



KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2003

**SIHAT**  
**SEPANJANG HAYAT**

MODUL  
Kemahiran Cara Hidup Sihat  
AKTIVITI FIZIKAL



## 1. PENGENALAN

Kehidupan moden sekarang ini dan kemudahan yang ada menjadikan kita tidak aktif – seperti amalan menonton tv, video dan bermain permainan komputer terlalu lama. Kehidupan yang tidak aktif boleh menyumbang kepada terjadinya kegemukan dan risiko mendapat penyakit.

Kita perlu hidup cergas dan aktif untuk sihat. Kehidupan yang aktif dari segi fizikal adalah penting untuk meningkatkan taraf kesihatan individu. Setiap pelajar boleh menjadi sihat dan cergas dengan melakukan aktiviti fizikal/senaman yang sesuai dan secukupnya berasaskan prinsip-prinsip latihan. Bersenam dan bersukan adalah salah satu aktiviti fizikal yang menggunakan banyak tenaga dan pergerakan. Ianya boleh membawa faedah sekiranya dilakukan dengan betul. Mereka ini lebih bertenaga dalam melakukan kerja-kerja di sekolah dan di rumah.

Pelajar yang cergas dan aktif ialah mereka yang mengambil bahagian dalam aktiviti sukan, permainan dan riadah. Amalan hidup aktif dan bersenam perlu dipupuk di peringkat awal kanak-kanak agar ia akan menjadi satu budaya hidup dan dilaksanakan secara berterusan setiap hari sepanjang hayat. Sebagai golongan pelapis generasi akan datang, mereka perlu hidup cergas dan sihat agar mereka dapat memberikan sumbangan secara optima kepada kemajuan negara sejajar dengan konsep 'Rakyat Sihat, Negara Maju'.

## 2. KANDUNGAN MODUL

- Unit 1 : **Badan Cergas Otak Cerdas**
- Unit 2 : **Aktiviti Kecergasan Menyeronokkan**
- Unit 3 : **Mari Bersenam Dengan Betul**

# UNIT 1

## Badan Cergas Otak Cerdas

### 1.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit ini

- i. Kumpulan sasaran / pelajar dapat menilai tahap amalan kecergasan diri.
- ii. Kumpulan sasaran / pelajar dapat menyebut faedah-faedah mengamalkan cara hidup aktif dan cergas.

### 1.2 Isi Kandungan

- a. Tahap amalan kecergasan diri
- b. Faedah-faedah mengamalkan cara hidup aktif dan cergas

**1.3 Masa** : 30 minit

### 1.4 Aktiviti

1. Edarkan BLK 1.1 (Kertas Nilai Amalan Kecergasan) kepada semua kumpulan sasaran / pelajar.
2. Minta kumpulan sasaran / pelajar tandakan (\$) bagi gambar yang menunjukkan amalan harian mereka.
3. Minta kumpulan sasaran / pelajar jumlahkan bilangan tanda (\$) bagi kolom 'A' dan kolom 'B'.
4. Berikan tahap amalan kecergasan kepada kumpulan sasaran / pelajar mengikut skor yang diperolehi seperti berikut:

Markah Kolum A	Markah Kolum B	Tahap Amalan
3	0	Cemerlang
2	1	Baik
1	2	Memuaskan
0	3	Tidak Memuaskan

*Catatan:*

*Skor yang diperolehi menggambarkan amalan kecergasan dan bukan tahap kecergasan yang sebenar.*

5. Minta kumpulan sasaran / pelajar tulis tahap pencapaian amalan kecergasan di dalam kertas penilaian masing-masing.
6. Beri pujian kepada mereka yang mendapat pencapaian tahap cemerlang dan baik.
7. Motivasikan kumpulan sasaran / pelajar untuk mengamalkan semua amalan di kolom 'A'.
8. Minta kumpulan sasaran / pelajar berikan faedah mengamalkan cara hidup cergas dan aktif. Beri pujian kepada mereka yang dapat memberi jawapan.
9. Tulis jawapan di atas papan hijau.
10. Nyata dan tulis faedah yang tidak disebutkan.

### **1.5 Alat Bantu Mengajar**

- BT 1.1 - Transparensi Pengenalan Hidup Cergas
- BT 1.2 - Transparensi Faedah Mengamalkan Cara Hidup Aktif
- BLK 1.1 - Lembaran Kerja Kertas Nilai Amalan Kecergasan

# Pengenalan

Hidup cergas dan aktif  
adalah penting untuk  
kesihatan tubuh badan

Hidup Cergas dan Aktif

```
graph TD; A[Hidup Cergas dan Aktif] --> B[Badan Sihat]; B --> C[Otak Cerdas];
```

Badan Sihat

Otak Cerdas

( berikan contoh orang yang aktif bersukan dan berjaya dalam  
kerjaya / pelajaran )

Contoh :

Nicole David adalah juara remaja dunia  
sukan 'squash' yang mendapat pencapaian  
cemerlang dalam peperiksaan Sijil Pelajaran  
Malaysia

# FAEDAH MENGAMALKAN CARA HIDUP SIHAT


- Otak cerdas
- Badan sihat
- Meningkatkan stamina (meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah)
- Mengurang/mencegah penyakit seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, angin ahmar, sakit sendi, kanser usus dan diabetes.
- Mencegah kegemukan
- Membantu mengawal berat badan
- Menambahkan kekuatan dan daya tahan otot.
- Menambahkan keterampilan diri dari segi fizikal (segak).
- Meningkatkan prestasi dalam sukan.
- Berupaya bertindak semasa kecemasan (contoh dikejar anjing)

# Kertas Nilai Amalan Kecergasan

Adakah saya seorang yang mengamalkan cara hidup cergas

**Panduan**

- i. Sila tandakan (š) bagi gambar yang menunjukkan amalan harian anda di dalam petak yang disediakan
- ii. Hanya satu pilihan bagi setiap bilangan

Kolum A	Kolum B
 <input type="checkbox"/> Tiap-tiap hari saya bermain / bersukan dengan kawan-kawan atau dengan keluarga	<input type="checkbox"/> Saya jarang bermain dengan kawan-kawan atau dengan keluarga 
 <input type="checkbox"/> Saya selalu membantu keluarga melakukan kerja di rumah	 <input type="checkbox"/> Saya jarang membantu keluarga melakukan kerja di rumah
 <input type="checkbox"/> Saya lebih suka bermain atau bersukan daripada menonton televisyen atau bermain komputer	 <input type="checkbox"/> Saya lebih suka menonton televisyen daripada bermain / bersukan
<p>Jumlah (š) _____</p>	<p>Jumlah (š) _____</p>

# Mari Bersenam Dengan Betul

## 2.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit kumpulan sasaran / pelajar akan mengetahui, memahami dan mempraktikkan cara bersenam dengan betul.

## 2.2 Isi Kandungan

- a. Prinsip senaman
- b. Konsep FITT
- c. Panduan Senaman

## 2.3 Masa : 30 minit

## 2.4 Aktiviti

### **Aktiviti 1 : MEMANASKAN BADAN**

- a. Kumpulan sasaran / pelajar dibahagikan kepada kumpulan-kumpulan (10 orang satu kumpulan)
- b. Minta mereka buat satu bulatan dan lari setempat/lari kapal terbang/lari ulang alik/ lari rama-rama dan pelbagai pergerakan regangan selama 3 – 5 minit.
- c. Buat aktiviti regangan mengikut panduan (cara-cara regangan) untuk selama 5 minit. (BT 2.1)

### **Aktiviti 2 : AKTIVITI SENAMAN**

- a. Kumpulan sasaran / pelajar dibahagikan kepada kumpulan-kumpulan (10 orang satu kumpulan)
- b. Setiap orang diberi satu belon yang belum ditiup.
- c. Arahan mereka meniup belon masing-masing sehingga sebesar bola sepak dan ikat.
- d. Kepit belon dengan menggunakan kedua belah lutut dan berjalan ke hadapan selama 1 minit
- e. Arahan pelajar menghadap rakan masing-masing dengan jarak 2 meter.



- f. Minta mereka membalikkan belon dengan kedua belah tangan kepada rakan masing-masing sebanyak 5 kali secara bergilir-gilir (3 minit).
- g. Melambung belon ke atas sambil bergerak ke arah dalam bulatan dan keluar balik tanpa berpusing ke belakang bersama belon. Ulang 2 hingga 3 kali.
- h. Berlari mengelilingi padang atau kelas sambil melontar belon ke atas selama 2 minit.
- i. Timang belon dengan menggunakan kaki selama 2 minit.
- j. Dapatkan pasangan. Ikat belon ke arah luar kaki dan cuba pecahkan belon pasangan masing-masing

### **Jenis Aktiviti Senaman Lain Yang Dicadangkan**

- a. Lari zig-zag
- b. Lari ambil bola
- c. Lari berganti-ganti
- d. Gelung rotan
- e. Skipping
- f. Merangkak dalam gelung rotan

### **Aktiviti 3 : MENYEJUKKAN BADAN**

- a. Pelajar dibahagikan kepada kumpulan-kumpulan (10 orang satu kumpulan)
- b. Arahkan pelajar berdiri dalam bulatan
- c. Fasilitator berdiri di tengah bulatan
- d. Buat aktiviti regangan untuk menyejukkan badan mengikut panduan cara menyejukkan badan.(BT 2.1)

## **2.5 Alat Bantu Mengajar**

- BT 2.1 - Transparensi Panduan Melakukan Regangan
- BT 2.2 - Transparensi Aktiviti Fizikal Adalah Menyeronokkan
- Risalah
- Belon, wisel, tali skip dan gelung rotan
- Jam randik

## **2.6 Lokasi**

Di padang/di dalam dewan/kelas kosong

## Panduan Melakukan Regangan

Sebelum menjalankan aktiviti fizikal seperti barjalan atau berjoging, kita perlu melakukan pergerakan memanaskan badan. Anda boleh melakukan regangan untuk selama 5 minit (ikut gambar rajah). Selepas berjalan atau berjoging, anda perlu ulangi regangan. Lakukan regangan untuk elakkan kecederaan atau rasa sakit.



### Regangan Memanaskan Badan

Lakukan regangan bermula dari bahagian kepala hingga ke kaki.

### Regangan Menyejukkan Badan

Lakukan regangan bermula dari bahagian kaki hingga ke kepala

# AKTIVITI FIZIKAL ADALAH MENYERONOKKAN

- **Faedah melakukan aktiviti fizikal (bermain) :**
  - Bermain bersama kawan menyeronokkan
  - Bermain boleh mendapat banyak kawan
  
- **Bila kita cergas dan aktif, kita boleh mengambil bahagian dalam aktiviti :**
  - Sukan seperti olahraga
  - Permainan seperti bola sepak, badminton, bola jaring, hoki, sepaktakraw
  - Rekreasi seperti Kelab Tunas Putri, Pengakap, PBSM dan lain-lain pasukan pakaian seragam
  
- **Kita boleh melakukan aktiviti yang menyeronokkan :**
  - di luar rumah seperti berkelah, berkhemah, memancing, bermain layang-layang, mendaki bukit, bermain di taman permainan dan berbasikal
  - di rumah seperti membantu keluarga membersihkan kawasan halaman rumah, berkebun, menyapu, mencuci pinggan mangkuk, membasuh kain dan mencuci kereta

# Sesi Aktiviti Kecergasan adalah Menyeronokkan

## 3.1 Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi, pelajar akan memahami jenis-jenis aktiviti dan komponen kecergasan untuk meningkatkan taraf kecergasan.

## 3.2 Isi Kandungan

- a. Jenis-jenis aktiviti
- b. Komponen kecergasan untuk meningkatkan taraf kecergasan

## 3.3 Masa : 60 minit

## 3.4 Aktiviti

### **Aktiviti 1 : MENGENAL JENIS AKTIVITI FIZIKAL - 30 minit**

- Aktiviti dijalankan secara berkumpulan
  - a. Pengajar / fasilitator mengumpulkan kumpulan sasaran / pelajar dalam satu kumpulan.
  - b. Terangkan kepada kumpulan tentang aktiviti yang akan dijalankan iaitu Gerak I dan Gerak II (untuk memanaskan badan dengan menggerakkan otot-otot besar contohnya otot lengan dan otot kaki) dan Gerak III (untuk aktiviti aerobik).
  - c. Pengajar / fasilitator membimbing kumpulan sasaran / pelajar melakukan aktiviti Gerak I dan Gerak II, diikuti dengan regangan (sebagaimana panduan regangan pada Unit 2: -BT 2.1).
  - d. Bimbing pelajar melakukan aktiviti Gerak III, diikuti dengan regangan menyejukkan badan sebelum menamatkan aktiviti.
  - e. Setelah selesai, berikan penjelasan dan buat rumusan (BT 3.1)

**Gerak I :**

Melakukan aktiviti Bergerak Tanpa Beredar, iaitu melakukan sekurang-kurangnya 3 daripada aktiviti berikut :

- Lari setempat
- Lari setempat sambil Kuak Kupu-kupu
- Lari setempat sambil menggerakkan bahu
- Pergerakan mengangkat kaki dengan menyentuh siku kanan ke paha kaki kiri dan menyentuh siku kiri ke paha kaki kanan, silih berganti
- Jumping Jack

**Gerak II :**

Melakukan aktiviti Bergerak dan Beredar, iaitu melakukan sekurang-kurangnya 3 daripada aktiviti berikut :

- Lari dalam bulatan
- Lari bebas
- Lari pecut
- Lari ulang alik
- Lari kapal terbang

**Gerak III :**

Melakukan aktiviti Bergerak Dengan Alatan, iaitu melakukan sekurang-kurangnya 3 daripada aktiviti berikut :

- Skipping
- Baling dan sambut bola antara 2 orang kawan
- Lari zig zag
- Menggelecek bola
- Lari dengan menggunakan gelung rotan

### **Komposisi Tubuh Badan**

- a. Pengajar / fasilitator memilih 3 pelajar berbagai saiz badan
- b. Pengajar / fasilitator menjelaskan manusia ciptaan Tuhan ada berbagai saiz badan. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi saiz badan antaranya keturunan, amalan pemakanan dan amalan aktiviti kecergasan.

### **Kekuatan Otot**

- a. Pengajar / fasilitator memilih 3 pelajar
- b. Mereka diminta melakukan tekan tubi secara serentak
- c. Terdapat perbezaan kemampuan murid semasa melakukan aktiviti tekan tubi tersebut.
- d. Pengajar / fasilitator menjelaskan bahawa kekuatan otot murid adalah berbeza kerana dipengaruhi oleh amalan pemakanan dan amalan aktiviti kecergasan.

### **Daya Tahan Kardiovaskular (stamina)**

- a. Pengajar / fasilitator memberi penjelasan (BT 3.2)
- b. Pengajar / fasilitator memilih 3 pelajar supaya berlari 5 kali berulang alik sejauh 10 meter.
- c. Kemampuan pelajar adalah berbeza.
- d. Pengajar / fasilitator menjelaskan ini menunjukkan perbezaan daya tahan jantung antara pelajar.
- e. Kemudian jelaskan lain-lain komponen kecergasan, komponen kesihatan
  - Daya tahan otot
  - Kelenturan
- f. Pengajar / fasilitator juga menjelaskan komponen perlakuan
  - Masa tindak balas
  - Imbangan
  - Koordinasi
  - Kuasa
  - Ketangkasan
  - Kepantasan

## **3.5 Alat Bantu Mengajar**

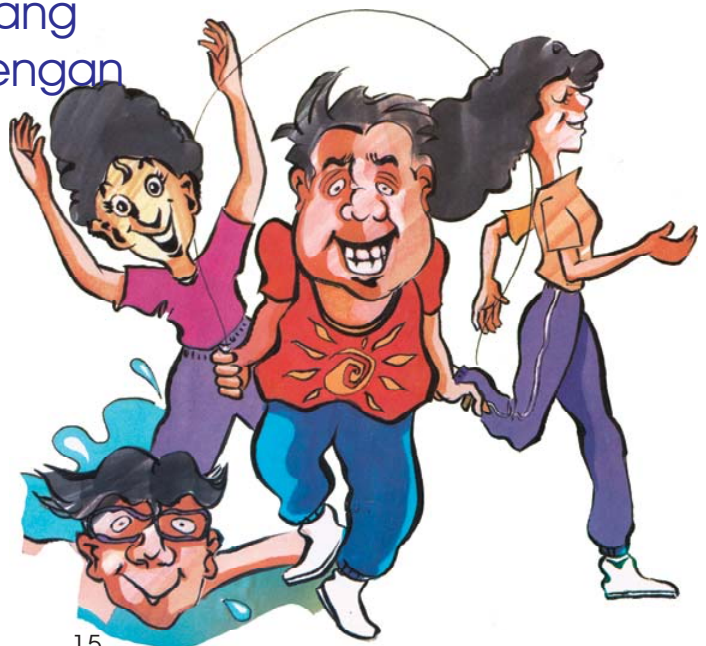
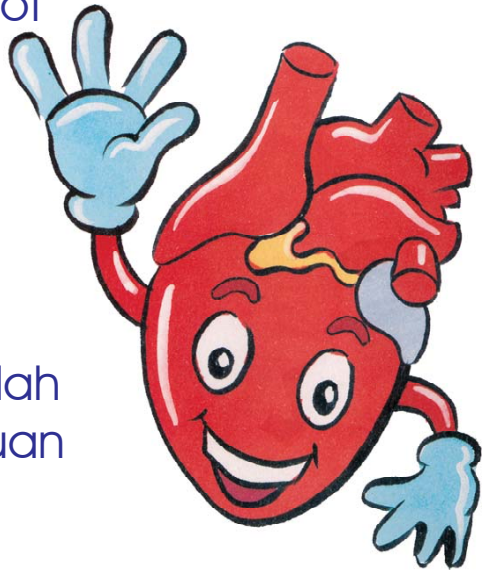
- Card Board/pelekat
- Wisel
- Alatan sukan (bola sepak, hoki, netball, tali skipping dan lain-lain)
- BT 3.1 - Transparensi Tip Untuk Melakukan Senaman Dengan Selamat
- BT 3.2 - Transparensi Daya Tahan Kardiovaskular

# TIP UNTUK MELAKUKAN **SENAMAN** DENGAN SELAMAT

1. Ikut arahan guru/fasilitator
2. Pastikan bersarapan 2 jam sebelum melakukan senaman .
3. Minum air secukupnya (6- 8 gelas sehari)
4. Pakai pakaian yang sesuai.
5. Beritahu guru jika berasa tidak selesa atau sakit.
6. Berhenti dengan segera jika berasa semput atau sakit dada semasa bersenam.
7. Jangan bersenam ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap atau kadar pencemaran udara tinggi.
8. Jangan terus mandi selepas senaman kerana ia mengganggu sistem badan. Tunggu hingga badan berasa sejuk dan peluh di badan telah kering, mandilah dengan air biasa.

## Daya Tahan Kardiovaskular

- Jantung terdiri daripada otot khusus
- Otot jantung hanya boleh dikuatkan dengan aktiviti kecergasan
- Aktiviti kecergasan hendaklah mengikut tahap kemampuan masing-masing
- Aktiviti ini jangan terlalu membebankan jantung anda
- Tahap penilaian yang mudah adalah dengan menggunakan ujian bercakap (talk test)







Diterbitkan oleh

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia  
Disember 2002/20,000