

UNIT 8

REKREASI BERILMU

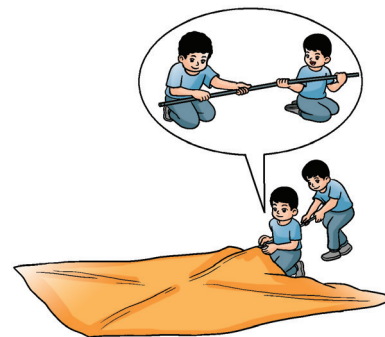
NOTA Classroom



CARA MEMASANG KHEMAM PASANG SIAP



1. Bentangkan kain bahagian dalam khemah.



2. Masukkan rod panjang pada penjurukan kain bahagian dalam khemah.



3. Pasangkan rod pada keempat-empat penjurukan khemah. Ikat rod yang bersilang pada bahagian atas khemah.



4. Pasangkan kain penutup khemah.

5. Pasakkan pancang pada semua penjurukan khemah.

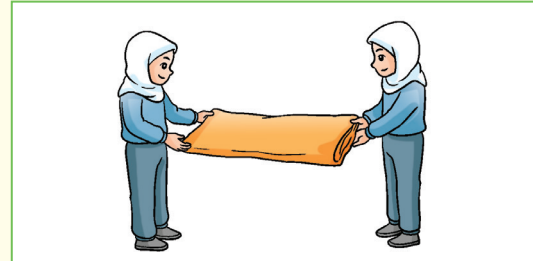




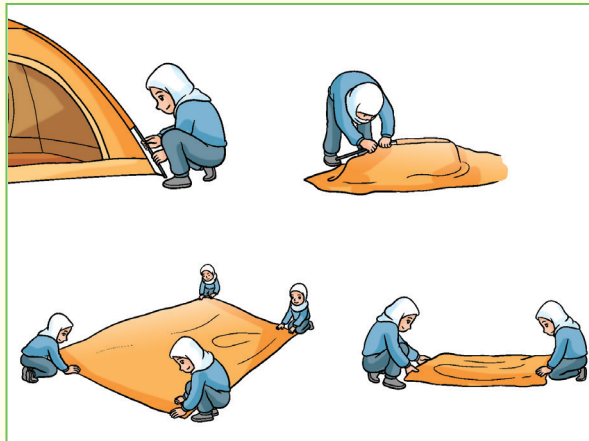
CARA MENYIMPAN KHEMAH PASANG SIAP



1. Pastikan kain khemah bersih dan kering.



2. Tanggalkan dan lipat kain penutup khemah.



3. Keluarkan pancang serta rod panjang daripada kain bahagian dalam khemah. Susun rod panjang dengan kemas. Lipat kain bahagian dalam khemah.

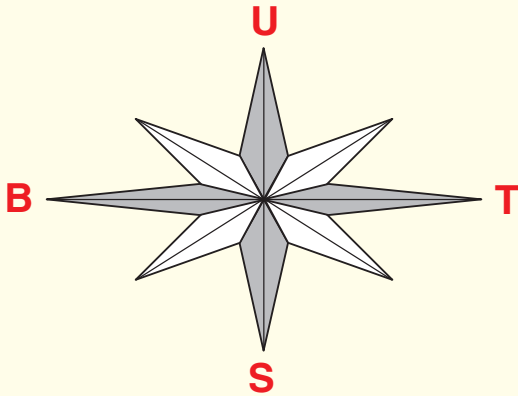


4. Gulungkan kain bahagian dalam khemah dan pastikan tiada udara terperangkap. Pastikan semua bahagian khemah disusun kemas.



5. Masukkan semua peralatan ke dalam sarung khemah dengan cermat.

MENENTUKAN ARAH MATA ANGIN



Arah mata angin merujuk kedudukan sesuatu tempat dari tempat yang lain. Empat arah mata angin utama iaitu Utara, (U), Selatan (S), Timur (T), Barat (B).

PERMAINAN TINGTING GULA BATU DAN LAGA AYAM



Tingting Gula Batu

Cara bermain :

Pemain akan menyalangkan kaki dengan rakan lain dalam bentuk bulatan dan membelakangi antara satu sama lain. Pemain perlu melompat dengan sebelah kaki sambil menepuk tangan dan menyanyikan lagu tingting gula batu. Pemain yang jatuh atau terkeluar bulatan dikira kalah.

Strategi permainan :

Depangkan tangan dan fleksikan lutut supaya badan stabil dan tidak mudah terjatuh.



Laga Ayam

Cara bermain :

Pemain bergerak menggunakan sebelah kaki. Sebelah tangan harus mengampu kaki. Pemain perlu menggunakan bahagian bahu untuk berlaga. Pemain yang terkeluar daripada gelanggang akan dikira kalah.

Strategi permainan :

Rendahkan badan supaya stabil kerana cara ini memudahkan untuk menolak dan mengalahkan pihak lawan.