

**MODUL LATIHAN
UNTUK FASILITATOR**

**Aktiviti Fizikal
dan Senaman**

Satu daripada setiap 4 orang kanak-kanak di Malaysia mengalami kegemukan.

Kenapa ini berlaku ?

(foto kanak-kanak gemuk, beramai-ramai)

OBJEKTIF

1. Pada akhir sesi pembelajaran, peserta akan dapat :
 - 1.1 menyatakan definisi kecergasan fizikal, aktiviti fizikal, senaman dan rekreasi.
 - 1.2 menjelaskan komponen kecergasan
 - 1.3 menjelaskan kepentingan hidup cergas dan aktif.
 - 1.4 menjelaskan jenis aktiviti fizikal.
 - 1.5 menjelaskan amalan aktiviti fizikal sepanjang hayat.
2. Pada akhir sesi, peserta akan dapat menunjukkan teknik-teknik aktiviti fizikal yang betul dan selamat bagi setiap aktiviti yang dilakukan untuk kecergasan.

TOPIK LATIHAN

- 1. Definisi kecergasan fizikal, aktiviti fizikal, senaman dan rekreasi**
- 2. Faedah bersenam**
- 3. Komponen Kecergasan**
- 4. Jenis aktiviti fizikal**
- 5. Panduan Bersenam**

DEFINISI

Kecergasan bermaksud berada dalam keadaan cergas dari segi fizikal dan mental, berkeupayaan melaksanakan tugas harian dengan efisien tanpa merasa letih atau kelesuan dan dapat melibatkan diri dalam aktiviti riadah di samping itu masih memiliki tenaga untuk menghadapi saat-saat yang tidak terduga dan kecemasan.

DEFINISI

Aktiviti Fizikal bermaksud semua pergerakan tubuh badan yang menggunakan tenaga.

Ini termasuk semua pergerakan badan seperti duduk, bangun, berjalan, berlari, melompat, mendaki, dan lain-lain aktiviti rekreasi.

DEFINISI

Senaman adalah satu bentuk aktiviti fizikal atau riadah yang selalunya dilakukan dalam jangka masa tertentu, berulangkali bertujuan meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan.

DEFINISI

Rekreasi adalah aktivitas yang boleh dilakukan diluar rumah dan diluar sekolah.

Ianya boleh dilakukan bersama keluarga dan rakan.

Aktiviti rekreasi boleh menenangkan fikiran dan menyihatkan tubuh badan.

FAEDAH SENAMAN

- 1. Meningkatkan kecergasan jantung, paru-paru dan memperbaiki system edaran darah.**
- 2. Meningkatkan kecekapan pergerakan dan kelembutan badan.**
- 3. Memperbaiki tonus dan postur.**

FAEDAH SENAMAN

- 4. Menambah kekuatan dan dayatahan otot.**
- 5. Membantu mengawal berat badan dengan lebih baik dan mencegah kegemukan.**

KOMPONEN KECERGASAN

Berlandaskan KESIHATAN

berkaitan dengan keupayaan seseorang itu melakukan kerja-kerja hariannya dengan penuh semangat dan kemampuannya mengelak dan menjauhkan dari dijangkiti penyakit-penyakit cara hidup sedantari.

KOMPONEN KECERGASAN

Berlandaskan KESIHATAN

- 1. Dayatahan kardiovaskular**
- 2. Dayatahan otot**
- 3. Kekuatan otot**
- 4. Kelembutan**
- 5. Komposisi Badan**

KOMPONEN KECERGASAN

Berlandaskan PERLAKUAN

**Penting untuk para pelajar
yang terlibat dalam sukan.**

KOMPONEN KECERGASAN

Berlandaskan **PERLAKUAN**

1. **Koordinasi**
2. **Imbangan**
3. **Kuasa**
4. **Ketangkasan**
5. **Masa tindak balas**
6. **Kelajuan**

JENIS AKTIVITI FIZIKAL

- 1. Bergerak dan beredar**
- 2. Bergerak tanpa beredar**
- 3. Bergerak dengan alatan**
- 4. Bersenam**
- 5. Bersukan**
- 6. Berekreasi**

BAGAIMANA UNTUK MENDAPAT FAEDAH KESIHATAN DARIPADA AKTIVITI FIZIKAL ?

1. Membudayakan hidup aktif dalam kerja harian.
2. Bersenam mengikut prinsip.

MEMBUDAYAKAN HIDUP AKTIF DALAM KERJA HARIAN

1. Lakukan aktiviti fizikal yang ringan dan sederhana (moderate) setiap hari sepanjang minggu selama 30 minit dalam sehari.
2. Masa aktiviti fizikal dalam sehari itu boleh dijumlahkan daripada aktiviti yang dilakukan sepanjang hari.

BERSENAM MENGIKUT PRINSIP

F - Kekerapan senaman (Frequency) - 3-5 kali seminggu

I - Kehebatan senaman
(Intensity) – pada Kadar Nadi Latihan /
hingga anda berpeluh
dan menarik nafas
panjang dengan selesa.

T - Masa (Time) - sekurang-kurang 20 minit setiap kali
(tidak termasuk 3 – 5 minit waktu
memanas dan menyejukkan badan
sebelum dan sesudah bersenam)

T - Jenis senaman (Type) - Lakukan senaman bercorak
aerobik

KAEDAH BERSENAM

- 1. Memanaskan badan dan regangan (warming up)**
- 2. Melakukan aktiviti senaman dan sukan**
- 3. Menyejukkan badan (cooling down)**

KAEDAH BERSENAM

Memanaskan Badan

1. Meningkatkan suhu otot dan suhu badan keseluruhannya.
2. Memberi isyarat kepada jantung dan paru-paru untuk bersedia menampung keperluan aktiviti kecergasan berterusan.
3. Mengelakkan keederaan pada otot-otot ligemen dan sendi.
4. Meningkatkan prestasi dalam melaksanakan aktiviti atau sukan.

KAEDAH BERSENAM

Regangan

1. Jangan paksakan sesuatu pergerakan.
2. Jangan mengulang-ulangkan pergerakan regangan.
3. Gerakkan anggota berkenaan kepada kedudukan yang paling tegang secara beransur-ansur dan kekalkan.
4. Bernafas secara normal dan jangan hentikan pernafasan kerana ini akan menegangkan lagi otot.
5. Kekalkan regangan itu buat 10 – 30 saat.

KAEDAH BERSENAM

Faedah Regangan

1. Sendi-sendi bergerak dengan licin tanpa rintangan.
2. Mengurangkan/mengelakkan penyakit 'Muskulo Skeletal'.
3. Mengelakkan kecederaan pada otot tendon / ligamen.
4. Mempercepatkan peredaran darah.

KAEDAH BERSENAM

Faedah Regangan

5. Benarkan pergerakan maksima.
6. Cegahkan pembuangan kumuh supaya tidak terasa sakit/tegang otot.
7. Rehatkan otot-otot yang tegang oleh kerana terasa sakit/tegang otot.
8. Darah tidak terkumpul di bahagian tertentu.
9. Mengekalkan kelembutan.

PANDUAN SENAMAN

- Pakai pakaian yang sesuai.
- Elak dari bersenam dan bersukan dalam tempoh 2 jam selepas makan.
- Minum air secukupnya.
- Berhenti bila merasa semput atau sakit dada
- Lakukan jogging atau berlari menyongsang arah lalu lintas.
- Gunakan alat pemantul cahaya pada baju ketika bersenam di waktu gelap (malam/awal pagi).

PANDUAN SENAMAN

- Jangan guna peralatan yang rosak.
- Jangan lakukan aktiviti di tempat yang tidak selamat.
- Jangan bersenam jika tidak sihat.
- Jangan bersenam ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap atau kadar pencemaran udara tinggi.
- Jangan terus mandi selepas senaman.

HIDUP AKTIF DAN CERGAS SEPANJANG HAYAT

Lakukan aktiviti fizikal sebagai amalan hidup seharian

1. Libat dalam aktiviti kecergasan semasa di sekolah
2. Bermain bersama rakan sebaya
3. Membantu keluarga membuat kerja rumah
4. Berekreasi