

UNIT
8

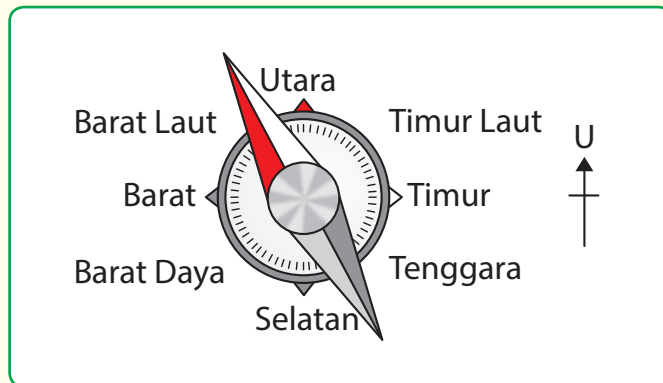
CABARAN REKREASI

NOTA
Classroom

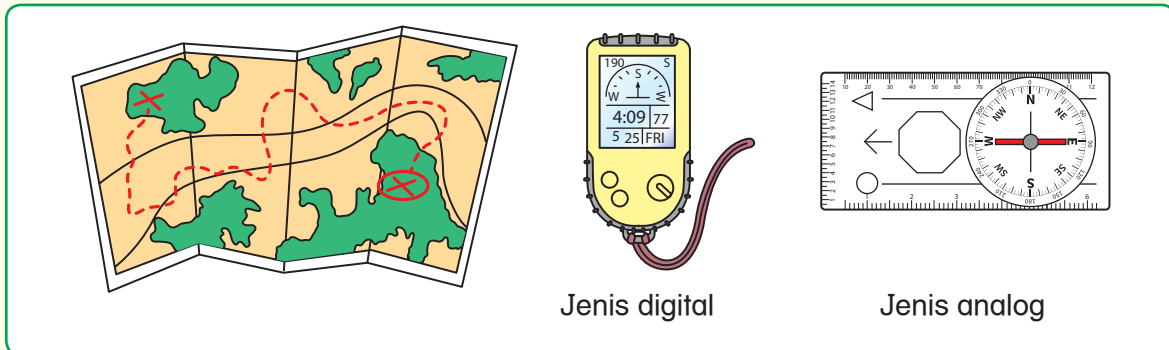
AKTIVITI PANDU ARAH

Mata Angin

- Digunakan sebagai panduan untuk menentukan arah.
- Arah mata angin digunakan semasa memandu arah atau dalam pelayaran serta semasa menggunakan kompas dan peta.



Jenis Kompas



Jenis digital

Jenis analog



PERMAINAN LIBAT

- Permainan libat merupakan satu permainan untuk:
 1. Menguji kepantasan berlari.
 2. Menguji kecekapan untuk mengelak daripada disentuh oleh pengejar.
- Nama lain bagi permainan ini di Sarawak ialah Main Kepong.



Cara Bermain

- Tetapkan kawasan permainan.
- Lakukan undian untuk menentukan pengejar.
- Pengejar akan mengejar dan menyentuh pemain lain.
- Pemain yang disentuh akan menjadi pengejar.

Strategi Permainan

- Lari pantas untuk mengelak disentuh oleh pengejar.
- Perlu mengelak dan melarikan diri daripada disentuh oleh pengejar.
- Pegang tiang atau pokok atau angkat kedua-dua belah tangan dan jerit “Berhenti” untuk menyelamatkan diri.
- Kekal pada tiang atau pokok dan angkat tangan sehingga permainan tamat.
- Jika disentuh sebelum jerit “Berhenti”, pemain akan menjadi pengejar baharu.
- Jika tiada pemain yang berjaya disentuh oleh pengejar, maka undian akan dilakukan bagi menentukan pengejar yang baharu.
- Semua pemain akan duduk dan bersedia untuk bangun.
- Pengejar akan membilang nombor dan pemain yang lambat bangun akan menjadi pengejar yang baharu.
- Pemain yang keluar daripada kawasan permainan juga akan menjadi pengejar.
- Permainan akan tamat sekiranya kesemua pemain berada dalam posisi berhenti iaitu angkat tangan, pegang tiang atau pokok.



PERMAINAN HIDUP MATI

- Permainan ini adalah permainan di mana pemain yang telah “mati” boleh “hidup” semula apabila pemain tersebut dicuit oleh pemain lain.
- Permainan ini adalah bertujuan untuk :
 1. Menguji kepantasan berlari
 2. Menguji kecekapan untuk mengelak daripada disentuh oleh pengejar.



Cara Bermain

- Tetapkan kawasan permainan.
- Tetapkan bilangan pemain dan pengejar.
- Lakukan undian untuk menentukan pengejar.

Strategi Permainan

- Pemain perlu lari dan mengelakkan diri daripada disentuh oleh pengejar.
- Pemain yang berjaya dicuit atau disentuh oleh pengejar akan dikira “mati”.
- Pemain yang “mati” perlu berdiri setempat sambil mengangkat tangan atau mendepangkan kedua-dua belah tangan.
- Pengejar akan mengejar pemain yang masih “hidup”.
- Pemain yang telah “mati” boleh dihidupkan semula apabila pemain tersebut telah disentuh oleh pemain lain.
- Pemain yang “hidup” semula boleh menyambung bermain semula.
- Permainan akan tamat apabila pengejar berjaya “mematikan” semua pemain.