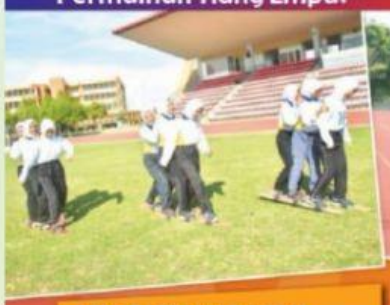
Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (KSSMPK T4)
Tajuk: Pendidikan Jasmani: Rekreasi dan Kesenggangan
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan
SK: 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan
SP: 2.9.1 Merancang strategi untuk melaksanakan aktiviti Perlumbaan

ARAHAN: Baca dan fahami nota. Kemudian jawab semua soalan.

UNIT 4
REKREASI DAN KESENGGANGAN

Perlumbaan Eksplorasi
Perlumbaan Berhalangan
Permainan Aci Bulat
Permainan Tiang Empat



STANDARD KANDUNGAN

1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.
5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

PENGENALAN

Rekreasi dan kesenggangan merupakan aktiviti yang dilakukan dengan melaksanakan aktiviti terancang dan menyeronokkan. Rekreasi dan kesenggangan boleh dilakukan bersama rakan, keluarga atau saudara mara. Melalui aktiviti rekreasi dan kesenggangan, secara tidak langsung dapat meningkatkan kecergasan seseorang selain daripada membentuk personaliti, daya kepimpinan, membentuk dinamika kumpulan serta pembangunan insan. Dalam bab ini, murid akan diperkenalkan dengan aktiviti rekreasi bercorak perlumbaan iaitu perlumbaan eksplorasi dan perlumbaan berhalangan serta permainan tradisional aci bulat dan tiang empat.

Perlumbaan Eksplorasi

Perlumbaan eksplorasi merupakan aktiviti yang dirancang dan dilakukan secara berkumpulan bagi tujuan rekreasi. Peserta aktiviti ini perlu melakukan aktiviti atau tugasan yang ditetapkan di setiap *checkpoint*. Tugasan ini perlu diselesaikan sebelum beralih ke *checkpoint* seterusnya.

Checkpoint 1
Sepakat Membawa Berkat

1. Murid perlu memindahkan sebiji bola menggunakan empat batang kayu dari poin A ke poin B.
2. Kumpulan yang dapat memindahkan kesemua bola akan mendapat kad soalan untuk diselesaikan bersama-sama ahli kumpulan.
3. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan dengan betul akan dibenarkan untuk ke *checkpoint* seterusnya.

Contoh soalan: Namakan dua Perdana Menteri Malaysia?

Checkpoint 2
Rantaian Kasih

1. Murid perlu berdiri dalam gelung rotan yang disusun dari poin A ke poin B.
2. Murid akan memindahkan belon berisi air dengan cara melambungkannya ke arah rakan sehingga berjaya memasukkan ke dalam baldi.
3. Kumpulkan 5 biji belon berisi air sebelum mendapat kad soalan.
4. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan akan ke *checkpoint* seterusnya.

Contoh soalan: Nyatakan lima Rukun Negara Malaysia.

Checkpoint 3
Jangan Pijak Rumput

1. Murid akan bekerjasama memindahkan tiga orang rakannya dari poin A ke poin B menggunakan 3 buah kotak.
2. Tidak dibenarkan memijak rumput.
3. Selepas selesai memindahkan rakan, murid akan diberikan soalan.
4. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan akan ke *checkpoint* seterusnya.

Contoh soalan: Bilakah tarikh Malaysia mencapai kemerdekaan?

Mula

Checkpoint 4
Kereta Api Laju

1. Empat orang murid akan bergerak dari poin A ke poin B menggunakan selipar gergasi.
2. Murid-murid tidak dibenarkan memijak rumput.
3. Sekiranya berjaya sampai ke poin B, murid akan diberikan soalan.
4. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan dengan betul akan dibenarkan untuk ke *checkpoint* seterusnya.

Contoh soalan: Nyatakan tiga kaum terbesar yang terdapat di Malaysia?

Tamat

Aktiviti Berkumpulan

Murid merancang satu pertandingan eksplorasi dengan bantuan guru.

Tip Keselamatan

- Pakai pakaian yang sesuai.
- Lakukan aktiviti dengan pengawasan guru.
- Pastikan kawasan aktiviti selamat.
- Buat pemeriksaan alatan.

SP 1.9.1, 2.9.1, 5.1.1, 5.1.2

Nota Guru

- Pastikan murid-murid bergerak dalam kumpulan.
- Galakkan murid untuk mendengar arahan daripada ketua kumpulan.
- Bekerjasama untuk menyelesaikan tugasan.

LIVEWORKSHEETS

Kenal pasti pernyataan Rekreasi dan Kesenggangan berikut.

1.	Aktiviti yang terancang yang dilakukan untuk memenuhi masa lapang untuk memperoleh keseronokan, ketenangan minda dan merehatkan badan.	BETUL	SALAH
2.	Rekreasi dan kesenggangan boleh dilakukan bersama rakan, keluarga atau saudara mara.	BETUL	SALAH
3.	Selain meningkatkan kecerdasan, rekreasi dan kesenggangan dapat membentuk personaliti, daya kepimpinan, membentuk dinamika kumpulan dan juga pembangunan insan.	BETUL	SALAH
4.	Perlumbaan Eksplorasi merupakan salah satu aktiviti rekreasi bercorak perlumbaan.	BETUL	SALAH
5.	Perlumbaan eksplorasi merupakan aktiviti spontan dan dilakukan secara berkumpulan bagi tujuan rekreasi.	BETUL	SALAH
6.	Aktiviti rekreasi seperti perlumbaan eksplorasi memerlukan peserta melakukan sesuatu tugasan yang perlu diselesaikan di setiap *checkpoint* sebelum beralih ke *checkpoint* seterusnya.	BETUL	SALAH
7.	Sebelum menjalankan sebarang aktiviti rekreasi perancang perlu memastikan kawasan aktiviti selamat daripada sebarang bahaya.	BETUL	SALAH
8.	Permainan perlumbaan ekplorasi boleh dimainkan secara solo dan ianya lebih menyeronokkan berbanding secara berkumpulan.	BETUL	SALAH

Pilih jawapan yang paling sesuai.

9. Manakah permainan yang sering dimainkan dalam aktiviti rekreasi Perlumbaan eksplorasi?

Sepakat membawa berkat	
Sepak Takraw	
Jangan Pijak Rumput	
Bola Sepak	

Badminton	
Rantaian kasih	
Tenis	
Kereta Api Laju	

LIVEWORKSHEETS

10. Padankan.

1. Murid perlu memindahkan sebiji bola menggunakan empat batang kayu dari poin A ke poin B. 2. Kumpulan yang dapat memindahkan kesemua bola akan mendapat kad soalan untuk diselesaikan bersama-sama ahli kumpulan. 3. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan dengan betul akan dibenarkan untuk ke *checkpoint* seterusnya. Contoh soalan: Namakan dua Perdana Menteri Malaysia?	1. Murid perlu berdiri dalam gelung rotan yang disusun dari poin A ke poin B. 2. Murid akan memindahkan belon berisi air dengan cara melambungkannya ke arah rakan sehingga berjaya memasukkan ke dalam baldi. 3. Kumpulkan 5 biji belon berisi air sebelum mendapat kad soalan. 4. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan akan ke *checkpoint* seterusnya. Contoh soalan: Nyatakan lima Rukun Negara Malaysia.	1. Empat orang murid akan bergerak dari poin A ke poin B menggunakan selipar gergasi. 2. Murid-murid tidak dibenarkan memijak rumput. 3. Sekiranya berjaya sampai ke poin B, murid akan diberikan soalan. 4. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan dengan betul akan dibenarkan untuk ke *checkpoint* seterusnya. Contoh soalan: Nyatakan tiga kaum terbesar yang terdapat di Malaysia?	1. Murid akan bekerjasama memindahkan tiga orang rakannya dari poin A ke poin B menggunakan 3 buah kotak. 2. Tidak dibenarkan memijak rumput. 3. Selepas selesai memindahkan rakan, murid akan diberikan soalan. 4. Kumpulan yang berjaya menjawab soalan akan ke *checkpoint* seterusnya. Contoh soalan: Bilakah tarikh Malaysia mencapai kemerdekaan?

Jenis Permaian	Cara Permainan	Gambar
Sepakat Membawa Berkat		
Rantaian Kasih		
Jangan Pijak Rumput		
Kereta Api Laju		

LIVEWORKSHEETS