

UNIT
7.2

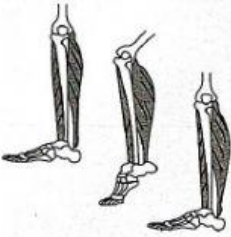
JENIS-JENIS KECEDERAAN SUKAN

Rujukan Buku Teks (hlm 181 – 188)

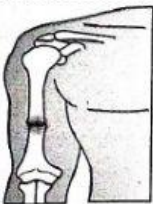
MODUL PBD PRAKTIS DSKP

7.2.1 Menghuraikan Jenis Kecederaan Sukan yang Melibatkan Tisu Lembut dan Tisu Keras TP1

A. Huraikan jenis kecederaan sukan yang melibatkan tisu lembut. **KBAT**

1 	Sprain ialah _____ Bagaimana kecederaan ini boleh berlaku? _____ _____
2 	Kekejangan otot ialah _____ Apakah punca kekejangan otot? _____ _____

B. Huraikan jenis kecederaan sukan yang melibatkan tisu keras. **KBAT**

Jenis Kecederaan	Contoh Kecederaan dalam Sukan	
1 Patah tebu _____ _____ _____		 
2 Patah remuk _____ _____ _____		
3 Patah lesung _____ _____ _____		

7.2.2 Mengenal Pasti Tanda dan Simpton Pelbagai Kecederaan Sukan TP1

Catatkan TL pada tanda kecederaan tisu lembut dan TK pada tanda kecederaan tisu keras.

1	Terasa geselan hujung tulang yang tidak normal	
2	Bengkak dan warna kebiruan pada tulang atau sendi	
3	Ada mendengar bunyi pada bahagian yang cedera	
4	Kesakitan dan bengkak serta-merta	
5	Lebam berterusan selepas 24 jam hingga 48 jam	
6	Bentuk kedudukan atau pergerakan sendi tidak normal	
7	Kaku akibat trauma dan bengkak	
8	Tidak berupaya menggerakkan anggota yang cedera	
9	Tulang yang patah terkeluar daripada kulit	
10	Dislokasi berlaku akibat tulang terkeluar dari cuaran sendi	
11	Rasa loya dan anggota yang cedera boleh bergerak	
12	Rasa sakit pada bahagian tulang, sendi, dan otot	

Aktiviti PAK-21 Peta Minda (Mind Maps)

- Murid dikehendaki menanda item-item yang berkaitan dengan kecederaan tisu lembut dan kecederaan tisu keras untuk menunjukkan kefahaman murid.

7.2.3 Membezakan Kecederaan Akut dan Kecederaan Kronik TP1

Bezakan kecederaan akut dan kecederaan kronik. 

i-THINK Peta Buih Berganda

