

Olahraga

Permainan Kecil Olahraga

1. *Kid' Formula One*
2. Lompat Kebun/ *Jumping Garden*
3. Bersebelahan / *'Side By Side'*
4. Melempi Halangan / *'Over The Cord'*
5. Ikut Bola / *'Follow The Ball'*
6. Lari Berganti-Ganti / *'Relay'*
7. Melempar Dan Memecut
8. Aktiviti Pecutan (*Sprint / Slalom*)
9. Aktiviti *Knee Throwing*
10. Balingan Ke Sasaran (*Target Throw*)

PERMAINAN KECIL 1

Kid' Formula One

PERALATAN

9 pagar, 10 batang tiang (berjarak 1 meter setiap satu), 3 tilam, anggaran 30 kon / penanda, 1 jam randik, dan 1kad acara.

PENERANGAN RINGKAS

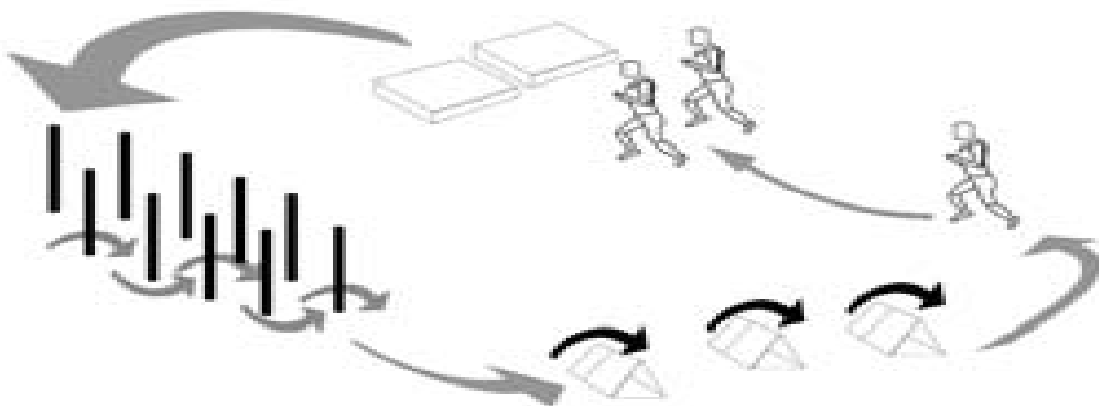
Lari berganti-ganti yang meliputi larian mendatar, berpagar, dan perlumbaan pelbagai rintangan.

PEMBANTU

Setiap kawasan (berpagar, pelbagai rintangan), sekurang-kurangnya 2 orang pembantu diperlukan untuk menyusun peralatan. Tambahan 2 orang pembantu diperlukan untuk masa untuk mencatatkan masa bagi setiap kumpulan yang bersaing.

CARA PERTANDINGAN

1. Laluan yang dianggarkan 80 meter yang terbahagi kepada kawasan-kawasan yang setiap satunya sesuai untuk memecut, memecut melepasi pagar dan memecut mengelilingi kawasan pelbagai rintangan (Rujuk gambarajah).
2. Gelungan lembut digunakan sebagai baton. Setiap peserta perlu mula dengan gulingan ke hadapan di atas tilam.
3. Setiap ahli kumpulan perlu melengkapkan keseluruhan laluan (Rujuk Rajah).
Sebanyak 6 pasukan boleh bertanding pada satu-satu masa.



PERMAINAN KECIL 2

Lompat Kebun/ Jumping Garden

PERALATAN

Kotak kadbod, Kon, pita ukur , Wisel, Jam randik

CARA PERTANDINGAN

- Pelbagai kotak dan objek diletakkan di dalam kawasan yang bertanda.
- Atlet-atlet akan bergerak secara bebas sambil melompat pelbagai kotak dan objek yang diletakkan.
- Lakuan lompatan boleh dipelbagaikan samada mendarat di atas kaki melonjak mendarat di atas kaki yang berlawanan atau mendarat di atas ke dua-dua belah kaki.

MARKAH

Kumpulan yang menamatkan dengan masa terpendek di anggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Berlari secara berpasukan. Pasukan hanya dibenarkan meneruskan larian apabila kesemua ahli telah Berjaya melakukan balingan yang tepat kearah sasaran atau telah lengkap melakukan larian penalti sepenuhnya.



PERMAINAN KECIL 3

Nama Aktiviti : Bersebelahan / 'Side By Side'

PERALATAN

Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik

CARA PERTANDINGAN

- Satu laluan berhalang dibentuk untuk setiap pasukan.
- Ahli kumpulan akan dibahagi kepada 2 kelompok yang diletakkan di kedudukan secara bertentangan di hujung laluan berhalangan berkenaan.
- Pelari pertama setiap pasukan akan melengkapkan larian berhalangan dan berlari ke arah pelari kedua yang berada di hujung laluan berhalangan tersebut.
- Pelari kedua memulakan larian hanya selepas pelari pertama melepasi garisan dan menyentuh tangan pelari kedua.
- Larian diteruskan sehingga ke semua pelari telah menghabiskan larian.

MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpanjang dianggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Berlari melalui halangan ke satu arah manakala berlari pecut secara terus ke arah yang bertentangan. Ketinggian halangan semakin meningkat dari satu lompatan ke satu lompatan.



PERMAINAN KECIL 4

Nama Aktiviti : Melepassi Halangan / 'Over The Cord'

Peralatan :

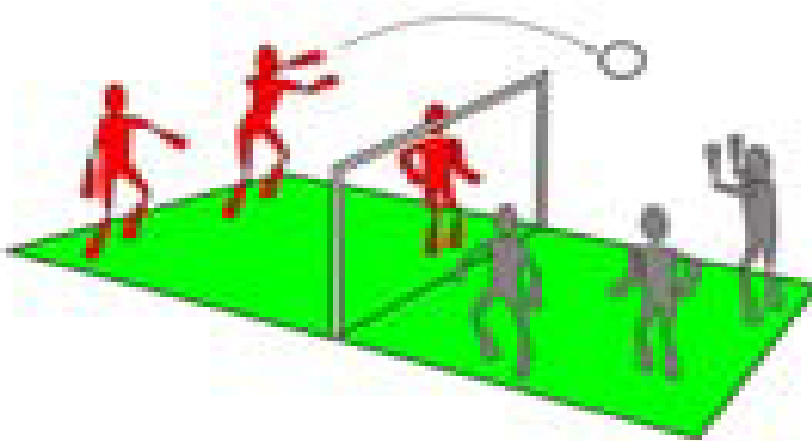
Bola Segar 1kg (*Medicine Ball*), Wisel, Jam Randik

CARA PERTANDINGAN

- Atlet melontar bola segar / '*medicine ball*' melepasi palang gol bola sepak, pagar, halangan atau jaring ke arah pasukan lawan yang berada di gelanggang sebelah.

MARKAH

Pasukan yang gagal menyambut dan bola jatuh ke tanah dianggap kalah.



PERMAINAN KECIL 5

Nama Aktiviti : Ikut Bola / *'Follow The Ball'*

Peralatan :

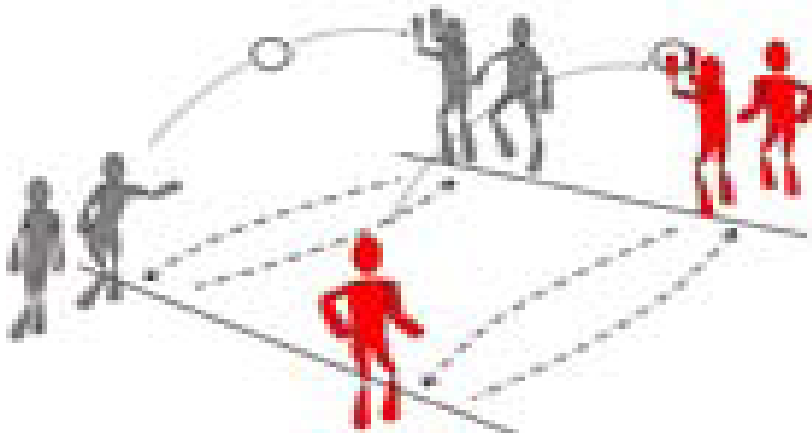
Bola Segar (*Medicine Ball*), Wisel, Jam Randik

CARA PERTANDINGAN

- Atlet A akan melontar bola segar / 'medicine ball' ke arah atlet B yang berada di hujung kawasan balingan.
- Sebaik melepaskan bola, atlet A akan menuju ke arah kedudukan atlet B serta terus berdiri di belakang atlet C. Bola yang diterima oleh atlet B akan diserahkan kepada atlet C.
- Atlet B akan memecut ke arah kedudukan atlet A yang asal sambil menunggu untuk menyambut bola segar / 'medicine ball' yang akan dilontarkan oleh atlet C.
- Proses ini berterusan berdasarkan masa yang telah ditetapkan.

MARKAH

Pemenang adalah berdasarkan kepada lontaran terbanyak yang telah dibuat oleh sesuatu pasukan yang terdiri dari 3 orang atlet.



PERMAINAN KECIL 6

Nama Aktiviti : Lari Berganti-Ganti / 'Relay'

Peralatan : Baton, Kon, Wisel, Pita Ukur 30 Meter, Jam Randik

CARA PERTANDINGAN

- Setiap pasukan yang mempunyai atlet yang sama banyak berjoging pergi dan balik ke kawasan yang jaraknya 20 – 25 meter dalam satu barisan.
- Pelari pertama setiap pasukan akan memegang baton.
- Apabila isyarat diberikan oleh guru, semua pelari pertama bagi setiap kumpulan akan memecut di sepanjang laluan sehingga ke pelari terakhir pasukan, manakala pelari-pelari yang lain di dalam kumpulan hanya berjoging.
- Baton akan diserahkan kepada pelari terakhir yang seterusnya akan diserahkan dengan pantas hingga ke pelari yang kedua dan akan memecut seperti yang dilakukan oleh pelari pertama setiap kumpulan.
- Ulangi aktiviti ini sehingga kesemua pelari bagi setiap kumpulan berpeluang merasa membuat pecutan.

MARKAH

Kumpulan yang menamatkan dengan masa terpanjang di anggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Larian berdasarkan muzik iringan.



PERMAINAN KECIL 7

Nama Aktiviti : Melempar Dan Memecut

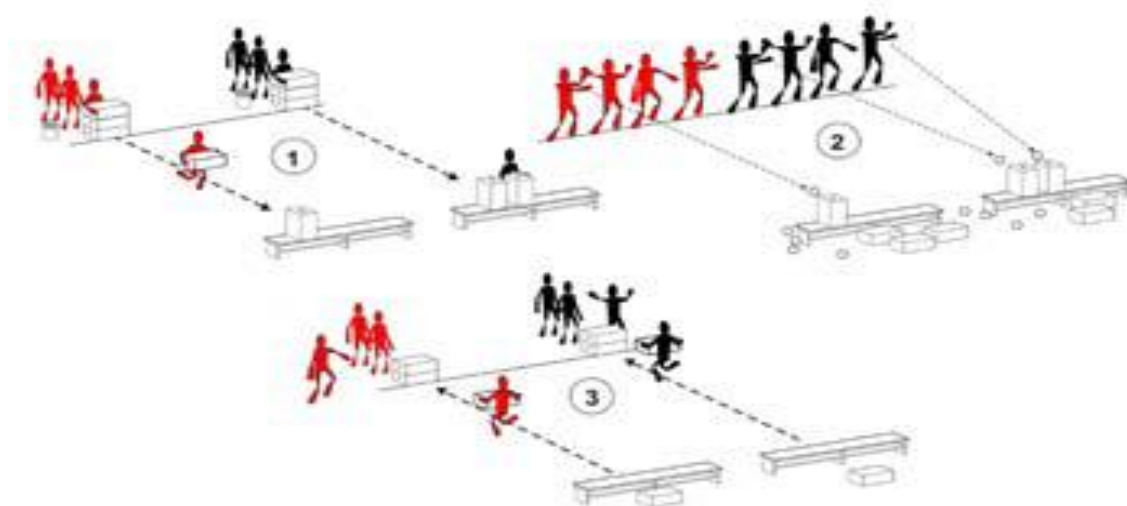
Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik

CARA PERTANDINGAN

- Semua atlet bagi setiap pasukan bergegas berlari seorang demi seorang dengan kotak-kotak kadbod untuk membentuk sasaran di tempat yang telah ditetapkan.
- Selepas semua ahli kumpulan kembali ke tempat permulaan, setiap atlet bagi semua pasukan dikehendaki untuk menjatuhkan semua sasaran (kotak-kotak kadbod).
- Selepas berjaya menjatuhkan sasaran, mereka bergegas untuk mengambil kotak-kotak kadbod ke garisan permulaan seorang demi seorang.

MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpanjang dianggap sebagai pemenang.



PERMAINAN KECIL 8

AKTIVITI PECUTAN (*SPRINT / SLALOM*)

PERALATAN

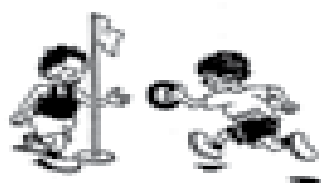
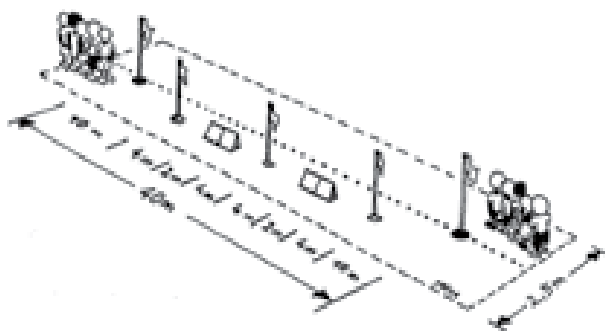
1 jam randik, 1 kad markah, 3 tiang slalom, 4 pagar (ketinggian 0.5m)(jarak antara tiang slalom – pagar: 4 m), 2 *markers/ flag poles*, 1 gelang getah atau baton.

CARA PERTANDINGAN

1. 5 sepasukan berada di garisan permulaan lorong lurus dan 5 lagi berada secara bertentangan iaitu di lorong yang ada pagar.
2. Peserta pertama berlari sejauh 40 meter dan menyerahkan gelang getah kepada peserta kedua. Peserta kedua hendaklah memegang tiang bendera semasa menerima gelang getah dan terus berlari melompat melalui slalom dan melompat sisi pagar.
3. Pertandingan berterusan sehinggalah semua peserta berjaya melakukan larian dan lompatan pagar.
4. Pertandingan berterusan sehinggalah semua peserta berjaya melakukan larian dan lompatan pagar.

MARKAH

1. Pasukan yang berjaya menamatkan pertandingan dengan masa terpantas dikira sebagai pemenang.



PERMAINAN KECIL 9

AKTIVITI KNEE THROWING

Peralatan :

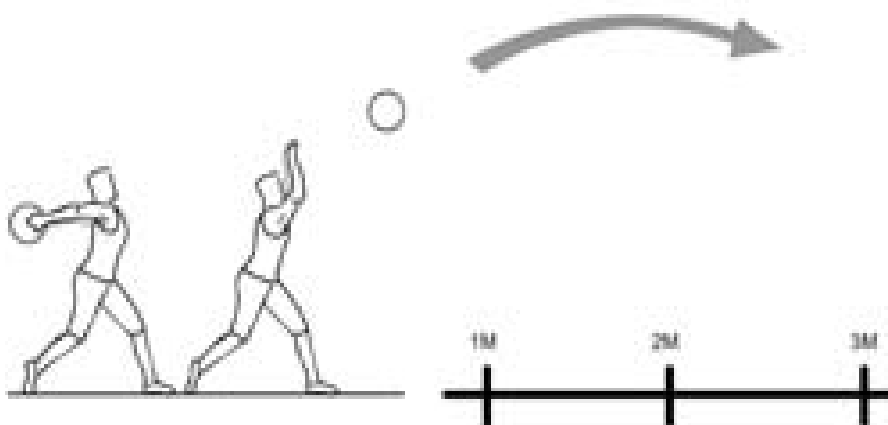
2 biji bola segar (*medicine ball* kurang 2kg), 1 pita pengukur, Kad markah setiap pasukan, Tilam

CARA PELAKSANAAN

1. Peserta akan melutut di atas tikar/pelapik lembut menghadap ke hadapan.
2. Peserta meletakkan bola di belakang aras kepala dalam keadaan selesa sebelum melakukan persediaan untuk membuat balingan.
3. Peserta membuat balingan menggunakan kudrat yang ada pada jarak yang sepatutnya.

MARKAH

1. Setiap peserta boleh melakukan 2 kali percubaan.
2. Pengiraan diambil dalam 25 cm jaraknya dan pada garis sudut 90 darjah dari garisan.
3. Jarak balingan paling jauh daripada 2 percubaan balingan diambil sebagai keputusan rasmi.



PERMAINAN KECIL 10

AKTIVITI BALINGAN KE SASARAN (*TARGET THROW*)

Peralatan :

1 kawasan “*target*” (seperti tilam mendarat), 1 palang tengah dengan ketinggian 2.5 m (tiang lompat tinggi atau lainnya), Peralatan untuk membaling (*tail ball*, *vortex ball* atau *soft javelin*), 1 kad markah.

CARA PERTANDINGAN

1. Setiap peserta akan cuba membaling bola melepasi palang dan jatuh ke dalam kawasan yang disediakan dengan jarak yang disukainya iaitu 5 m, 6 m, 7 m, dan 8 m
2. Setiap peserta diberikan 3 kali percubaan

MARKAH

1. Percubaan yang berjaya diberikan markah iaitu dari jarak 5 m = 2 markah, 6 m = 3 markah, 7 m = 4 markah, dan 8 m = 5 markah.
2. Peserta boleh memilih mana-mana jarak yang disukai pada 3 kali percubaan.
3. Percubaan yang melepasi palang tetapi tidak masuk dalam kawasan akan diberi 1 markah.
4. Jumlah markah dari ketiga-tiga percubaan akan dikira sebagai markah keseluruhan.

