

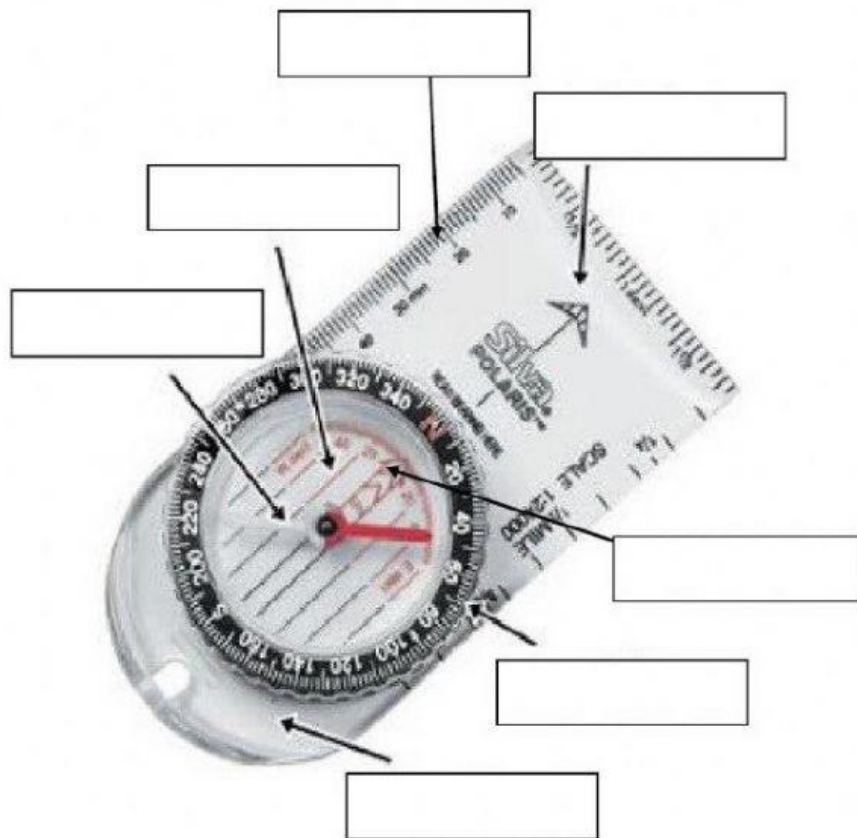
MODUL LATIHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

UNIT 7 : REKREASI DAN KESENGGANGAN (PANDU ARAH – ORIENTEERING)

ARAHAN : Sila lengkapkan soalan berikut dengan jawapan.

1. Isi tempat kosong anatomi kompas.

SKALA	PETUNJUK ARAH	PLAT TAPAK	GARISAN MELARAS
	ANAK PANAH	JARUM MAGNETIK	PERUMAH KOMPAS

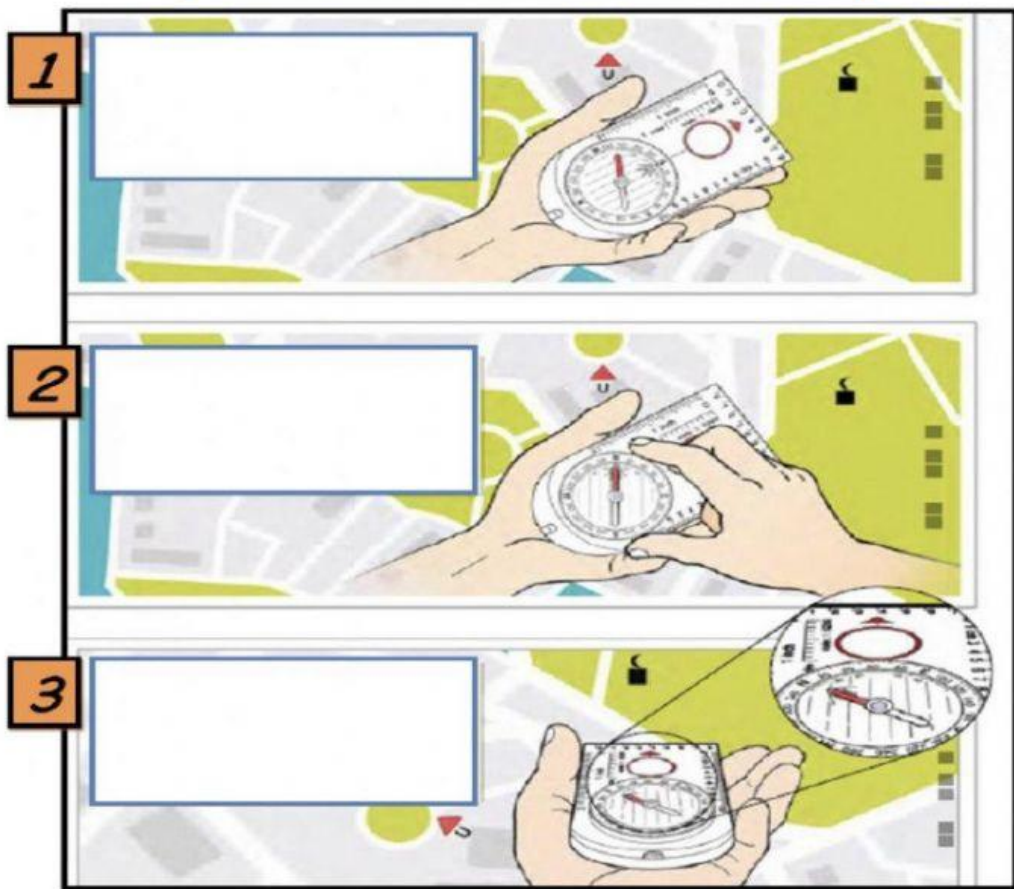


2. Susun cara menggunakan kompas mengikut susunan yang betul. "DRAG/TARIK jawapan ke petak bernombor"

Pusingkan perumahan kompas sehingga jarum magnetik masuk ke dalam anak panah orienteering. Anak panah ini menunjukkan

Berdiri menghadap tempat atau objek yang ingin dituju. Pegang kompas secara mendatar di hadapan anda

Arah pergerakan anda adalah seperti yang ditunjukkan pada petunjuk arah kompas. Bacaan bearing tempat atau objek tersebut ialah 60 darjah



3. Cuba teka, APAKAH SAYA

Penanda Kawalan	Kompas	Bearing
Utara	Perumah Kompas	Kad Kawalan
Titik kawalan	Jarum Magnetik	Pandu Arah (Orienteering)

SAYA adalah benda pertama yang akan peserta cari. SAYA adalah adik beradik TIMUR DAN BARAT	SAYA ialah satu kedudukan yang telah ditentukan dan perlu disinggah oleh setiap peserta
SAYA adalah aktiviti rekreasi. SAYA juga boleh dipertandingkan.	SAYA boleh dipusingkan sehingga jarum magnetik masuk ke dalam anak panah
SAYA perlu dibawa bersama-sama oleh setiap peserta. SAYA perlu ditebuk dengan puncher	SAYA ialah penanda khas dengan kod dalam bentuk nombor atau huruf
SAYA mempunyai 2 warna. Kerja saya akan sentiasa berpusing mencari arah.	SAYA merupakan nombor kedudukan. Kompas akan menentukan nombor saya.