SAMPEL PERCUMA

Nota Sains Sukan Tingkatan 4 & 5

Set penuh: Nota SPM Elektif

Sains Sukan

Sampel ini: 3 muka surat. Set penuh ada:

- 3 fail PDF
- Nota atau latihan Tingkatan 4 dan 5 untuk subjek yang dipilih
- Soalan objektif, struktur dan esei dengan skema jawapan
- Formula dan tips SPM

RM12.90

BELI SET PENUH RM12.90 >

nightmew.com/p/nota-spm-sastera-perdagangan · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar

Sampel bermula di muka surat sebelah

13. Keagresifan & Kebimbangan

A. TIGA JENIS TINGKAH LAKU AGRESIF

KRITERIA	KETARA (HOSTILE)	INSTRUMENTAL	ASERTIF
Niat	**Ada niat**; tingkah laku yang **disengajakan**	**Tiada niat** untuk menganiaya atau mencederakan pihak lawan	**Tiada niat** mencederakan
Matlamat	Untuk **mencederakan** individu lain	Mencapai **faedah atau ganjaran** seperti kemenangan dan hadiah	Tindakan dilakukan **mengikut peraturan permainan**
Contoh	Menumbuk lawan selepas bertembung	Takel keras untuk merampas bola	Bermain penuh bertenaga dan berani secara sah

B. FAKTOR MEMPENGARUHI KEAGRESIFAN

Kebangkitan fisiologi	Berkait rapat dengan **keadaan persekitaran permainan**
Persepsi individu	Atlet **menganggap dirinya dikasari** oleh pihak lawan
Perbezaan mata / jaringan	Perbezaan mata yang besar **meningkatkan** tingkah laku agresif
Lokasi perlawanan	Pasukan yang bermain di **tempat lawan** cenderung lebih agresif

C. KEBIMBANGAN

JENIS	DEFINISI
Kebimbangan tret (trait anxiety)	Merujuk kepada **ciri personaliti** individu. Individu ini sering **mentafsirkan situasi persekitaran sebagai ancaman**
Kebimbangan seketika (state anxiety)	Kebimbangan yang timbul **dalam situasi tertentu sahaja** dan berubah mengikut keadaan — contohnya sebelum mengambil sepakan penalti

Faktor individu	**Kepercayaan diri** — atlet yang kurang yakin lebih mudah berasa bimbang
Faktor situasi	**Kepentingan pertandingan** — semakin penting pertandingan, semakin tinggi kebimbangan

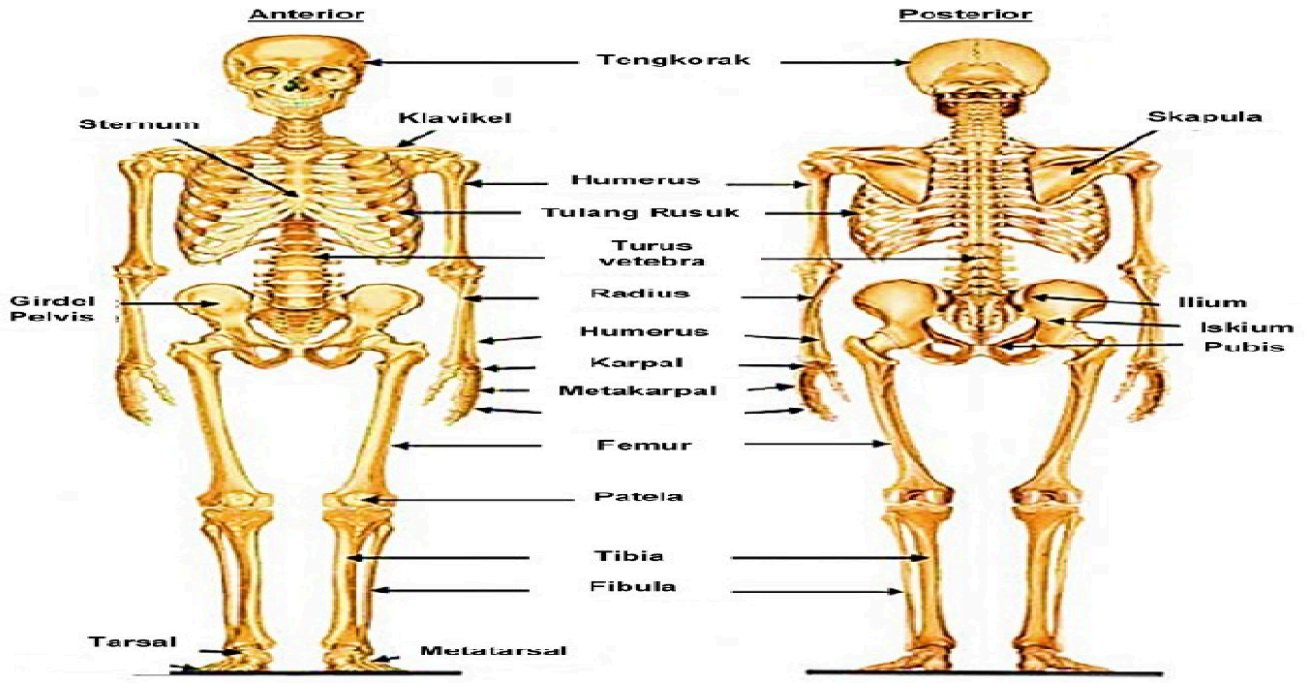
D. LATIHAN KEMAHIRAN PSIKOLOGI SUKAN

Latihan pernafasan	Asas bagi **semua** teknik relaksasi; berkesan mengawal **kebimbangan somatik**
Relaksasi otot progresif (PMR)	Kaedah menegang dan melonggarkan kumpulan otot satu demi satu untuk menenangkan badan
Imageri	Membayangkan perlakuan kemahiran secara mental sebelum melakukannya
Kata rangsangan kendiri	Perkataan atau ayat positif yang disebut kepada diri sendiri untuk fokus dan keyakinan

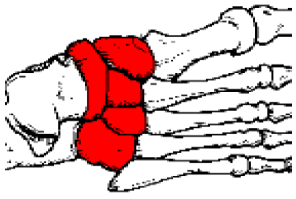
HOOK INGATAN

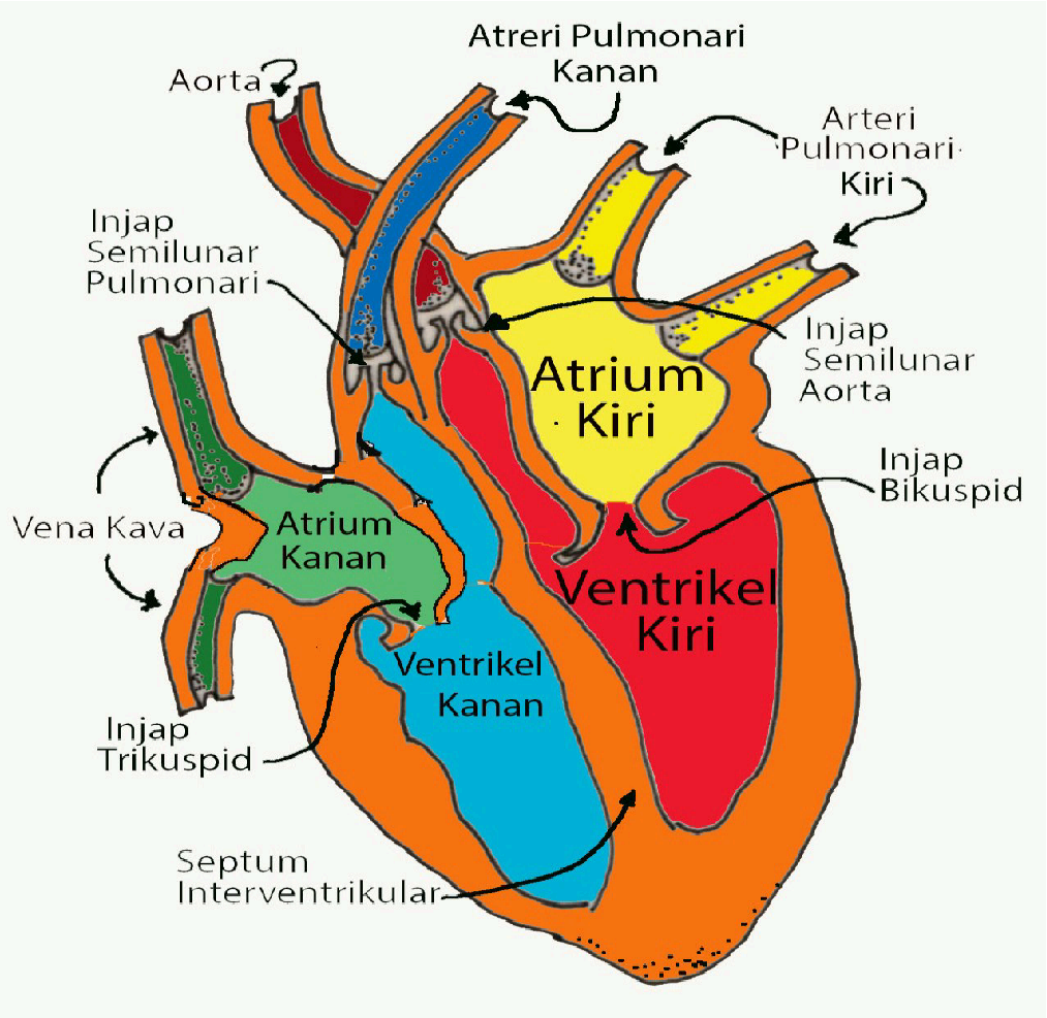
Niat mencederakan = ketara. Niat menang = instrumental. Ikut peraturan = asertif. Tret = **t**abiat (kekal). Seketika = **s**ituasi (sementara).

3. Nama saintifik tulang manusia.



5. Peranan dalam sokongan dan pergerakan berdasarkan bentuk tulang.

Tulang	Fungsi
 **Tulang panjang**	▪ Bertindak sebagai tuas pergerakan. *Contoh tulang panjang pada tangan; Humerus, radius, ulna*
 Tulang pendek	▪ Membantu dalam pemindahan daya. Cth Karpal,
 Tulang pipih	▪ Melindungi otak. ▪ Tempat pelekatan otot. ▪ Melindungi jantung dan paru-paru.



Rajah 18: Anatomi jantung

2. Keluaran jantung

- Isipadu strok – isipadu darah yang dipam keluar daripada jantung oleh ventrikel kiri.
- Kadar denyutan jantung – bilangan denyutan jantung seminit.
- Keluaran jantung – jumlah isipadu darah yang dipam keluar oleh ventrikel kiri seminit.
- Pengiraan keluaran jantung menggunakan rumus:

(L/min) = [Kadar Denyutan Jantung (KDJ) x Isipadu Strok (IS)]

Faktor-faktor yang mempengaruhi keluaran jantung.

a. Kadar denyutan jantung – semakin tinggi kadar denyutan jantung, semakin tinggi keluaran jantung sekiranya keadaan isipadu strok tidak berubah.

b. Isipadu strok – semakin tinggi isipadu strok, semakin tinggi keluaran jantung sekiranya keadaan kadar denyutan jantung tdak berubah.

3. Perbezaan antara kitaran sistemik dan kitaran pulmonari.

Jadual 12: Perbezaan antara kitaran sistemik dan kitaran pulmonari.

Aspek	Kitaran sistemik	Kitaran pulmonari
Aliran darah dan kandungan oksigen.	Darah yang kaya dengan oksigen dari jantung dipam ke seluruh badan dan da-rah yang kurang oksigen dikembalikan ke jantung.	Darah yang kurang oksigen dari jantung dipam ke paru-paru dan darah yang kaya dengan oksigen dikembalikan ke jantung.

TAMAT SAMPEL

Suka sampel ini?

Set penuh: Nota SPM Elektif

Sains Sukan

Sampel ini: 3 muka surat. Set penuh ada:

- 3 fail PDF
- Nota atau latihan Tingkatan 4 dan 5 untuk subjek yang dipilih
- Soalan objektif, struktur dan esei dengan skema jawapan
- Formula dan tips SPM

RM12.90

BELI SET PENUH RM12.90 >

nightmew.com/p/nota-spm-sastera-perdagangan · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar