



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**PENDIDIKAN
JASMANI
dan
PENDIDIKAN
KESIHATAN**

**TAHUN
5
SEKOLAH KEBANGSAAN**



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH (SEMAKAN 2017)

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 5 SEKOLAH KEBANGSAAN



PENULIS

AFIZUDIN BIN IDRUS
AZHAR BIN ARIFFIN
AMY LOH LIEW YI



EDITOR

SUZANA AKMA BINTI SHARIFUDIN
HAMIDAH BINTI AHMAD



PEREKA BENTUK

NUR AIZA BINTI ZAINOL ABIDIN



ILUSTRATOR

ROSLAN BIN IBRAHIM



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0015

KK 613-221-0102011-49-2835-20101
ISBN 978-983-49-2835-3

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:
MPH Printing Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Azim
Saiz Muka Taip Teks: 14 poin

Dicetak oleh:
Percetakan Haji Jantan Sdn. Bhd.,
No. 12, Jalan 4/118c,
Desa Tun Razak,
56000 Cheras,
Kuala Lumpur.

PENGHARGAAN

Penghasilan buku ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan ucapan 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.
- Jawatankuasa Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Sekolah Kebangsaan Sungai Machang, Lenggeng, Negeri Sembilan Darul Khusus.
- Sekolah Menengah Kebangsaan Temerloh, Temerloh, Pahang Darul Makmur.
- Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang, Gelugor, Pulau Pinang.

KANDUNGAN

PENDAHULUAN

iv

UNIT 1	● JADI YANG TERBAIK	● 1
UNIT 2	● RIANG RIA DI DASAR LAUTAN	● 11
UNIT 3	● SERANG MENANG	● 15
UNIT 4	● HANDAL JARING	● 21
UNIT 5	● RONDAS KAMPUNG	● 27
UNIT 6	● OLAHRAGA ASAS	● 33
UNIT 7	● PELAJARI ASAS AKUATIK	● 47
UNIT 8	● PERMAINAN WARISAN	● 53
UNIT 9	● CERGAS SELALU	● 59
UNIT 10	● CERGAS DAN SIHAT	● 63
UNIT 11	● PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI	● 73
UNIT 12	● NUTRIEN KESIHATAN	● 95
UNIT 13	● ELAKKAN KEMALANGAN	● 101

PENDAHULUAN

Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 5 Sekolah Kebangsaan* ini ditulis berpandukan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) Tahun 5 (Semakan 2017).

Buku ini diterbitkan sejajar dengan matlamat DSKP *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 5 Sekolah Kebangsaan* (Semakan 2017), iaitu untuk membolehkan murid menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperlukan bagi meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri. Semua ini dilakukan dalam suasana yang menyeronokkan agar murid dapat menjalin hubungan positif menerusi aktiviti fizikal untuk menjadi individu yang cergas, sihat, berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni.

Di samping melakukan aktiviti fizikal dalam pergerakan asas, permainan, pergerakan berirama dan bersukan, murid perlu juga mengamalkan penjagaan kesihatan diri sendiri, keluarga, masyarakat dan persekitaran. Murid perlu juga membudayakan amalan kesihatan diri ini dalam kehidupan harian untuk mencapai kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang yang berkualiti.

Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 5 Sekolah Kebangsaan* ini dibahagikan kepada dua komponen, iaitu komponen Pendidikan Jasmani dan komponen Pendidikan Kesihatan.

Komponen Pendidikan Jasmani yang terdapat dalam Unit 1 hingga Unit 8 terdiri daripada bidang kemahiran yang mengandungi Kemahiran Gimnastik Asas, Pergerakan Berirama, Kemahiran Asas Permainan Mengikut Kategori, Akuatik Asas serta Rekreasi dan Kesenggangan. Unit 9 hingga Unit 10 pula terdiri daripada bidang kecergasan, iaitu Konsep Kecergasan dan Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan. Semua kemahiran ini diolah dan disusun dengan menggabungkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Komponen Pendidikan Kesihatan yang terdapat dalam Unit 11 hingga Unit 13 terdiri daripada tiga elemen, iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas.

Bagi menarik perhatian murid untuk mempelajari sesuatu kemahiran dan mengaplikasikannya dalam kehidupan harian, buku teks ini dipersembahkan dalam pelbagai bentuk teks, ilustrasi dan foto. Terdapat banyak informasi tambahan dan informasi aspek keselamatan disertakan agar murid lebih memahami tajuk yang dipelajari tanpa mengabaikan keselamatan diri ketika beraktiviti.

Elemen merentas kurikulum, seperti kreativiti dan inovasi, Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK), dan keusahawanan diterapkan bagi mencambahkan pemikiran murid. Bagi merangsang pemikiran murid, elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) disediakan bagi menguji keupayaan murid mengapikasi, menganalisis, menilai dan mencipta sesuatu berdasarkan topik yang dipelajari. Selaras dengan hasrat murni Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang diperkukuh dengan Kurikulum Kebangsaan, buku teks ini juga memberikan penekanan kepada nilai moral sama ada secara tersurat atau tersirat agar murid yang berpengetahuan, berkemahiran dan berakhlak mulia dapat dilahirkan.

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



Unit Pendidikan Jasmani



Unit Pendidikan Kesihatan

INFORMASI

Maklumat tambahan.



PENGUKUHAN

Soalan untuk mengukuhkan pemahaman murid.



REKA CIPTA

Aktiviti untuk menguji atau mencabar kreativiti murid.



PENGAYAAN

Soalan atau aktiviti yang lebih mencabar.



KESELAMATAN

Peringatan tentang aspek keselamatan.



TMK

Pautan laman sesawang atau kata kunci untuk mencari maklumat.



KBAT

Soalan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) untuk merangsang pemikiran murid.



IMBAS SAYA

Bahan tambahan dalam bentuk multimedia.



CABAR MINDA

Soalan berkaitan dengan topik yang dipelajari.



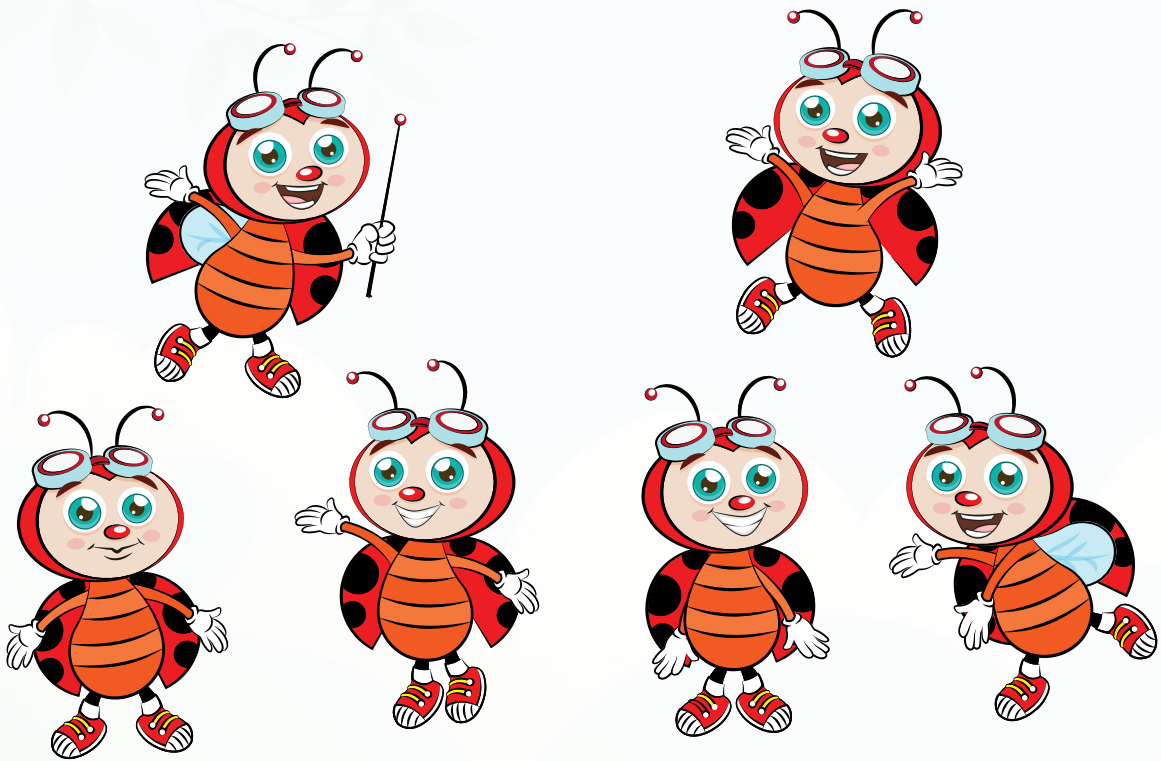
Maklumat tambahan atau cadangan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran untuk guru.



Uji Minda

Soalan untuk menguji pemahaman murid berdasarkan pengetahuan yang perlu dikuasai seperti yang terkandung dalam DSKP.

Persembahan buku teks ini juga diceritakan dengan beberapa karakter kumbang kekura yang berfungsi untuk menyampaikan soalan rangsangan, tip atau panduan penting berkaitan dengan kemahiran yang dipelajari.

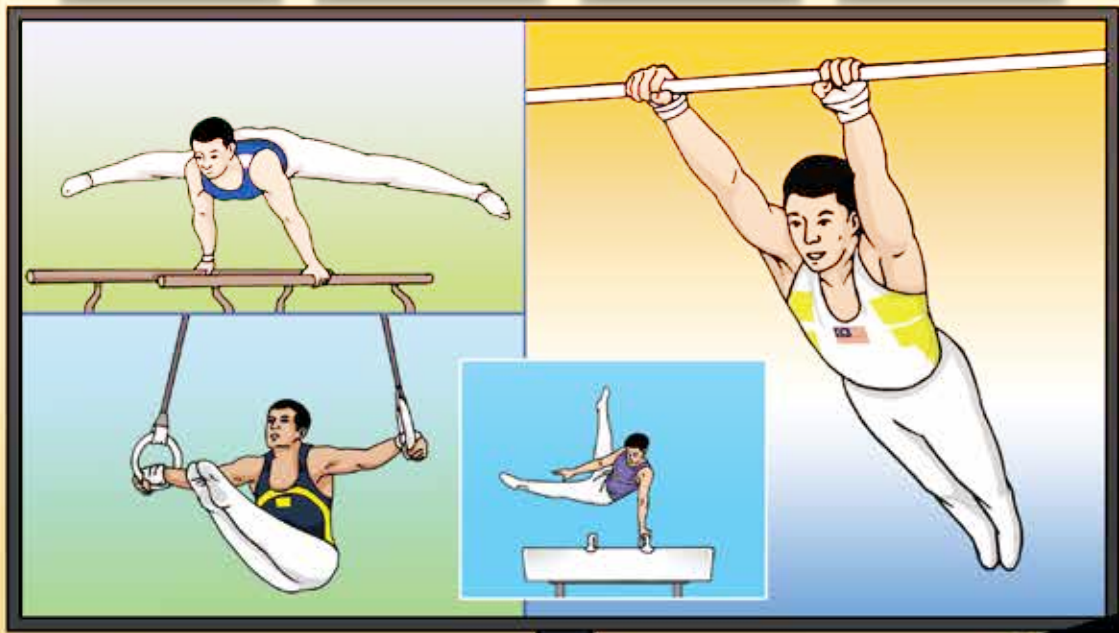
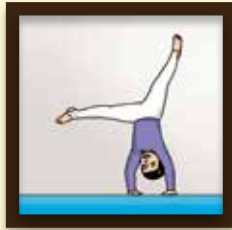
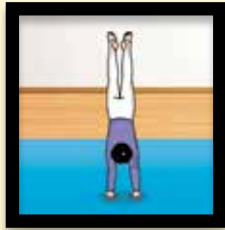


Penghasilan dan penerbitan buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 5 Sekolah Kebangsaan* ini dapat membantu murid untuk menguasai kemahiran yang dihasratkan serta mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat.



JADI YANG TERBAIK

Ibu bapa Afiq amat berbangga dengan kejayaan Afiq dalam sukan gimnastik. Afiq banyak memenangi pertandingan gimnastik pada peringkat sekolah. Afiq berazam untuk menjadi atlet kebanggaan negara suatu hari nanti.



Apakah kemahiran gimnastik yang ditunjukkan dalam gambar di atas?



Mengimbang

Murid Tahun 5 Ibnu Khaldun sedang melakukan aktiviti kemahiran imbangan dinamik. Mereka diajar cara melakukan aktiviti kereta sorong berganda dan *flip-flop*.



Kekuatan anggota tangan, bahu, belakang dan abdomen penting dalam mengekalkan kestabilan dan keseimbangan tubuh semasa bergerak.

Kita bergerak bersama-sama!

Saya hanya menyokong kaki kamu. Saya akan bergerak jika kamu bergerak ke hadapan.

Kita boleh kawan-kawan!

Kereta sorong berganda

KESELAMATAN

Pastikan ruang luas dan selamat untuk melakukan aktiviti.



Koordinasi juga penting dalam mengekalkan imbangan.

INFORMASI

Antara faktor yang mempengaruhi imbangan termasuklah luas tapak sokong.



Otot deltoid juga perlu kuat.

Otot deltoid

Flip-flop

Binaan Hebat

Bersempena dengan sambutan Hari Sukan Sekolah Kebangsaan Telok Dalam, Fatin dan rakan-rakannya giat berlatih melakukan aktiviti imbangan statik formasi piramid bertiga. Mereka membuat pelbagai formasi piramid bertiga untuk dipersembahkan semasa hari tersebut.

Kedudukan pusat graviti memainkan peranan penting dalam menentukan kestabilan sesuatu objek.

Wah, seronoknya! Aktiviti ini sungguh mencabar.



Semakin luas tapak sokongan, semakin stabil binaan yang kita buat.

Pusat graviti



Kedudukan tapak sokongan juga mempengaruhi luas tapak sokongan.



KBAT

Berat sesuatu objek juga mempengaruhi kestabilan. Jelaskan.



PENGAYAAN

Cipta binaan piramid bertiga dengan formasi lain yang lebih menarik dan mencabar.

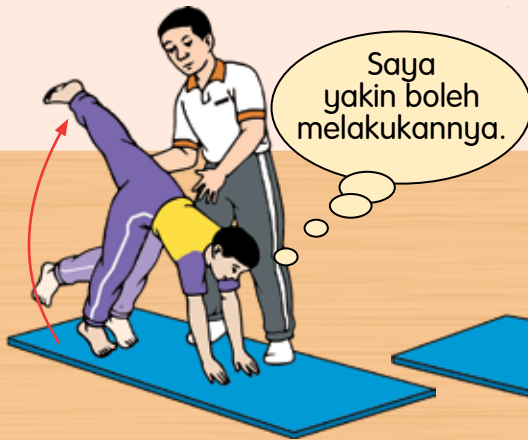


Tegak Terbalik

Perhatikan aksi Senin melakukan aktiviti imbalan songsang dirian tangan dengan bantuan Cikgu Chia. Aksi dirian tangan memerlukan kekuatan otot paha, otot teras, otot bahu dan otot tangan yang kuat untuk mengekalkan keseimbangan lakuan.

1 Lejangkan kaki.

2 Luruskan badan dan kaki.

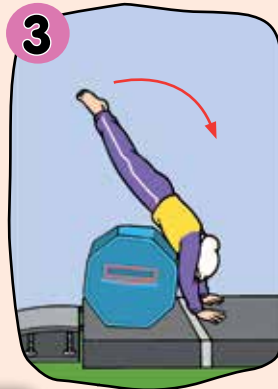
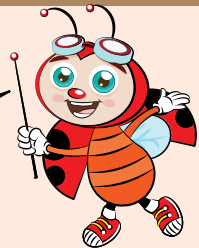


IMBAS SAYA

Video cara melakukan lejang kaki.



Kamu boleh melakukan aktiviti ansur maju untuk dirian tangan dengan menggunakan alat penyokong, seperti contoh di bawah.



KBAT

Apakah yang mungkin berlaku jika kedudukan tapak sokongan terlalu rapat?



Melombol Halangan

Aktiviti lombol kangkang ialah aktiviti yang melibatkan imbalan dinamik. Aksi ini memerlukan seseorang mengaplikasikan daya yang sesuai bagi menghasilkan lompatan yang baik. Jassen dan rakan-rakannya aktif berlatih melakukan ansur maju kemahiran lombol kangkang dengan tunjuk ajar guru mereka.

Kamu boleh mengawal daya tegak (*vertical force*) yang dihasilkan di papan anjal dengan melompat ke papan anjal secara kaki lurus.



KESELAMATAN

Bagi mengelakkan risiko kecederaan, kamu perlu fokus dan boleh meminta bantuan rakan untuk bertindak sebagai penyokong.



Pastikan kedudukan tangan sebagai tapak sokongan berada di atas peti lombol dan dibuka seluas bahu.



Akmal, kamu perlu melonjak pada papan anjal dengan menggunakan kedua-dua belah kaki supaya daya lonjakan yang dihasilkan seimbang.

Ya, saya faham. Terima kasih, Jassen.



TMK

Buat carian melalui Internet tentang lombol kangkang dan cari tip lakuan yang betul.



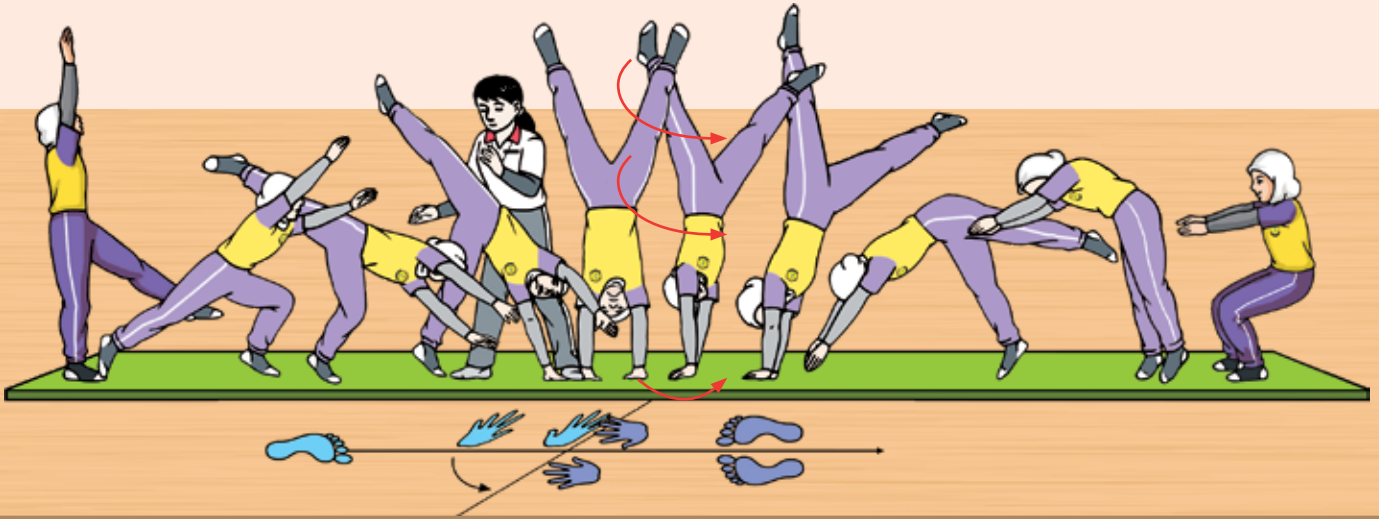
KBAT

Adakah faktor kelajuan lakuan dalam imbalan dinamik mempengaruhi kestabilan? Jelaskan.



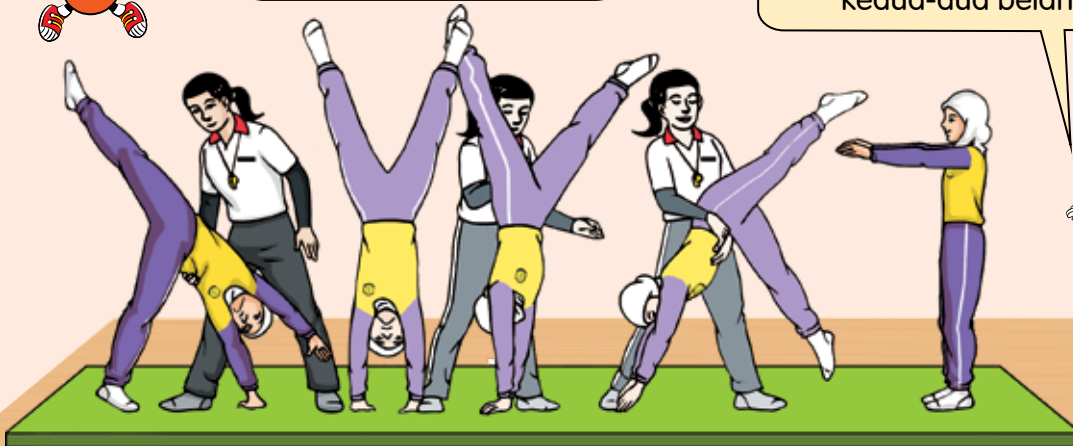
Berlatih Hambur

Sapura sedang melakukan aksi hambur arab dengan bantuan Cikgu Linda sebagai penyokong. Lakukan hambur arab memerlukan kekuatan otot tangan dan otot teras. Koordinasi antara kekuatan otot tangan dengan otot teras mempengaruhi kestabilan.



Lonjakan perlu kuat untuk mendapatkan momentum pergerakan. Luruskan kaki semasa menghambur.

Kedudukan tangan penyokong diubah kepada tangan yang satu lagi semasa pelaku membuat pendaratan dengan kedua-dua belah kaki.



KBAT

Apakah perbezaan antara kedudukan badan selepas tamat aksi lakukan putaran roda dengan lakukan hambur arab?



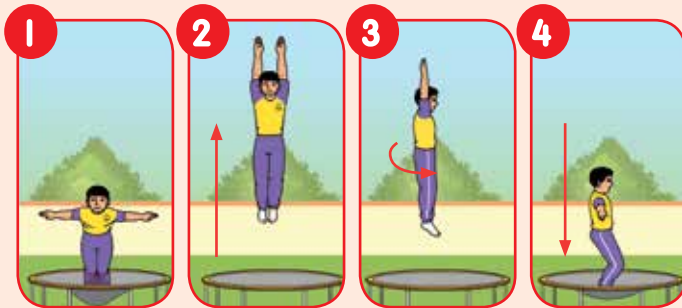
KESELAMATAN

Pastikan kamu sentiasa mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



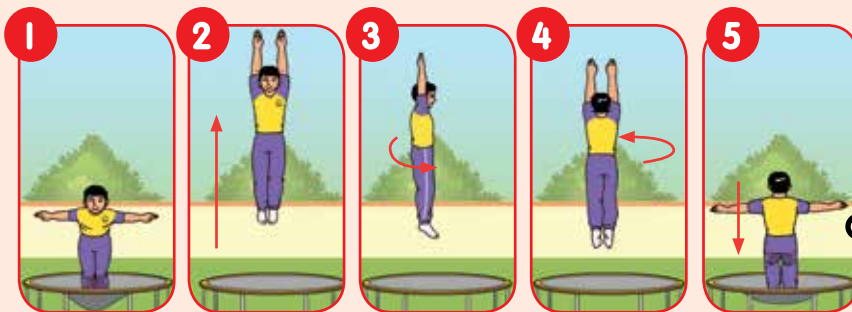
Lompat Berputar

Pravin teruja untuk melakukan aksi melompat di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin. Dia akan melompat sambil membuat putaran menegak 90° , 180° diikuti putaran 360° dan mendarat. Melompat di atas trampolin memerlukanimbangan badan semasa melantunkan badan dan ketika berputar di udara.

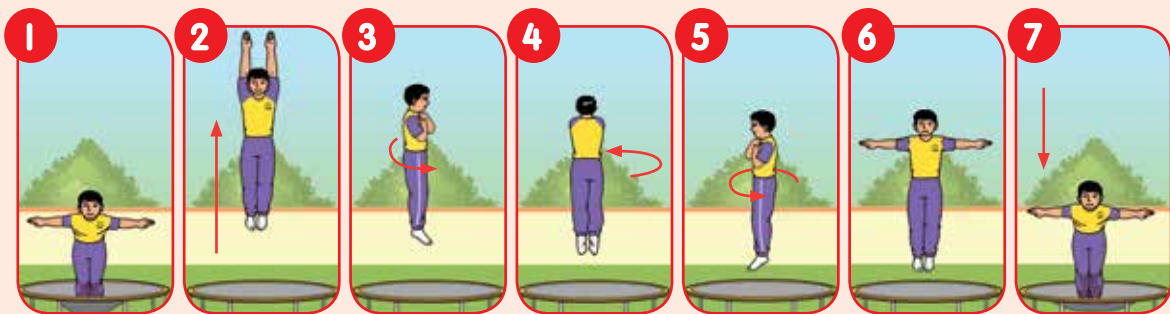


Luruskan kaki dan buat lompatan secara menegak. Ayunkan tangan lurus ke atas mengikut arah pusingan, rotasikan pinggang dan pusingkan kaki secara menegak. Kemudian, mendarat dengan kedua-dua belah kaki sambil lutut difleksi.

Melompat serta melakukan putaran menegak 90° dan mendarat




Melompat serta melakukan putaran menegak 180° dan mendarat



Melompat serta melakukan putaran menegak 360° dan mendarat

IMBAS SAYA

Video aksi melompat di atas trampolin.

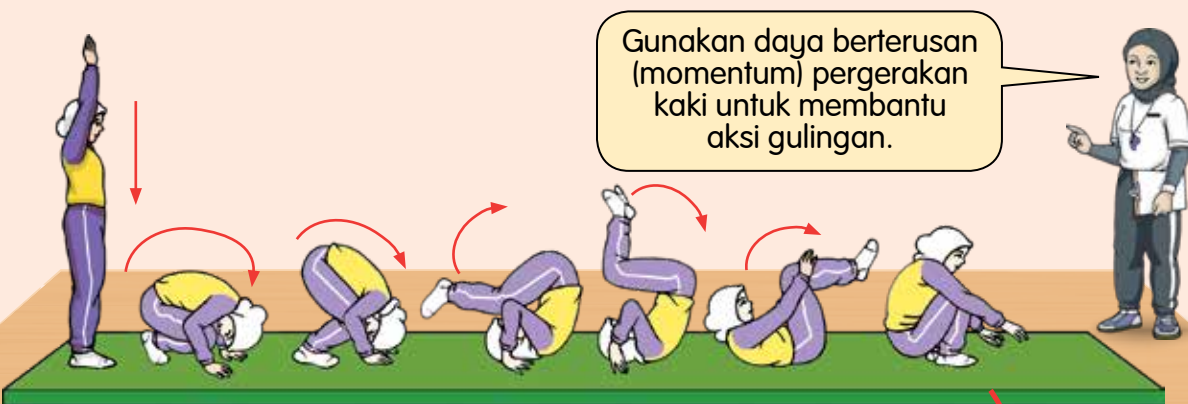


1.3.1
2.3.1
5.2.1

Guling Ulang-alik

Afiah sedang giat menjalani latihan gimnastik. Dia berlatih bersungguh-sungguh melakukan aksi guling depan dan guling belakang.

- 1** Letakkan tapak tangan di lantai dan buka seluas bahu.
- 2** Fleksikan kaki dan berguling dengan bahagian belakang bahu.
- 3** Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.



Guling depan

- 5** Fleksikan tangan selari dengan kepala sebelum tangan mencecah lantai.
- 4** Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.



Guling belakang

TMK

Buat carian melalui Internet dengan menggunakan kata kunci *forward roll* atau *backward roll* untuk melihat teknik lakuan guling depan dan guling belakang yang betul.



Kedudukan tapak tangan perlu seimbang untuk mendapatkan daya tolakan semasa gulingan.

Kedudukan kaki perlu dirapatkan dengan badan selepas gulingan pertama untuk meneruskan gulingan kedua.



Bergayut dan Berayun

Cikgu Helen sedang mengajarkan kemahiran gayut dan ayun pada palang kepada murid Tahun 5 Zuhal. Nana dan rakan-rakannya sangat seronok melakukan lakuan bergayut dan berayun pada palang.



1 Menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang sambil mengayunkan badan.

Pastikan badan berkeadaan lurus semasa mengayunkan badan.

Saya mesti luruskan tangan semasa bergayut songsang. Saya yakin boleh melakukannya!



2 Bergayut songsang dengan menggunakan genggamannya atas dan kaki dirapatkan ke dada.

KESELAMATAN

Pastikan lakuan ini dibantu atau disokong oleh penyokong.



3 Bergayut songsang dengan menggunakan genggamannya bawah dan kaki diluruskan ke atas.

KBAT

Apakah jenis genggamannya yang kamu pilih ketika melakukan aksi bergayut songsang? Jelaskan.





Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Nyatakan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan imbangan dalam aktiviti *flip-flop*.

(a)

(b)

(c)

2. Nyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.

.....
.....

3. Jelaskan kedudukan dagu dan bentuk badan semasa melakukan guling depan dan guling belakang.

.....
.....

4. Nyatakan aksi-aksi badan yang membantu putaran semasa melompat di atas trampolin.

(a)

(b)

5. Jelaskan aplikasi daya antara lakuan lombol kangkang dengan hambur arab.



.....
.....

6. Dengan bantuan Internet, nyatakan maksud:

(a) Daya tegak (*vertical force*).

.....
.....

(b) Daya putaran.

.....
.....



RIANG RIA DI DASAR LAUTAN

Sekumpulan murid Sekolah Kebangsaan Sri Wangi sedang mempersembahkan pergerakan kreatif bertema bersempena dengan Pesta Pergerakan Kreatif Peringkat Kebangsaan. Ramai jempunan telah hadir untuk menyaksikan persembahan mereka yang bertemakan hidupan di dasar lautan. Terdapat pelbagai prop yang cantik digunakan dan persembahan mereka diiringi dengan muzik.



Prop yang mereka gunakan sungguh menarik.

Apakah prop?



Ke Sana, ke Sini di Dasar Lautan

Samian, Suzy dan rakan-rakan sedang berlatih pergerakan kreatif bertema. Mereka telah memilih tema hidupan di dasar lautan. Persembahan mereka akan diiringi muzik dan menggunakan prop, seperti pelbagai kostum hidupan laut, reben, belon panjang dan payung.



Matlamat utama pergerakan kreatif bertema ini adalah untuk berkomunikasi melalui pergerakan.



Berlari seakan-akan melayang ke sana ke sini



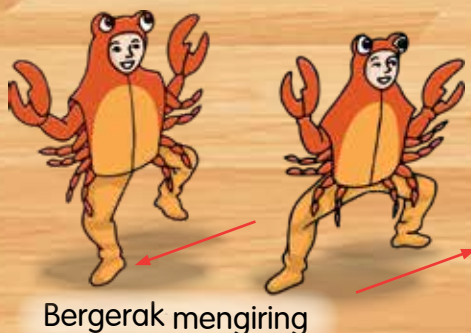
Bergerak ke kiri dan ke kanan

Memusingkan badan sambil melambai-lambaikan tangan

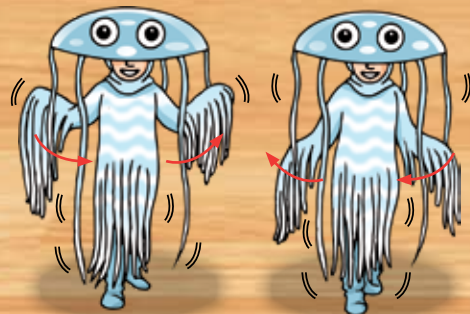


Duduk sambil mengayunkan badan perlahan-lahan

Selepas ini, kita akan bergerak mengikut rentak lagu yang pantas.



Bergerak mengiring



Berdiri sambil mengilaskan tangan

INFORMASI

Pergerakan kreatif ialah persembahan idea, perasaan dan rangsangan deria yang dizahirkan secara simbolik melalui pergerakan.



Sumber: *Pergerakan Kreatif dan Pendidikan*, Salmah Ayob (1996)

Tema: "Hidupan di Dasar Lautan"

Tajuk	Ke Sana ke Sini di Dasar Lautan
Watak	Ikan nemo, ikan jerung, ikan pari, ketam, sotong, penyu, obor-obor, batu karang, rumpai laut dan kuda laut
Pergerakan	Langkah lurus: <i>step-close</i> Lokomotor: berlari bengkang-bengkok, berskip, bergerak ke kiri dan ke kanan Bukan lokomotor: memusingkan badan sambil melambai-lambaikan tangan, duduk sambil mengayunkan badan, berdiri sambil mengilaskan tangan
Prop	Kostum ikan nemo, ikan jerung, sotong, ketam, kuda laut, ikan pari, rumpai laut, obor-obor, belon panjang, reben
Tempo muzik	Laju, perlahan
Masa	5 minit



Prop ialah peralatan yang digunakan dalam persembahan atau pementasan. Contohnya, payung, kertas, reben dan belon panjang.

Berskip



Berlari bengkang-bengkok ke sana ke sini



Menari-nari dengan langkah *step-close*



Membongkok

REKA CIPTA



Cipta prop hidupan di dasar lautan dengan menggunakan kadbdol daripada kotak terpakai, seperti contoh di atas.

PENGAYAAN

Rancang, reka dan lakukan pergerakan kreatif bertema hidupan di dasar lautan dengan menambahkan lagi empat jenis hidupan laut.



1.5.1
1.5.2
2.5.1
5.4.7



Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Nyatakan komponen pergerakan kreatif yang terdapat dalam persembahan pergerakan kreatif bertema hidupan di dasar lautan.
(a)
(b)
(c)
2. Senaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang terdapat dalam pergerakan kreatif bertema hidupan di dasar lautan.

Lokomotor	Bukan Locomotor
(a)	(a)
(b)	(b)
(c)	(c)

3. Apakah jenis pergerakan langkah lurus yang terdapat dalam tarian singa?
.....
.....
4. Rancangkan satu persembahan pergerakan kreatif bertema pilihan kamu sendiri. Kamu dan rakan-rakan boleh membuat carian melalui Internet untuk mendapatkan maklumat tentang tema pergerakan kreatif yang dipilih. Kemudian, persembahkan pergerakan kreatif tersebut di hadapan kelas.
5. Senaraikan nilai murni ketika merancang persembahan pergerakan kreatif bertema.
.....
.....



Minggu Karnival Sukan dan Permainan sedang berlangsung di sekolah Ghani, Mei Mei dan Rajan. Mereka menyertai pelbagai permainan dalam kategori serangan.



Nyatakan ciri-ciri yang terdapat dalam permainan kategori serangan.

Seronoknya Bermain

Sebelum karnival berlangsung, Ghani, Sani dan Rajan gigih berlatih untuk meningkatkan kemahiran menghantar dan menerima bola. Mereka juga berlatih untuk memintas pemain pasukan lawan.

Ghani, kamu memerlukan lebih daya untuk melakukan hantaran jauh. Kamu boleh melakukan hantaran atas kepala atau sisi.

Ghani akan menghantar bola kepada Sani. Saya perlu memintas dan merebut bola.

Saya akan melakukan hantaran sisi kepada Sani.

Baik, cikgu.

Saya mesti berada di ruang kosong dan bersedia untuk menerima bola.

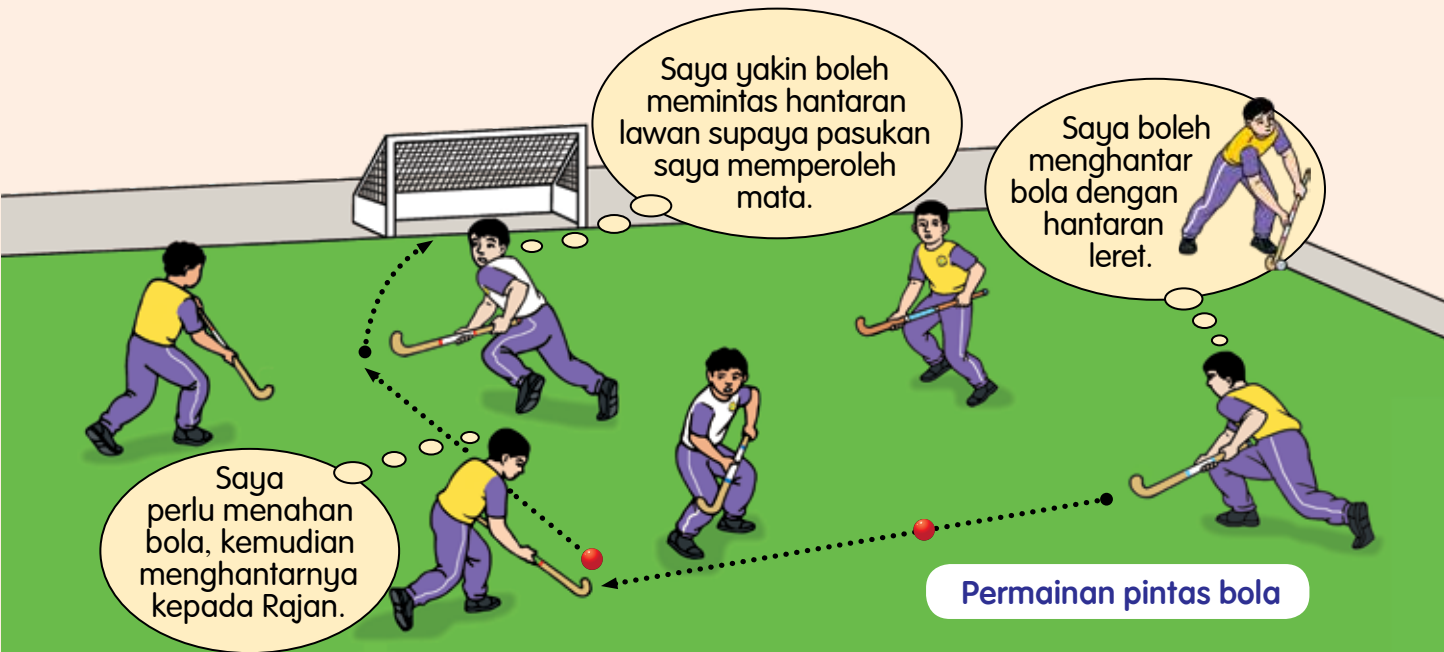
Permainan sentuh garisan lawan

PENGUKUHAN

Nyatakan jenis hantaran yang boleh digunakan untuk menghantar bola.



1. Cara bermain permainan sentuh garisan lawan.
 - Tetapkan ruang permainan.
 - Hadkan satu pasukan kepada empat pemain.
 - Pasukan yang berjaya menyentuhkan bola pada garisan berwarna pihak lawan akan mendapat dua mata.
 - Pasukan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.
2. Pastikan ruang permainan dan peralatan selamat untuk digunakan.



INFORMASI

Cara menghantar bola

Bahagian dalam kaki Bahagian kekura kaki Bahagian luar kaki



1.6.1
1.6.2
1.6.5
2.6.1

2.6.2
2.6.5
5.4.1



- Cara bermain permainan simpan bola dan permainan pintas bola.
 - Tetapkan permainan dalam masa tiga minit.
 - Jika pemintas berjaya memintas bola, pasukan akan mendapat dua mata.
 - Pasukan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.
- Pastikan murid melakukan hantaran ke pelbagai arah dan jarak.

Kelecek Berbisa

Julia dan rakan-rakan bermain permainan kelecek berbisa yang memerlukan kemahiran mengelecek dan mengadang. Mereka perlu bekerjasama untuk memenangi permainan tersebut.



1.6.3
1.6.4
2.6.3
2.6.4
5.4.7

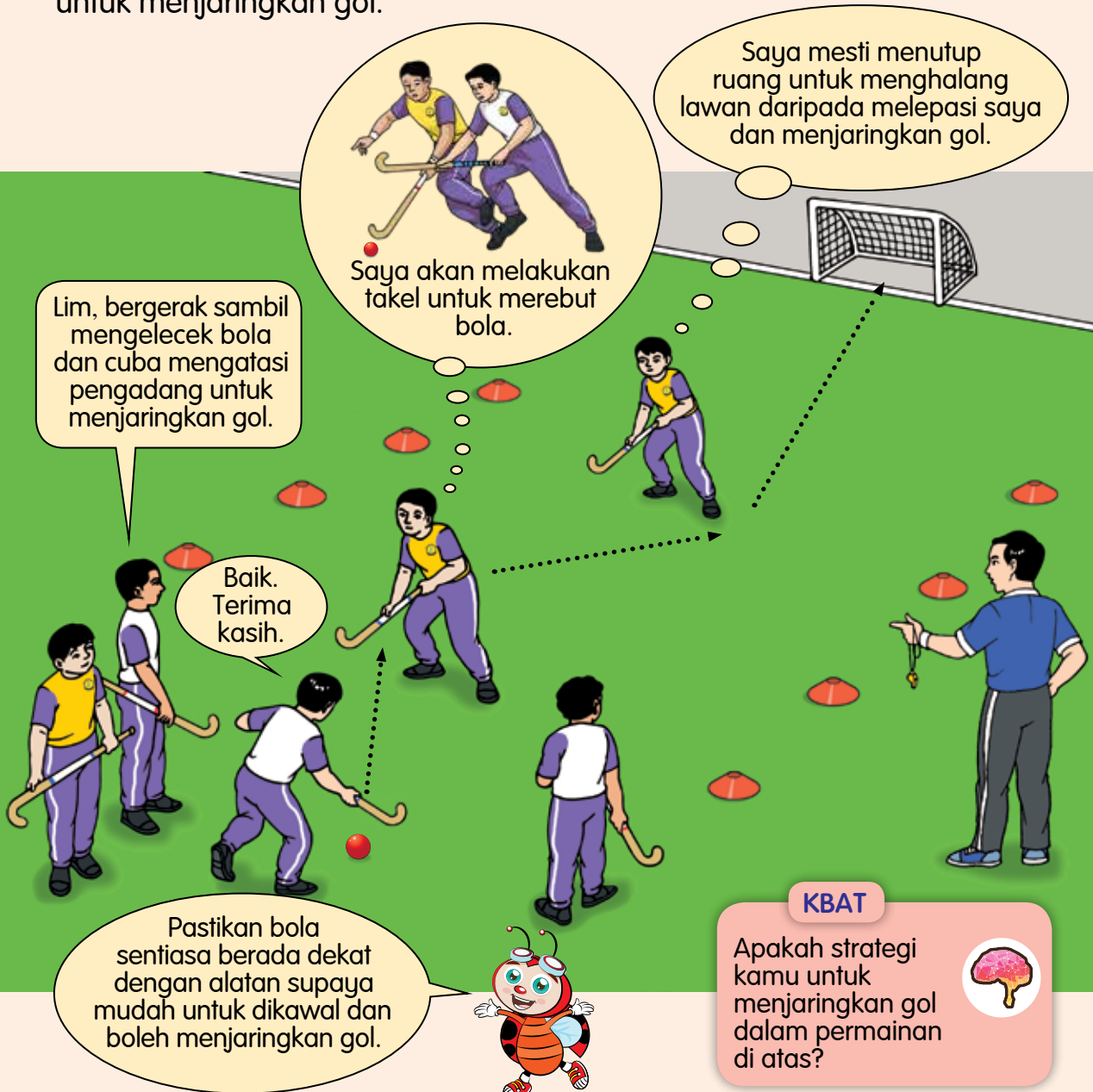


I. Cara bermain permainan kelecek berbisa.

- Tetapkan permainan selama tiga minit.
- Setiap pasukan perlu melakukan sekurang-kurangnya dua sentuhan sebelum menjaringkan gol.
- Jika pemain berjaya mengelecek bola melepasi adangan pihak lawan dan menghantar bola kepada rakan, pasukan akan mendapat dua mata.
- Jika pemain berjaya mengadang dan merampas bola, pasukan akan mendapat dua mata.
- Pasukan yang berjaya menjaringkan gol akan mendapat satu mata.
- Pasukan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.

Bijak Takel dan Jaring

Razif dan rakan-rakan sedang berlatih kemahiran takel dan mengawal bola. Dia perlu mahir melakukan takel untuk menghalang pihak lawan menjaringkan gol. Lim pula perlu bijak melepasi halangan pihak lawan untuk menjaringkan gol.



1.6.6
1.6.7
2.6.6
5.4.3



1. Cara bermain permainan bijak takel dan jaring.

- Bentukkan dua kumpulan murid; satu kumpulan pengadang, satu kumpulan penjaring.
- Penjaring perlu mengelecek bola melepasi pengadang untuk menjaringkan gol. Jika berjaya menjaringkan gol, pasukan akan mendapat dua mata.
- Pengadang perlu melakukan takel untuk merebut bola. Jika berjaya melakukan takel dan dapat merampas bola, pasukan akan mendapat dua mata.
- Pasukan yang berjaya mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.



Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Berdasarkan gambar di bawah, senaraikan dua kemahiran yang boleh dilaksanakan oleh pemain.



- (a)
- (b)

2. Jawab soalan berikut berdasarkan gambar di bawah.



Sebagai seorang pemain pertahanan, apakah yang kamu boleh lakukan untuk menyekat pemain penyerang daripada menghantar bola kepada rakannya atau menjaringkan gol?

-
-

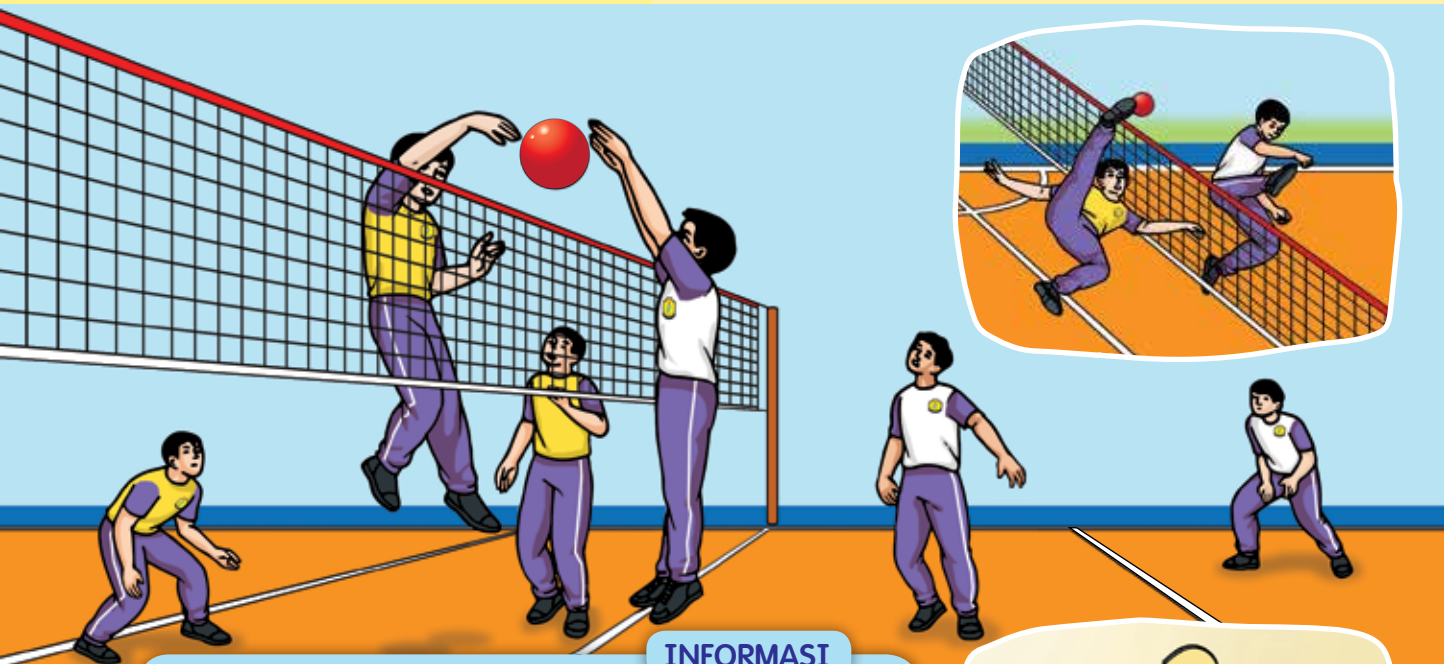


UNIT

4

HANDAL JARING

Hazim giat berlatih semua kemahiran dalam permainan kategori jaring. Dia mesti menguasai kemahiran servis, voli, rejam, libas dan adang. Hazim berazam untuk menjadi pemain terbaik dalam permainan kategori ini. Dia juga akan membimbing rakan sepasukannya ketika berlatih supaya pasukan mereka akan menjadi juara permainan kategori jaring suatu hari nanti.



INFORMASI

Konsep 4R dalam permainan kategori jaring.

- READ** • Kenal pasti arah pergerakan bola.
- RESPONSE** • Pilih pergerakan yang berkesan untuk menghampiri bola.
- REACT** • Bersedia untuk kontak dengan bola.
- RECOVER** • Kembali ke kedudukan asal dan bersedia dengan tindakan selanjutnya.



Sumber: [www.iphs.com/game_design/physical Education With Purpose](http://www.iphs.com/game_design/physical_Education_With_Purpose) (capaian pada Ogos 2020)



Senaraikan tiga permainan kategori jaring yang kamu tahu.



Siapa Handal

Semasa bermain permainan dalam kategori jaring, Hazim dan rakan-rakan melakukan pelbagai jenis servis dan hantaran ke gelanggang lawan.



1.7.1
1.7.2
2.7.1
2.7.2
5.2.3



1. Cara bermain permainan siapa handal.
 - Bentukkan dua kumpulan murid, Kumpulan A dan Kumpulan B.
 - Kumpulan A akan melakukan servis dengan menggunakan tangan, kaki dan alat.
 - Kumpulan B akan membalas servis dengan melakukan hantaran dengan menggunakan tangan, kaki dan alat.
 - Jika Kumpulan A berjaya melakukan servis dan melepasi jaring, Kumpulan A akan mendapat satu mata. Tukar peranan jika Kumpulan A gagal melakukan servis.
 - Jika Kumpulan B gagal menyambut servis dan gagal melakukan hantaran, Kumpulan A akan mendapat dua mata.
 - Jika Kumpulan B berjaya menyambut servis dan melakukan hantaran, Kumpulan B akan mendapat dua mata.
 - Kumpulan yang memperoleh mata tertinggi ialah pemenangnya.
2. Pastikan semua murid berpeluang melakukan servis dan hantaran dengan menggunakan tangan, kaki dan alat.

Voli Jaring

Susila handal bermain voli. Dia mahir mengembalikan bola lawan sebelum bola menyentuh lantai. Mari cabar Susila bermain voli di jaring.

Kontak bola di tengah permukaan alatan. Dengan pantasnya, tolakkan alatan ke hadapan untuk membuat voli.

Saya mesti bergerak berhampiran dengan jaring untuk melakukan voli dengan pantasnya.

Baiklah, Susila.

Sue, bertindak pantas jika bola bergerak laju.

PENGUKUHAN

Apakah perbezaan antara lakuan servis dengan lakuan voli menggunakan alatan dalam permainan kategori jaring?



1.7.3
2.7.3
5.4.3

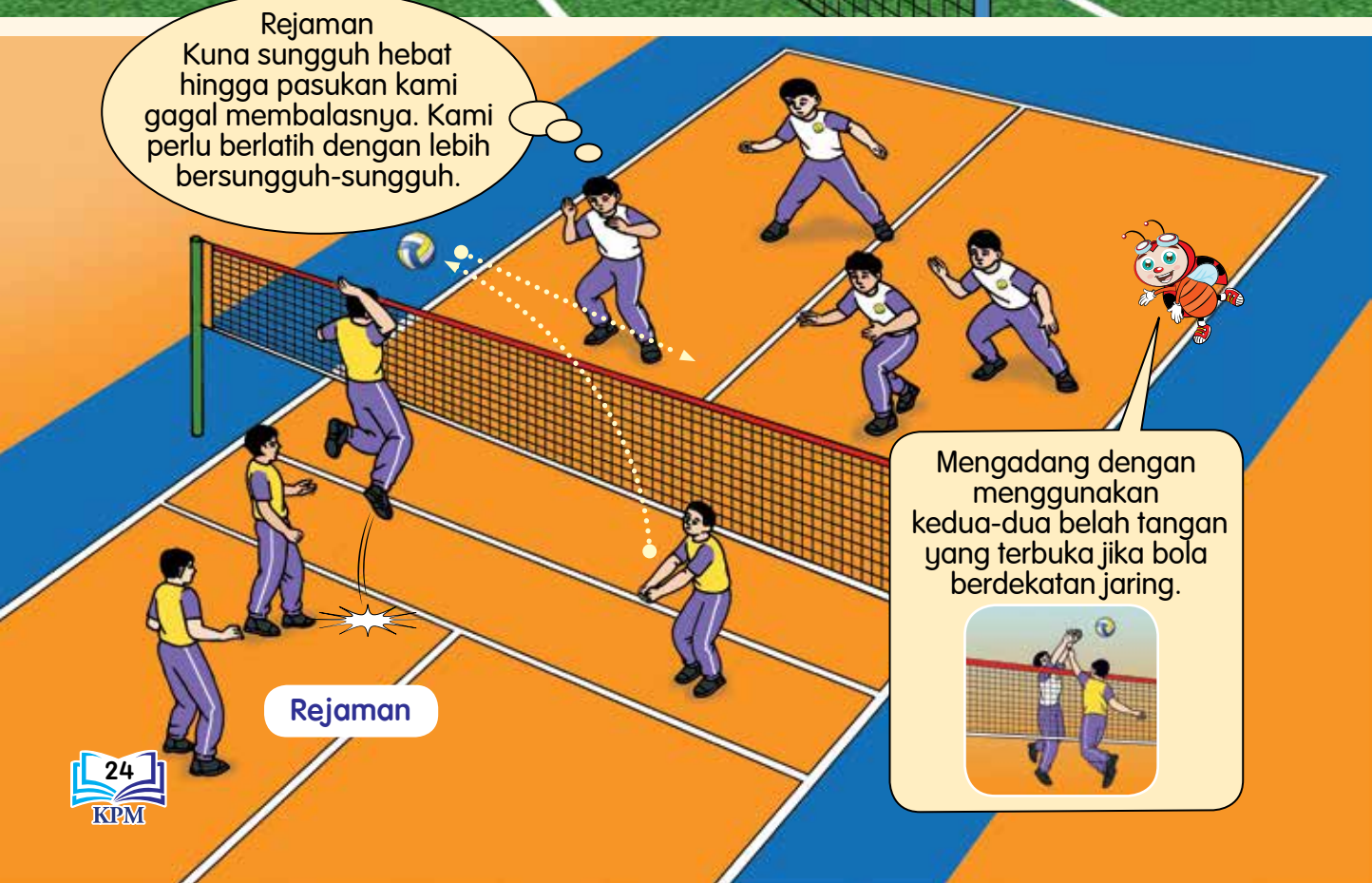
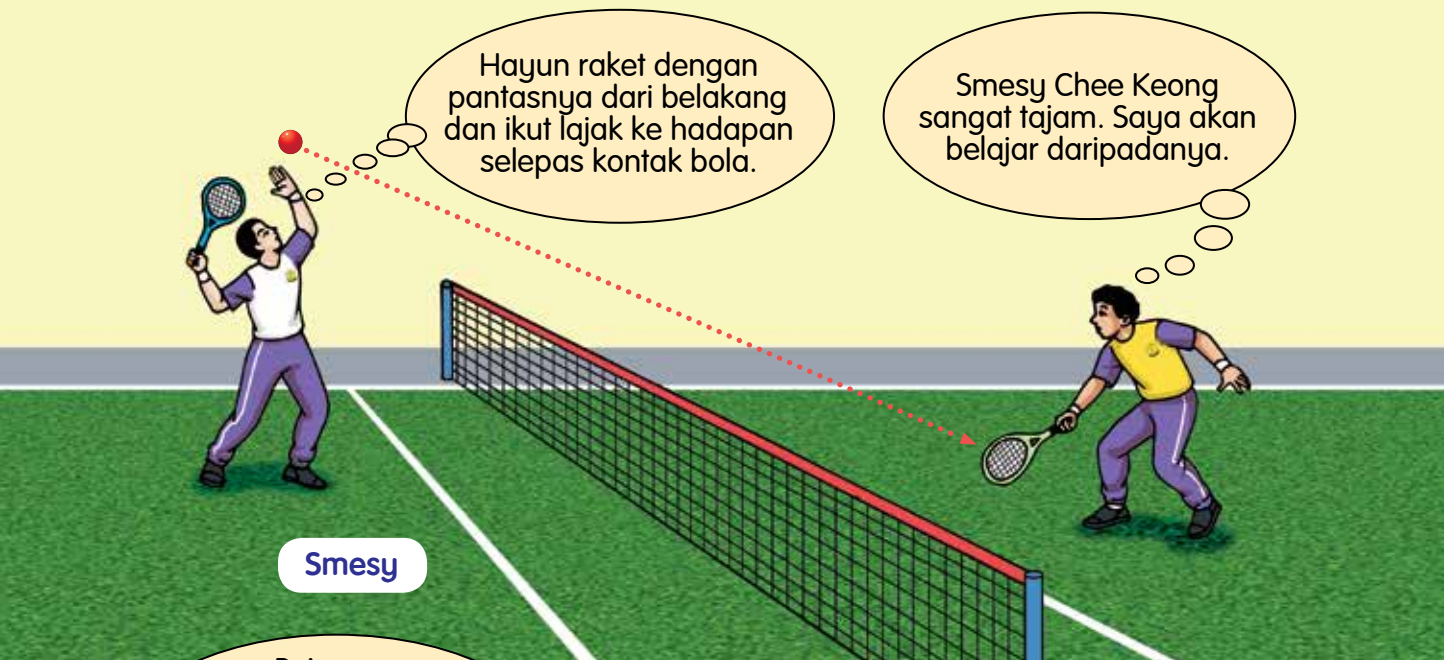


1. Cara bermain permainan voli jaring.

- Lakukan permainan voli antara dua pasukan.
- Mulakan voli pada aras rendah, jarak yang dekat dan kelajuan yang perlahan.
- Secara beransur-ansur, tingkatkan aras, jarak dan kelajuan voli.
- Pasukan yang paling banyak melakukan voli ialah pemenangnya.

Smesy, Rejam dan Libas

Kecekapan dan kepantasan Chee Keong, Jalil dan Kuna melakukan libasan, smesy dan rejaman mengagumkan rakan-rakan. Mereka perlu melakukan smesy, libasan atau rejaman untuk mematikan pergerakan lawan.



Mengadang dengan badan jika bola yang diumpan tinggi di jaring.



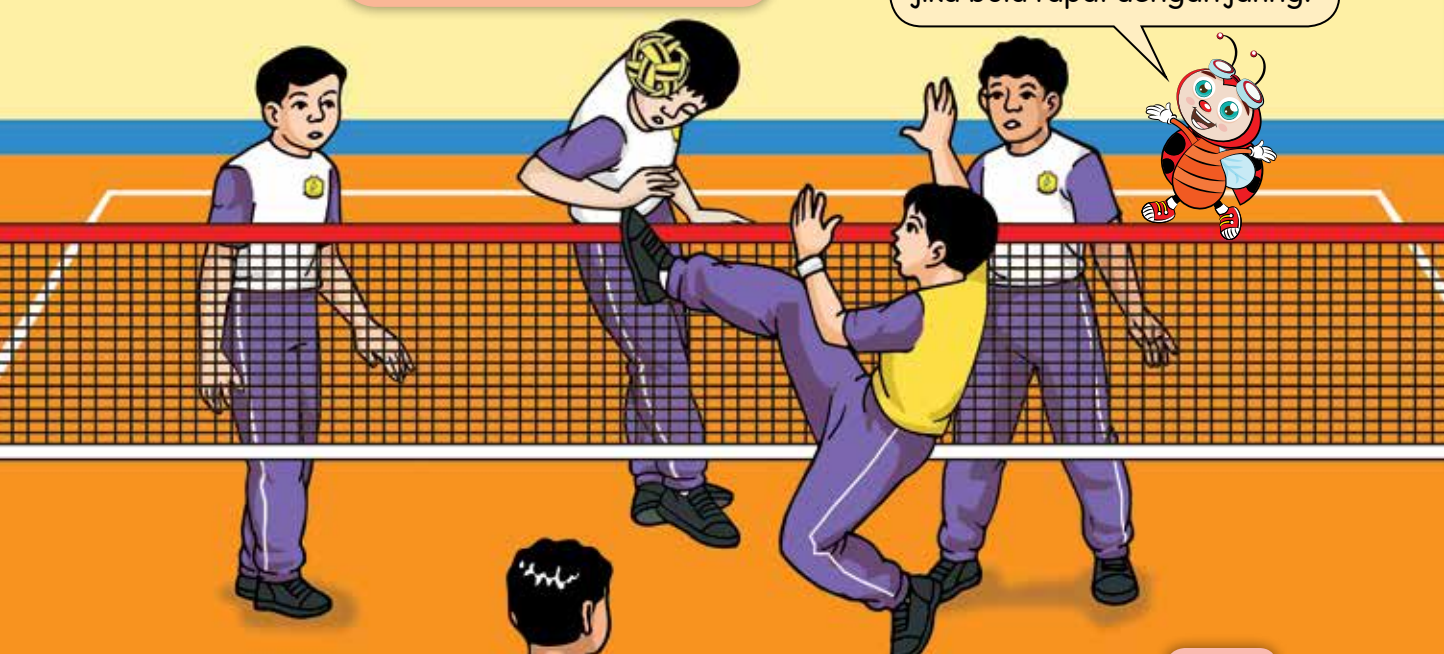
KESELAMATAN

Berhati-hati semasa melakukan rejaman dan libasan agar tidak mencederakan rakan yang mengadang.



Libasan

Mengadang dengan kaki jika bola rapat dengan jaring.



KBAT

Nyatakan faktor yang mempengaruhi kejayaan pemain melakukan smesy, rejaman dan libasan.



Adangan

1.7.4
1.7.5
1.7.6
2.7.2

2.7.4
5.3.2
5.4.4



Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Senaraikan anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan adangan.

(a)

(b)

(c)

2. Jelaskan lakuan voli menggunakan alatan.

.....

.....

3. Nyatakan perbezaan antara lakuan servis dengan smesy.

Lakuan Servis	Lakuan Smesy
(a)	(a)
(b)	(b)
(c)	(c)

4. Nyatakan faktor yang mempengaruhi lakuan berikut:

(a) Rejaman yang laju.

.....

.....

(b) Servis yang tajam.

.....

.....

5. Mengapakah seseorang pemain gagal membuat hantaran bola yang diservis oleh pihak lawan?

.....

.....



UNIT

5

RONDAS KAMPUNG

Pada waktu petang, Azwan dan rakan-rakan bermain rondas. Permainan rondas dikategorikan dalam permainan memukul dan memadang. Mereka berasa sangat seronok bermain rondas.



Balingan Hebat dan Balingan Tepat

Azwan seorang pembaling yang hebat dalam permainan kategori memukul dan memadang. Azwan perlu membaling bola dengan tangan lurus. Mari lakukan aksi membaling bola dalam permainan balingan hebat dan balingan tepat untuk meningkatkan kemahiran membaling ke sasaran.



Balingan hebat



Balingan tepat

1.8.1
1.8.2
2.8.1
5.4.2



1. Cara bermain permainan balingan hebat.
 - Bentukkan beberapa kumpulan murid.
 - Setiap ahli kumpulan melakukan balingan mengikut arah pusingan jam ke sasaran.
 - Permainan tamat setelah semua ahli selesai melakukan balingan.
 - Kumpulan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.
2. Cara bermain permainan balingan tepat.
 - Bentukkan beberapa kumpulan murid.
 - Setiap ahli kumpulan melakukan balingan mengikut lawan arah pusingan jam ke petak sasaran.
 - Mata diperoleh berdasarkan tempat jatuhnya bola di petak sasaran.
 - Jika bola yang dibaling melantun dan terkena palang, dua mata bonus akan diberikan.
 - Permainan tamat setelah semua ahli selesai melakukan balingan.
 - Kumpulan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.

Pukul dan Gerak

Albert giat berlatih untuk menjadi seorang pemukul yang hebat dalam permainan kategori memukul dan memadang. Dia perlu memukul atau menahan bola yang dibaling dan bergerak ke tempat yang ditetapkan.

Kamu perlu pukul dengan kuat untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh.

Saya perlu bergerak ke arah yang ditetapkan selepas memukul atau menahan bola.

Baiklah, cikgu.

Pukul dan tahan

Baiklah, cikgu.

Pelbagai cara menahan bola dengan bet bulat.

INFORMASI

Halakan permukaan bet ke arah yang dikehendaki apabila menahan bola.

Tahan dan gerak

1.8.3
1.8.4
2.8.3
5.3.1



1. Cara bermain permainan pukul dan tahan.
 - Bentukkan dua kumpulan murid, pemukul dan pepadang.
 - Pemukul memukul bola dan berlari ke tapak.
 - Pemukul berhenti berlari apabila bola dapat disambut kumpulan pepadang.
 - Kumpulan pemukul mendapat dua mata bonus jika berjaya membuat larian penuh satu pusingan.
 - Tukar peranan apabila semua pemukul telah melakukan pukulan.
 - Kumpulan yang paling banyak mengumpulkan mata ialah pemenangnya.
2. Cara bermain permainan tahan dan gerak.
 - Bentukkan dua kumpulan murid, pemukul dan pepadang.
 - Pemukul menahan bola dan bergerak ke arah yang dikehendaki.
 - Mata dikira berdasarkan jumlah larian yang dilakukan.
 - Tukar peranan apabila semua pemukul telah melakukan pukulan.
 - Kumpulan yang paling banyak mengumpulkan mata ialah pemenangnya.

Baling-baling Bawah

Edward berkemahiran melakukan balingan bawah kepada rakan. Kemahiran ini sangat penting dan perlu dilakukan dengan pantas untuk memamatkan larian pihak lawan. Kamu perlu mengetahui titik pelepasan bola yang sesuai dalam kemahiran balingan bawah. Cabar diri kamu dalam permainan baling-baling bawah untuk meningkatkan kemahiran balingan bawah.

Saya perlu bekerjasama untuk kejayaan pasukan.

Lepaskan bola apabila bola berada di antara lutut dan buku lali untuk melakukan balingan bawah.



PENGUKUHAN

Apakah yang akan terjadi jika titik pelepasan bola tidak sesuai semasa melakukan balingan bawah?



KESELAMATAN

Sentiasa patuh pada arahan guru dan peraturan untuk mengelakkan kemalangan.



INFORMASI

Titik pelepasan (*point of release*) bola ialah kedudukan tangan semasa melepaskan bola yang dibaling ke sasaran.



Sumber: *Teaching Baseball and Softball Handbook*, Bob Swope (2008)

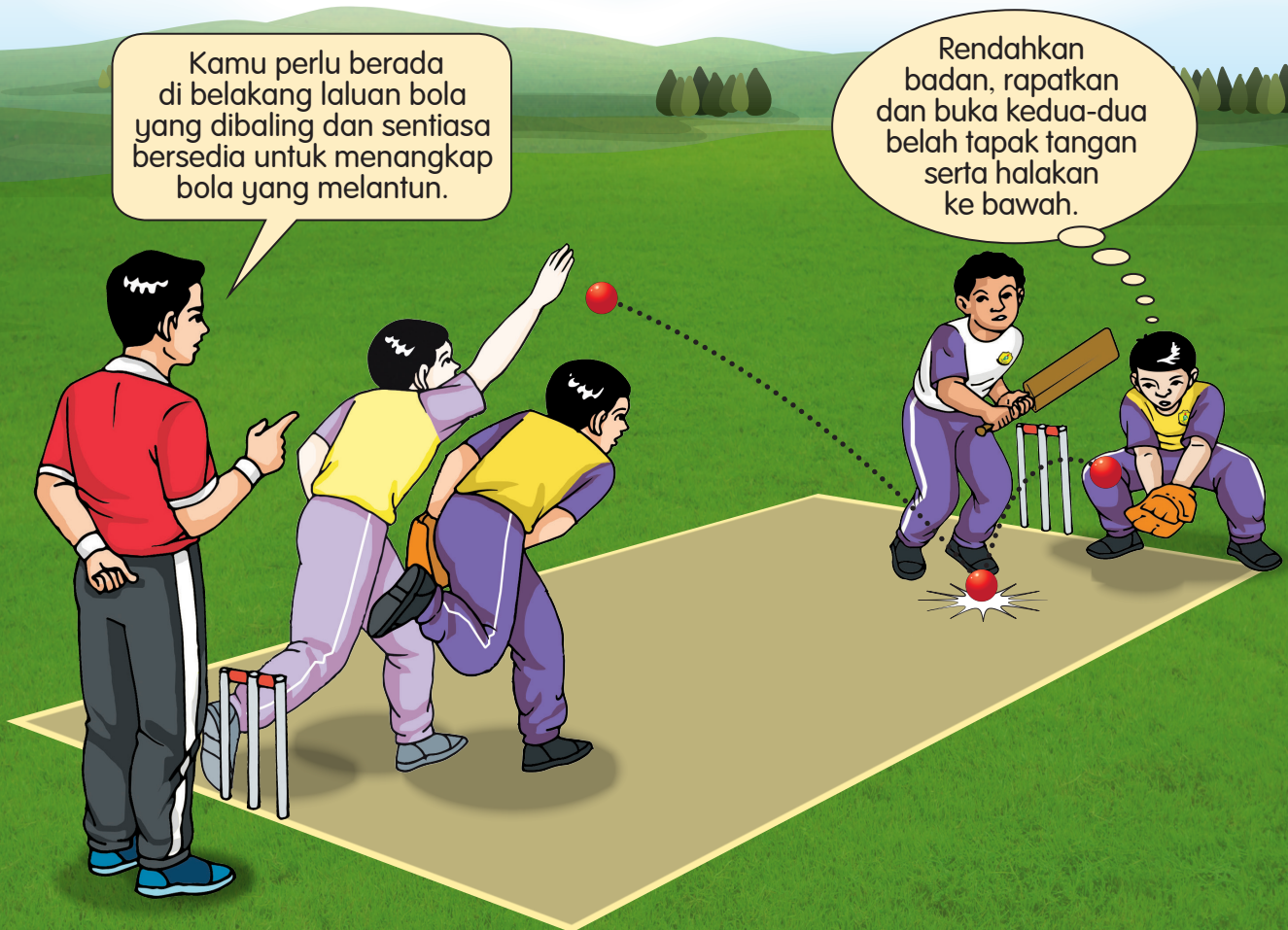
1.8.5
2.8.4
5.4.7



1. Cara bermain permainan baling-baling bawah.
 - Bentukkan kumpulan pemukul dan pemadang.
 - Kumpulan pemadang akan menangkap bola yang dipukul atau ditahan dan membuat balingan bawah kepada rakan sepasukan.
2. Pastikan murid melakukan balingan bawah sahaja.
3. Tukar peranan apabila semua ahli kumpulan telah membuat balingan bawah.

Tangkapan Kemas

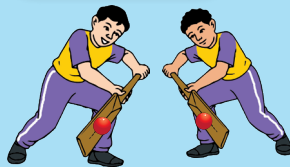
Hazriq dan rakan-rakan sedang berlatih menangkap bola yang melantun dalam permainan kategori memukul dan memadang. Keupayaan menangkap bola yang melantun sangat diperlukan untuk mengalahkan pihak lawan. Latih diri kamu untuk meningkatkan kemahiran menangkap bola yang melantun dengan kemasnya.



INFORMASI



Pelbagai cara menahan bola dengan bet leper.



KESELAMATAN

Pastikan kamu mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



1.8.6
2.8.5
5.1.3



1. Cara bermain permainan tangkapan kemas.

- Bentuk kumpulan pembaling dan penangkap bola (memadang).
- Kumpulan pembaling akan membaling bola di kawasan yang ditetapkan dan kumpulan penangkap akan menangkap bola yang melantun.
- Kumpulan penangkap akan mendapat dua mata jika berjaya menangkap bola yang melantun.
- Tukar peranan setelah semua penangkap telah melakukan aktiviti.
- Kumpulan yang paling banyak mengumpulkan mata ialah pemenangnya.



Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Apakah perbezaan antara lakuan membaling bola mengikut arah pusingan jam dengan membaling bola mengikut lawan arah pusingan jam?

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

2. Terangkan titik pelepasan bola yang sesuai ketika kamu melakukan balingan bawah.

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

3. Bagaimanakah kedudukan permukaan bet jika kamu ingin menahan bola yang dibaling ke arah kanan?

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

4. Terangkan perkaitan antara daya yang digunakan dengan jarak pukulan dalam permainan kategori memukul dan memadang.

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

5. Ciptakan permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas dalam permainan kategori memukul dan memadang. Mainkan permainan tersebut bersama-sama rakan.

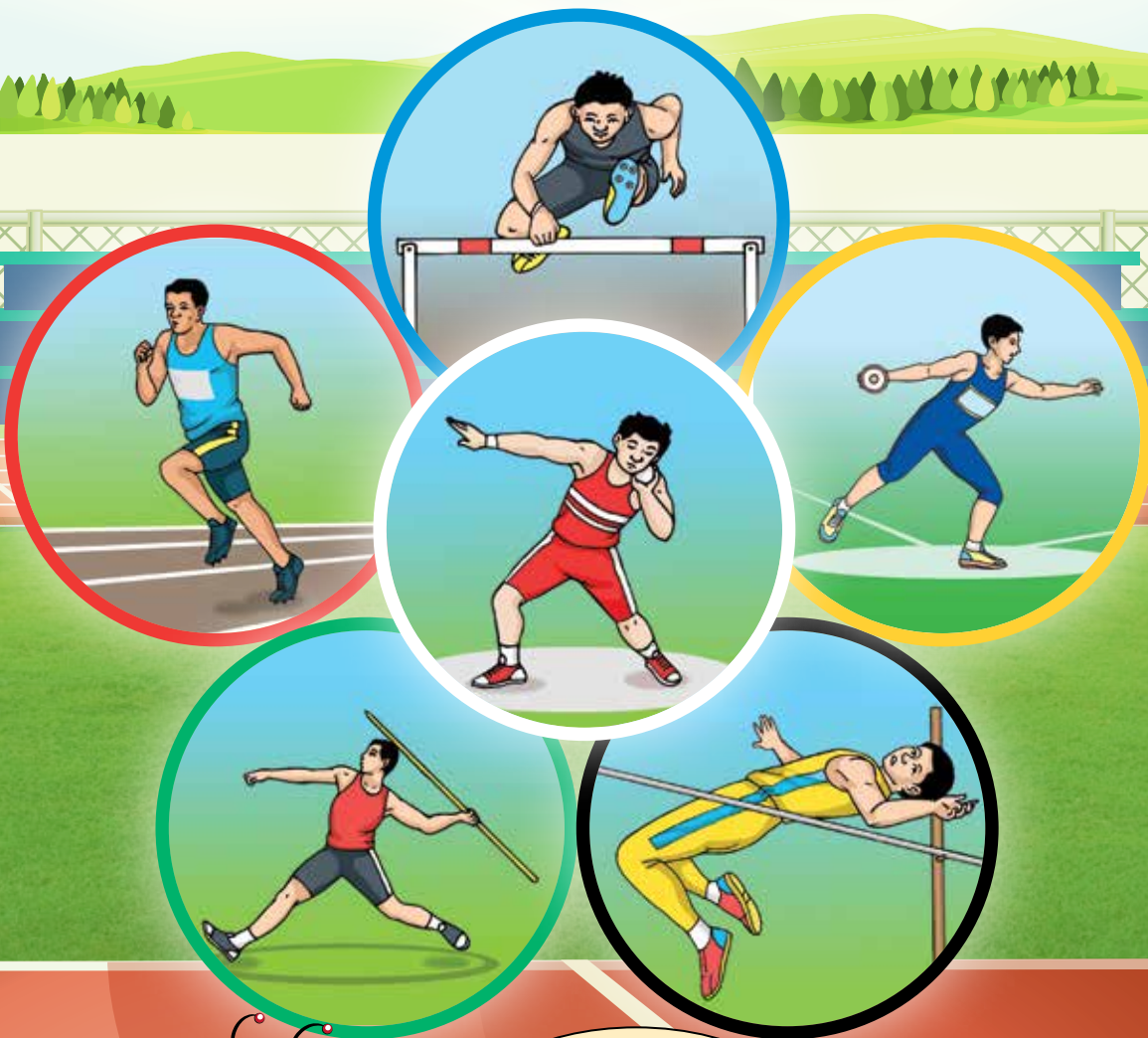


UNIT

6

OLAHRAGA ASAS

Kemahiran asas olahraga terdiri daripada kemahiran berlari, melompat, merejam, melempar dan membaling. Lim, Jamal dan rakan-rakan berusaha bersungguh-sungguh untuk menguasai semua kemahiran tersebut.

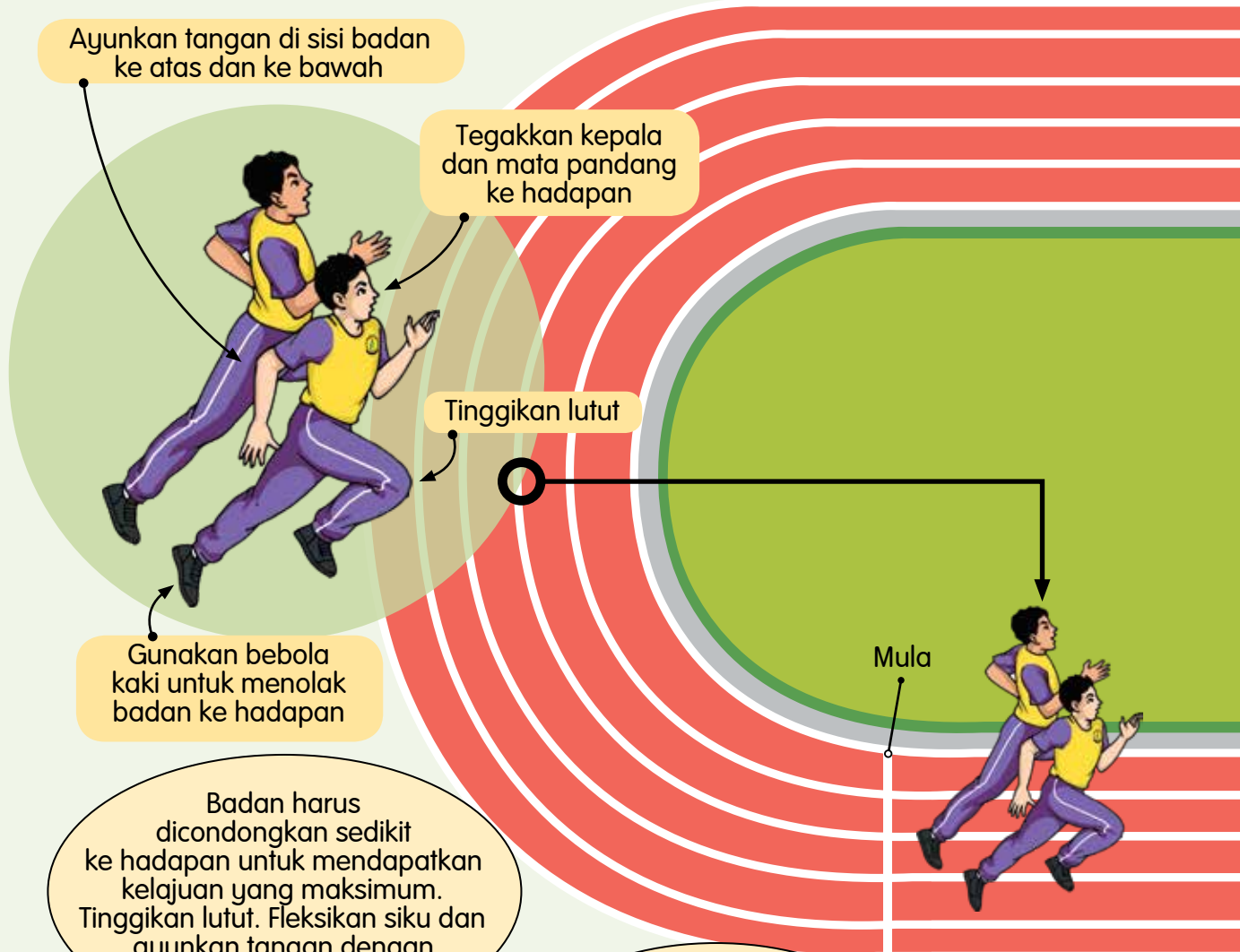


Namakan acara olahraga yang dipertandingkan berdasarkan gambar di atas.

A LARIAN

Pecut dan Laju

Lim dan Jamal akan mewakili rumah sukan mereka dalam acara lari pecut dan lari berganti-ganti. Mereka sedang berlatih untuk menguasai teknik lari pecut yang betul. Mereka juga berlatih menerima dan memberikan baton dalam zon pertukaran baton.



Badan harus dicondongkan sedikit ke hadapan untuk mendapatkan kelajuan yang maksimum. Tinggikan lutut. Fleksikan siku dan ayunkan tangan dengan pantas.

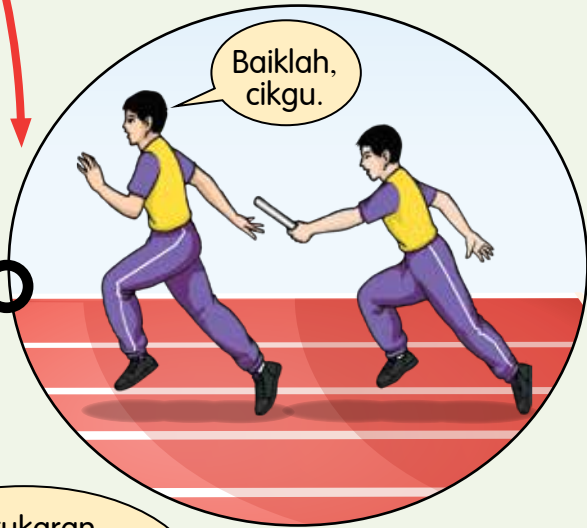
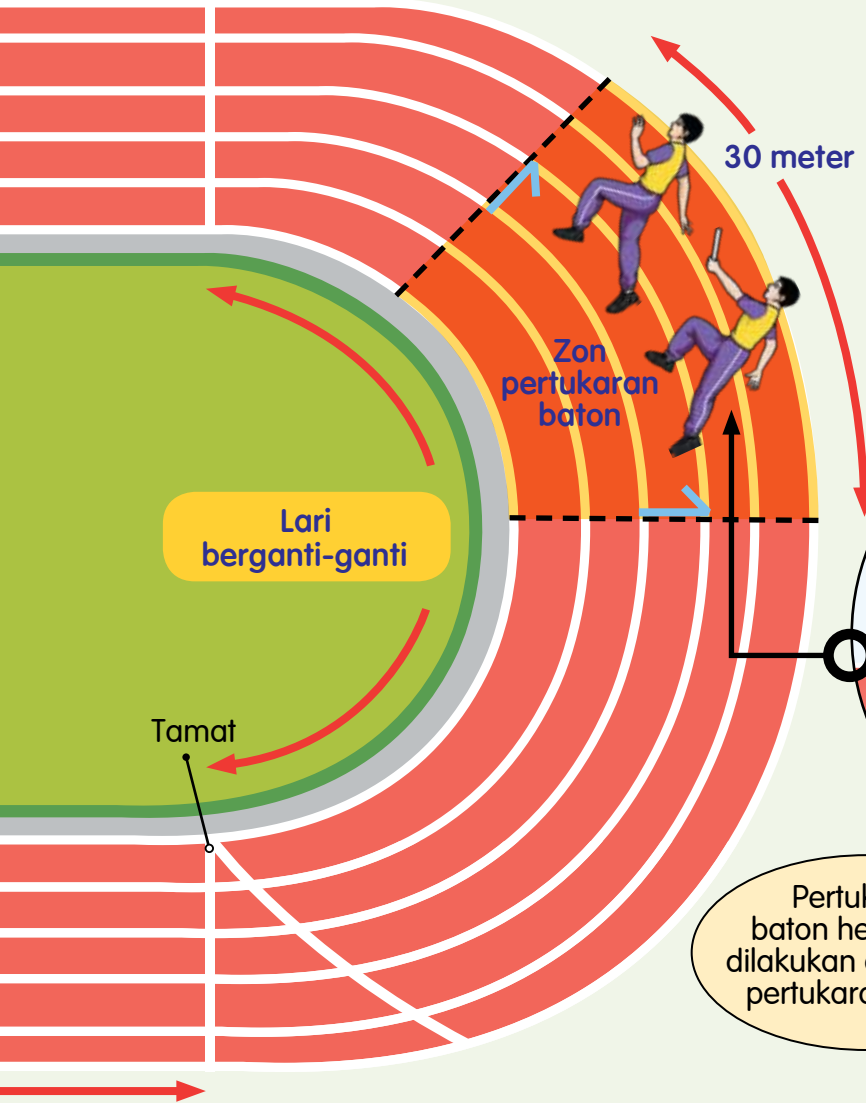
Bahagian bebola kaki sahaja yang akan kontak dengan permukaan untuk menampung berat badan dan menjanakan lebih daya pecutan. Ayunan tangan juga penting untuk kestabilan.





Pastikan penerima batos mempunyai ruang untuk memecut sebelum menerima batos.

Lim, pastikan kamu mula berlari apabila Jamal kata "UP". Hurlurkan tangan ke belakang untuk menerima batos.



Pertukaran batos hendaklah dilakukan dalam zon pertukaran batos.



CABAR MINDA

Mengapakah penerima batos perlu mengenal pasti waktu dia akan mula berlari untuk menerima batos?



KBAT

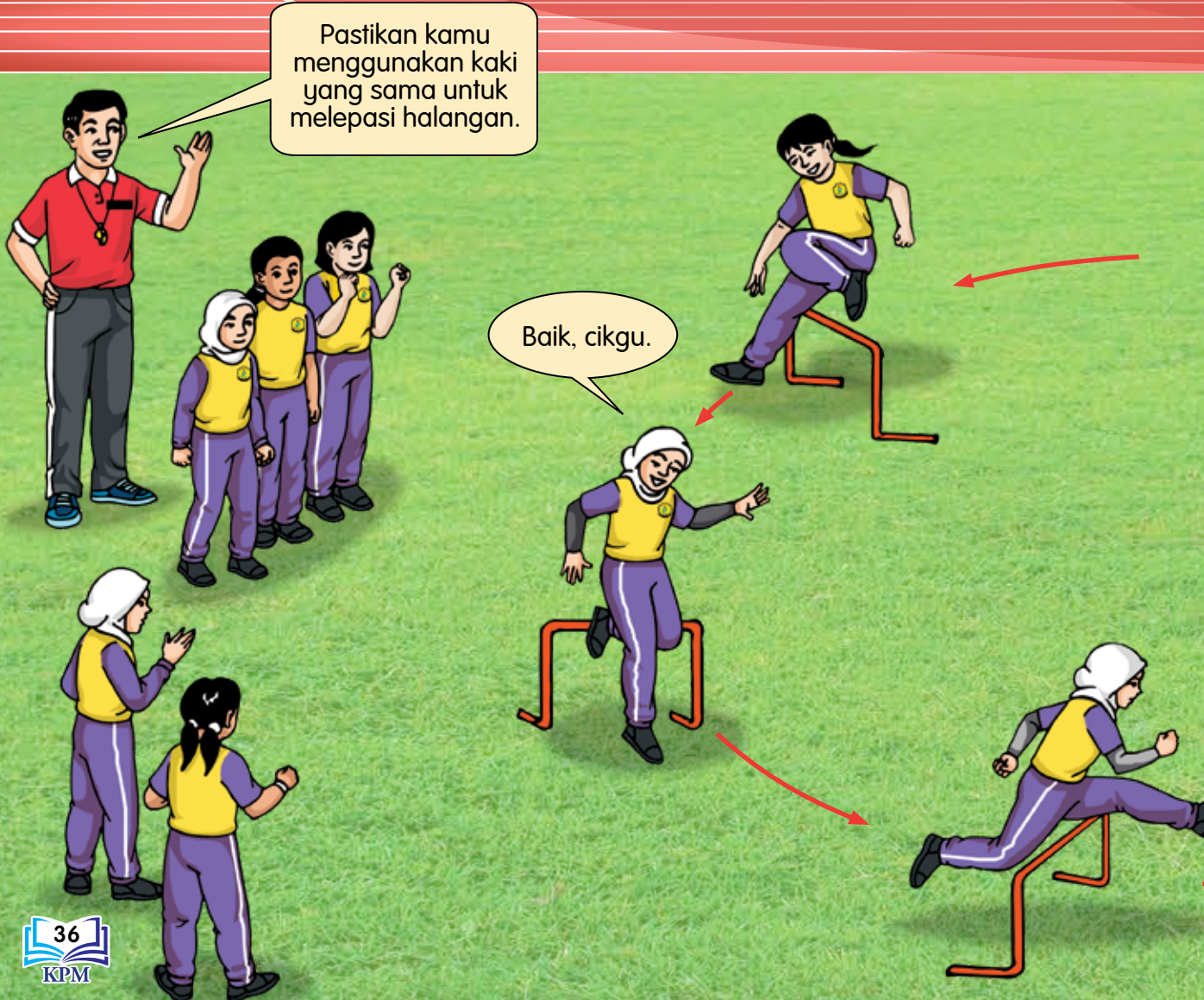
Mengapakah badan perlu dicondongkan ke hadapan semasa lari pecut?



- 1.9.1
- 1.9.2
- 2.9.1
- 2.9.2
- 2.9.3
- 5.4.3

Lari Berhalangan

Nadia akan mengambil bahagian dalam acara lari berhalangan. Dia sering berlatih bersama-sama Dewi dan Siti supaya dapat melakukan larian beritma dengan cara terbaik.

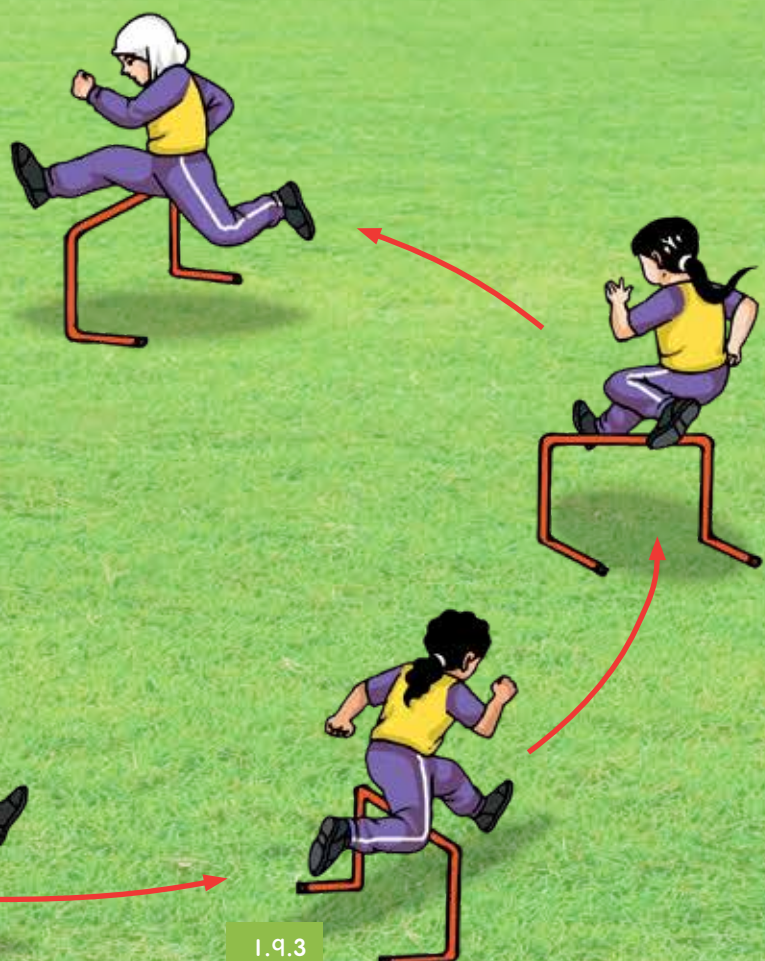
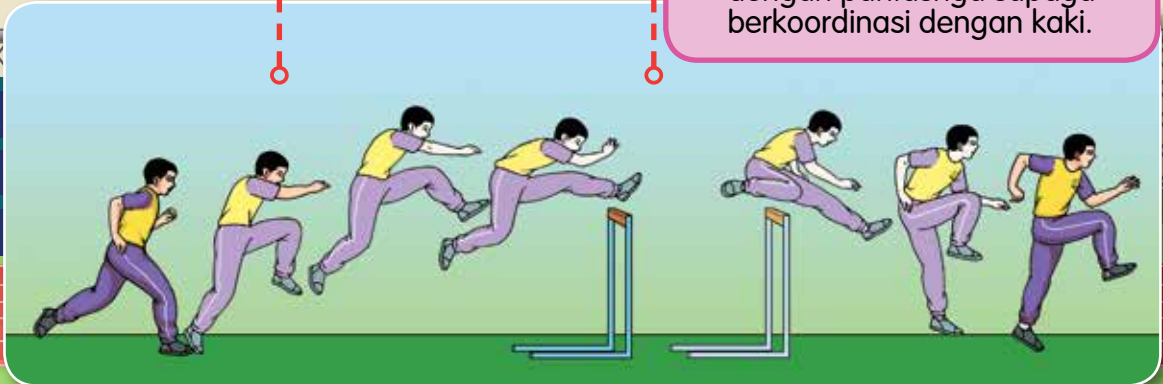




1 Fasa Permulaan
Lari landas menuju ke halangan.

2 Fasa Lonjakan
Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantasnya untuk melepasi halangan.

3 Fasa Pendaratan
Fleksikan lutut kaki belakang ke sisi dan halakan ke luar. Jatuhkan kaki hadapan apabila kaki belakang melepasi halangan. Ayunkan tangan dengan pantasnya supaya berkoordinasi dengan kaki.



Selepas ini, kita akan cuba berlari tiga langkah sebelum melepasi halangan untuk mendapatkan ritma yang tekal.



1.9.3
2.9.4
5.3.3

B LOMPATAN

Lompat Terbang

Anggun ialah atlet harapan sekolah bagi acara lompatan. Dia sedang berlatih di bawah pengawasan dan bimbingan Cikgu Sherry. Tiru teknik lompatan Anggun semasa latihan.

1

Fasa Lari Landas (Penujuan)

Berlari dengan kelajuan yang maksimum tetapi terkawal menuju ke papan lonjak.

Saya yakin dapat melakukan lompatan yang terbaik.

Untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh, kelajuan berlari fasa lari landas perlu ditingkatkan.



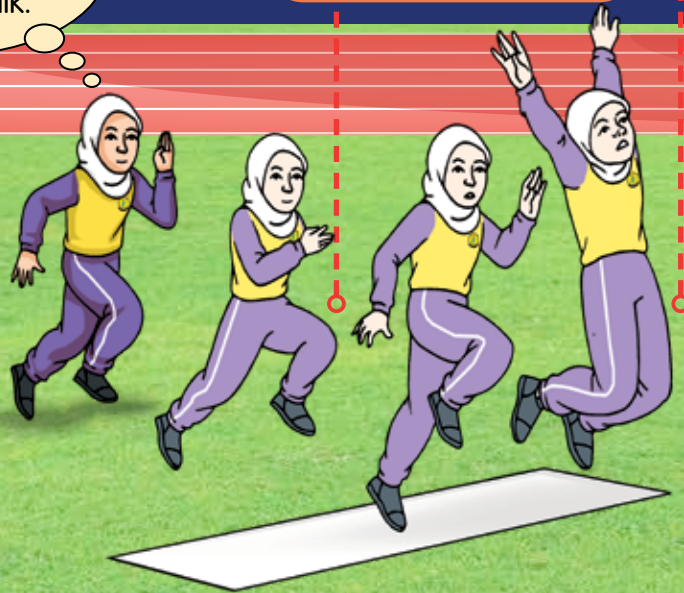
Lonjakan yang kuat akan membolehkan kita berada lebih tinggi dan lama di udara.



2

Fasa Lonjakan

Melonjak dengan menggunakan kaki yang dominan (bergantung pada keselesaan pelompat) di papan lonjak.



KESELAMATAN

Pastikan kawasan aktiviti selamat dan tidak berbatu untuk mengelakkan kecederaan.





Biarkan badan berada lebih lama di udara untuk melambatkan pendaratan seterusnya mendapatkan jarak yang lebih jauh.

INFORMASI

Andre Anura Anuar ialah pemegang rekod acara lompat jauh Malaysia dengan jarak lompatan 8.02 meter yang diciptanya dalam Kejohanan Sukan SEA Ke-30 di Filipina. Beliau juga ialah atlet Malaysia pertama yang melepasi jarak 8.0 meter dalam acara berkenaan.



Sumber: *Sinar Harian* (11 Disember 2019)

3

Fasa Layangan
Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas.

4

Fasa Pendaratan
Hulurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan dibawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan hentakan.

INFORMASI

Tiga gaya dalam lompat jauh, iaitu:

- Gaya layar.
- Gaya gantung.
- Gaya tendang kayuh.



Sumber: *Understanding Athletics*, Mick Hill (2006)

KBAT

Apakah yang berlaku jika kamu berlari dengan perlahannya ke papan lonjak? Jelaskan.



1.10.1
2.10.1
5.2.1



1. Cara bermain permainan lompat terbang.
 - Bentukkan beberapa kumpulan murid.
 - Setiap ahli kumpulan diberikan dua percubaan untuk melakukan lompatan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
 - Mata dikira berdasarkan jarak lompatan.
 - Kumpulan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.

Kaki Gunting

Rania berbakat dalam acara lompat tinggi. Teknik dan lompatan gaya gunting yang baik sering menjadi pujian jurulatih dan rakan-rakannya. Lihat dan tiru teknik lompatan Rania.

I

Fasa Penujuan

Mulakan larian dari sudut kiri atau kanan mengikut keselesaan.



KESELAMATAN

Pastikan tempat melakukan aktiviti selamat dan tidak mempunyai objek tajam untuk mengelakkan kecederaan.



Apakah perbezaan antara daya lonjakan ketika memulakan larian dari garisan lurus dengan garisan melengkung?



2

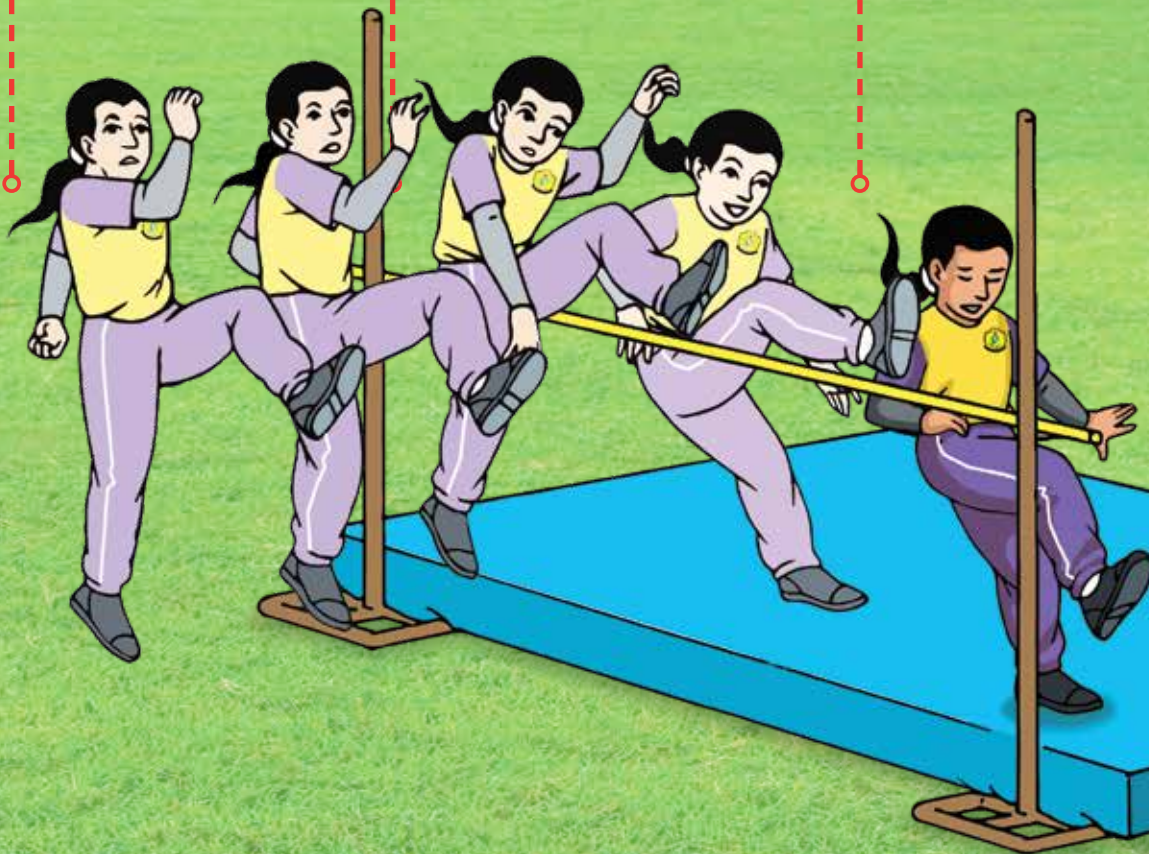
Fasa Lonjakan
Melompat dengan mengangkat kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.

3

Fasa Layangan
Tendang ke atas kaki yang sebelah lagi ketika kaki hadapan berada di atas palang.

4

Fasa Pendaratan
Mendarat dengan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan dan fleksikan lutut.



1.10.2
2.10.2
5.1.4

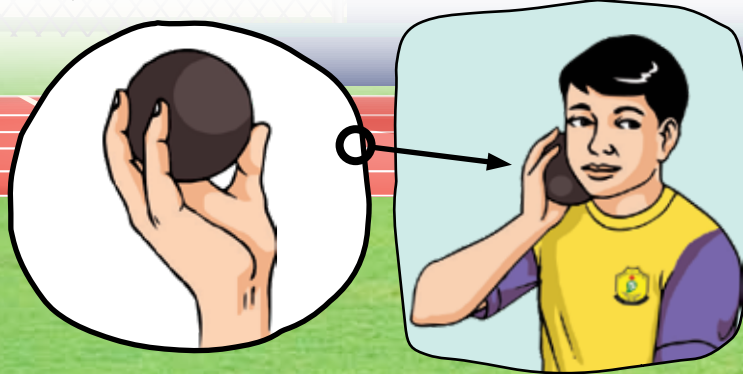


- I. Cara bermain permainan kaki gantung.
 - Bentukkan kumpulan murid.
 - Setiap ahli kumpulan diberikan dua kali percubaan untuk melakukan lompatan gaya gantung pada ketinggian yang ditetapkan.
 - Setiap ahli kumpulan yang berjaya melakukan lompatan gaya gantung akan mendapat satu mata.
 - Kumpulan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.

C BALINGAN

Lontaran Berkuasa

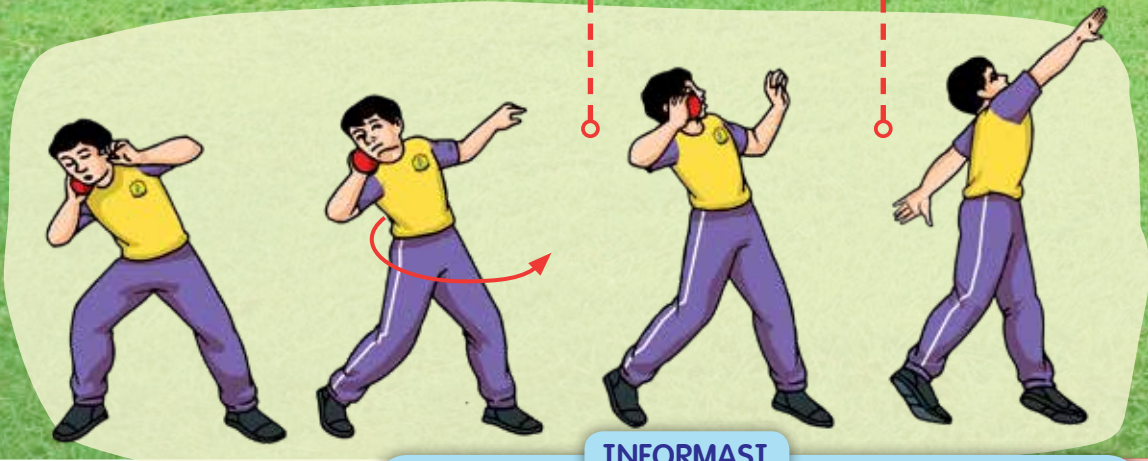
Jonathan telah berjaya memenangi acara lontaran dalam Karnival Sukan Tahunan sekolahnya. Dengan teknik lontaran yang betul, lontaran Jonathan mengatasi lontaran peserta yang lain. Tiru lakuan lontaran Jonathan dalam permainan lontaran berkuasa.



1 Fasa Persediaan
Pegang objek sfera dengan betulnya. Letakkan di tepi leher dan di bawah telinga. Buka kaki seluas bahu, dalam posisi *power position*.

2 Fasa Gelungsuran
Rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku yang dibuka ke sisi.

3 Fasa Lontaran dan Pemulihan
Lontarkan objek sfera laju ke hadapan serta ikut lajak.



INFORMASI

Power position ialah kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama.

Sumber: *Complete Book of Throws: Shot Put Discus Javelin Hammer*, L.Jay Silvester (2003)



INFORMASI

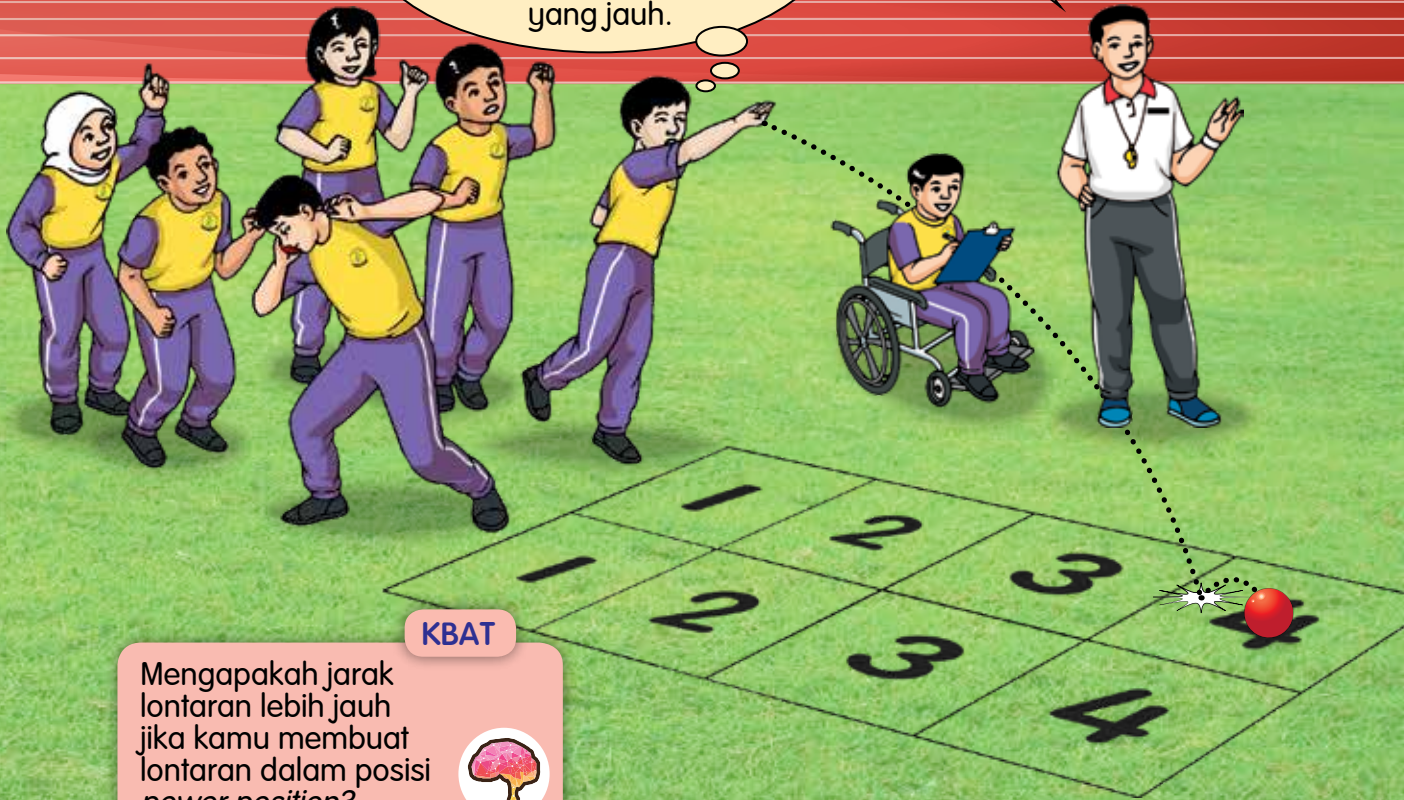
Sudut pelepasan peluru yang sesuai tidak melebihi 45° .

Sumber: *Biomechanics of Sport and Exercise*, Edisi Kedua, Peter M. McGinnis (2005)



Lontarkan objek sfera laju ke atas dan ke hadapan dengan ekstensikan siku untuk mendapatkan jarak yang jauh.

Tolakan kaki dan kelajuan lakukan semasa melontar akan membantu mendapatkan lontaran yang jauh.



KBAT

Mengapakah jarak lontaran lebih jauh jika kamu membuat lontaran dalam posisi *power position*?



KESELAMATAN

- Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran.
- Simpan objek berbentuk sfera yang dilontar selepas semua lontaran selesai.
- Pastikan alatan selamat untuk digunakan.



INFORMASI

Pemegang rekod acara lontar peluru Malaysia ialah Adin Alifudin Hussin dengan jarak lontaran 17.53 meter dalam Sukan SEA 2011 di Indonesia.

Sumber: www.worldathletics.org (capaian pada Ogos 2020)



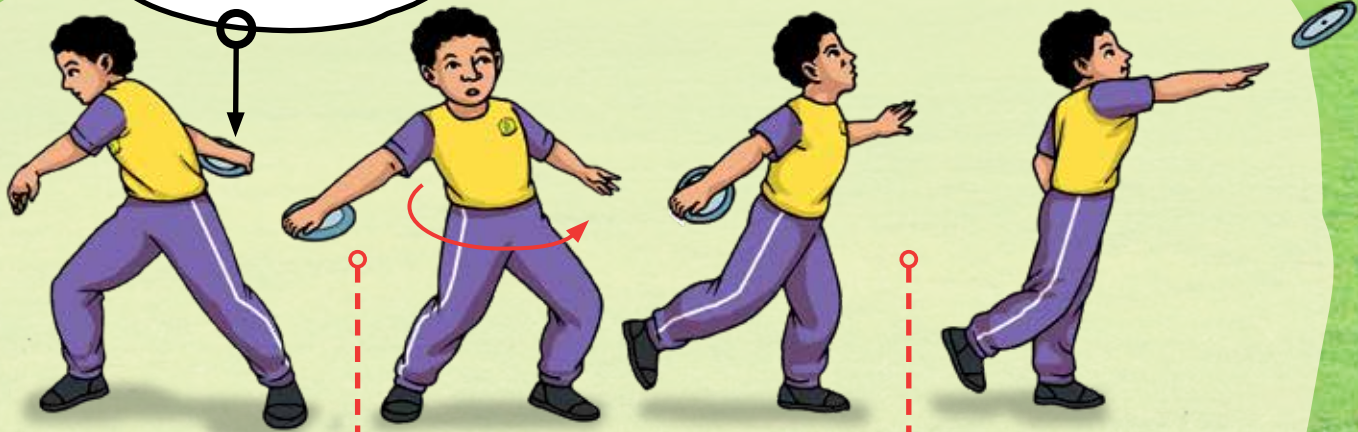
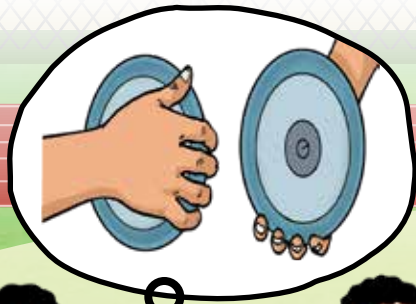
1.1.1.1
2.1.1.1
5.1.2



1. Cara bermain permainan lontaran berkuasa.
 - Bentukkan kumpulan kecil murid.
 - Setiap ahli kumpulan diberikan dua kali percubaan untuk melontar objek berbentuk sfera ke petak mata.
 - Kumpulan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.
2. Awasi murid ketika aktiviti dijalankan.

Lemparan Ajaib

Avit begitu teruja kerana dapat menyertai acara melempar objek leper semasa Hari Sukan Negara di sekolahnya. Avit telah berusaha bersungguh-sungguh untuk melakukan lemparan yang terbaik. Cuba lakukan lemparan objek leper dalam permainan lemparan ajaib.



1

Fasa Persediaan
Pegang objek leper dengan betulnya. Berdiri dalam posisi *power position*.

2

Fasa Putaran
Pusing dan rendahkan badan ke kanan dan ke belakang (dan sebaliknya jika melempar dengan tangan kiri) serta ekstensikan siku. Rotasikan bahagian pinggul dan buka tangan bebas ke arah sisi dengan pantas.

3

Fasa Lemparan dan Ikut Lajak
Ekstensikan siku serta ayunkan tangan dengan pantas dan lepaskan objek leper. Kemudian, ikut lajak.

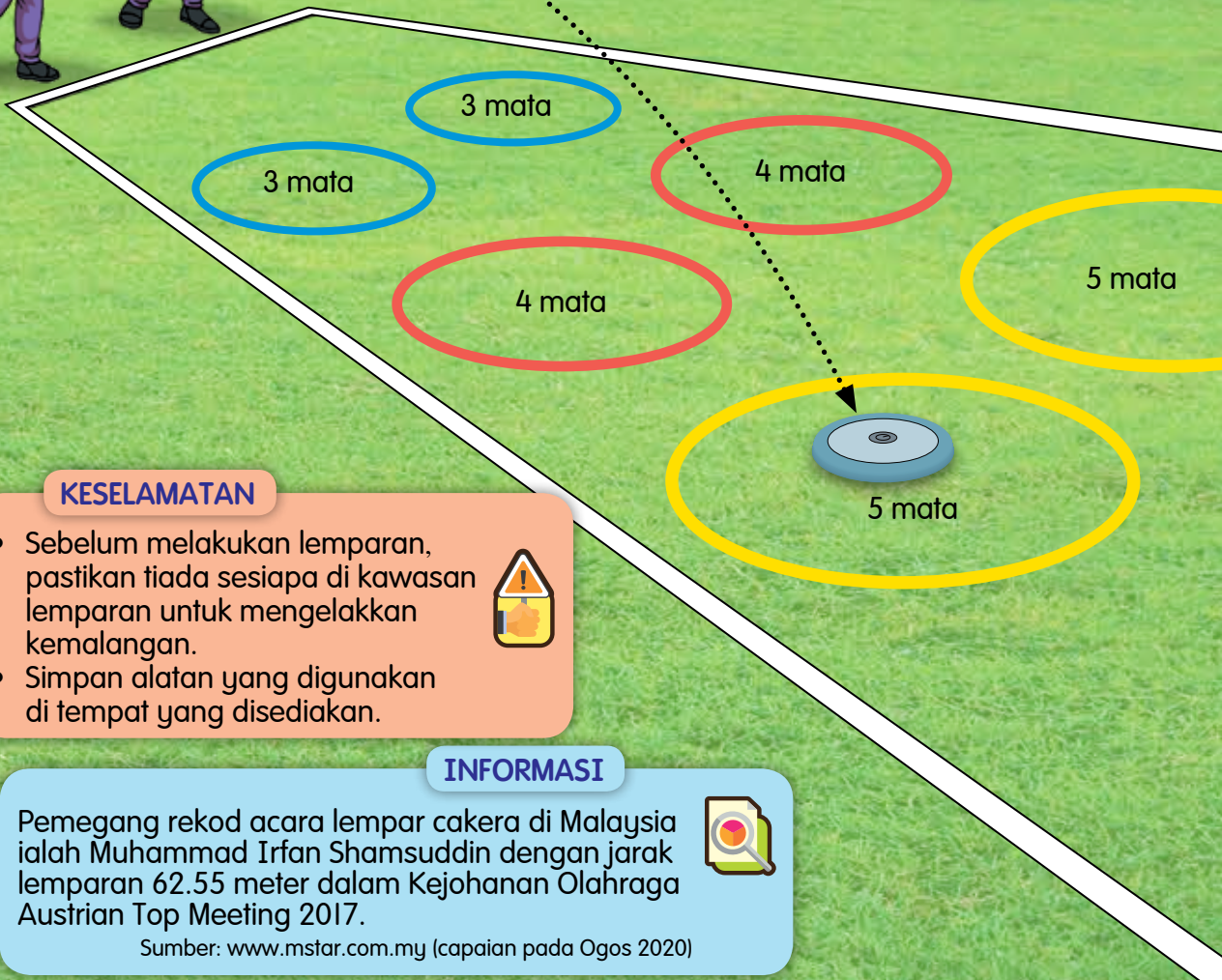
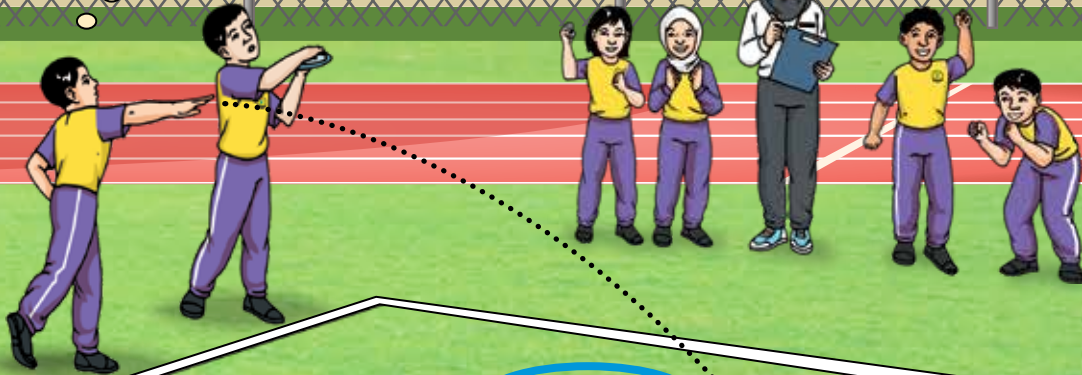
KESELAMATAN

Pastikan kawasan melakukan aktiviti berada dalam keadaan selamat.



Lebih pantas
saya rotasikan pinggul,
lebih jauh jarak
lemparan.

Rotasikan bahagian pinggul
dengan pantasnya dapat
membantu meningkatkan
jarak lemparan.



KESELAMATAN

- Sebelum melakukan lemparan, pastikan tiada sesiapa di kawasan lemparan untuk mengelakkan kemalangan.
- Simpan alatan yang digunakan di tempat yang disediakan.



INFORMASI

Pemegang rekod acara lempar cakera di Malaysia ialah Muhammad Irfan Shamsuddin dengan jarak lemparan 62.55 meter dalam Kejohanan Olahraga Austrian Top Meeting 2017.



Sumber: www.mstar.com.my (capaian pada Ogos 2020)

1.11.2
2.11.2
5.1.3
5.1.4



1. Cara bermain permainan lemparan ajaib.
 - Bentukkan kumpulan murid.
 - Setiap ahli kumpulan diberikan dua kali percubaan untuk membuat lemparan objek leper ke sasaran.
 - Kumpulan yang mengumpul mata tertinggi ialah pemenangnya.



Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

- Ramli berusaha untuk meningkatkan jarak lontaran objek berbentuk sfera. Bantu Ramli dengan menyatakan teknik lontaran dan postur badan yang betul.

.....

.....

.....

- Nyatakan postur badan yang betul berdasarkan lakuan dalam aktiviti berikut:

Aktiviti	Lakuan	Postur Badan yang Betul
Melontar objek berbentuk sfera	Posisi <i>power position</i>	
Melempar objek berbentuk leper	Lemparan	

- Jelaskan lakuan kedua-dua belah kaki semasa berada pada fasa layangan ketika melompat gaya gunting.

.....

.....

.....

- Kelajuan semasa lari landas akan mempengaruhi jarak lompatan. Nyatakan pendapat kamu.

.....

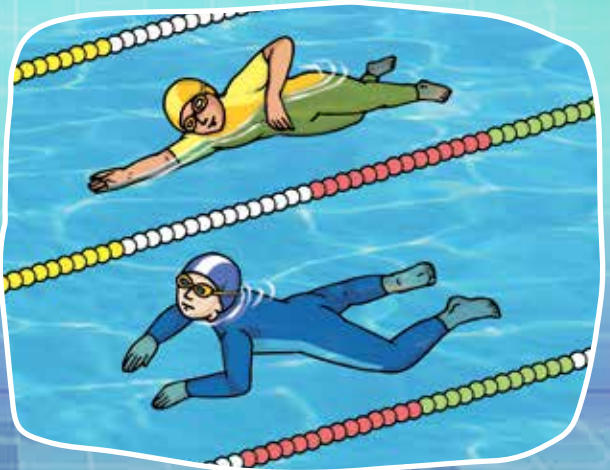
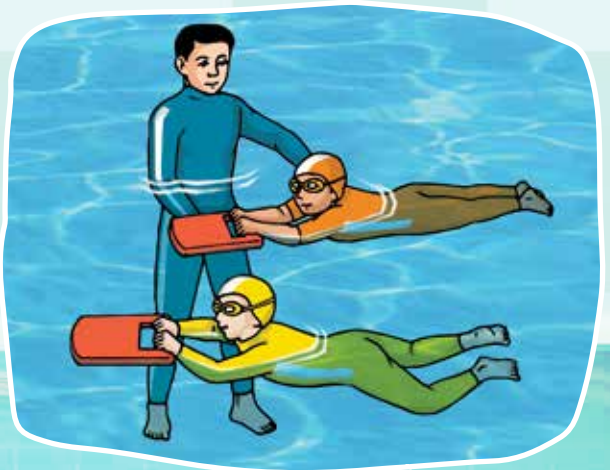
.....

.....



UNIT 7 PELAJARI ASAS AKUATIK

Mahizal, Sundram dan Chee Kian telah menyertai aktiviti Karnival Kemahiran Asas Akuatik. Mereka telah diajarkan teknik *throwing rescue* untuk menyelamatkan mangsa lemas di air. Selain itu, terdapat juga sesi tunjuk cara kemahiran asas renang, seperti kemahiran *bobbing* di air dalam, renang kuak rangkak dan renang kuak dada.



Nyatakan kemahiran asas renang yang kamu telah kuasai selain yang dinyatakan di atas.

Bertenang dan Bertindak Pantas

Kita perlu bertenang dan bertindak pantas dalam menangani situasi cemas di air. Penggunaan alat bantuan *throwing rescue* perlu dipraktikkan supaya kita tidak panik semasa melakukan aktiviti menyelamatkan. Alat bantuan menyelamatkan yang dibaling perlu dipastikan sampai tepat ke sasaran.



Pastikan tali yang ditarik tidak terbelit pada tangan atau bersilang pada badan.

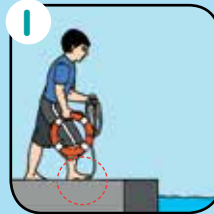
IMBAS SAYA



Video aksi *throwing rescue*.

INFORMASI

Teknik membaling alat bantuan bertali.



KESELAMATAN

Pastikan kawasan aktiviti selamat dan alatan yang digunakan dalam keadaan baik.



Alat bantuan yang sesuai untuk dihulur perlu lebih ringan, tidak bertali dan pendek berbanding dengan alat bantuan yang sesuai untuk dibaling.



Contoh alat bantuan yang sesuai untuk dibaling ketika menyelamatkan mangsa lemas yang berada di tengah kolam.



Tenggelam Timbul

Shidah asyik melihat aksi tenggelam timbul di dalam kolam. Aksi itu dilakukan untuk membolehkan nafas diambil ketika kepala berada di atas permukaan air dan nafas akan dihembus melalui hidung atau mulut ketika kepala berada di dalam air. Aksi ini juga dikenali sebagai *bobbing* di air dalam.



INFORMASI

Aktiviti *bobbing* di air dalam dapat meningkatkan keyakinan diri dan kemahiran aturan pernafasan di dalam air dengan baiknyanya.

Sumber: Janet Evans' *Total Swimming*, Janet Evans (2007)



IMBAS SAYA

Video *bobbing* di air dalam.



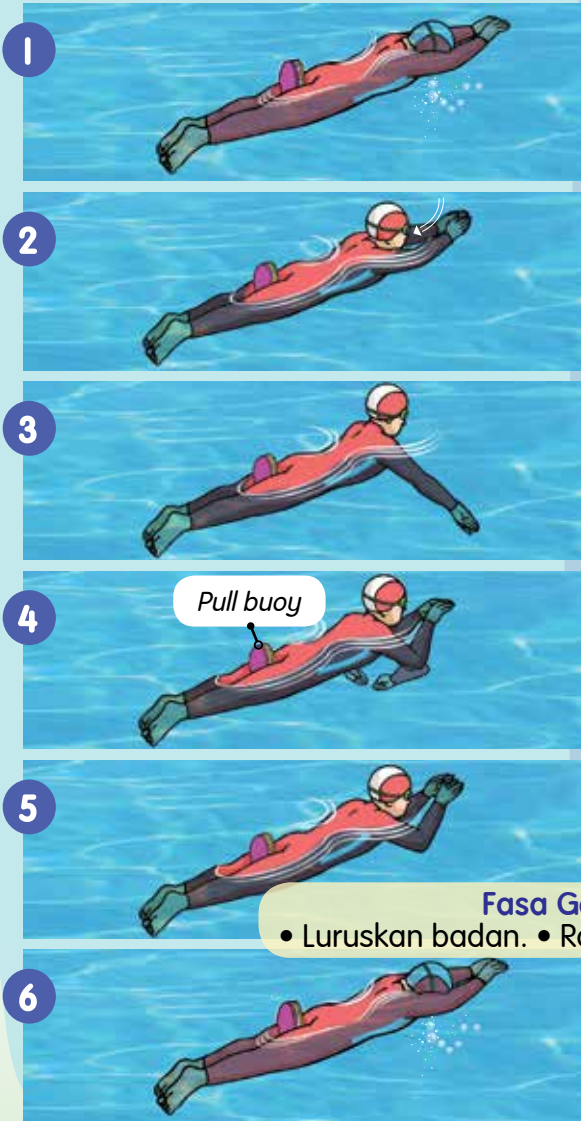
Tendang dan Kuak

Ibu bapa Bintu, Zahari dan Mei Kwan telah menghantar anak mereka ke akademi renang. Mereka telah belajar teknik berenang kuak dada.

Aksi tangan kuak dada dengan bantuan

Fasa Pemulihan

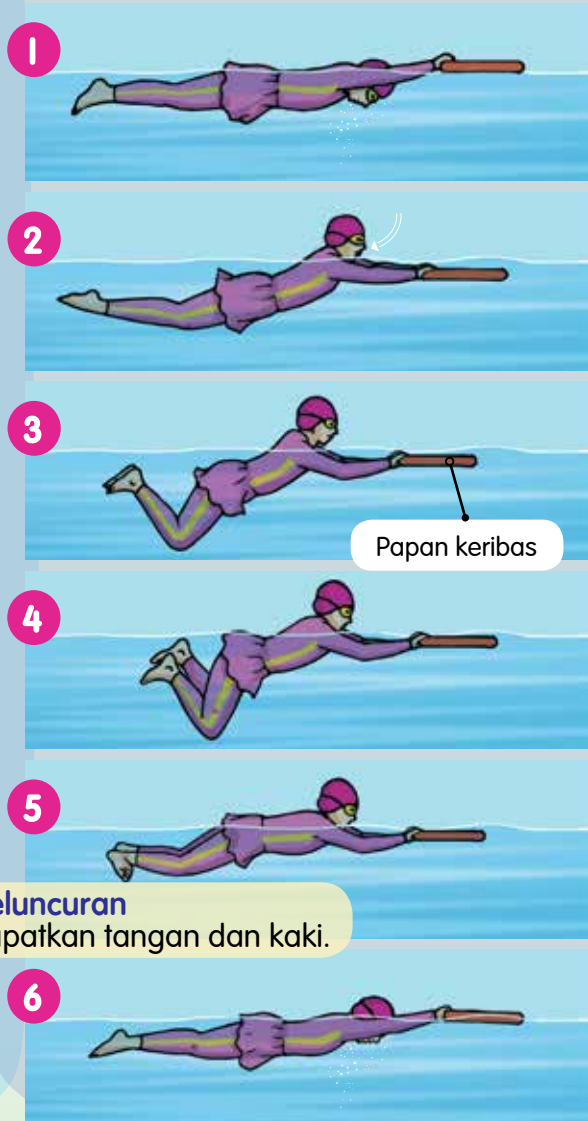
- Tarik tangan ke arah dada secara membulat.
- Fleksikan siku dan tolak tangan lurus ke hadapan untuk meluncur sambil menghembuskan nafas ketika kepala berada di dalam air.



Aksi kaki kuak dada dengan bantuan

Fasa Pemulihan

- Dongakkan kepala dan tarik nafas.
- Fleksikan lutut dan bawa kaki ke arah punggung.
- Gerakkan tapak kaki ke luar dan lakukan tendangan ke belakang.



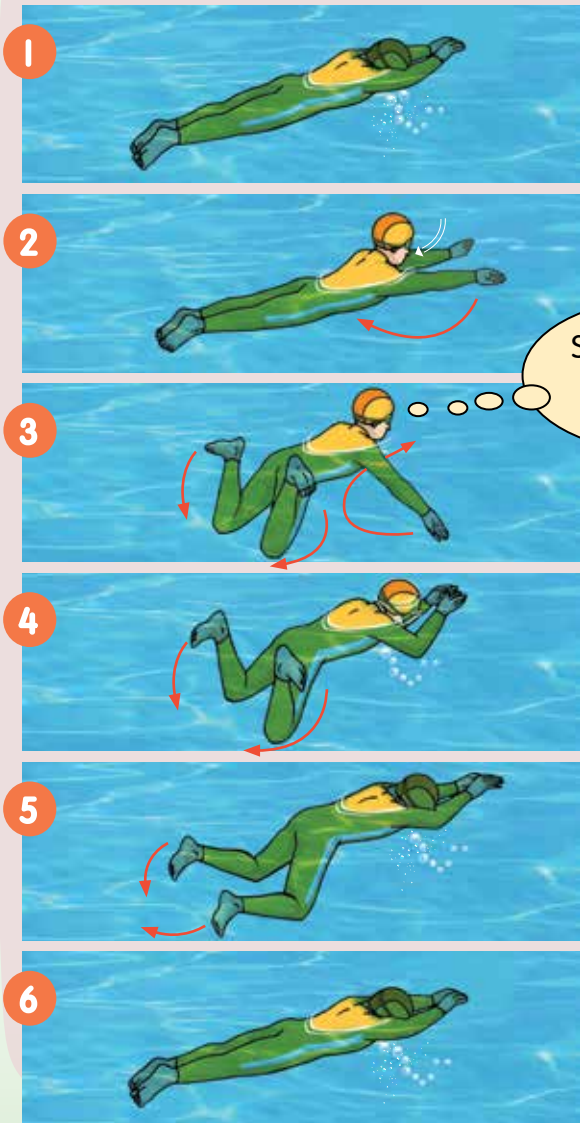
INFORMASI

Ippei Watanabe ialah pemegang rekod dunia bagi acara 200 meter kuak dada di Sukan Olimpik Rio 2016 dengan catatan masa 2 minit 7 saat.

Sumber: www.swimmingworldmagazine.com/news/olympic-swimming-records/ (capaian pada Ogos 2020)



Aksi kuak dada



Saya seronok melakukan aktiviti ini.

Sejurus tendangan dibuat, tangan diluruskan dan kemudian dikuakkan ke luar. Koordinasi antara pergerakan kaki dengan tangan ini akan meluncurkan badan kamu ke hadapan.

PENGUKUHAN

Apakah perbezaan antara pernafasan berenang aksi kuak rangkak dengan kuak dada?



IMBAS SAYA

Video aksi renang kuak dada.



1.13.1
1.13.2
1.13.3

2.13.1
2.13.2
5.2.3





Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Apakah perbezaan antara alat bantuan menyelamatkan untuk *reaching rescue* dengan *throwing rescue*?

<i>Reaching Rescue</i>	<i>Throwing Rescue</i>
(a)	(a)
(b)	(b)
(c)	(c)

2. Nyatakan lakuan *bobbing*.

.....

.....

.....

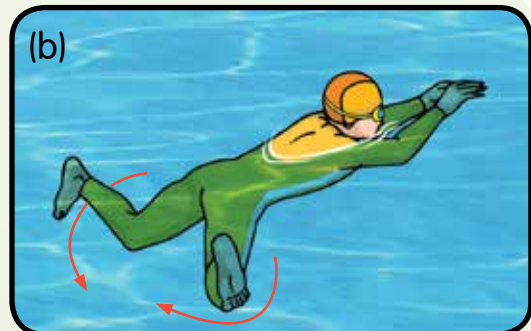
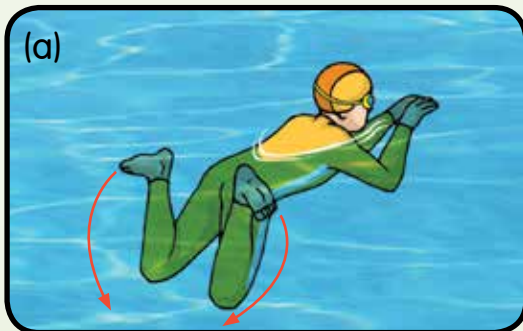
3. Huraikan cara melakukan kemahiran renang kuak dada.

.....

.....

.....

4. Gambar di bawah menunjukkan dua aksi kaki yang berbeza ketika berenang kuak dada. Aksi kaki yang manakah akan membolehkan kamu berenang kuak dada lebih laju? Nyatakan sebab pilihan kamu itu.





Sekolah Kebangsaan Machang telah mengadakan Karnival Perkhemahan dan Permainan Tradisional bersempena dengan aktiviti Bulan Kecergasan sekolah. Ika, Nithia dan Jude telah ditugaskan untuk menguruskan permainan konda konda dan tating lawi ayam. Terdapat juga aktiviti lain yang dijalankan, antaranya menganyam sarung ketupat, membuat *gadget* perkhemahan dan tarik upih.



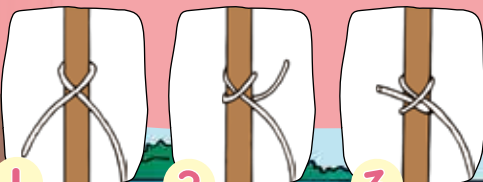
Apakah gadget?



Kemas Ikatan, Kuat Simpulan

Peserta perkhemahan dikehendaki mendirikan khemah dan menghasilkan *gadget* perkhemahan. Ika dan kumpulannya sangat teruja dan berasa seronok untuk menyiapkan beberapa *gadget* perkhemahan dengan menggunakan kemahiran ikatan yang telah dipelajari oleh mereka.

Ikatan Simpul Manuk digunakan untuk memulakan dan mematikan ikatan. Ikatan ini tidak mudah terurai dan sesuai digunakan untuk mengikat tali pada tiang khemah dan menuruni bukit.



1

Mulakan ikatan dengan menyimpulkan tali pada kayu.

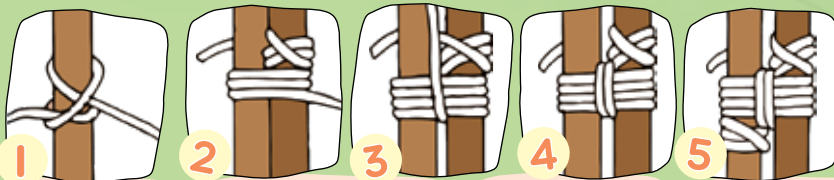
2

Buat satu lagi simpulan di atas simpulan yang pertama.

3

Matikan ikatan dengan menarik hujung tali.

Ikatan Silang Gunting digunakan untuk mengikat dua atau tiga batang kayu. Contohnya, membuat tripod. Ikatan ini kuat dan kukuh.



1

Mulakan ikatan dengan ikatan simpul manuk.

2

Lilitkan tali pada kayu yang dicantumkan beberapa kali sehingga ketat.

3

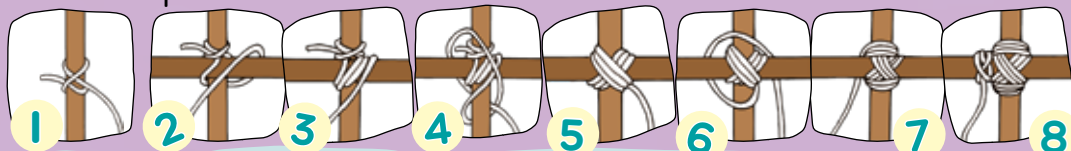
Lilitkan tali di celah kayu yang dicantumkan beberapa kali.

4

5

Matikan ikatan dengan ikatan simpul manuk.

Ikatan Serong digunakan untuk mengikat dua batang kayu yang bersilang. Ikatan ini kuat, kukuh serta sesuai digunakan untuk membuat *gadget* meja, kerusi dan tempat memasak.



1

Mulakan ikatan dengan ikatan simpul manuk.

2

Lilitkan tali secara menyerong. Lakukan beberapa kali sehingga kemas.

3

Lilitkan tali secara menyerong berlawanan arah, seperti silang pangkah. Lakukan beberapa kali sehingga kemas.

4

5

6

7

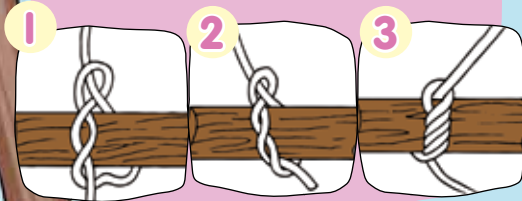
Matikan ikatan dengan ikatan simpul manuk.

8

Rak kami hampir siap.

INFORMASI

Ikatan Lilit Balak digunakan untuk memulakan ikatan. Ikatan ini tidak mudah terurai dan sesuai digunakan untuk mengikat tali pada kayu yang bersaiz besar.

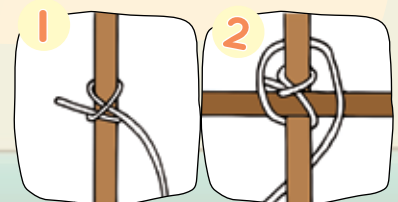


Gadget perkhemahan ialah binaan yang dibuat dengan menggunakan bahan yang ada di sekitar tempat perkhemahan. Bahan ini dicantumkan atau dikukuhkan dengan menggunakan tali atau pengikat bagi menggantikan fungsi perabot rumah di tapak perkhemahan.



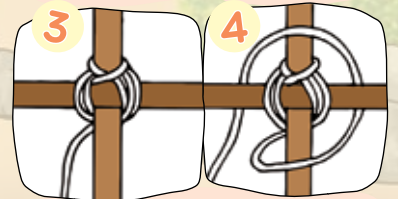
Sumber: www.duniapengakap.blogspot.com
(capaian pada Ogos 2020)

Ikatan Seraya digunakan untuk mengikat dua batang kayu. Contohnya, membuat rakit, ampaian dan rak kasut. Ikatan ini kuat dan kukuh.



Mulakan ikatan dengan ikatan simpul manuk.

Lilitkan tali dari atas ke bawah di celah kayu.



Lilitkan tali dari kiri ke kanan di celah kayu sehingga kemas dan ketat.



Matikan ikatan dengan ikatan simpul manuk.

Mulakan ikatan dengan simpul manuk atau lilit balak.

Baik, cikgu. Saya akan pastikan ikatan ini kemas.

PENGAYAAN

Senaraikan *gadget* perkhemahan yang kamu tahu.



PENGUKUHAN

Imbas kod QR. Tonton video cara membuat ikatan lilit kacang. Kemudian, bina *gadget* perkhemahan yang kreatif dengan menggunakan batang kayu atau buluh yang diikat dengan ikatan lilit kacang.



IMBAS SAYA

Video ikatan lilit kacang.



Kayu Terbang

Sayuti, Mei Hwa, Siti dan Syafiq bermain permainan konda kondi. Permainan konda kondi memerlukan kemahiran membalik, memukul, berlari dan menangkap. Setiap pemain perlu tangkas, cepat bertindak balas dan mempunyai koordinasi tubuh yang baik dalam pergerakan.



Sayuti, sungkit kayu anak sejauh mungkin. Halakan ke ruang kosong.

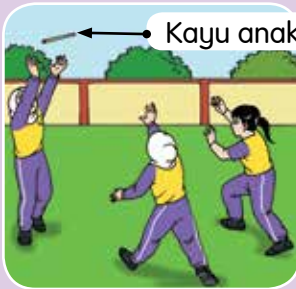
KESELAMATAN

Berhati-hati ketika menyungkit dan membalik kayu anak agar tidak terkena rakan kamu.



Situasi 1

Pasukan B berjaya menangkap kayu anak.



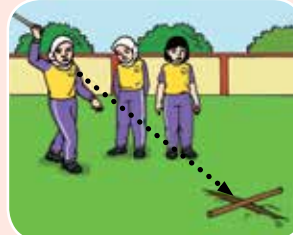
Kayu anak

Pasukan A akan hilang giliran.

Pasukan B pula akan menjadi kumpulan utama.

Situasi 2

Pasukan B gagal menangkap kayu anak.



Pasukan B akan membalik kayu anak ke arah kayu ibu.



Pasukan A akan mengira jarak dari tempat jatuh kayu anak ke kayu ibu dengan menggunakan kayu anak untuk mendapatkan mata.

INFORMASI

Cara lain bermain konda kondi adalah dengan mengetuk kayu anak sehingga melambung dan dengan pantas pukul kayu anak sejauh yang mungkin.



Mengetuk



Memukul

IMBAS SAYA

Video cara bermain konda kondi.



Sumber: Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara (capaian pada Ogos 2020)

Timang Adik Timang

Jude mencuba permainan tating lawi ayam. Permainan ini memerlukan koordinasi antara anggota kaki dengan kestabilan badan. Jude menimang lawi ayam secara berterusan dengan cara sepak sila. Lawi ayam tersebut tidak boleh terkena anggota tangan.

Jumlah timangan Jude mengatasi timangan saya. Saya akan berusaha lagi untuk meningkatkan kemahiran menimang lawi ayam.

Saya menimang lawi ayam dengan sepak sila.



IMBAS SAYA

Video cara bermain tating lawi ayam.

INFORMASI

Kamu boleh menimang lawi ayam dengan cara berikut:



Sepak badik



Sepak sila



Sepak kuda

STRATEGI PERMAINAN

- 1 Timang lawi ayam dengan cara sepak sila.
- 2 Timangan tidak perlu terlalu tinggi atau terlalu rendah.
- 3 Tegakkan badan dan fleksikan kaki sokongan.
- 4 Depangkan tangan untuk kestabilan badan.
- 5 Fokuskan mata pada pergerakan lawi ayam.
- 6 Timang secara perlahan dan tidak terlalu laju.

1.14.3
2.14.2
5.2.4

REKA CIPTA

Hasilkan tating lawi ayam dengan menggunakan lapisan getah dan bulu ayam.



KBAT

Lakukan aksi menimang tating lawi ayam dengan menggunakan sepak kuda dan sepak sila. Yang manakah lebih mudah untuk mengawal lawi ayam? Mengapa?

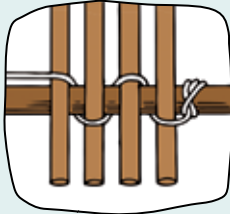




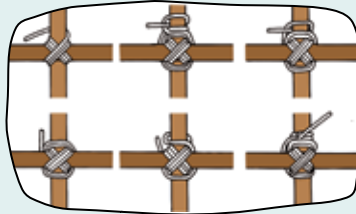
Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

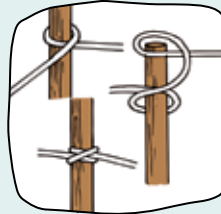
1. Namakan jenis ikatan dan simpulan di bawah.



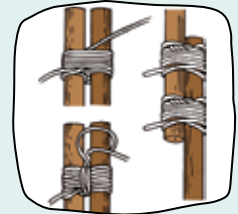
(a)



(b)



(c)



(d)

2. Nyatakan *gadget* yang dibina dengan menggunakan ikatan dan simpulan di bawah.

Ikatan Serong

(a)

(b)

Simpul Manuk

(a)

(b)

3. Nyatakan empat kemahiran yang terdapat dalam permainan konda kondi.

- (a) (c)
- (b) (d)

4. Senaraikan tiga strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tating lawi ayam.

- (a)
- (b)
- (c)

5. Nyatakan satu ikatan atau simpulan lain yang kamu tahu berserta kegunaannya.

.....

.....



Najmi, Chris, Tian Woo dan Shubash sentiasa menjaga kecergasan diri. Mereka selalu bersenam dan melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kecergasan diri. Mereka juga berazam untuk menjadi rakyat Malaysia yang sihat dan cergas. Kamu juga perlu memastikan diri kamu sentiasa cergas supaya dapat melakukan aktiviti fizikal dengan baiknya.



Ceritakan perkara yang perlu dilakukan oleh seseorang sebelum memulakan aktiviti fizikal.

Jom Cergas

Najmi dan rakan-rakan melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum memulakan latihan. Setelah melakukan aktiviti memanaskan badan yang umum, mereka melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus untuk permainan bola sepak.

Kadar nadi saya perlu mencapai 120 denyutan seminit selepas aktiviti memanaskan badan.

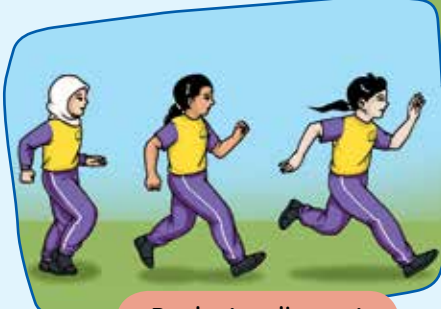
Saya berasa yakin melakukan aktiviti ini.



Berlari ulang-alik



Berlari sambil melakukan aksi menyepak tanpa bola



Berlari pelbagai kelajuan

AKTIVITI MEMANASKAN BADAN YANG KHUSUS

Berlari, melompat dengan aksi menanduk bola



Berlari perlahan dengan lutut tinggi



Kira kadar nadi kamu sebelum dan selepas melakukan aktiviti. Catatkan dalam jadual.

Kadar Nadi Sebelum	Kadar Nadi Selepas

INFORMASI



Oksimeter adalah salah satu alat untuk mengukur kadar nadi dan kadar oksigen di dalam badan seseorang.



TMK

Layari laman sesawang yang sesuai untuk mendapatkan maklumat tentang aktiviti memanaskan badan yang khusus bagi permainan bola jaring, sepak takraw dan bola tampar. Kongsikan maklumat tersebut bersama-sama rakan.



Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik sebagai aktiviti menyejukkan badan. Ikut aktiviti regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

Aktiviti regangan perlu dilakukan dalam tempoh 15 hingga 30 saat.
Sumber: *Stretching*, Bob Anderson (2000)



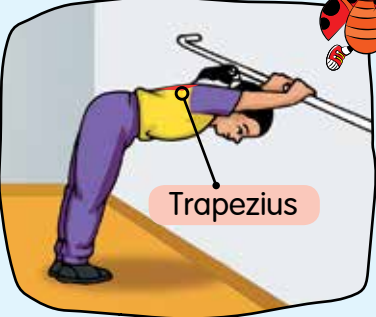
Ikut lakukan saya dan kira bersama-sama.

Berlari perlahan atau berjalan



Trisepts

Regangan otot trisepts



Trapezius

Regangan otot trapezius



Gastroknemius

Regangan otot gastroknemius



Melakukan aktiviti menyejukkan badan penting untuk mengelakkan kelesuan otot.

Hamstring

Regangan otot hamstring



Kuadrisepts

Regangan otot kuadrisepts

Perbezaan antara Aktiviti Memanaskan Badan dengan Aktiviti Menyejukkan Badan	
Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan
Dilakukan sebelum melakukan aktiviti	Dilakukan selepas melakukan aktiviti
Dilakukan dengan intensiti tinggi	Dilakukan dengan intensiti rendah
Meningkatkan kadar nadi	Menurunkan kadar nadi
Meningkatkan suhu badan	Menurunkan suhu badan

INFORMASI

Secara umumnya, dehidrasi akan menyebabkan darah menjadi lebih pekat dan jantung perlu bekerja dengan lebih kuatnya untuk membawa darah yang beroksigen ke otot-otot. Hal ini akan menyebabkan kadar nadi dan suhu badan meningkat. Pada peringkat ini, kita akan mengalami keletihan atau kelesuan dan menyebabkan prestasi menurun semasa melakukan aktiviti fizikal.



Sumber: *Sport Nutrition*, Edisi Kedua, Asker Juekendrup, Michael Gleeson (2010)

- 3.1.2
- 4.1.2
- 4.1.4
- 5.4.5



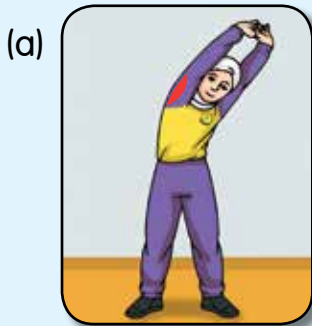
Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

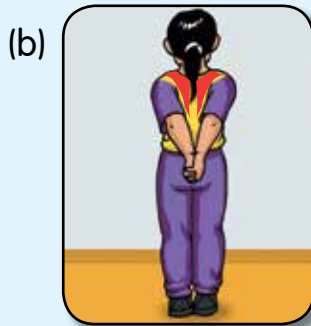
1. Apakah yang perlu kamu lakukan sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal?

.....
.....

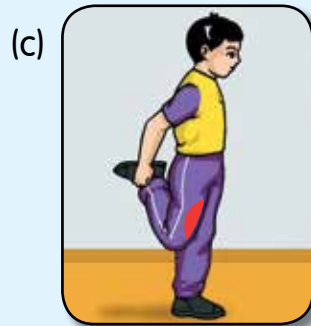
2. Nyatakan otot yang ditandakan dalam rajah di bawah.



Otot



Otot



Otot

3. Hawa berasa dahaga ketika melakukan aktiviti senaman. Terangkan secara ringkas, mengapakah keadaan tersebut berlaku?

.....
.....

4. Nyatakan kesan kepada tubuh jika kamu tidak melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas aktiviti.

.....
.....

5. Senaraikan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.

Aktiviti Memanaskan Badan	Aktiviti Menyejukkan Badan



Tahap kesihatan seseorang bergantung pada gaya hidupnya, merangkumi kecergasan diri, amalan pemakanan, kesihatan mental, emosi, intelek dan pergaulan. Kecergasan diri berdasarkan kesihatan menjadi kunci kepada semua aspek yang mempengaruhi tahap kesihatan seseorang.



Nyatakan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan berpandukan rajah di atas.

Saya Sihat dan Cergas

Linda berupaya melakukan pelbagai aktiviti fizikal pada suatu jangka masa yang lama. Dia kurang berasa letih. Keadaan ini menunjukkan bahawa jantung Linda berfungsi dengan baik untuk mengepam darah dan membekalkan oksigen ke seluruh tubuh. Linda mengamalkan prinsip FITT dalam senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobiknya.

Bagaimanakah kamu mengaplikasikan prinsip FITT dalam meningkatkan kapasiti aerobik?

Saya akan melakukan aktiviti berbasikal tiga hingga enam kali seminggu. **Kekerapan** (*frequency*) melakukan aktiviti dapat memberikan kesan yang baik pada kapasiti aerobik saya.

Saya menetapkan **intensiti** (*intensity*) aktiviti berbasikal saya berpandukan perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas aktiviti berbasikal. Secara am, intensiti latihan untuk kapasiti aerobik adalah antara 130 hingga 150 denyutan seminit.

Sebelum berbasikal, kadar nadi saya adalah antara 60 hingga 100 denyutan seminit.

Semasa saya berbasikal, kadar nadi saya meningkat antara 120 hingga 150 denyutan seminit. Semakin laju saya mengayuh basikal, semakin laju denyutan jantung saya. Keadaan ini menunjukkan intensiti latihan dalam meningkatkan kapasiti aerobik semakin meningkat.

Selepas tamat bersenam, kadar nadi saya akan beransur-ansur menurun hingga ke tahap normal.



INFORMASI

Intensiti latihan untuk senaman meningkatkan kapasiti aerobik dikira berdasarkan Kadar Nadi Latihan (KNL), iaitu dalam zon 60% hingga 80% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM).



$$\begin{aligned} \text{KNM} &= (220 - \text{umur}) \\ 65\% &= \frac{65}{100} \times (220 - 10) = 136.5 \text{ denyutan seminit} \end{aligned}$$

Pastikan kamu melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum beraktiviti dan menyejukkan badan selepas beraktiviti. Kamu juga perlu memakai pakaian yang sesuai dan selesa untuk beraktiviti.



Bagi mendapatkan kesan kapasiti aerobik yang baik, **masa (time)** yang saya perlukan untuk mengayuh basikal adalah sekurang-kurangnya selama 20 hingga 30 minit bagi setiap sesi.



Selain berbasikal, saya juga akan berjoging, lompat tali, dan berjalan pantas. Semua **jenis (type)** aktiviti ini dapat meningkatkan kapasiti aerobik saya.



Setelah menjalani beberapa sesi latihan, Linda telah berupaya melakukan pelbagai aktiviti fizikal pada suatu jangka masa yang lama tanpa cepat berasa letih. Keadaan ini menunjukkan bahawa jantung Linda berfungsi dengan baik untuk mengepam darah dan membekalkan oksigen ke seluruh tubuh. Linda mempunyai kapasiti aerobik yang baik dan membolehkan dia menjalani kehidupannya dengan sihat dan cergasnya.

INFORMASI

Prinsip FITT

F – kekerapan senaman
I – intensiti senaman
T – masa senaman
T – jenis senaman



PENGUKUHAN

Nyatakan aktiviti lain yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik.



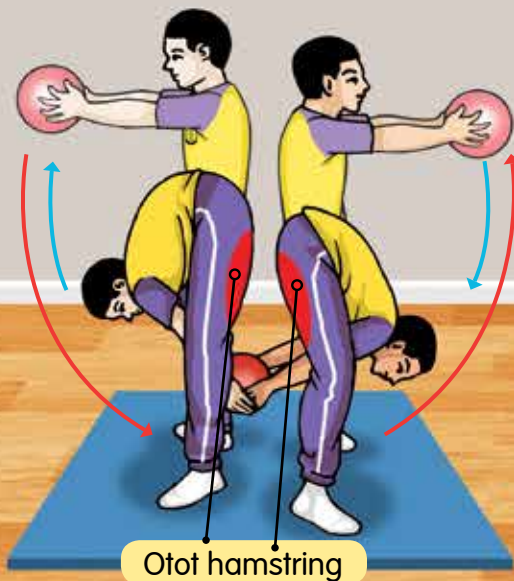
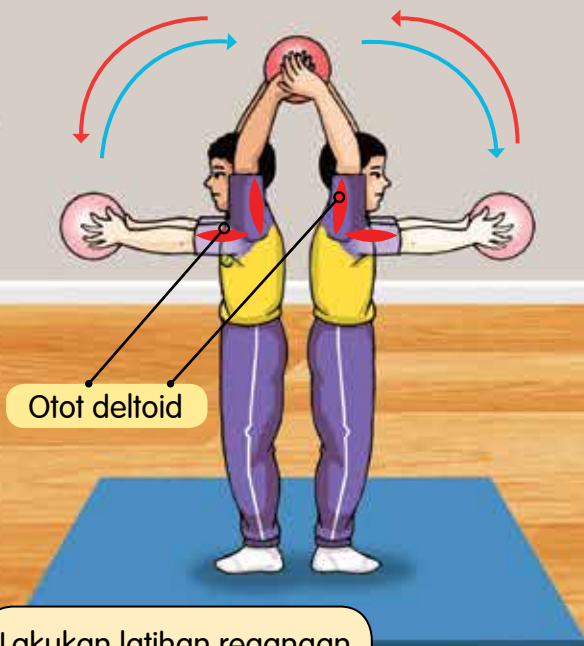
KBAT

Rancangkan satu jadual aktiviti menggunakan prinsip FITT untuk meningkatkan kapasiti aerobik kamu.

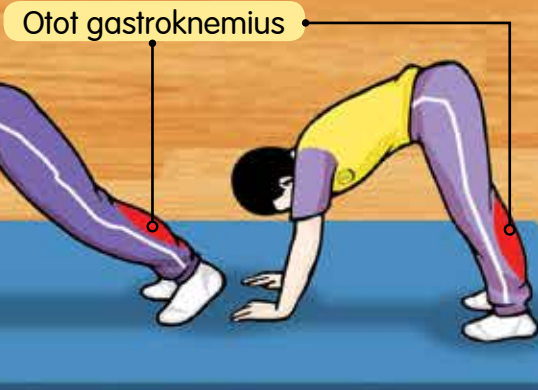


Litar Lentur

Nadia dan rakan-rakan akan mewakili sekolah dalam permainan bola baling, acara olahraga dan juga gimnastik berirama. Sebagai latihan persediaan, mereka melakukan beberapa aktiviti kelenturan berpandukan prinsip FITT untuk meningkatkan tahap kelenturan badan mereka.



Lakukan latihan regangan ini sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk mendapatkan kesan yang maksimum.



Kamu boleh melakukan regangan kelenturan yang khusus bagi otot tertentu. Lakukan regangan tersebut selama lebih kurang 10 hingga 30 saat mengikut keupayaan kamu.

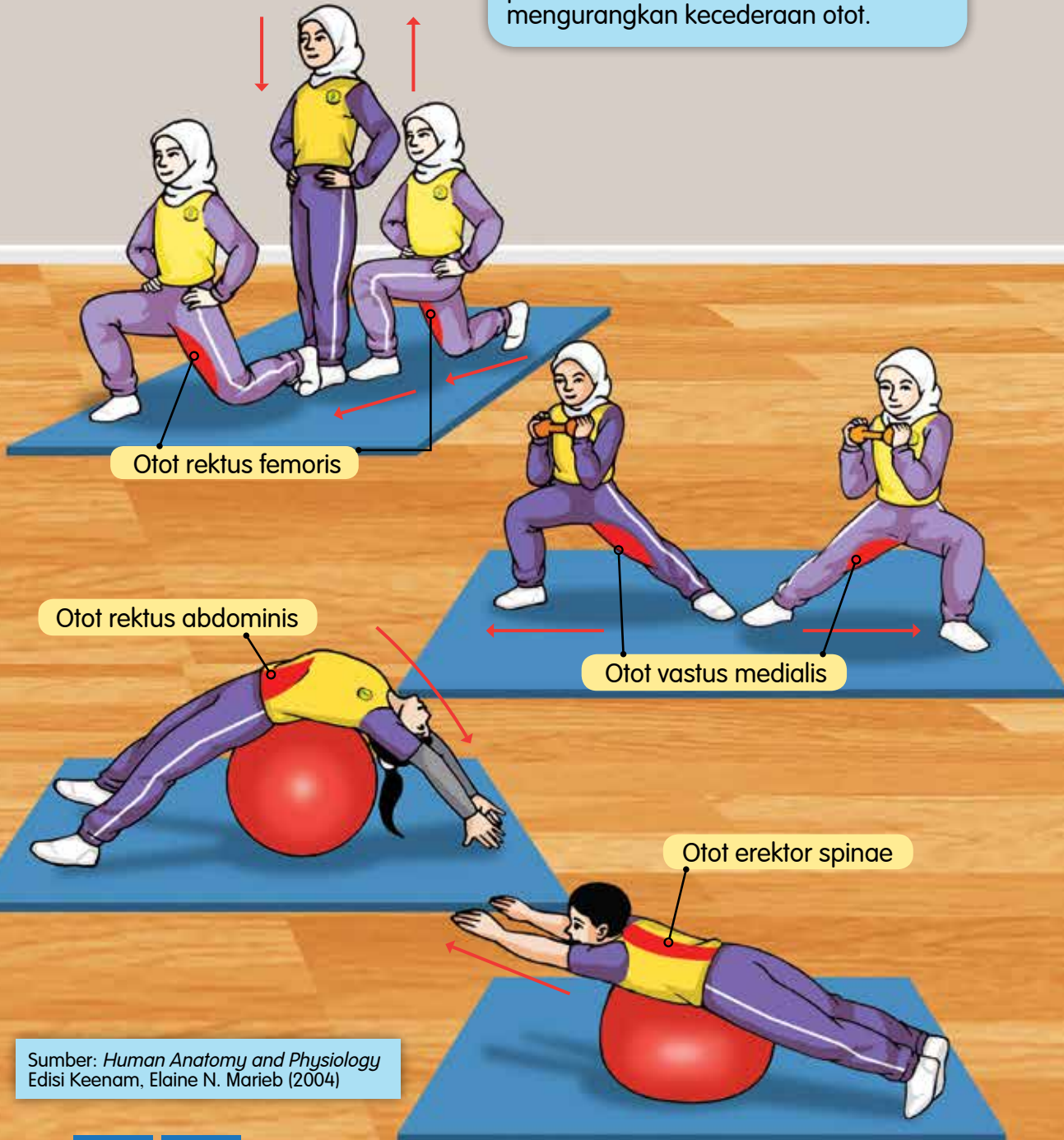
KESELAMATAN

Pastikan ruang luas dan selamat untuk melakukan aktiviti kelenturan dinamik.



INFORMASI

Senaman regangan dapat meningkatkan kelenturan otot, iaitu otot dapat diregangkan sehingga julat yang maksimum. Keadaan ini dapat meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal dan mengurangkan kecederaan otot.



Sumber: *Human Anatomy and Physiology*
Edisi Keenam, Elaine N. Marieb (2004)

3.3.1
4.3.1
4.3.2

4.3.3
5.1.4

Rahsia Satria

Lim, Zain, Nadia dan rakan-rakan mereka juga mengetahui aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot. Kedua-dua komponen kecergasan ini penting supaya mereka dapat melakukan sesuatu aktiviti dalam suatu jangka masa yang lama secara berterusan tanpa cepat berasa letih.

Bangkit tubi



Otot rektus abdominis

Tekan tubi



Otot triseps

Separa cangkung



Otot kuadriseps

Kekerapan latihan untuk daya tahan otot dan kekuatan otot ialah tiga kali seminggu.

Lakukan latihan mengikut ulangan atau intensiti yang ditetapkan.



Otot hamstring

Hamstring curl





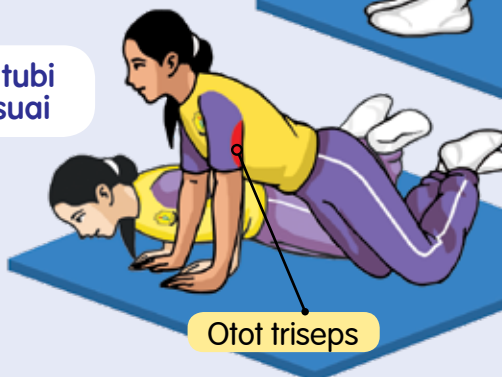
Lakukan latihan ini dalam masa yang ditetapkan, iaitu 30 saat.

Oblique curl



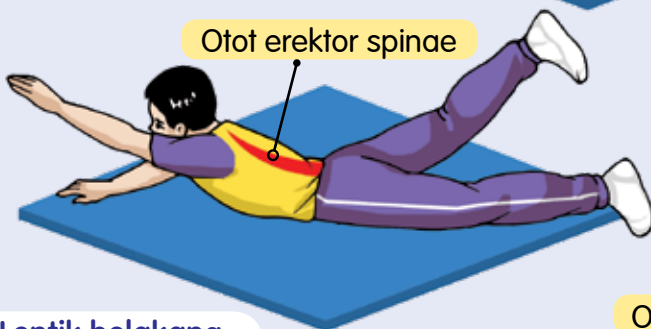
Otot eksternal oblik

Tekan tubi ubah suai



Otot triceps

Otot erektor spinae



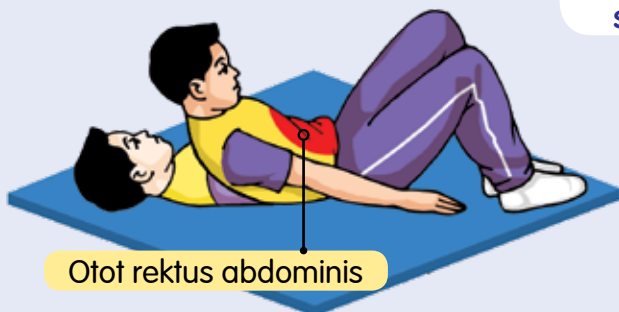
Lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki

Otot gastroknemius



Jengket kaki setempat

Otot rektus abdominis



Ringkuk tubi separa

Jenis latihan yang dilakukan adalah khusus untuk otot tertentu.



Sumber: *Human Anatomy and Physiology* Edisi Keenam, Elaine N. Marieb (2004)

3.4.1
4.4.1
4.4.2
5.2.1

Berat dan Tinggi Ideal

Atlet Sekolah Kebangsaan Taman Sejahtera dikehendaki untuk menimbang berat badan dan mengukur ketinggian mereka. Tujuannya adalah untuk mengetahui komposisi badan setiap atlet bagi memastikan mereka kekal sihat dan cergas.



Jika merujuk norma Indeks Jisim Badan, saya dalam kategori berisiko berat berlebihan. Saya perlu mengawal pemakanan dan lebih aktif bersenam untuk mendapatkan berat badan normal.

Bagus, Lina. Kamu perlu makan mengikut saranan dalam Piramid Makanan Malaysia. Kurangkan makanan yang mengandungi lemak, gula dan garam yang berlebihan. Banyakkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan. Lakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari.

INFORMASI

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



Sumber: Modul SEGAK, Kementerian Pendidikan Malaysia (2016)

Norma Indeks Jisim Badan

Umur 11 tahun	Kurang berat	Normal	Berisiko berat berlebihan	Berat berlebihan
Lelaki	<14.6	14.6 – 20.2	>20.2 – 23.2	>23.2
Perempuan	<14.4	14.4 – 20.8	>20.8 – 24.0	>24.0

Jaga Kesihatan

Setiap tahun, Arif dan rakan-rakan menjalani ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK). Ujian ini mesti dilengkapkan mengikut turutan dan berterusan. Melalui ujian ini, Arif dan rakan-rakan dapat menilai prestasi kecergasan fizikal diri sendiri.



Naik turun bangku



Tekan tubi atau tekan tubi ubah suai



Ringkuk tubi separa



Jangkauan melunjur



IMBAS SAYA

Norma ujian SEGAK.

Luruskan kaki kamu. Jangkau perlahan-lahan mengikut keupayaan kamu.



Rekodkan keputusan ujian SEGAK kamu dan bandingkan dengan norma ujian SEGAK.

Keputusan Ujian SEGAK Arif

Bil.	Jenis Ujian	Tahun 5		Tindakan Susulan/Cadangan Aktiviti Peningkatan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot
		Penggal I (Mac)		
		Bil. Ulangan/Masa/Jarak	Skor	
1.	Naik turun bangku	101	4	Jenis latihan: Latihan litar (menggunakan berat badan sendiri sebagai bebanan). Contoh latihan: Ringkuk tubi, lentik belakang berselang-seli, separa cangkung, lompat bintang. Masa: Lakukan setiap aktiviti selama 15 hingga 30 saat diikuti dengan rehat selama 15 hingga 30 saat antara aktiviti (satu set). Intensiti: Dua set setiap minggu. Kekerapan: Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya dua hingga tiga kali seminggu.
2.	Tekan tubi/tekan tubi ubah suai	13	4	
3.	Ringkuk tubi separa	10	2	
4.	Jangkauan melunjur	32	4	
JUMLAH SKOR			14	
Gred Skala (A/B/C/D/E)			C	
INDEKS JISIM BADAN				

3.6.1
3.6.2
3.6.3

4.6.1
4.6.2
5.2.2



Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Senaraikan empat komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
(a)
(b)
(c)
(d)
2. Berdasarkan pemahaman kamu tentang prinsip FITT, terangkan perbezaan intensiti antara latihan meningkatkan daya tahan otot dengan kekuatan otot.
.....
.....
.....
3. Kira Indeks Jisim Badan kamu. Senaraikan tindakan yang perlu dilakukan sekiranya Indeks Jisim Badan kamu berada pada kategori berat berlebihan.
.....
.....
.....
4. Berdasarkan aktiviti pada halaman 68 dan 69, cadangkan senaman lain yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang sama. Sediakan dalam bentuk poster. Kemudian, tampalkan pada papan kenyataan kelas atau bilik sukan.

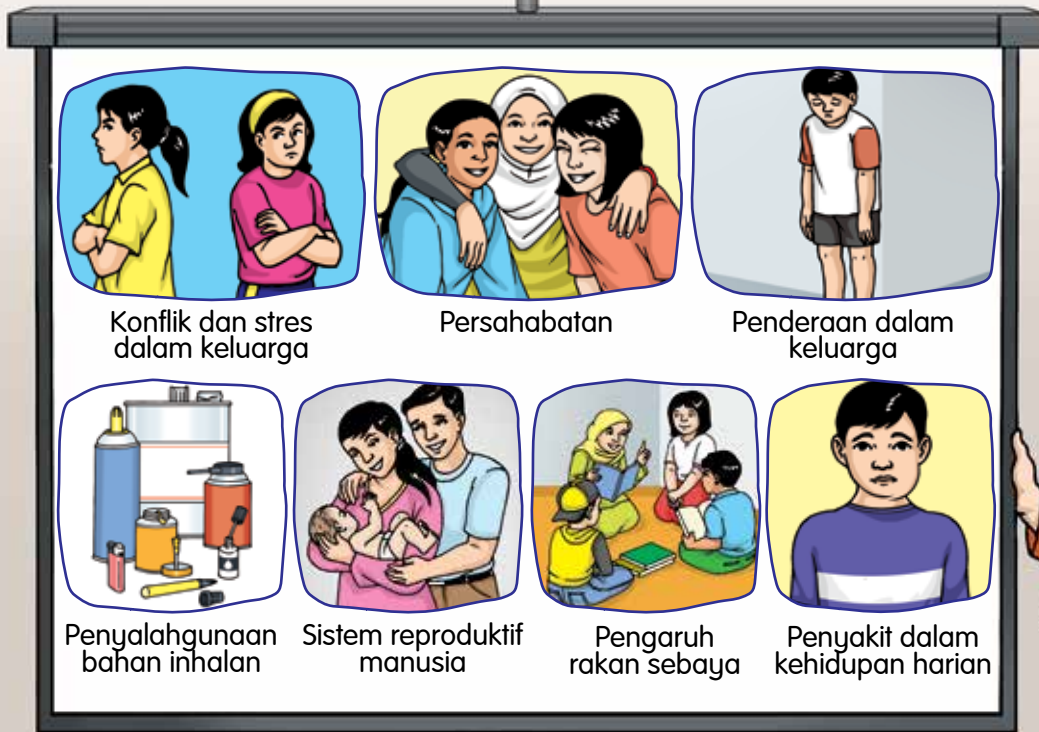


UNIT

11

PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI

Sally, Zety, Raju dan Arif tidak sabar untuk mengikuti kelas Pendidikan Kesihatan. Cikgu Diana akan menerangkan kandungan tajuk Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) yang akan mereka pelajari pada tahun ini.



Konflik dan stres dalam keluarga

Persahabatan

Penderaan dalam keluarga

Penyalahgunaan bahan inhaled

Sistem reproduktif manusia

Pengaruh rakan sebaya

Penyakit dalam kehidupan harian

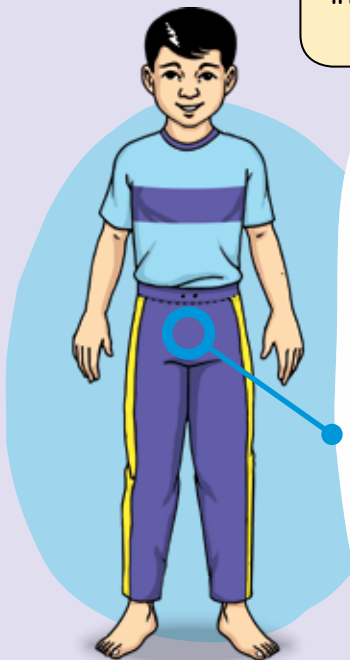


Ceritakan faedah yang kamu peroleh selepas mempelajari PEERS.

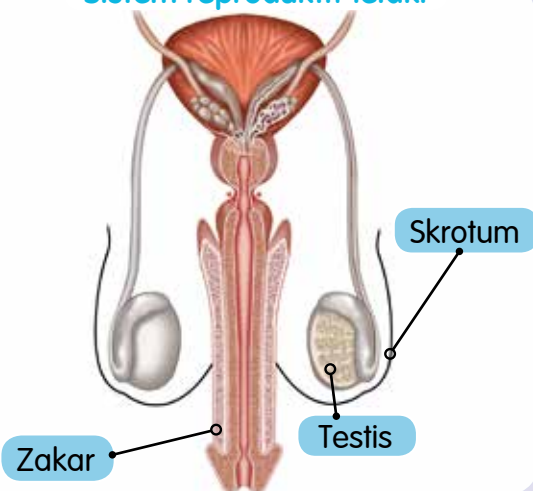
A KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Sistem Reproduksi Manusia

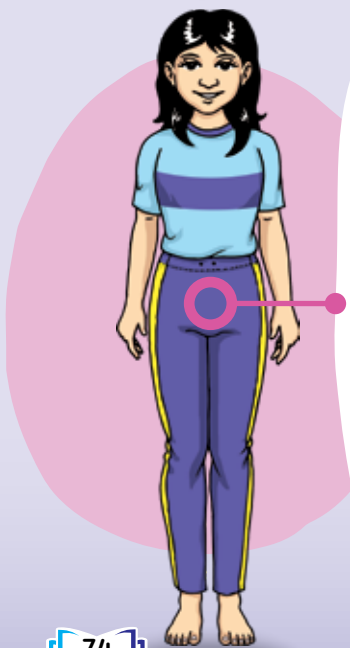
Sistem reproduktif manusia sangat istimewa kerana membolehkan manusia meneruskan zuriat mereka. Sistem reproduktif lelaki berbeza daripada sistem reproduktif perempuan. Kedua-dua sistem reproduktif ini akan matang apabila kanak-kanak lelaki dan perempuan mencapai akil baligh.



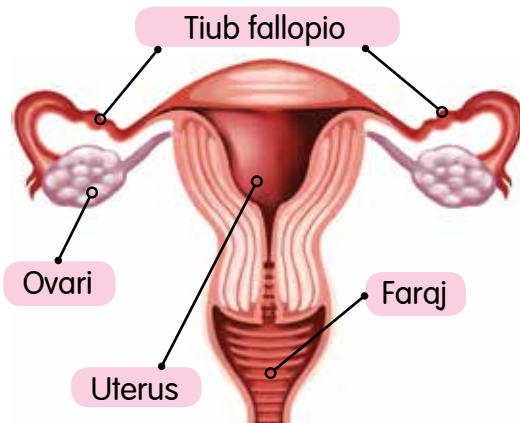
Sistem reproduktif lelaki



Perkahwinan



Sistem reproduktif perempuan





Mari fahami proses kejadian manusia.

Proses pembesaran janin

Pencantuman sperma dan ovum akan menghasilkan satu sel. Sel ini akan berganda menjadi dua, empat, lapan dan seterusnya membentuk zigot. Zigot akan melekat di dinding uterus.



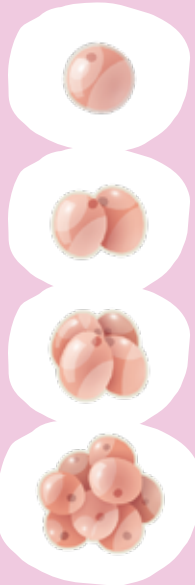
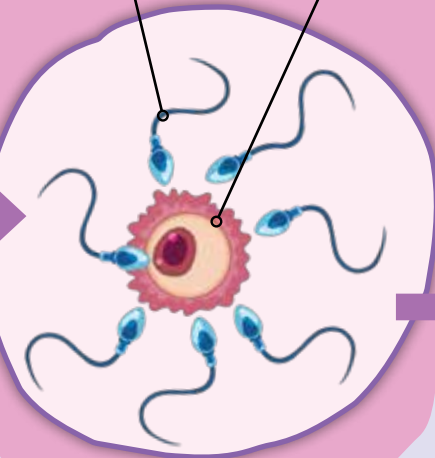
Fetus akan membesar di dalam uterus ibu selama lebih kurang sembilan bulan sebelum dilahirkan.

Persenyawaan

Persenyawaan berlaku apabila sperma disalurkan ke dalam faraj dan bersatu di dalam ovum.

Sperma

Ovum



Zigot membesar dan menjadi embrio.



Embrio membesar menjadi fetus.



Kelahiran

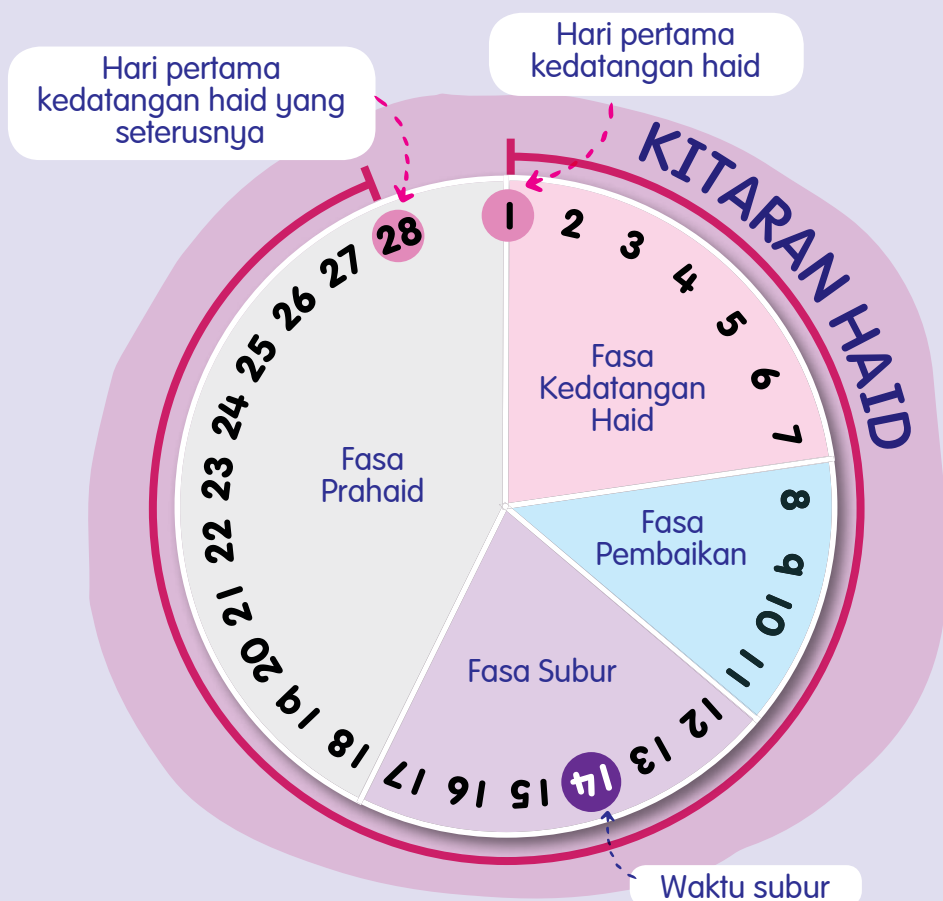


Sumber: www.mayoclinic.org (capaian pada Oktober 2020)

Kitaran Haid

Kitaran haid ialah tempoh berlakunya haid yang pertama hingga haid yang seterusnya. Kitaran ini dikira bermula dari hari pertama kedatangan haid hingga hari pertama kedatangan haid yang seterusnya.

Sebagai contoh, kitaran haid Lisa ialah 28 hari. Hari pertama haid dikira apabila Lisa mula mengalami haid. Biasanya, haid akan berlaku selama lebih kurang tujuh hari. Selepas itu, Lisa akan memasuki fasa pembaikan, fasa subur dan akhirnya fasa prahaid. Ketiga-tiga fasa ini akan mengambil masa selama lebih kurang 21 hari. Kemudian, Lisa akan mengalami haid sekali lagi.



INFORMASI

Tempoh kitaran haid bagi seseorang adalah berbeza-beza. Secara purata, kitaran haid akan berlaku selama 28 hari.



Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)

Bagaimanakah Lisa mengira kitaran haidnya?



Sebagai contoh, hari pertama haid Lisa adalah pada 3 Februari. Selepas 28 hari, kitaran haid Lisa adalah pada 2 Mac. Lisa dijangka akan kedatangan haid lagi pada 29 Mac, 25 April, 22 Mei dan seterusnya.



FEBRUARI

I	S	R	K	J	S	A
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MAC

I	S	R	K	J	S	A
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APRIL

I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MEI

I	S	R	K	J	S	A
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Antara kepentingan mengira kitaran haid termasuklah:

1. Dapat mengesan masalah kesihatan dan merujuk doktor sekiranya:
 - (a) Kitaran haid terlalu cepat atau terlalu lambat dari tempoh kebiasaan.
 - (b) Tempoh kedatangan haid melebihi 15 hari.
 - (c) Haid tidak berlaku.
2. Dapat merancang kehamilan selepas perkahwinan.



PENGUKUHAN

Hari pertama haid Shelly adalah pada 11 Februari. Berdasarkan kalendar pada halaman ini, bilakah hari pertama kitaran haid Shelly untuk bulan Mac, April dan Mei?



Berhemah, Peramah dan Bersopan

Siti Aisyah sentiasa menjaga tingkah lakunya dalam pergaulan. Dia mengamalkan prinsip berikut dalam pergaulannya.

Menjaga batas sentuhan semasa berinteraksi

Melindungi kehormatan diri dengan tidak mendedahkan organ genital kepada orang lain

Mengetahui dan sensitif kepada peraturan, budaya dan agama orang lain

Berusaha menjaga harga diri dan imej sendiri yang terpuji

Mengamalkan sikap bersopan di khalayak ramai dengan tidak menyentuh anggota seksual

Bersyukur dan bersedia menerima bentuk fizikal diri sendiri dan orang lain

PENGUKUHAN

Senaraikan kepentingan menjaga tingkah laku dalam pergaulan.



Kehormatan Diri

Lella dan Munir mengetahui akan kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri sendiri dan orang lain.

Kepentingan Menjaga Kehormatan Anggota Seksual Diri Sendiri dan Orang Lain



Dihormati dan dipercayai oleh keluarga, rakan sebaya dan orang keliling

Mudah bergaul dengan semua orang

Meningkatkan keyakinan diri



Mencerminkan seseorang itu berakhlak mulia

Melahirkan masyarakat yang sejahtera dan aman



Maruah diri dan keluarga terpelihara

Menjadi contoh atau suri teladan kepada rakan sebaya



PENGAYAAN

Hasilkan poster yang memberikan maklumat tentang kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri sendiri dan orang lain.



PENGUKUHAN

Senaraikan kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri sendiri.



B PENYALAHGUNAAN BAHAN

Bahan Inhalan

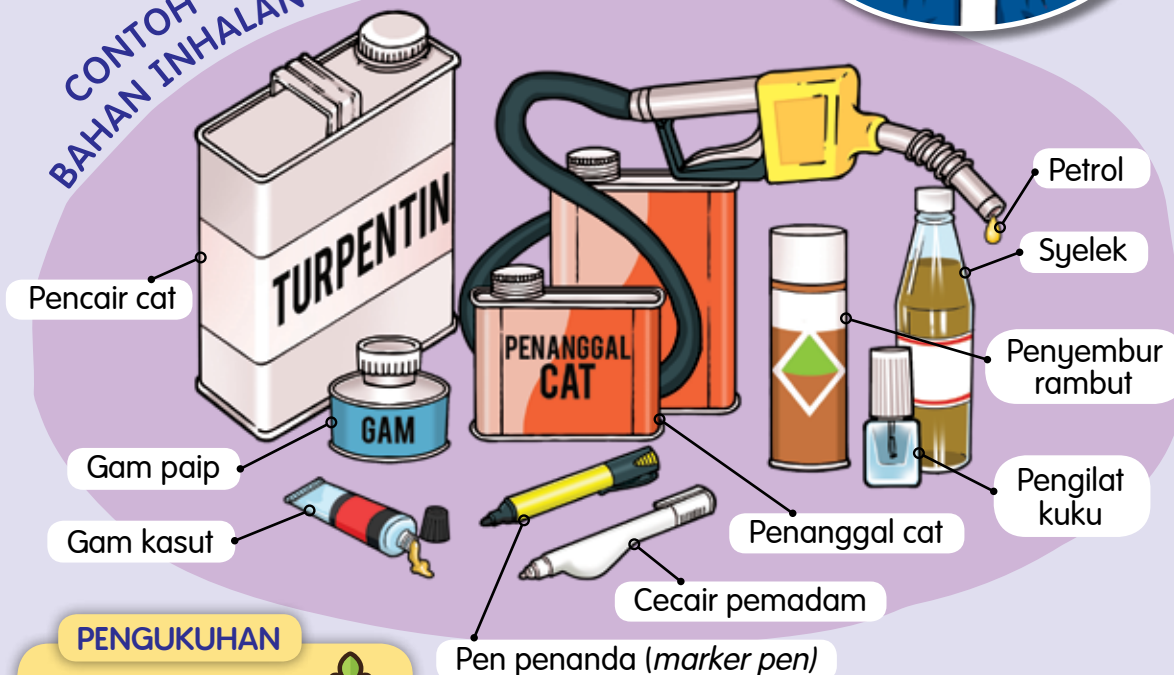
Zamri dan Ah Kau sedang membaca risalah tentang penyalahgunaan bahan inhalan. Mereka ingin mengetahui contoh bahan inhalan dan kesan penyalahgunaannya dalam kalangan remaja.

Bahan inhalan mengandungi bahan kimia yang boleh disedut menerusi pernafasan dan menyebabkan kesan psikoaktif, seperti kecelaruan minda dan memusnahkan sel otak.

Sumber: www.myhealth.gov.my (capaian pada Ogos 2020)



CONTOH
BAHAN INHALAN



PENGUKUHAN

Berikan contoh lain bahan inhalan.



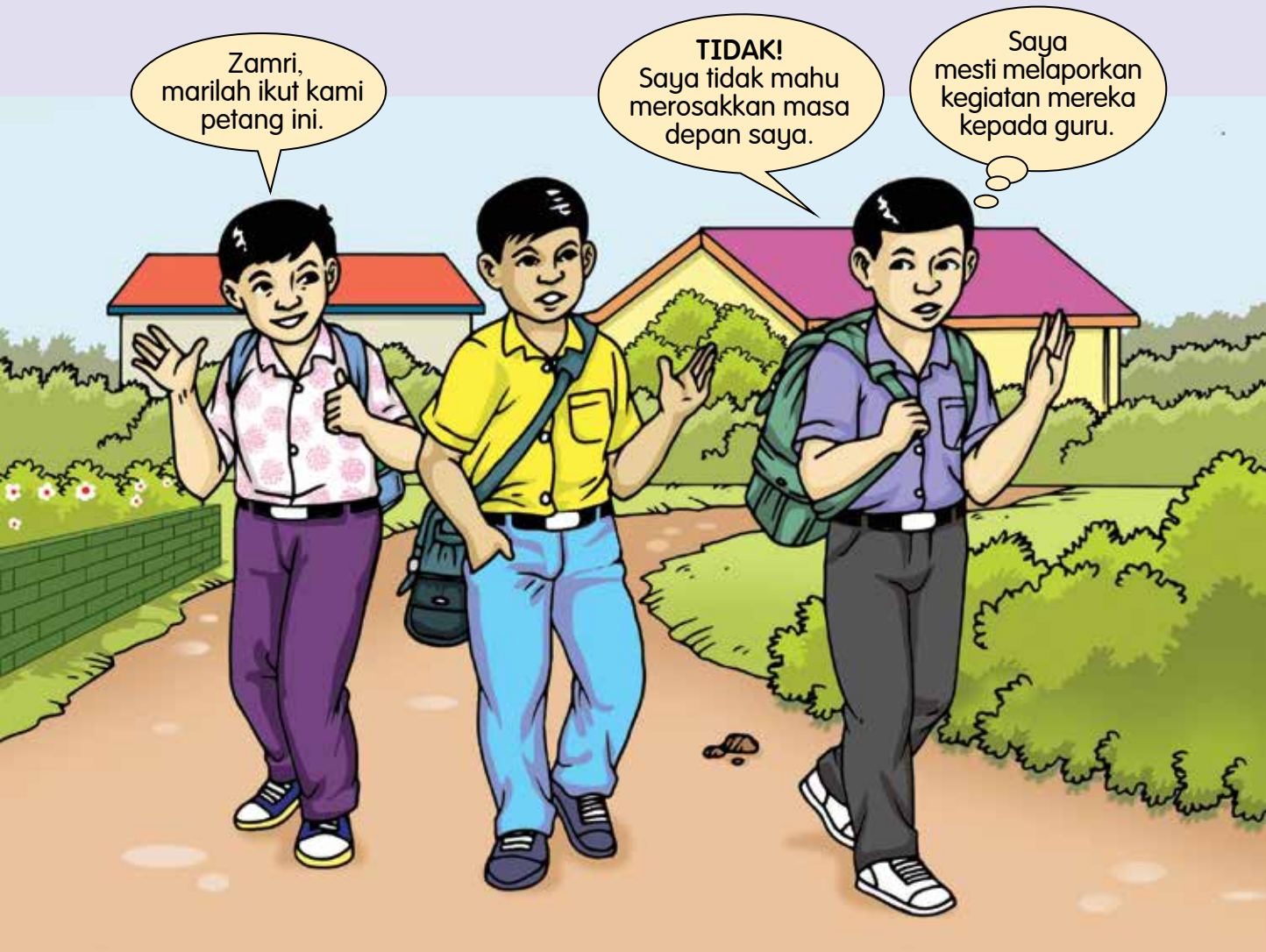
Penyalahgunaan bahan inhalan boleh memberikan kesan jangka panjang, seperti tidak mampu berfikir dengan waras dan logik, keletihan, pelupa, kekurangan berat badan, gangguan emosi dan membawa kepada penggunaan dadah yang lebih berbahaya. Penyalahgunaan bahan inhalan juga boleh dikaitkan dengan kematian secara tiba-tiba akibat kesukaran bernafas dan kemalangan disebabkan khayal.

Sumber: www.myhealth.gov.my (capaian pada Ogos 2020)



Katakan TIDAK

Zamri akan berkata **TIDAK** jika ada rakan-rakan yang mengajaknya menyalahgunakan bahan inhalan. Zamri sentiasa ingat akan pesan dan nasihat guru serta ibu bapanya tentang kesan buruk penyalahgunaan bahan inhalan.



PENGAYAAN

Lukis poster bertemakan penyalahgunaan bahan inhalan dan tampalkan pada papan kenyataan sekolah.



KBAT

Bincangkan bersama-sama rakan cara untuk menangani penyalahgunaan bahan inhalan dalam kalangan murid.



C PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

Konflik dan Stres dalam Keluarga

Kita sering menghadapi konflik dalam kehidupan harian. Jika kita tidak berjaya mengatasi konflik, keadaan ini boleh menyebabkan stres. Mari kita lihat beberapa situasi konflik dan stres yang sering terjadi dalam keluarga.



SITUASI KONFLIK



Adik, kemaskan mainan ini!

Tidak mengemaskan mainan



Ini tempat abang!

Ini tempat adik!

Berebut tempat duduk



Adik pun hendak main juga!

Berebut mainan

Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu dari segi idea, kepentingan dan lain-lain.

KESAN KONFLIK

Merenggangkan hubungan kekeluargaan

Pertengkaran

Putus asa

Cepat marah

Kemurungan

Gangguan kesihatan

LANGKAH MENGATASI

Kenal pasti punca konflik

Rujuk orang dewasa yang boleh dipercayai, seperti ibu bapa, kaunselor dan guru

Laksanakan cadangan dan nasihat

Membuat penilaian tindakan yang diambil

Kamu juga boleh makan, beriadah dan menonton televisyen bersama-sama keluarga untuk mengelakkan konflik.



Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal.



Adik, kenapa koyakkan buku abang?



Pergaduhan antara adik-beradik

SITUASI STRES

Saya perlu menjaga adik. Peperiksaan semakin hampir. Banyak lagi yang saya belum ulang kaji.



Tekanan menghadapi peperiksaan

Kakak tidak mahu bercakap dengan saya. Apakah salah saya?



Hilang keyakinan diri

KESAN STRES

Memberontak

Murung

Bertindak di luar kawalan

Putus asa

Gangguan mental

TMK

Layari laman sesawang yang sesuai untuk mencari maklumat tentang jenis-jenis stres.



LANGKAH MENGATASI

- Penawar Stres
Amalkan 10B yang berikut:
- B**erfikiran positif
 - B**erurut
 - B**erkata: Relaks, ini boleh diatasi
 - B**ersenam
 - B**erehat dan mendengar muzik
 - B**ertenang
 - B**ernafas dengan dalam
 - B**eribadat
 - B**ercakap dengan seseorang
 - B**eriadah

Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)



PENGUKUHAN

Jelaskan kesan konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.



D KEKELUARGAAN

Penderaan dalam Keluarga

Cikgu Hisham sedang membimbing Raju dan rakan-rakan berbincang tentang penderaan dalam keluarga.

Penderaan boleh berlaku secara fizikal, mental dan emosi.

PENDERAAN TERHADAP KANAK-KANAK PERLU DIHENTIKAN

Bagaimanakah meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga?

Laporkan kepada guru.

Laporkan kepada jiran.

Laporkan kepada ibu, bapa atau ahli keluarga yang lain.

INFORMASI

Talian Kasih (dail 15999) ialah pusat panggilan kerajaan yang mengendalikan panggilan orang ramai berhubung perkara kebajikan dan kemasyarakatan, seperti penderaan, bantuan kebajikan, keganasan rumah tangga, pembuangan bayi dan mendapatkan khidmat kaunseling.

Sumber: Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (capaian pada Disember 2020)



Laporkan kepada pihak berkuasa, seperti polis atau pegawai di Jabatan Kebajikan Masyarakat dengan membuat panggilan melalui Talian Kasih.

KEPENTINGAN MENANGANI PENDERAAN DALAM KELUARGA

- 1 Meningkatkan nilai harga diri dan keyakinan diri.
- 2 Bermotivasi untuk mencapai kejayaan dengan lebih baiknya.
- 3 Memiliki tubuh badan, emosi dan fikiran yang sihat.
- 4 Merangsang minda dan daya ingatan yang baik.
- 5 Mengelakkan berlakunya kecederaan dan kecacatan kekal.
- 6 Pengurusan diri lebih terancang.
- 7 Menjalin hubungan sosial yang baik dan tidak menyendiri.
- 8 Membentuk sikap bersabar dan bertolak ansur.

Lakonkan situasi berkata **TIDAK**.



KEMAHIRAN BERKATA TIDAK KEPADA PENDERAAN DALAM KELUARGA

- 1 Menjerit berkata **TIDAK** jika dipukul, dicubit, digigit atau digoncang.
- 2 Berkata **TIDAK** kepada semua kata-kata kesat.
- 3 Berkata **TIDAK** kepada cercaan atau dimalukan di khalayak ramai.
- 4 Berkata **TIDAK** kepada sebarang aktiviti buli.
- 5 Berkata **TIDAK** kepada sebarang ejekan.

PENGAYAAN

Secara berkumpulan, hasilkan lencana butang "Katakan TIDAK kepada Penderaan". Kemudian, jual lencana butang tersebut pada Hari Kantin sekolah.



INFORMASI

Akta Keganasan Rumah Tangga 1994 (Akta 521) memberikan tafsiran keganasan rumah tangga sebagai perlakuan sengaja dengan disedarinya mendatangkan kecederaan dan ancaman ketakutan kepada mangsa.



Sumber: www.jkm.gov.my (capaian pada Ogos 2020)

KBAT

Bagaimanakah kamu mengenal pasti seseorang yang menjadi mangsa dera?



E PERHUBUNGAN

Persahabatan yang Sihat

Vithia dan Aminah bersahabat baik. Mereka saling bertolak ansur, mengambil berat, menghormati, empati dan memberikan komitmen antara satu sama lain. Vithia dan Aminah berfikiran terbuka dan bertutur dengan bahasa yang sopan. Mari kita lihat amalan yang dilakukan oleh mereka dalam persahabatan.

CIRI-CIRI PERSAHABATAN YANG SIHAT

1

Sentiasa ikhlas membantu rakan yang dalam kesusahan.

2

Berbudi pekerti dalam tingkah laku dan bersopan dalam percakapan.

3

Menghormati hak dan barang kepunyaan rakan.

4

Bersangka baik dengan rakan.

5

Setia dalam persahabatan dan tidak mengkhianati rakan.

6

Sentiasa menyokong tindakan baik yang dilakukan oleh rakan.

PENGAYAAN

Sebarkan maklumat 3S, iaitu “**SENYUM, SALAM, SAPA**” melalui penghasilan penanda buku dan berikan kepada rakan baik kamu.



KBAT

Apakah tindakan kamu apabila mengetahui rakan kamu telah mengkhianati persahabatan?





Cuba lakonkan adegan dalam gambar bersiri di bawah dengan menggunakan dialog yang kamu dan rakan-rakan hasilkan.



Saya mudah memberikan bantuan kepada rakan kerana rakan-rakan saya juga selalu mengambil berat akan masalah saya.



Keyakinan diri saya sentiasa meningkat dan saya berasa gembira kerana mendapat rakan yang selalu menyokong saya.

INFORMASI

Simpati bermaksud perasaan belas kasihan atau timbang rasa terhadap seseorang, manakala empati pula bermaksud menyelami dan memahami perasaan atau emosi seseorang.



F PENYAKIT

Demam Campak, Cacar Air, Rubela dan Beguk

Iza, Wendy, David dan Chandran ialah ahli Kelab Doktor Muda di Sekolah Kebangsaan Bahagia Permai. Mereka ditugaskan untuk mendapatkan maklumat tentang penyakit demam campak, cacar air, rubela dan beguk. Baca maklumat tentang penyakit tersebut yang telah mereka peroleh.

SIMPTOM DEMAM CAMPAK

- ✓ Demam
- ✓ Selesema
- ✓ Sakit tekak
- ✓ Mata berair dan sensitif pada cahaya
- ✓ Sakit otot
- ✓ Batuk



SIMPTOM CACAR AIR

- ✓ Demam
- ✓ Rasa letih
- ✓ Bintik merah (ruam) kecil yang mengandungi air dan berasa gatal



CARA MENCEGAH

INFORMASI

Vaksin *Mumps, Measles, Rubella* (MMR) ialah vaksin yang digunakan untuk melindungi tubuh daripada tiga jenis penyakit, iaitu demam campak, beguk dan rubela. Suntikan vaksin ini diberikan dua kali, iaitu ketika bayi berusia sembilan bulan dan 12 bulan.

Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)

Demam campak, beguk dan rubela boleh dicegah melalui suntikan imunisasi vaksin MMR.

Bayi yang berusia sembilan bulan dan 12 bulan perlu diberikan suntikan MMR untuk mencegah ketiga-tiga penyakit ini.

Penyakit cacar air juga boleh dicegah dengan mengambil suntikan vaksin varisela.



TMK

Layari laman sesawang www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang demam campak, rubela, beguk dan penyakit cacar air.



INFORMASI

Kelenjar parotid ialah kelenjar air liur yang terletak di kedua-dua belah pipi.



Sumber: www.myhealth.gov.my (capaian pada Ogos 2020)

SIMPTOM RUBELA

- ✓ Demam
- ✓ Sakit tekak
- ✓ Bintik merah (ruam) di muka dan merebak ke seluruh badan



SIMPTOM BEGUK

- ✓ Demam
- ✓ Sakit kepala
- ✓ Mulut kering
- ✓ Bengkak pada satu atau kedua-dua kelenjar parotid dan berasa sakit ketika menelan makanan



Pesakit demam campak, rubela, beguk dan cacar air perlu diasingkan.

Kita jangan menyentuh bahagian yang sakit itu supaya kita tidak dijangkiti. Kita juga jangan berkongsi barang peribadi dengan pesakit ini.

PENGUKUHAN

Lakarkan peta minda tentang maklumat demam campak, rubela, cacar air dan beguk. Tampalkan di dalam buku latihan kamu.



KBAT

Senaraikan langkah pencegahan jangkitan demam campak, rubela, cacar air dan beguk.

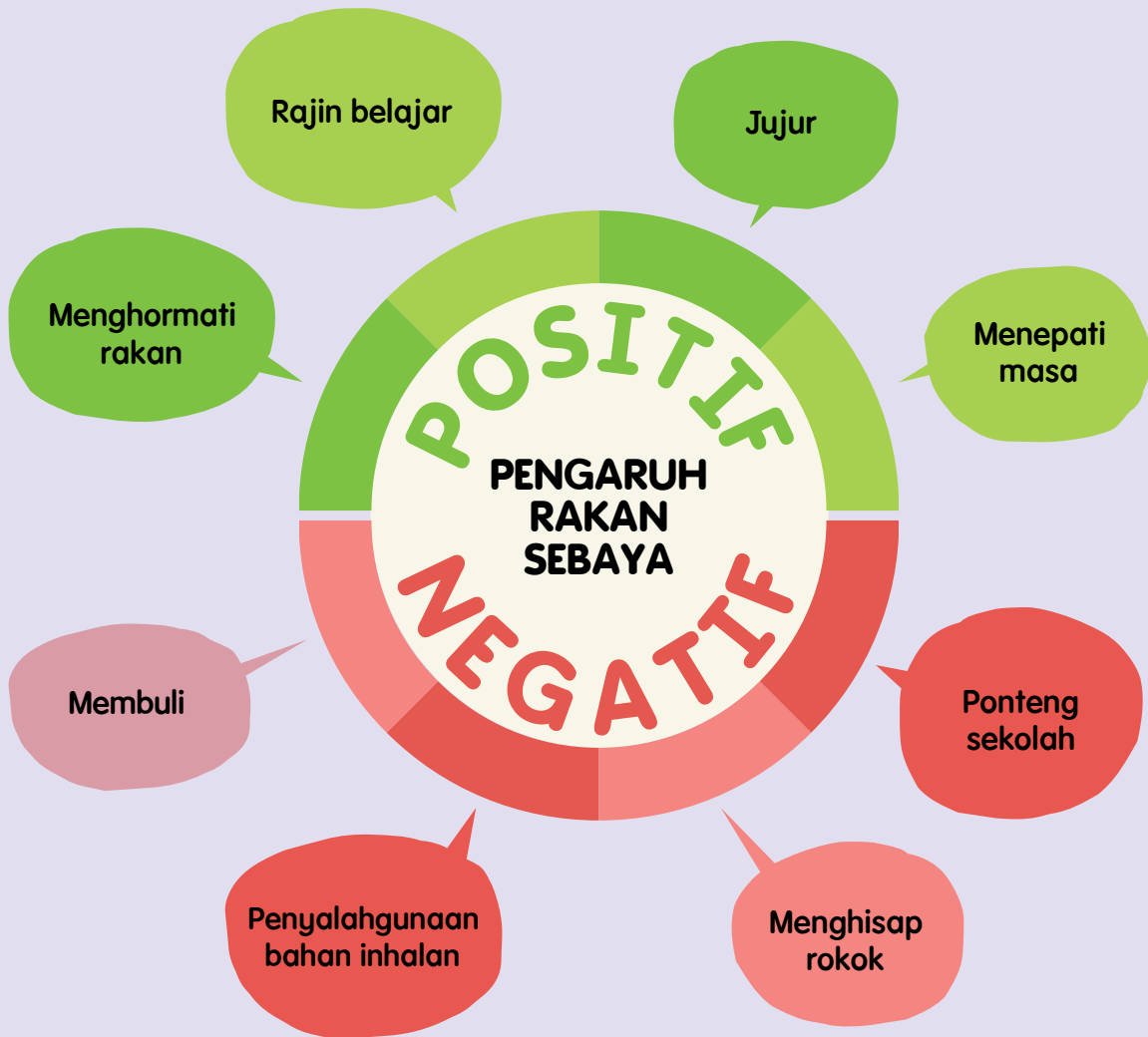


6.1.1
6.1.2

G KESELAMATAN

Pengaruh Rakan Sebaya

Rakan sebaya ialah sekumpulan orang yang berada dalam lingkungan umur yang sama atau hampir sebaya antara satu sama lain. Pengaruh rakan sebaya banyak mempengaruhi sikap dan akhlak remaja. Oleh itu, kamu perlu mengetahui pengaruh positif dan negatif rakan sebaya dalam kehidupan harian.



PENGUKUHAN

Senaraikan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya yang lain.



Positif dan Negatif

Kamu perlu mengetahui pengaruh positif dan negatif rakan sebaya dalam kehidupan harian. Pengaruh rakan sebaya sama ada yang positif atau negatif akan memberikan kesan kepada kehidupan harian kamu. Bantu Farid untuk memilih rakan sebaya yang positif agar dia dapat menjadi seorang murid yang baik dan berakhlak mulia.



Hasnah yang menjadi suri teladan



John dan Atan yang suka melepak



Iwan yang suka membuli



Zali dan Kudin yang rajin mengulang kaji pelajaran



Raju, Ahmad dan Ah Meng yang menghormati rakan



Zita yang pemarah



Robert dan Gopal yang suka membantu rakan

Ikut yang Positif, Tinggalkan yang Negatif

Ramli sering tidak hadir ke sekolah. Dia cuba mempengaruhi Zarith supaya mengikut sikapnya yang negatif itu. Zarith dan rakan-rakannya berbincang tentang cara untuk mengatasi pengaruh negatif Ramli itu. Kamu juga sepatutnya tidak terpengaruh dengan sikap negatif Ramli.



PENGUKUHAN

Cipta blog melalui Internet dengan kreatifnya tentang kesan pengaruh rakan sebaya kepada kehidupan harian.



KBAT

Bagaimanakah kamu mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya?





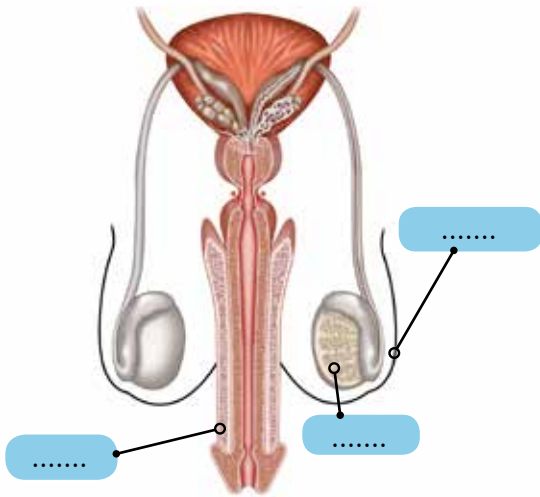
Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Labelkan rajah di bawah.

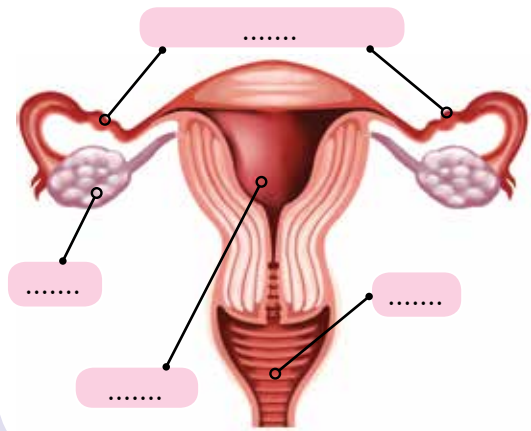
(a) Sistem reproduktif

.....



(b) Sistem reproduktif

.....



2. Mengapakah kita perlu menjaga kehormatan anggota seksual diri sendiri dan orang lain?

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

3. Senaraikan empat kebaikan peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti.

- (a)
- (b)
- (c)
- (d)

4. Senaraikan contoh bahan inhalan.

- (a)
- (b)
- (c)
- (d)
- (e)

5. Ramli selalu menghadapi konflik dengan bapanya sehingga menyebabkan dia stres. Bagaimanakah Ramli boleh menguruskan konflik dan stres itu dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan?

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

6. Nyatakan ciri-ciri persahabatan yang sihat.

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

7. Apakah yang dimaksudkan dengan pengaruh positif dan pengaruh negatif rakan sebaya? Berikan contoh yang sesuai.

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

8. Cipta brosur tentang kesan buruk penyalahgunaan bahan inhalan dan edarkan kepada rakan kamu.



UNIT

12 NUTRIEN KESIHATAN

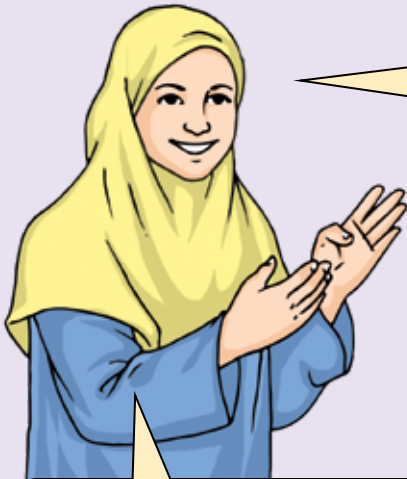
Makanan yang sihat menjamin kesihatan kita. Pemilihan makanan daripada semua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia amat penting untuk hidup sihat.



Namakan kelas makanan berdasarkan gambar di atas. Mengapakah kita perlu makan makanan daripada semua kelas makanan tersebut?

Nutrien Menjamin Kesihatan

Ibu Syakir sentiasa memastikan makanan yang disediakan untuk keluarganya mengandungi nutrien yang mencukupi. Hal ini penting untuk menjamin kesihatan anggota keluarganya.



Nutrien ialah bahan atau zat makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbesaran.

Pengambilan nutrien yang mencukupi daripada pelbagai jenis makanan akan memastikan kamu sihat, dapat menjalankan aktiviti harian dengan sempurna tanpa berasa letih dan memastikan pertumbuhan tubuh kamu tidak terganggu.

VITAMIN, GARAM MINERAL DAN SERAT



Kepentingan

- Menyihatkan mata, kulit, rambut dan kuku.
- Melancarkan penghadaman.

Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)



LEMAK

Kepentingan

- Membekalkan tenaga.
- Penebat haba.
- Melindungi organ dalaman.

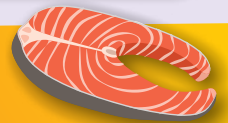
Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)



Kamu digalakkan minum air kosong kerana air kosong tiada kalori, bahan pengawet, perisa tambahan dan pewarna.



PROTEIN



Kepentingan

- Pertumbuhan dan perkembangan otot.
- Meningkatkan metabolisme.

Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)

KARBOHIDRAT



Kepentingan

- Membekalkan keperluan tenaga untuk sehari.

Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)

KBAT

Senaraikan risiko sekiranya kamu tidak mendapatkan nutrien yang mencukupi.



PENGAYAAN

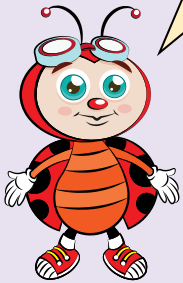
Sediakan satu risalah berkaitan dengan kepentingan pengambilan pelbagai jenis nutrien.



Tahu Kandungan, Terjamin Kesihatan

Encik Syed sering mengingatkan anak-anaknya, Lili dan Julia, agar membaca label pada bungkusan makanan sebelum membelinya. Label pada bungkusan makanan memberikan maklumat tentang kandungan nutrien yang terdapat dalam produk makanan tersebut.

Apakah kepentingan dan kebaikan membaca label pada bungkusan makanan?



Antara kebaikan dan kepentingan membaca label pada bungkusan makanan termasuklah:

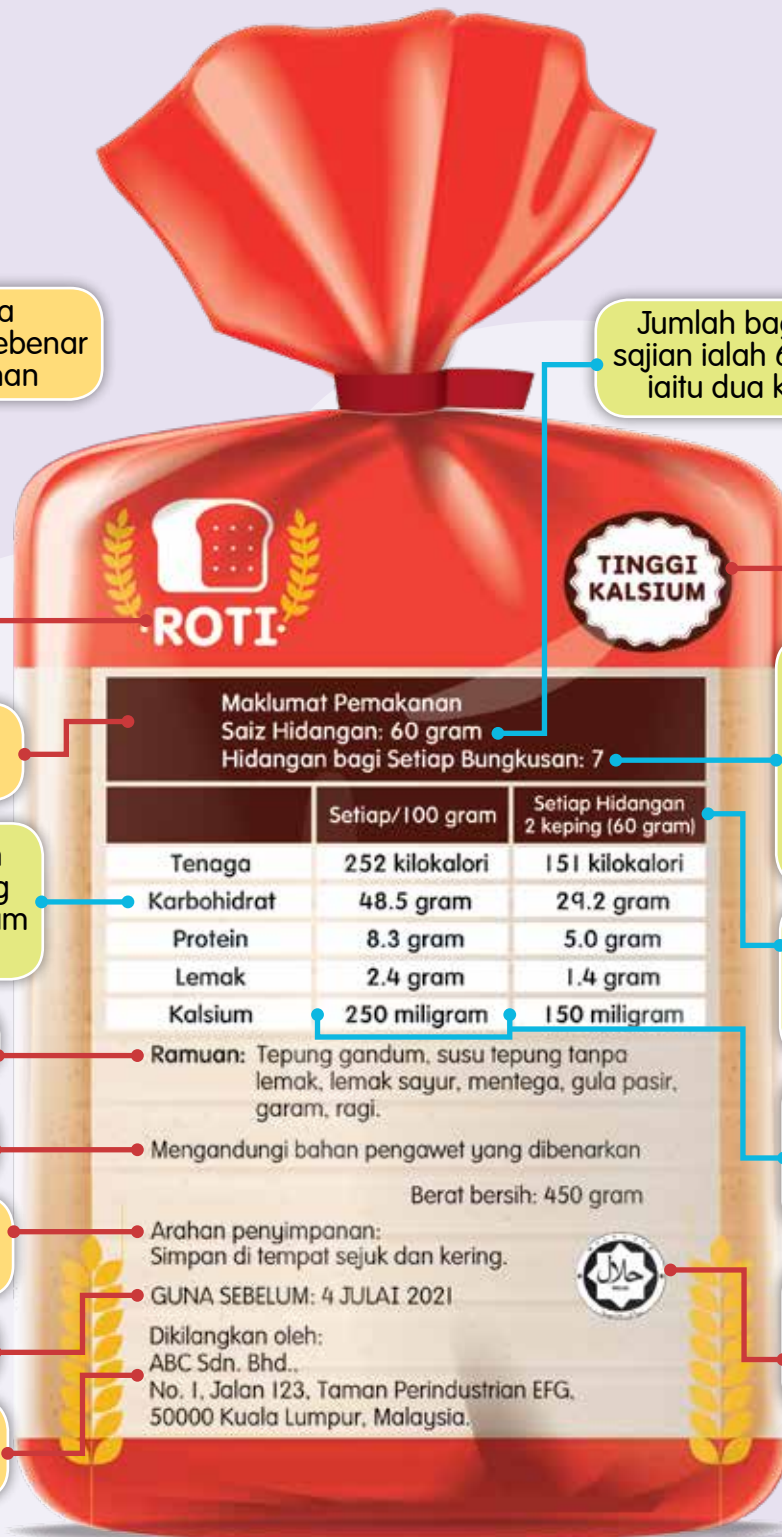
- Mengetahui jenis nutrien yang terkandung dalam makanan tersebut.
- Mengetahui kualiti makanan berdasarkan bahan atau ramuan yang digunakan.
- Menjamin kualiti makanan berdasarkan tarikh luput yang dinyatakan.

Saya tahu roti ini mengandungi gula dan garam setelah membaca ramuan yang digunakan untuk membuat roti ini. Oleh itu, saya akan menghadkan pengambilan bilangan roti pada setiap sajian.

Saya sedang berusaha menurunkan berat badan. Roti ini mengandungi 29.2 gram karbohidrat dan 1.4 gram lemak bagi dua keping roti. Oleh itu, saya boleh mengawal kuantiti pengambilan makanan, iaitu dengan menghadkan sekeping roti pada setiap sajian.

Saya aktif dan suka bersukan. Saya memerlukan lebih tenaga dan tulang yang kuat. Roti ini mengandungi nutrien yang saya perlukan, iaitu karbohidrat dan mineral (kalsium). Saya boleh menambahkan bilangan keping roti untuk setiap sajian bagi mendapatkan lebih banyak nutrien.





Nama sebutan sebenar makanan

Jumlah bagi satu sajian ialah 60 gram, iaitu dua keping

Akuan pemakanan

Pelabelan makanan

Jumlah hidangan bagi satu bungkusan ialah tujuh hidangan, iaitu 14 keping

Kandungan nutrien yang terdapat dalam makanan

Kandungan nutrien bagi setiap dua keping roti

Senarai ramuan

Kandungan nutrien bagi setiap 100 gram

Penyataan additive

Arahan penyimpanan

Tarikh luput

Maklumat pengeluaran

Piawaian kepada produk yang bersih, baik dan suci

Maklumat Pemakanan
 Saiz Hidangan: 60 gram
 Hidangan bagi Setiap Bungkusan: 7

	Setiap/100 gram	Setiap Hidangan 2 keping (60 gram)
Tenaga	252 kilokalori	151 kilokalori
Karbohidrat	48.5 gram	29.2 gram
Protein	8.3 gram	5.0 gram
Lemak	2.4 gram	1.4 gram
Kalsium	250 miligram	150 miligram

Ramuan: Tepung gandum, susu tepung tanpa lemak, lemak sayur, mentega, gula pasir, garam, ragi.

Mengandungi bahan pengawet yang dibenarkan

Berat bersih: 450 gram

Arahan penyimpanan: Simpan di tempat sejuk dan kering.

GUNA SEBELUM: 4 JULAI 2021

Dikilangkan oleh:
 ABC Sdn. Bhd.,
 No. 1, Jalan 123, Taman Perindustrian EFG,
 50000 Kuala Lumpur, Malaysia.

TMK

Layari laman sesawang www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang panduan membaca label pada bungkusan makanan.





Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Nyatakan satu nutrien yang terkandung dalam makanan di bawah.

(a)



.....

(b)



.....

(c)



.....

2. Apakah maklumat penting yang kamu peroleh daripada label makanan?

(a)

.....

(d)

.....

(b)

.....

(e)

.....

(c)

.....

3. Tulis kepentingan nutrien yang terkandung dalam makanan yang ditandakan pada gambar di bawah.

Pisang

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

Tomato

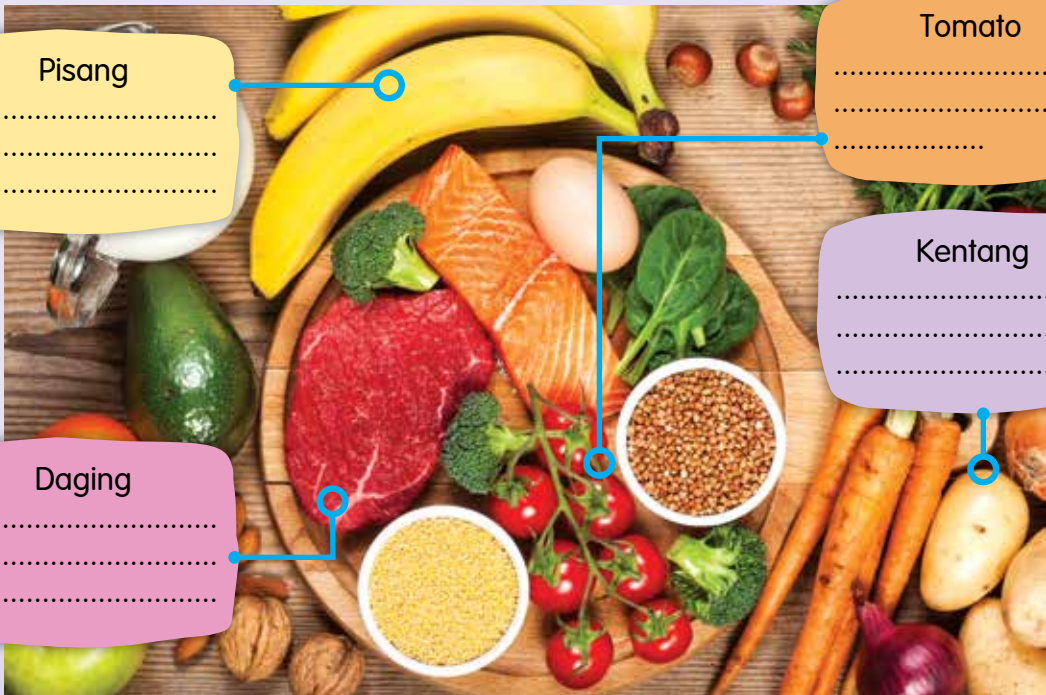
.....
.....
.....

Daging

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

Kentang

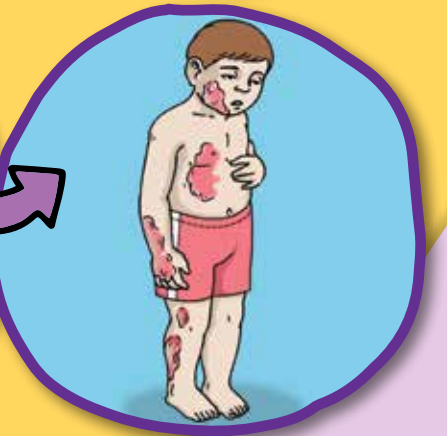
.....
.....
.....





13 ELAKKAN KEMALANGAN

Kemalangan kecil sering berlaku dalam kehidupan harian jika kita tidak berhati-hati. Teliti gambar di bawah dan ceritakan jenis kecederaan tersebut.



Nyatakan
kemalangan atau
kecederaan ringan yang
telah kamu pelajari.

Akibat Kecuaian

Melecut

Pada hari Ahad yang lepas, Rizal telah pergi berjoging bersama-sama keluarganya. Selepas itu, kaki Rizal telah melecut. Apakah punca kaki Rizal melecut?

Mungkin kamu memakai kasut yang ketat.



Antara punca melecut termasuklah:

- Geseran antara pakaian dengan kulit, contohnya kasut dan pinggang kain atau seluar yang ketat.
- Geseran antara peralatan dengan kulit, contohnya penggunaan cangkul.
- Geseran antara kulit dengan kulit, contohnya pada bahagian paha.

Melecur

Rajandran pula telah melecur di bahagian kaki. Apakah punca melecur?

Antara punca melecur termasuklah:

- Terkena air atau cecair masakan yang panas.
- Tersentuh objek panas, misalnya seterika.
- Terkena percikan api.
- Terkena cecair bahan kimia yang menghakis, misalnya asid.
- Terdedah terlalu lama pada sinaran matahari.



Bantuan Awal

Perhatikan dan lakukan tunjuk cara berdasarkan langkah-langkah memberikan bantuan awal untuk kecederaan melecet.



BANTUAN AWAL KECEDERAAN MELECET



1

Hentikan aktiviti jika berasa tidak selesa.



2

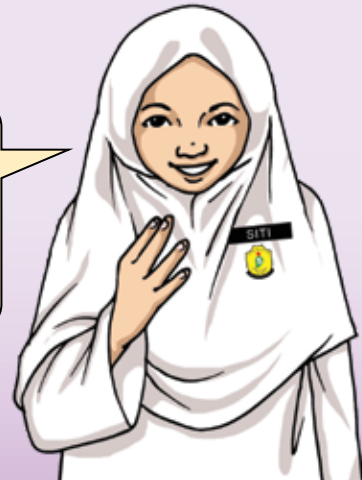
Cuci luka dengan air bersih dan sapukan antiseptik.



3

Balutkan luka dengan plaster atau kain kasa. Jika perlu, bawa pesakit berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan lanjut.

Jika kecederaan melecet tidak diberikan rawatan dengan segeranya, bahagian yang melecet akan mengalami jangkitan kuman dan mengambil masa yang lama untuk sembuh.





BANTUAN AWAL KECEDERAAN MELECUR



Perhatikan dan lakukan tunjuk cara berdasarkan langkah-langkah memberikan bantuan awal untuk kecederaan melecur.



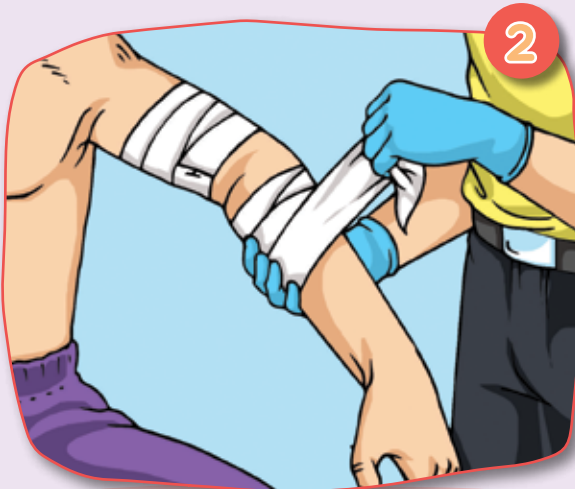
Siramkan kawasan yang melecur dengan air paip selama 10 minit hingga 15 minit.

INFORMASI



Jika kawasan yang melecur ditutupi pakaian, tanggalkan pakaian dengan berhati-hati.

Sumber: www.myhealth.gov.my
(capaian pada Ogos 2020)



Sapukan krim yang sesuai dan balutkan dengan kain kasa. Jika perlu, bawa mangsa berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan lanjut.

Jika kecederaan melecur tidak dirawat dengan segera, bahagian yang melecur boleh dijangkiti kuman dan menyebabkannya bernanah, kulit menggelembung, sakit kulit yang teruk dan berparut.



PENGUKUHAN

Layari laman sesawang www.myhealth.gov.my dan cari maklumat untuk mengelakkan kecederaan melecut dan melecur.





Uji Minda

Jawab semua soalan di bawah dengan betulnya.

1. Bagaimanakah terjadinya melecet?

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

2. Nyatakan punca melecet dan melecur.

Punca Melecet	Punca Melecur
(a)	(a)
(b)	(b)
(c)	(c)

3. Kamu sedang berehat di ruang tamu. Tiba-tiba terdengar suara adik menjerit di dapur. Kamu mendapati kaki adik telah terkena air panas. Terangkan langkah-langkah bantuan awal untuk merawat kaki adik.

(a)
(b)
(c)

4. Lakukan tunjuk cara langkah-langkah bantuan awal bagi kecederaan melecet dan melecur di hadapan guru dan rakan-rakan.

5. Hasilkan satu risalah yang menarik dan kreatif berkaitan dengan kepentingan rawatan segera bagi kecederaan melecet dan melecur. Edarkan risalah tersebut kepada rakan-rakan di sekolah kamu.

**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**





RM7.00

ISBN 978-983-49-2835-3



9 789834 928353

BT125001