakan dengan teknik pertukaran baton yang betul.

Menghantar dan menerima baton dari atas ke bawah

Cara memegang baton di permulaan larian.



Menerima baton dengan tapak tangan penerima menghadap ke atas.



Saya perlu ayunkan baton dari atas ke bawah.

Saya bersedia di kawasan menunggu.

Menghantar dan menerima baton dari bawah ke atas

Saya perlu genggam baton dengan kuat.

Saya perlu ayunkan baton dari bawah ke atas.

Menerima baton dengan tapak tangan penerima menghadap ke bawah.



KESELAMATAN

- Pelari dilarang melambungkan baton semasa pertukaran baton.
- Menghantar dan menerima baton perlu dilakukan dalam zon pertukaran baton.

NOTA GURU

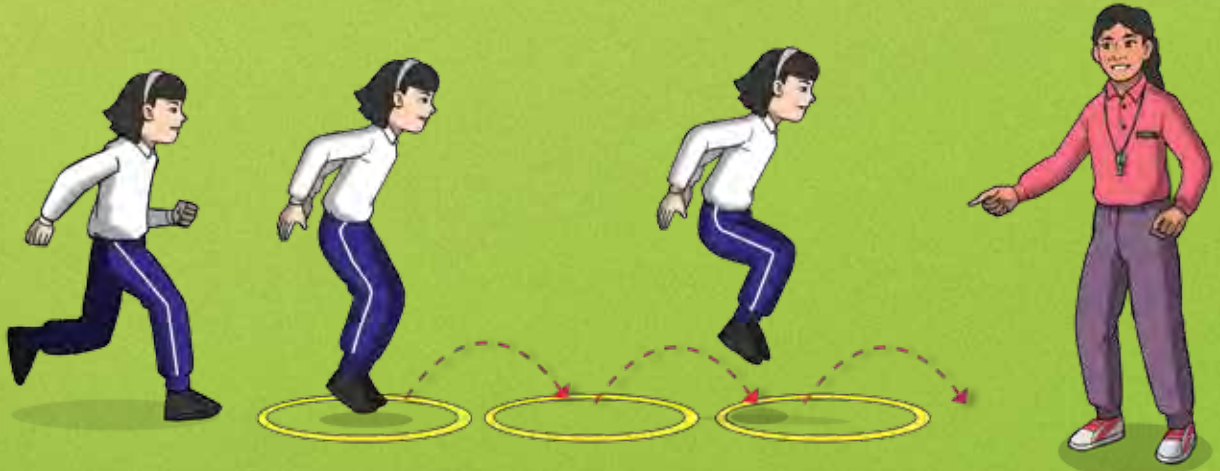
1.9.3 5.4.2
2.9.3 5.4.3.

- Bahagikan murid kepada kumpulan kecil, contohnya empat murid sepasukan.
- Perkenalkan kawasan menunggu dan kawasan menerima baton.
- Bimbing murid cara menghantar dan menerima baton dari atas ke bawah dan dari bawah ke atas.

LOMPAT JAUH-JAUH

Mari berlatih melompat untuk mencapai jarak yang jauh. Lakukan aktiviti di bawah ini bersama-sama rakan kamu.

Berlari, melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki



Melompat dengan kedua-dua belah kaki.



Berlari dan melompat dengan sebelah kaki kemudian mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Berlari, melompat dan mendarat dengan sebelah kaki



Melompat dan mendarat dengan kaki yang sama.



Melompat dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri.

Saya yakin boleh melakukan aktiviti ini.

Melompat dengan kaki kiri dan mendarat dengan kaki kanan.



NOTA GURU

1.10.1 2.10.1
1.10.2 2.10.2
1.10.3 2.10.3
5.2.2

- Pastikan kawasan aktiviti selamat dan berpermukaan rata untuk mengelakkan risiko kemalangan.

BERLARI, MELONJAK DAN MENDARAT

1. Berlari dengan mengangkat lutut tinggi.



Aktiviti ini dapat meningkatkan kekuatan otot kaki.

3. Berlari dan melompat melepasi halangan.



5. Berlari, melonjak dengan satu kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki serentak dan fleksi lutut.





2. Melonjak dengan satu kaki ke tempat mendarat.



4. Melonjak dari atas peti lombol dan mendarat ke tempat mendarat.



Pastikan postur badan kamu tegak semasa melompat.



NOTA GURU



1.10.1 2.10.2
1.10.2 2.10.3
1.10.3 5.2.1
1.10.4 5.2.2.
2.10.1

- Bimbing murid mengenal pasti kaki yang digunakan untuk melonjak.
- Pelbagaikan aras halangan.
- Minta murid menjelaskan perbezaan antara kaki yang melonjak dengan kaki yang mendarat.

JAGUH MELONTAR

Lakukan teknik melontar peluru dari posisi berdiri dengan pengawasan guru.



LANGKAH-LANGKAH



Langkah 1

Berdiri sisi dan memegang peluru.



Langkah 2

Condongkan badan dan fleksikan lutut.



Langkah 3

Kilaskan pinggang dan bahu menghadap ke hadapan.

Melontar peluru dari posisi berdiri



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Pegangan peluru



Pegang peluru menggunakan tiga jari.



Rapatkan peluru pada leher di bahagian bawah dagu.



Langkah 4

Lontarkan peluru.



Langkah 5

Ikut lajak dengan kaki belakang ke hadapan.



KESELAMATAN

- Mulakan latihan dengan aktiviti memanaskan badan dan akhiri latihan dengan aktiviti menyejukkan badan.
- Peluru yang basah hendaklah dikeringkan sebelum melakukan aktiviti.
- Lakukan aktiviti dengan pengawasan guru.

NOTA GURU



1.11.1 5.1.1
2.11.1 5.1.2
2.11.2 5.1.3
2.11.3 5.1.4

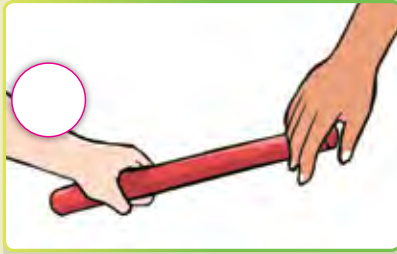
- Bimbing murid melakukan aktiviti mengikut kemampuan.
- Pakai pakaian dan kasut yang sesuai dan selesa.
- Pastikan ruang beraktiviti lapang, selamat dan jauh daripada laluan peserta atau orang awam.
- Pastikan alatan disimpan di tempat khas dengan baik.



PENGUKUHAN

I. Warnakan yang menunjukkan perlakuan yang betul.

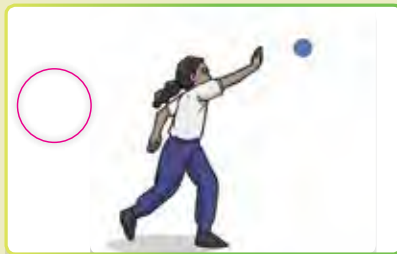
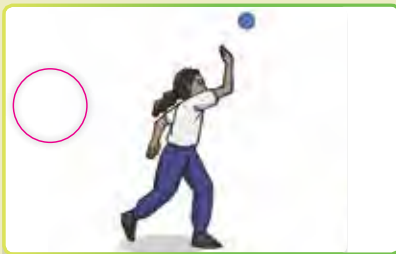
a. Cara menerima baton.



b. Gaya larian di laluan selekoh.



c. Cara melontar peluru.



NOTA GURU

- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT

7

JUARA AKUATIK

Pasukan Kelab Renang Sekolah sedang berlatih berenang bagi menyertai Karnival Sukan Sekolah-sekolah Zon Utara. Namakan perlakuan kemahiran renang yang mereka sedang lakukan.



CEKAP DAN SELAMAT

Cara membaling alatan bantuan menyelamatkan ke sasaran dengan betul dapat menyelamatkan mangsa lemas di air.

Saya perlu memegang tali ini dengan kemas.

Berhati-hati. Pastikan alat bantuan menyelamatkan tidak terkena rakan di sebelah.

Saya mesti bertindak pantas.

Saya mesti melempar alatan menyelamatkan tepat kepada mangsa lemas di air.

KBAT

Apakah ciri-ciri peralatan yang sesuai digunakan sebagai alat bantuan menyelamatkan mangsa lemas di air?

KESELAMATAN

Jangan bergurau semasa melakukan aktiviti bagi mengelakkan risiko kemalangan.

NOTA GURU

1.12.1 5.1.2
2.12.1 5.1.3
5.1.1 5.1.4

- Pastikan murid yang berada di dalam air telah menguasai kemahiran mengapung.
- Pastikan kawasan aktiviti selamat dan peralatan menyelamatkan dalam keadaan yang baik.
- Bimbing murid menyimpan alatan di tempat yang betul selepas digunakan.

MAJU TERUS MAJU

Cuba lakukan aksi meluncur sambil melakukan tendangan keribas pada jarak tertentu seperti di bawah.

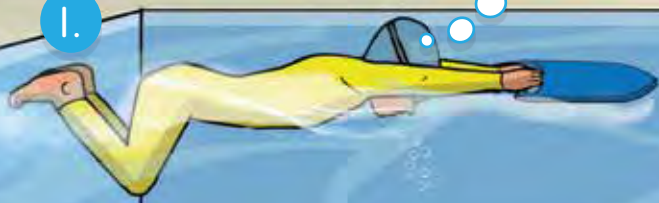


Tendangan keribas dapat meningkatkan kekuatan otot kaki.

Saya berasa yakin dan seronok melakukan aktiviti ini.

Meluncur dengan kedua-dua belah tangan rapat dan selari dengan telinga. Luruskan kaki sejajar dengan badan.

1.



Tangan saya mestilah lurus.

2.



3.



KESELAMATAN
Lakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.



NOTA GURU

1.13. 2.13.1
1.13.2 2.13.2
5.2.1

- Pastikan murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum memulakan aktiviti berenang.
- Bimbing murid meluncur dan melakukan tendangan keribas berselang-seli ke atas dan ke bawah.

KUAK DADA

Mari lakukan kemahiran berenang gaya kuak dada dengan bantuan alat apungan.

Aksi kaki kuak dada dengan memegang alat bantuan

1.



Pandangan belakang



Pandangan sisi

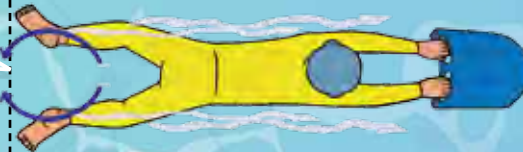


Tiarapkan badan. Fleksikan lutut dan bawa kaki ke punggung.

2.



Pandangan belakang



Pandangan sisi



Gerakkan tapak kaki ke luar dan tendang ke belakang.

3.



Pandangan sisi



Luruskan semula kaki.

INFORMASI

Kemahiran berenang kuak dada memerlukan kekuatan otot kaki dan otot tangan.

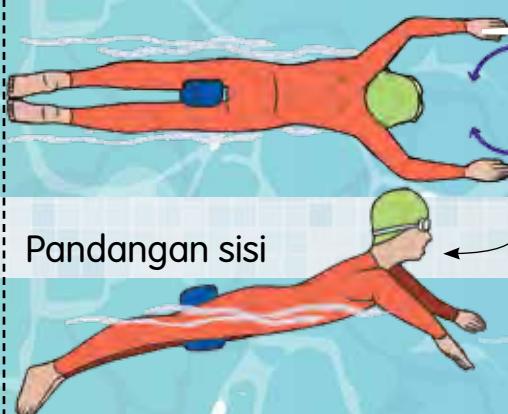
Aksi tangan kuak dada dengan alat bantuan

1.



Tiarapkan badan.
Luruskan tangan.

2.



Pandangan sisi

Pandangan hadapan

Kuakkan tangan ke sisi
sambil menarik nafas.

3.

IMBAS
SAYA



Kuak
dada



Pandangan sisi

Luruskan
tangan
semula dan
hembus
nafas.



NOTA GURU

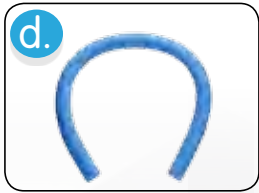
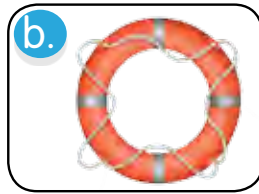
1.13.3 2.13.3
1.13.4 5.1.1
5.2.1

- Lakukan aktiviti memanaskan badan dan regangan bagi mengelakkan risiko kecederaan.
- Pastikan murid yang berada di dalam air mempunyai alat bantuan renang.

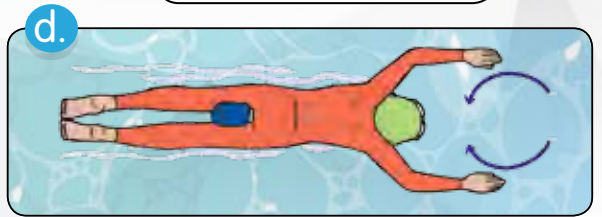
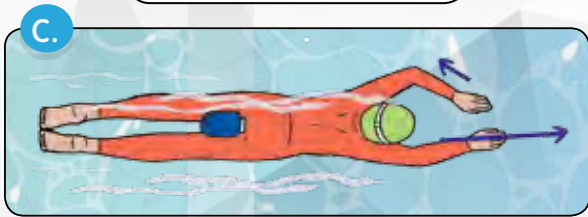
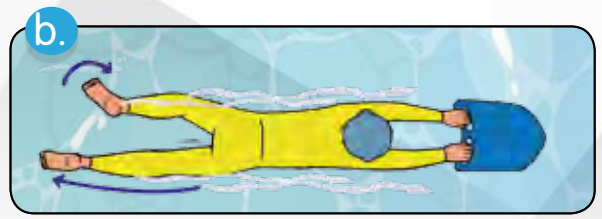
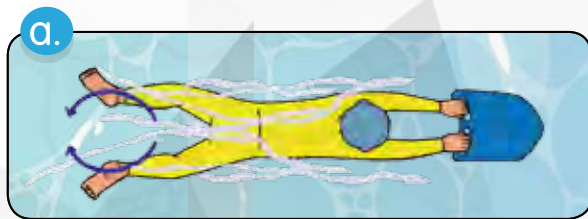


PENGUKUHAN

1. Tandakan (✓) pada alatan yang sesuai digunakan sebagai alat bantuan menyelamatkan di kolam renang.



2. Tuliskan **BETUL** pada aksi kuak dada yang betul dan **SALAH** pada aksi yang salah.



NOTA GURU

- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Aktiviti perkhemahan dapat membantu mendisiplinkan diri. Apakah aktiviti yang kamu boleh lakukan semasa perkhemahan? Ceritakan pengalaman kamu.



JOM PASANG KHEMAH

Khemah terdiri daripada beberapa bahagian. Mari kita kenali bahagian-bahagian khemah dan dirikan khemah dengan cara yang betul bersama-sama rakan kamu.

Pastikan kamu bersedia sedia dengan pakaian yang sesuai untuk aktiviti pandu arah.



Rod atau tiang kerangka

Kain penutup khemah

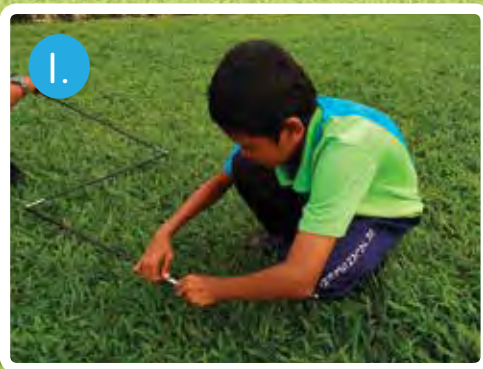
Pintu khemah

Pancang

Kain bahagian dalam khemah

Bersedia untuk berada bersama dengan kumpulan masing-masing.

Cara untuk mendirikan khemah pasang siap



1. Sambungkan rod atau tiang kerangka.



2. Masukkan rod ke dalam lubang kain bahagian dalam khemah.



3. Tegakkan rod dan pasang rod pada penjuru khemah.



4. Tutup kain bahagian dalam khemah dengan kain penutup khemah.



5. Pasakkan pancang ke tanah untuk menegangkan kain penutup khemah.



6. Khemah siap dipasang.

NOTA GURU

1.14.1 5.1.3
2.14.1 5.4.2
5.1.1 5.4.4

- Bantu murid mengenal bahagian khemah.
- Bantu murid membentuk kumpulan dan lantik seorang ketua untuk memasang khemah.



TUJU DESTINASI

Arah mata angin ialah panduan yang digunakan untuk menentukan arah semasa menggunakan kompas dan peta. Lakukan aktiviti di bawah untuk memahami maksud arah mata angin.

Bergerak ke arah Tenggara sebanyak 20 langkah.

Bergerak ke arah Timur sebanyak 100 langkah.

Berjalan perlahan-lahan. Kamu boleh melakukannya.

Lihat, mereka sudah sampai!

TAMAT

Mula

Bergerak ke arah Barat Daya sebanyak 30 langkah.

Bergerak ke arah Selatan sebanyak 50 langkah.



Aktiviti pandu arah boleh meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

Bergerak ke arah Barat sebanyak 70 langkah.



Kompas

NOTA GURU

1.14.2 5.3.1
2.14.2 5.3.2
5.1.4 5.4.1
5.2.1 5.4.3
5.2.4

- Terangkan tujuan dan matlamat aktiviti dijalankan.
- Bantu murid untuk membentuk pasangan dan melantik seorang ketua untuk aktiviti pandu arah.
- Bantu murid untuk memahami petunjuk arah mata angin.

KONDA KONDI

Mari belajar bermain konda kondi dan fahami cara bermainnya. Bermainlah permainan ini bersama-sama rakan kamu.

Kami akan lakukan yang terbaik. Kalah atau menang adat bermain.

Kumpulan A

Kami yakin, kami akan menang.

Kumpulan B

Kayu ibu

Kayu anak

Lubang

Jarak garisan: 10 langkah

Strategi Permainan

Elakkan pihak lawan daripada dapat menyambut kayu anak.



CARA BERMAIN

1. Bentukkan dua kumpulan, iaitu Kumpulan A dan Kumpulan B.
2. Kumpulan A memulakan permainan dan Kumpulan B sebagai penyambut kayu anak.



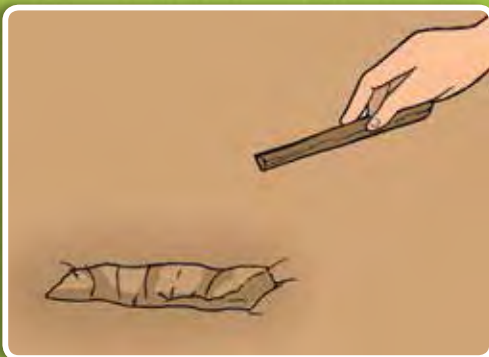
- a. Kumpulan A menyungkit kayu anak sejauh yang boleh.



- b. Kumpulan B akan cuba menangkap kayu anak yang disungkit.

Jika Kumpulan B gagal menangkap kayu anak, mereka akan membuang kayu anak ke arah lubang.

Jika kayu anak dapat ditangkap, Kumpulan A hilang giliran.



- c. Mata dikira berdasarkan jarak tempat kayu anak jatuh kepada kayu ibu.

IMBAS
SAYA



Konda
Kondi



NOTA GURU

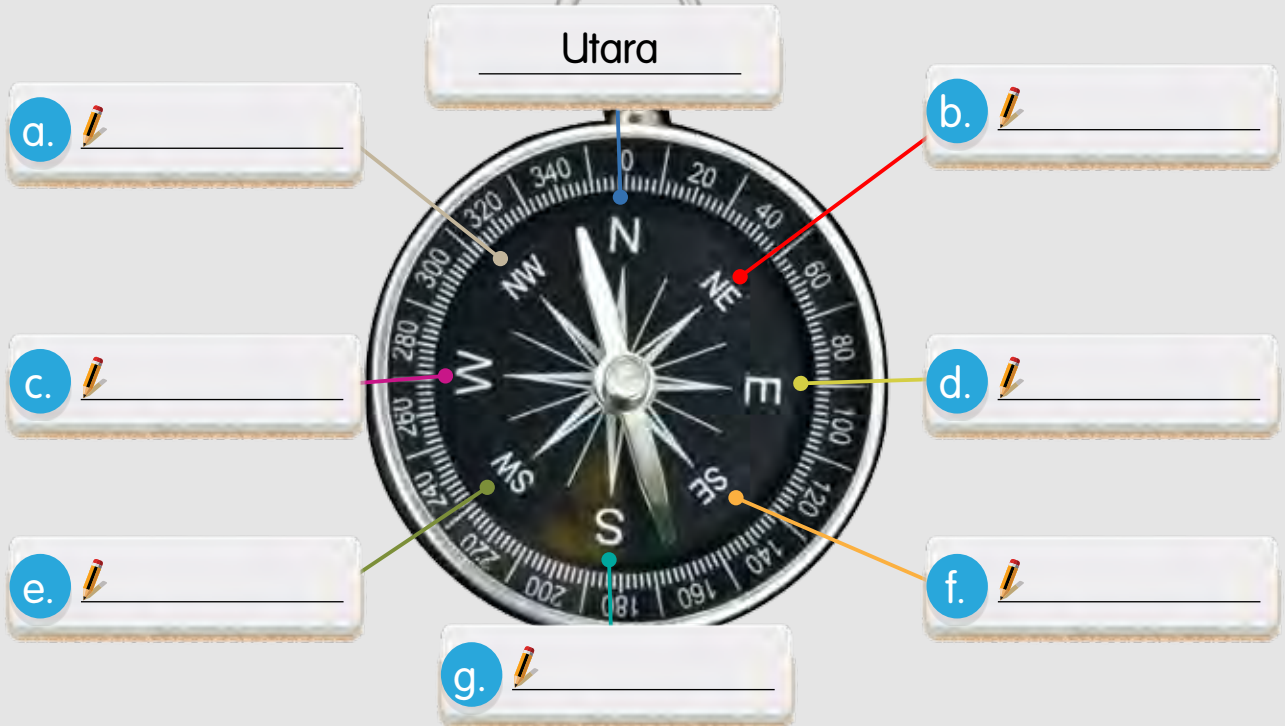
1.14.3 5.2.4
2.14.3 5.2.5
5.2.2 5.4.2
5.4.3

- Bimbing murid mencari maklumat lengkap tentang permainan konda kondi di Internet.

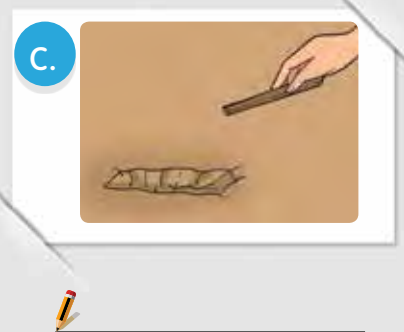
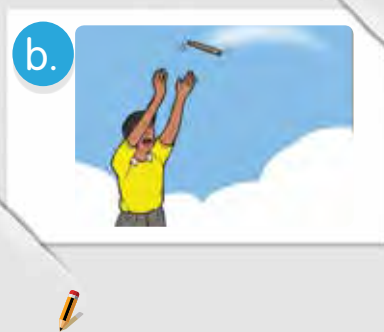
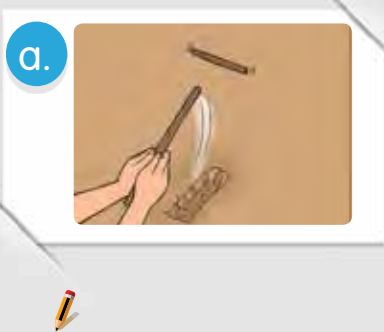


PENGUKUHAN

1. Labelkan arah mata angin dalam gambar di bawah:



2. Berdasarkan gambar, tulis turutan langkah dalam permainan konda kondi.



NOTA GURU

- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



UNIT

9

CERGAS BERGAYA

Mengapakah kita perlu memanaskan badan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas melakukan aktiviti? Jelaskan.



AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

Aktiviti ini mampu meningkatkan kelenturan badan.

Kamu pasti akan lebih seronok jika kamu yakin dan dapat mencabar diri untuk melakukan aktiviti sukan.



NOTA GURU

3.1.1 5.2.1
4.1.1 5.2.2
5.2.4

- Bantu murid melakukan pergerakan dengan selamat dan menggunakan postur badan yang betul.
- Pastikan murid dalam keadaan sihat semasa melakukan aktiviti.

AKTIVITI MENYEJUKKAN BADAN

Lakukan aktiviti menyejukan badan untuk proses pemulihan.



Berjalan



Regangan bahu



Regangan triseps



Regangan kuadriseps



Lentik belakang



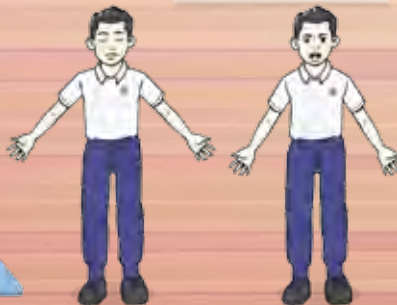
Sentuh jari kaki



Regangan paha



Rapatkan lutut ke dada



Tarik dan hembus nafas

Aktiviti menyejukan badan dapat mengurangkan secara perlahan-lahan degupan jantung dan suhu badan.



KESELAMATAN

Lakukan aktiviti menyejukan badan mengikut kemampuan diri.



NOTA GURU

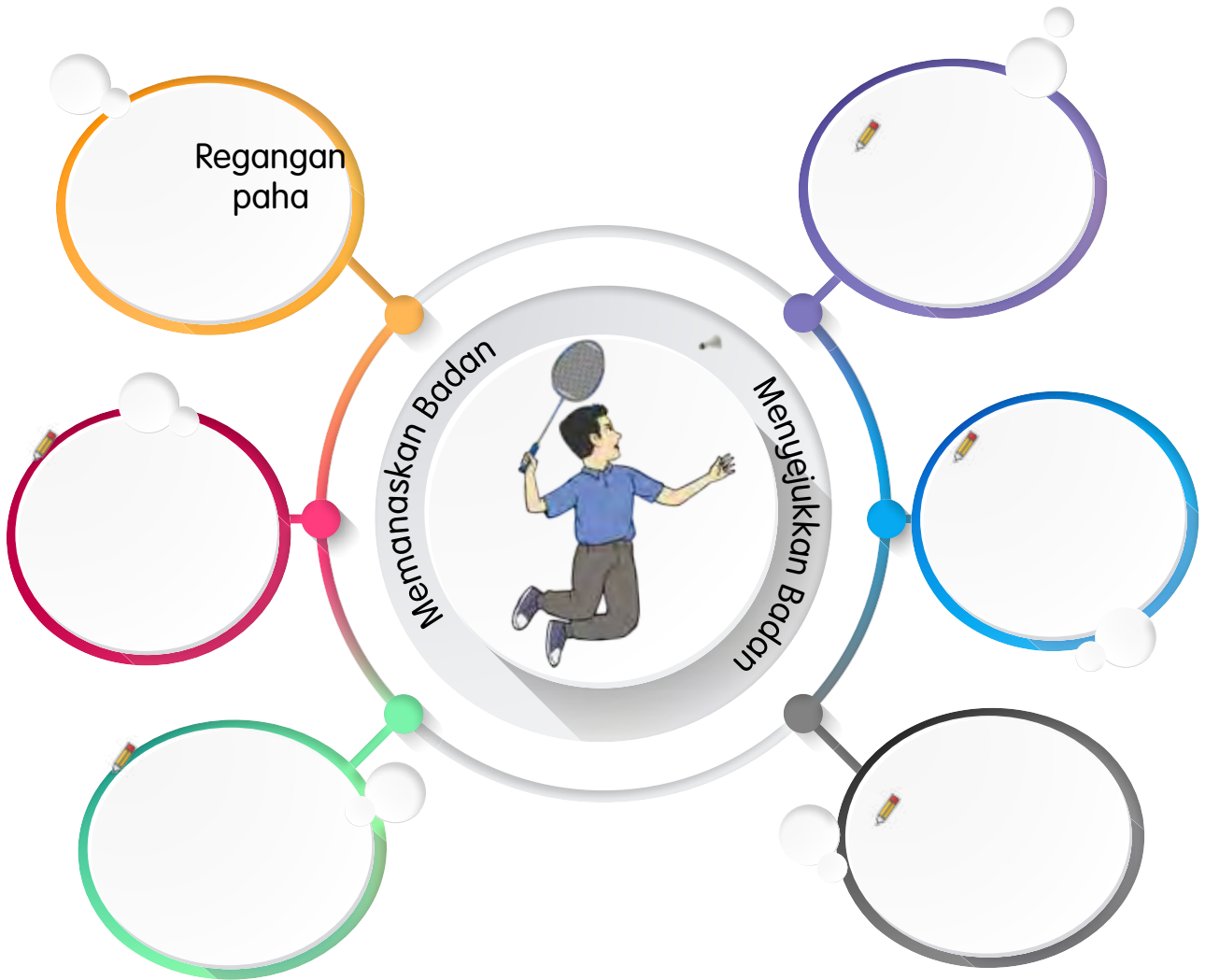
3.1.2 5.1.3
4.1.2 5.1.4

- Bantu murid mengenal pasti teknik melakukan aktiviti menyejukan badan dengan betul.
- Bantu murid memilih kawasan yang sesuai untuk melakukan aktiviti menyejukan badan.



PENGUKUHAN

Isi maklumat berkaitan aktiviti yang boleh kamu lakukan untuk memanaskan badan dan menyejukkan badan selepas bermain badminton dalam Peta Buih di bawah ini.



- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Apakah yang kamu lakukan ketika berada di taman rekreasi?
Namakan aktiviti di bawah.



JANTUNG SIHAT

Senaman aerobik secara berkala, seperti berjalan pantas, berjoging, berbasikal dan berenang mampu meningkatkan kapasiti aerobik.

Berjoging jarak dekat



Berbasikal



Berenang

INFORMASI

Setiap sesi aktiviti dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit.



Lakukan aktiviti dengan intensiti yang rendah.

Sumber: Zarizi Abd Rahman dan Syed Muhd Kamal Syed Abu Bakar, 2019. *Kecergasan dan Kesihatan Diri*. Kelantan: Delima Ilmu Enterprise.

Senamrobik pada tahap sederhana



Berjalan pantas



Berkasut Roda

KBAT

Nyatakan aktiviti lain yang dapat membantu meningkatkan kapasiti aerobik.

NOTA GURU



3.2.1 5.1.3
4.2.1 5.1.4
5.1.1 5.2.1

- Bimbing murid untuk mendapatkan informasi berkaitan dengan kapasiti aerobik melalui Internet.

REGANGAN

Lakukan regangan dinamik secara berterusan untuk mendapatkan kesan yang baik pada otot-otot tertentu.

Forward lunges



Berjalan ulat bulu (*inches worm*)



Sumber: Zarizi Abd rahman, Syed Muhd Kamal Syed Abu Bakar, 2019, *Kecergasan dan Kesihatan Diri*, Delima Ilmu Enterprise.

SILA JAGA KESELAMATAN DIRI KAMU

Lateral shuffle



kuadriseps

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Mari cabar diri kamu untuk melakukan regangan sebanyak 10 kali secara berulang.



hamstring

gastroknimeus

- 4.
- 5.
- 6.

NOTA GURU

3.3.1 5.2.2
4.3.1 5.3.2
4.3.2 5.2.4
4.3.3

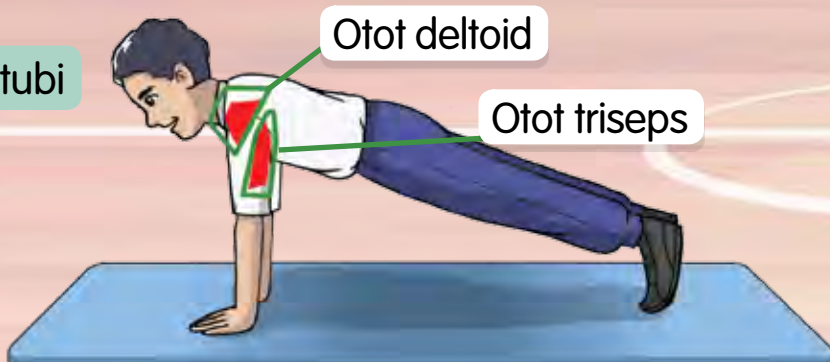
- Galakkan murid melakukan regangan dengan cara yang terbaik. Cuba sebelum mengalah.



MARI BERSENAM

Senaman di bawah dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.

Tekan tubi

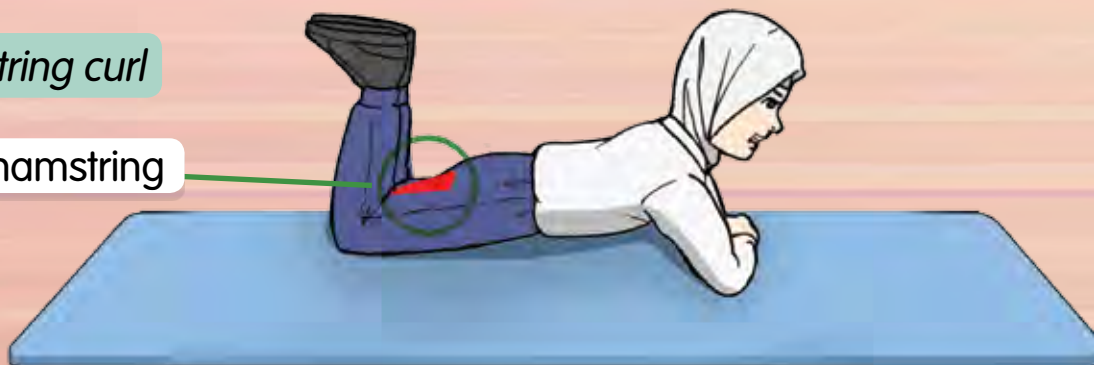


Ringkuk tubi separa



Hamstring curl

Otot hamstring



KESELAMATAN

Guru hendaklah mengawasi murid semasa mereka melakukan aktiviti ini.



Lakukan setiap aktiviti secara berulang dalam masa 15 saat.



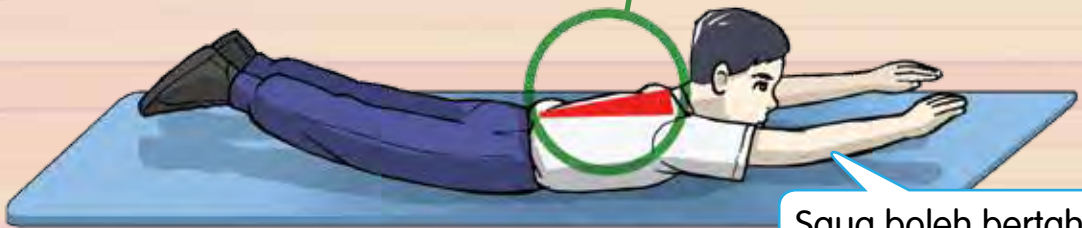
Saya yakin, saya boleh lakukan semua aktiviti.

Jengket setempat

Otot gastroknimeus

Lentik belakang

Otot erektor spinae



Saya boleh bertahan selama 15 saat.



INFORMASI

Kekuatan otot

Kemampuan otot menghasilkan daya dengan kuasa maksimum bagi mengatasi rintangan.

Daya tahan otot

Kemampuan otot melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.



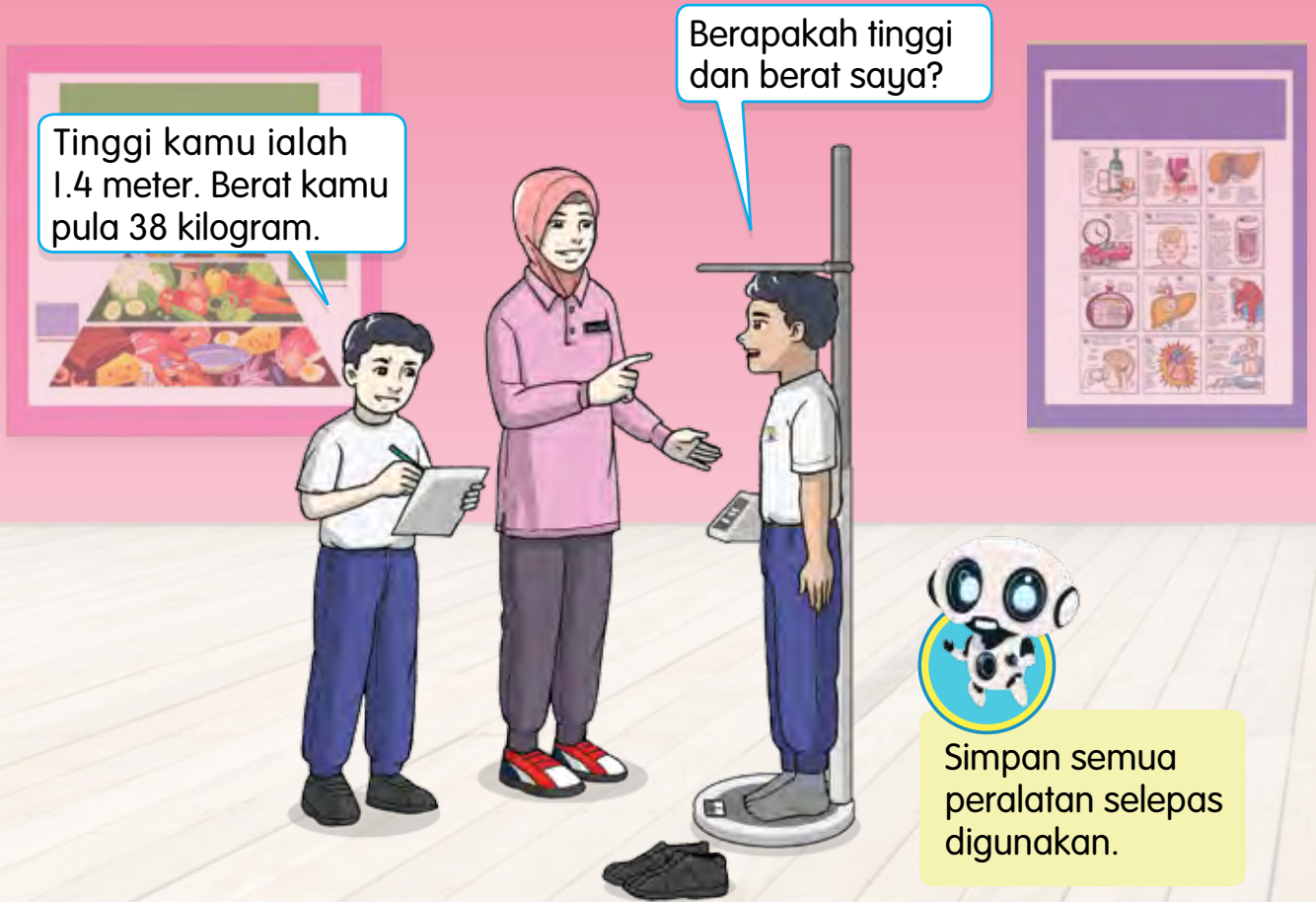
NOTA GURU

3.4.1 5.2.1
4.4.1 5.2.4
4.4.2 5.3.1
5.1.3

- Bimbing murid melakukan aktiviti dengan betul.

MEMBESAR BAGAI JUARA

Mari ukur tinggi dan timbang berat badan kamu. Kemudian, kira Indeks Jisim Tubuh (Body Mass Index, BMI) kamu.



Cara mengira BMI

$$\text{BMI: } \frac{\text{Berat (kilogram)}}{\text{Tinggi x Tinggi (meter) (meter)}}$$

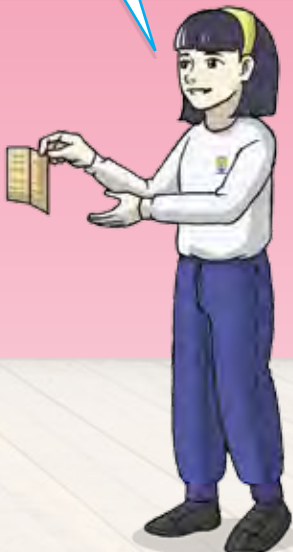
Norma BMI Perempuan

Umur (Tahun)	Kurang berat	Normal	Berisiko berat berlebihan	Berat berlebihan
10	<14.0	14.0-19.9	>19.9-22.9	>22.9
11	<14.4	14.4-20.8	>20.8-23.0	>24.0
12	<14.8	14.8-21.6	>21.6-25.2	>25.2
13	<15.3	15.3-22.5	>22.5-26.2	>26.2
14	<15.8	15.8-23.2	>23.2-27.2	>27.2

BMI saya ialah 17.8. Skor pencapaian diri saya normal.

Berat saya pula 38 kilogram dan tinggi saya 1.4 meter. Saya bersyukur, berat saya normal.

Berapakah BMI kamu? BMI saya ialah 14.0. Saya kekurangan berat badan.



Berat saya 48 kilogram. Tinggi saya pula 1.38 meter. Saya mempunyai berat badan berlebihan. Kita perlu mengamalkan diet yang seimbang untuk mendapatkan BMI yang ideal.



KBAT

Apakah kepentingan BMI?

Norma BMI Lelaki

Umur (Tahun)	Kurang berat	Normal	Berisiko berat berlebihan	Berat berlebihan
10	<14.2	14.2-19.4	>19.4-22.2	>21.0
11	<14.6	14.6-20.2	>20.2-23.2	>22.2
12	<15.0	15.0-21.0	>21.0-24.2	>24.2
13	<15.4	15.4-21.8	>21.8-25.2	>25.2
14	<16.0	16.0-22.6	>22.6-26.0	>26.0

NOTA GURU



3.5.1 4.5.2
3.5.2 4.6.1
3.6.1 5.1.2
4.5.1 5.3.1
5.3.3

- Bantu murid merekodkan tinggi dan berat serta mengira BMI mereka.



PENGUKUHAN

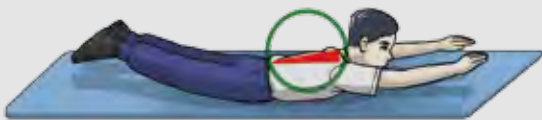
1. Namakan otot-otot dalam aktiviti berikut:



Otot deltoid dan otot triseps



a. _____



b. _____



c. _____

2. Ukur tinggi dan berat kamu. Kemudian, kira BMI.

Tinggi

meter

Berat

kilogram

BMI

kilogram

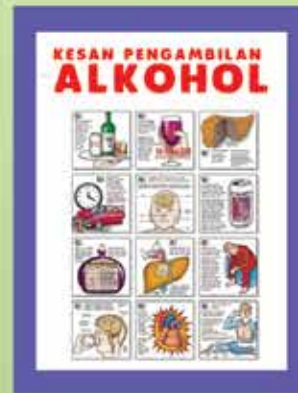
meter \times meter

Jawapan

NOTA GURU

- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Apakah yang kamu lakukan untuk terus mengekalkan kesihatan? Bincangkan.



AKIL BALIGH

Fahami dialog di bawah untuk meningkatkan kefahaman berkenaan akil baligh.

Ibu, apakah maksud akil baligh?

Akil baligh ialah peralihan daripada alam kanak-kanak kepada alam remaja. Permulaan akil baligh berbeza antara lelaki dengan perempuan.



Sumber: myhealth.gov.my/akil.baligh
(Capaian pada Ogos 2020)



NOTA GURU

6.1.1

- Bantu murid mendapatkan maklumat tentang akil baligh melalui Internet.

TANDA AKIL BALIGH

Gambar di bawah menunjukkan perbezaan tanda akil baligh antara lelaki dengan perempuan.



NOTA GURU

6.1.2

- Bantu murid membuat perbandingan tanda-tanda akil baligh bagi lelaki dan perempuan.



FIZIKAL SAYA

Kenal pasti fizikal badan kamu apabila berlaku akil baligh.

Suara garau

Pertumbuhan jerawat

Dada menjadi bidang

Pertumbuhan bulu
di ketiak dan pubis

Zakar membesar

Pertambahan tinggi



INFORMASI

Ihtilam

Ejakulasi atau terkeluar air mani kali pertama ketika tidur.

Menarke

Haid kali pertama.



Suara lunak

Pertumbuhan jerawat

Payudara membesar

Pertumbuhan bulu
di ketiak dan pubis

Punggung melebar

Pertambahan tinggi



Tempoh kedatangan haid adalah berbeza-beza antara individu. Secara umumnya, haid berlaku selama tiga hingga tujuh hari.

Sumber: myhealth.gov.my/akil-baligh
(Capaian pada Ogos 2020)

NOTA GURU

6.1.3

- Bimbing murid menerangkan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.



URUS DIRI

Kenal pasti cara untuk mengurus diri apabila mengalami kedatangan haid dan ihtilam.

Mengurus haid



Tandakan tarikh mula kedatangan haid.



Buangkan tuala wanita ke dalam tong sanitari.

Purata tempoh kitaran haid bagi wanita biasa ialah 28 hari.



Bersihkan diri.



Tukar tuala wanita empat jam sekali jika keluar darah berlebihan.

INFORMASI



Elakkan membuang tuala wanita ke dalam lubang tandas dan tong sampah terbuka.

Mengurus ihtilam

Minta bantuan daripada ahli keluarga cara untuk mengurus ihtilam dan haid kali pertama. Contohnya, ibu bapa atau penjaga.



Bersihkan diri.



Tukar pakaian yang bersih.

Tukar cadar yang bersih.



NOTA GURU

6.1.4

- Bimbing murid menandakan tarikh kedatangan haid.
- Bimbing murid menyatakan cara lain untuk mengurus diri jika berlaku ihtilam dan haid.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

Fahami piramid makanan berikut. Terangkan kepentingan setiap aras pada piramid makanan.

Aras 3

Susu dan produk tenusu

- Satu sajian sehari.
- Makan secara sederhana.



Aras 2

Buah-buahan

- Dua sajian sehari.
- Makan banyak.



Aras 1

Nasi, mi, roti, produk bijirin dan ubi-ubian

- Empat hingga lapan sajian sehari.
- Makan secukupnya.





Aras 4

Lemak, minyak, gula dan garam

- Makan sedikit.



Ikan, ayam, daging dan kekacang

- Dua sajian ayam, daging, telur sehari.
- Satu sajian ikan sehari.
- Satu per dua hingga satu sajian kekacang sehari.
- Makan secara sederhana.



Sayur-sayuran

- Tiga sajian sehari.
- Makan banyak.



INFORMASI

Gula ialah karbohidrat ringkas yang membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh.

Sumber: myhealth.gov.my/piramid-makanan-Malaysia
(Capaian pada Ogos 2020)

NOTA GURU

6.2.1

- Bantu murid memahami piramid makanan.

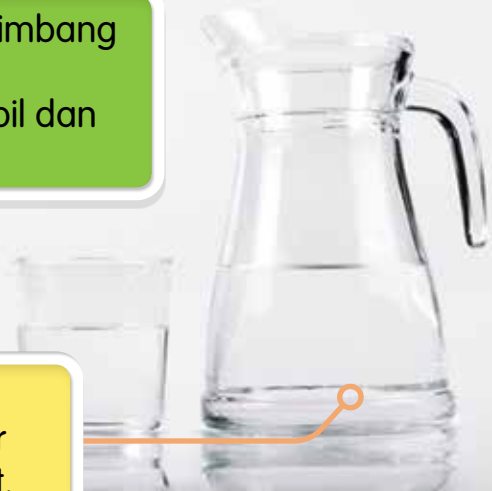


HIDANGAN SIHAT

Kita hendaklah mengambil makanan yang seimbang untuk keperluan tubuh berpandukan piramid makanan.



Makanan yang seimbang menjadikan fizikal manusia lebih stabil dan berdaya tahan.



Tubuh kita juga memerlukan air sebagai pelarut.



Obesiti mampu diatasi jika kita mempunyai diet pemakanan yang seimbang.

Vitamin yang cukup menjadikan tubuh kita mempunyai daya tahan dan tidak mudah untuk mendapat penyakit.



NOTA GURU

6.2.3

- Bimbing murid menulis menu sihat di atas kad manila atau kertas mahjung secara berkumpulan dan buat persembahan di hadapan kelas.

MENU PILIHAN

Kamu hendaklah merancang menu harian supaya dapat mengambil makanan yang seimbang.

Sarapan

Susu



Sandwic



Makan tengah hari

Jus oren



Nasi putih



Makan malam

Air masak



Nasi ayam



Elakkan mengambil makanan ringan, pilihlah kekacang sebagai hidangan.

NOTA GURU

6.2.4

- Bimbing murid menyenaraikan makanan yang diambil semasa sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Kemudian, bincangkan.



PENYALAHGUNAAN ALKOHOL

Alkohol boleh menjadi bahaya jika diambil secara berlebihan dan disalahgunakan. Kesan pengambilan alkohol boleh membahayakan diri dan orang ramai. Bincangkan faktor dan kesan pengambilan alkohol secara berlebihan. Huraikan cara mengelakkan diri daripada penyalahgunaan alkohol.

TIDAK HALAL / NON HALAL

Semak label makanan dan minuman yang kamu beli. Adakah makanan itu mengandungi alkohol?

Ya, ini ialah contoh makanan atau minuman yang mengandungi alkohol.



Maklumat Permakanan	
Air, Kanji, Gula	
Kalori	5%
Lemak	20%
Alkohol	3%

Faktor penyalahgunaan alkohol



Stres



Ingin mencuba



Rakan sebaya



Mudah didapati

Kesan pengambilan alkohol berlebihan



Sakit jantung



Memabukkan



Masalah tingkah laku



Kemalangan jalan raya

Sumber: myhealth.gov.my/remaja-alkohol
(Capaian pada Ogos 2020)

IMBAS
SAYA



Carta
aras
alkohol

NOTA GURU



6.3.2 6.3.5
6.3.3

- Bantu murid menghasilkan poster berkaitan dengan penyalahgunaan alkohol.
- Bimbing murid mencari maklumat tentang penyalahgunaan alkohol melalui portal rasmi MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia di laman web berikut:
<http://www.myhealth.gov.my/kesan-alkohol-terhadap-mental-a-fizikal-manusia/>



PENGUKUHAN

1. Nyatakan perbezaan perubahan fizikal antara lelaki dengan perempuan apabila akil baligh.

	a.	_____	_____	
	b.	_____	_____	

2. Senaraikan menu yang kamu ambil untuk waktu berikut:

Sarapan:



Makan tengah hari:



Makan malam:



3. Senaraikan akibat atau kesan penyalahgunaan alkohol.

Penyakit kronik

a.



b.



NOTA GURU

- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Kita perlu bijak menjaga kesihatan dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Ceritakan perihal aktiviti keluarga yang dapat membantu mencegah penyakit.



BAHAYA PENYAKIT

Penyakit tidak berjangkit berpunca daripada gaya hidup dan genetik. Mari kita kenali penyakit tidak berjangkit dan cara untuk mencegahnya.

Penyakit jantung

Penyakit jantung terjadi apabila jantung tidak mendapatkan bekalan darah dan oksigen yang mencukupi akibat saluran darah tersumbat.

Simptom



Sesak nafas



Rasa berdebar



Salur darah normal



Lemak

Salur darah tidak normal



Sakit dada



Pitam atau pengsan

Kesan jika tidak dikawal

- Pembengkakan pada anggota kaki
- Sukar bernafas walaupun ketika berehat
- Penglibatan aktiviti fizikal terhad
- Berasa cepat letih

Penyakit asma

Penyakit asma ialah penyakit paru-paru kronik yang membengkak dan menyempitkan saluran pernafasan.

Simptom



Sesak nafas



Batuk berpanjangan



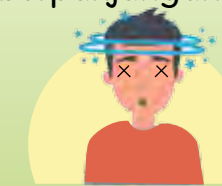
Salur darah normal



Salur darah tidak normal lendir



Bunyi *wheezing* semasa bernafas



Pitam atau pengsan

Kesan jika tidak dikawal

- Kelelahan semasa melakukan rutin harian
- Kesusakan dada
- Sentiasa bergantung pada ubat
- Berisiko kehilangan nyawa

Penyakit buah pinggang

Penyakit buah pinggang terjadi apabila fungsi buah pinggang semakin berkurangan.

Simptom



Bengkak kaki dan muka



Gatal seluruh badan



Buah pinggang yang sihat



Buah pinggang yang rosak



Hilang selera makan



Kerap kencing pada waktu malam

Kesan jika tidak dikawal

- Badan mudah berasa letih
- Sakit belakang badan
- Menjalani rawatan dialisis
- Pemindahan buah pinggang

Penyakit diabetes

Penyakit diabetes disebabkan oleh kandungan gula dalam darah yang tinggi.

Simptom



Kerap membuang air kecil



glukosa



Salur darah normal



Salur darah yang pekat dengan glukosa



Kerap berasa dahaga



Berat badan turun mendadak

Kesan jika tidak dikawal

- Bengkak kaki dan muka
- Gatal seluruh badan
- Hilang selera makan
- Kerap kencing pada waktu malam

Sumber: moh.gov.my/unit-kawalan-penyakit-tidak-berjangkit (Capaian pada Ogos 2020)

NOTA GURU

7.1.1
7.1.2
7.1.3

- Minta murid menyenaraikan jenis penyakit tidak berjangkit.
- Jelaskan kepada murid tentang simptom lain penyakit jantung, asma, buah pinggang dan diabetes.

CEGAH SEBELUM SAKIT



Mengamalkan pemakanan seimbang

**MENCEGAH
PENYAKIT
TIDAK
BERJANGKIT**



Bijak mengurus stres



Menjalani pemeriksaan
kesihatan secara berkala



Menjaga kebersihan diri dan persekitaran



Bersenam dan beriadah



Elakkan penyalahgunaan bahan

BIJAK MINDA



Kongsikan pengalaman kamu jika ada ahli keluarga yang menghidap penyakit tidak berjangkit.

Sumber: moh.gov.my/unit-kawalan-penyakit-tidak-berjangkit
(Capaian pada Ogos 2020)

NOTA GURU

7.1.4

- Bimbing murid menyenaraikan cara lain untuk mencegah penyakit jantung, asma, buah pinggang dan diabetes.



RAKAN SEBAYA

Rakan sebaya ialah mereka yang tergolong dalam kumpulan umur yang sama dan mempunyai persamaan dari segi minat, nilai dan aktiviti. Kita hendaklah berhati-hati ketika memilih rakan sebaya.

1. Apabila mengenali rakan sebaya,
Pastikan mereka sama usia;
Apabila berkongsi minat sama,
Barulah banyak idea menjelma.



2. Apabila kita aktif bersukan,
Tentulah akan banyak rakan;
Apabila kita pelajari pelajaran,
Jadikan rakan sebagai teman.

3. Apabila rakan memberikan nasihat,
Kata-katanya haruslah diingat;
Apabila rakan bimbang dan duka,
Lakukan perkara yang dia suka.



4. Apabila rakan diberikan tugas,
Segeralah bantu tanpa alasan;
Apabila rakan mencapai kejayaan,
Marilah kita bersama-sama meraikan.

BIJAK MINDA



- Reka cipta sebuah buku skrap yang mengandungi gambar dan maklumat berkaitan dengan rakan sebaya kamu.
- Kongsikan maklumat berkaitan dengan rakan sebaya kamu.

Sumber: myhealth.gov.my/tekanan-rakan-sebaya
(Capaian pada Ogos 2020)

NOTA GURU

7.2.1
7.2.2

- Guru menjelaskan maksud rakan sebaya.
- Bimbing murid membuat buku skrap dan mengumpulkan maklumat rakan mereka.

BIJAK DAN BERWASPADA

Mari kita bezakan antara pengaruh positif dengan pengaruh negatif rakan sebaya.



Pengaruh Positif



Pengaruh Negatif



Jelaskan cara mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya.

NOTA GURU

7.2.3
7.2.4

- Minta murid menyatakan pengaruh positif dan negatif yang lain.
- Jelaskan kepada murid cara untuk menangani pengaruh negatif rakan sebaya.



JANGAN CEMAS

Bantu Mula

Bantu mula ialah rawatan awal yang diberikan kepada mangsa kemalangan sebelum dihantar ke hospital. Lakukan aktiviti bantu mula pada kecederaan ringan.

Luka

Luka ialah kecederaan yang menyebabkan pengaliran darah akibat terkena alat yang tajam atau tumpul.



Cara rawatan bantu mula



a. Cuci luka dengan air bersih



b. Sapu antiseptik



c. Balut luka dengan kain kasa

Calar

Calar terjadi apabila kulit tergores pada permukaan yang kasar.



Cara rawatan bantu mula



- a.
- Cuci luka dengan air bersih
 - Sapu antiseptik



- b.
- Tampal plaster untuk menutup luka

Lebam

Lebam ialah keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan kulit.



Cara rawatan bantu mula

a.



Rehatkan mangsa

b.



Tuamkan bahagian yang tercedera dengan ais

Terseliuh

Terseliuh ialah keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.



Cara rawatan bantu mula

a.



- Rehatkan mangsa
- Tinggikan anggota badan yang tercedera

b.



Tuamkan bahagian yang tercedera dengan ais

IMBAS SAYA



Rawatan luka kecil

NOTA GURU

7.3.1 7.3.3
7.3.2 7.3.4

- Lakukan cara untuk merawat kecederaan ringan.
- Jelaskan kepentingan ubat antiseptik.
- Pastikan ais dibalut dengan kain yang bersih.
- Bincangkan situasi yang boleh menyebabkan berlakunya kecederaan ringan.



PENGUKUHAN

I. Gariskan jawapan yang betul.

a. Rawatan bantu mula kecederaan luka.



Cuci luka dengan (air takungan, air bersih).



Sapu (antiseptik, antilosen) dan ubat luka.



Balut luka dengan (kain kasa, kapas putih).

b. Rawatan bantu mula kecederaan lebam.



(Gerakkan, Rehatkan) mangsa.



Tekapkan ais yang dibalut dengan kain pada anggota yang (cedera, sukan).

NOTA GURU

- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

KONFLIK DAN STRES

Kita perlu bijak mengurus konflik dan stres bagi mengelakkan tekanan dan pergaduhan dengan rakan.

Konflik

Konflik ialah perselisihan idea atau sukar membuat pilihan.

Punca

Perbezaan pendapat atau fahaman, wujud persaingan dan terpaksa membuat pilihan.

Kesan

Gangguan kesihatan, stres, pertengkaran atau pergaduhan dan menjejaskan prestasi pelajaran.

Tanda-tanda Konflik



Berfikiran negatif



Marah



Bersikap agresif

Cara Mengurus Konflik



Berjumpa guru kaunseling sekolah



Berbincang dengan ibu bapa



Memahami perasaan rakan

Stres

Stres ialah respons tubuh apabila seseorang menghadapi konflik atau situasi yang menyebabkan tertekan.

Punca

Konflik, pertengkaran, tekanan menghadapi peperiksaan, terlalu bimbang, takut atau kecewa.

Kesan

Menjejaskan kesihatan dan prestasi pelajaran merosot.

Tanda-tanda Stres



Kecewa



Bimbang



Murung

Cara Mengurus Stres



Beriadah dengan rakan



Bertolak ansur dalam pergaulan

INFORMASI

Eutres

Stres positif yang mendorong kepada kebaikan.

Distres

Stres negatif yang boleh menjejaskan kesihatan.

IMBAS SAYA



Konflik dan stres

Sumber: myhealth.gov.my/pengurusan-stres
(Capaian pada Ogos 2020)

NOTA GURU

8.1.1 8.1.4
8.1.2 8.1.5
8.1.3 8.1.6

- Membimbing murid menerangkan situasi dan peristiwa yang mendorong berlakunya konflik dan stres.
- Menjelaskan jenis penyakit yang berkaitan dengan stres.
- Membimbing murid menentukan cara untuk mengurus stres yang bertepatan dengan puncanya.

KELUARGA BAHAGIA

Setiap anggota keluarga mempunyai peranan dan tanggungjawab untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.



Kami sekeluarga makan bersama-sama.



Ibu dan ayah menjaga saya sehingga sembuh.



Ayah membawa kami melawat datuk dan nenek.



Kakak membantu saya mengulang kaji pelajaran.



Keluarga meraikan ulang tahun kelahiran saya.



Anak membantu ibu dan ayah pada waktu lapang.

NOTA GURU

8.2.1

- Jelaskan kepada murid tentang kepentingan hubungan dalam sesebuah keluarga.

JALINAN MESRA

Suasana mesra dan bekerjasama dalam aktiviti kekeluargaan penting bagi mencegah dan menangani gejala sosial.



Sentiasa memberikan nasihat.



Memaklumkan jadual harian kepada ibu bapa.



Memperkenalkan rakan kepada keluarga.



Sentiasa menunjukkan teladan yang baik.



Memberikan dorongan dan galakan.



Melakukan aktiviti masa lapang yang berfaedah.



KBAT

Bagaimanakah kamu memupuk kemesraan dalam kalangan anggota keluarga?

NOTA GURU

8.2.2

- Membimbing murid tentang peranan dan tanggungjawab setiap anggota keluarga dalam mencegah dan menangani gejala sosial.



KASIH SAYANG KELUARGA

Kita perlu berkongsi masalah dan mendapatkan sokongan daripada anggota keluarga. Cara ini dapat mengeratkan lagi hubungan kekeluargaan dan menangani gejala sosial.

1. Saya perlu adukan kepada ayah tentang sikap adik.

1.



Minta maaf, ayah. Saya berjanji untuk menjadi anak yang baik.



Sentiasa memberikan nasihat

2. Ibu perlu tahu tentang perbuatan abang yang menghisap rokok.

2.



Janji dengan ibu supaya tidak mengulanginya lagi.



Menunjukkan teladan yang baik

Baik, ibu. Saya berjanji.

3.



Mari kita gunakan masa sebaik-baiknya.



Membimbing supaya menggunakan masa lapang dengan perkara yang berfaedah

NOTA GURU

8.2.3

- Jelaskan kepada murid tentang kepentingan sokongan anggota keluarga untuk menangani gejala sosial.



PENGUKUHAN

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Bertenanglah, kita pergi bermain di tempat lain.

Jangan bersedih. Saya akan membantu kamu mengulang kaji pelajaran.

Ayah akan membawa kita berkelah di tepi pantai.

Ayah tidak benarkan. Elakkan daripada bergaul dengan mereka.

Saya berasa kecewa kerana tidak mendapat keputusan yang baik dalam peperiksaan baru-baru ini.

Ibu, apakah yang perlu saya lakukan pada hujung minggu ini?

a.



b.



Ah Chong, saya berasa tersinggung sebab mereka tidak mengajak kita bermain.

Ayah, rakan-rakan mengajak saya melepak di pusat beli belah.

c.



d.



NOTA GURU



- Perbanyak halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Kamu?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-nilai Murni**



**Faedah
Bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



**Meningkatkan
Keterampilan Diri**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**JOM BERSUKAN
ANDA CERGAS & CERDAS**

