

NOTA Classroom



AKTIVITI MENINGKATKAN KAPASITI AEROBIK



Berjoging

Lompat tali
(*Skipping*)

Berenang



Senamrobik



Berbasikal

1. Lakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik selama 30 minit secara berterusan dan pada kadar yang sederhana.
2. Individu yang mempunyai kadar nadi pemulihan yang cepat mempunyai tahap kapasiti aerobik yang tinggi.



AKTIVITI MENINGKATKAN TAHAP KELENTURAN

Kelenturan ialah keupayaan anggota badan bergerak pada julat maksimum

Aktiviti Regangan Dinamik

1. Aktiviti regangan dinamik ialah regangan yang dilakukan dengan menggerakkan badan secara aktif dan berulang kali.
2. Aktiviti regangan dinamik boleh dilakukan dengan ulangan 8 hingga 10 kali.
3. Regangan dinamik dilakukan ketika melakukan aktiviti memanaskan badan.
4. Regangan dinamik dapat meningkatkan koordinasi tubuh badan.
5. Pergerakan berulang kali semasa aktiviti regangan dinamik dapat meningkatkan suhu badan dan membolehkan aktiviti memanaskan badan boleh dijalankan serentak.



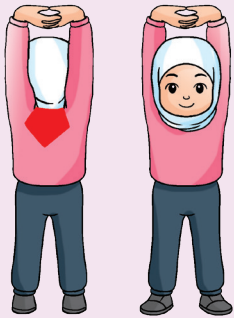
Otot deltoid



Otot vastus medialis

Aktiviti Regangan Statik

1. Aktiviti regangan statik ialah regangan yang dilakukan dengan mengekalkan perbuatan dan kedudukan anggota badan untuk satu tempoh.
2. Aktiviti regangan statik boleh dilakukan dengan tempoh masa ialah 10 hingga 15 saat untuk satu-satu aktiviti.
3. Regangan statik dilakukan ketika melakukan aktiviti menyejukkan badan kerana tidak melibatkan banyak pergerakan.
4. Regangan statik lebih efektif untuk meningkatkan kadar kelenturan badan.
5. Regangan statik tidak dilakukan secara berulang kali.



Otot trapezius



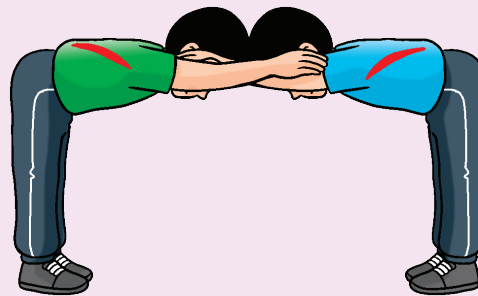
Otot ekstensor carpi radialis



Otot hamstring



Otot kuadriseps



Otot latissimus dorsi

Faedah Regangan Statik dan Regangan Dinamik

Regangan Dinamik	Regangan Statik
Sesuai untuk memanaskan badan	Sesuai untuk menyejukkan badan
Menyediakan otot sebelum melakukan aktiviti utama dan meningkatkan aliran darah ke seluruh badan	Membantu melegakan otot selepas melakukan aktiviti
Meningkatkan prestasi	Meningkatkan fleksibiliti dari semasa ke semasa
Mengurangkan risiko kecederaan otot	Mengurangkan rasa sakit pada otot dan mengelakkan kekejangan otot



AKTIVITI MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN DAYA TAHAN OTOT

1. Kekuatan otot dan daya tahan otot yang optimum dapat membantu menghasilkan pergerakan yang pantas, tangkas dan teratur serta dapat meningkatkan prestasi motor.
2. Senaman kekuatan otot dan daya tahan otot dapat mengekalkan kemampuan otot melakukan kerja pada tahap maksimum.
3. Otot juga berupaya mengulangi kerja dalam tempoh tertentu tanpa cepat berasa letih.
4. Lakukan seberapa banyak ulangan dalam tempoh 20 hingga 30 saat.



Ringkuk Tubi Separa

Otot rektus abdominis



Hamstring Curl

Otot hamstring



Lentik Belakang Ubah Suai

Otot erektor spinae



Bangkit Tubi

Otot rektus abdominis



Tekan Tubi Ubah Suai

Otot triseps



Tekan Tubi

Otot triseps



Separa Cangkung

Otot kuadriseps



Jengket Kaki Setempat

Otot gastroknemius



MENGAMBIL BERAT BADAN DAN MENGUKUR TINGGI

Body Mass Index (BMI) ialah satu kaedah ukuran berat badan seseorang dengan ketinggiannya.

Berat (Kg)

Tinggi (M) x Tinggi (M)

Contoh pengiraan :

Murid lelaki : Hisyam

Umur : 10 tahun

Berat badan : 45 kg

Tinggi : 137 cm = 1.37 m

$$\text{BMI} = 45 \text{ kg} \div (1.37 \text{ m} \times 1.37 \text{ m})$$

$$= 24 \text{ (berat berlebihan)}$$

* Gunakan Carta Pertumbuhan Normal untuk membuat perbandingan berat dan tinggi mengikut jantina

Ambil tahu tahap BMI kamu sama ada normal, kurang berat atau berat badan berlebihan supaya kamu dapat menjalani gaya hidup lebih sihat.

Cara Mengawal dan Mengurangkan Berat Badan

Amalkan Gaya Hidup Sihat

Minum banyak air kosong

Ambil makanan yang seimbang

Bersenam 30 minit tiga kali seminggu

Jadual Senaman Jamal

Ahad	Selasa	Khamis
Joging	Joging	Bersenam
Bola Sepak	Tae kwan do	Aerobik

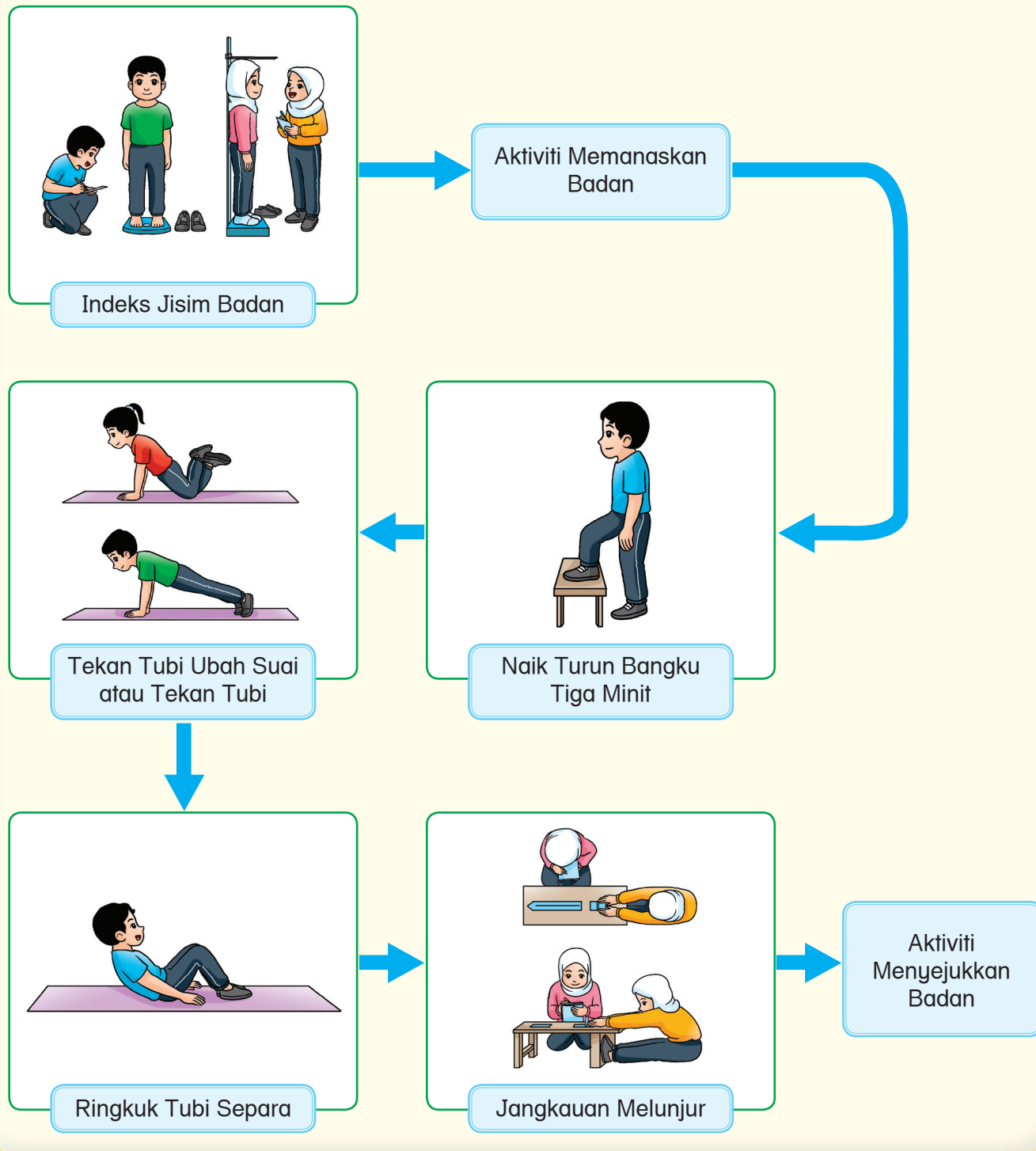
Pengambilan Makanan yang Sihat

Makan makanan berkhasiat mengikut piramid makanan

Mengurangkan makanan manis, berlemak dan makanan yang diproses

Memperbanyakkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran

UJIAN SEGAK



Norma Ujian SEGAK

Norma SEGAK Lelaki – 10 Tahun

Ujian \ Skor	5	4	3	2	1
NAIK TURUN BANGKU 3 MINIT (Denyutan seminit)	79 dan ke bawah	80-101	102-125	126-148	149 dan ke atas
TEKAN TUBI (Ulangan)	15 dan ke atas	13-14	9-12	7-8	6 dan ke bawah
RINGKUK TUBI SEPARA (Ulangan)	18 dan ke atas	15-17	11-14	8-10	7 dan ke bawah
JANGKAUAN MELUNJUR (cm)	37 dan ke atas	32-36	25-31	19-24	18 dan ke bawah

Norma SEGAK Perempuan – 10 Tahun

Ujian \ Skor	5	4	3	2	1
NAIK TURUN BANGKU 3 MINIT (Denyutan seminit)	84 dan ke bawah	85-108	109-133	134-158	159 dan ke atas
TEKAN TUBI (Ulangan)	21 dan ke atas	17-20	13-16	9-12	8 dan ke bawah
RINGKUK TUBI SEPARA (Ulangan)	18 dan ke atas	15-17	11-14	8-10	7 dan ke bawah
JANGKAUAN MELUNJUR (cm)	35 dan ke atas	30-34	24-29	18-23	17 dan ke bawah

Aktiviti Senaman Jamal

Jenis Latihan	Aktiviti	Kekerapan
Latihan meningkatkan kapasiti aerobik	<ul style="list-style-type: none"> Berjalan pantas Naik turun tangga Berbasikal Lompat trampolin Lompat tali 	<ul style="list-style-type: none"> Joging Senamrobik Berenang Menari Kembara hutan
		<ul style="list-style-type: none"> Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 minit secara berterusan pada setiap sesi Lakukan aktiviti antara tiga hingga enam sesi seminggu Lakukan aktiviti selama 60 minit sehari