



*SK PINANGKAU,
D/A PEJABAT PENDIDIKAN DAERAH,
PETI SURAT 27, 90107 BELURAN, SABAH.*



KERTAS KERJA
KLINIK SUKAN 2013
SEKOLAH KEBANGSAAN PINANGKAU, BELURAN.

**KERTAS KERJA
KLINIK SUKAN 2013
SEKOLAH KEBANGSAAN PINANGKAU,
BELURAN.**

1.0 Pendahuluan

Klinik Sukan yang dijalankan ini dapat meningkatkan kualiti dan kuantiti sukan olahraga. Selain memberi ruang dan peluang kepada semua murid untuk menceburkan diri, program ini dapat mengembangkan bakat kepimpinan murid-murid dan menerapkan nilai-nilai murni dalam kalangan masyarakat setempat serta menyemai budaya cintakan sukan.

2.0 Objektif Klinik Sukan

Objektif program ini ialah untuk mencapai tujuan-tujuan berikut:

- 2.1 Mencungkil bakat murid-murid serta melahirkan atlet-atlet yang berdisiplin, berkemahiran, berketrampilan di samping memastikan perkembangan yang seimbang dan menyeluruh melalui aspek-aspek intelek, rohani, emosi, jasmani dan akhlak, nilai-nilai murni dan sosial ke arah Matlamat Pendidikan Negara.
- 2.2 Membuat persiapan untuk ke sukan zon yang akan menjelang tiba.
- 2.3 Untuk memupuk budaya gaya hidup sihat dalam kalangan murid.

3.0 Tarikh, Tempat dan Sasaran

Tarikh : Bermula 21 Ogos sehingga 6 Oktober 2013
Masa : Jam 3.00 - 5.00 petang (Setiap hari Isnin, Selasa, Khamis, Jumaat)
Tempat : SK Pinangkau
Sasaran : Murid-murid Tahun 3 - 5

4.0 Anggaran Perbelanjaan

Tiada kos.

5.0 Jawatankuasa Pengelola

TUGAS	PERANAN
<p>PENGERUSI En. Palumen Bin Pajemin</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menasihati Penyelaras ➤ Membuat keputusan dalam pelaksanaan Klinik Sukan.
<p>TIMBALAN PENGERUSI Cik Philipa @ Petronella Eging</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menasihati Penyelaras ➤ Membuat keputusan dalam pelaksanaan Klinik Sukan.
<p>PENYELARAS En. Jolin Taimin</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Merancang, menyelaras dan melaksanakan Klinik Sukan.
<p>SETIAUSAHA Cik Noraina Bin Lojumin</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mencatat minit mesyuarat ➤ Menyediakan borang-borang yang berkaitan ➤ Menyediakan laporan pelaksanaan Klinik Sukan.
<p>JURULATIH SUKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En. Palumen Bin Pajemin 2. Cik Philipa @ Petronella Eging 3. En. Muhammad Mukthar Bin Hussin 4. En. Jolin Taimin 5. Pn. Karen VVM Pademhanaban 6. Cik Nurliana 7. Noraina Binti Lojumin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melatih para peserta klinik sukan. ➤ Memastikan keselamatan ketika para peserta klinik sukan sedang berlatih. ➤ Menyediakan program latihan (<i>workout</i>).

6.0 Rancangan Kerja

Tarikh	Perkara	Tindakan	Catatan
	Menyediakan kertas kerja	Penyelaras	
	Mengadakan Mesyuarat AJK induk	Penyelaras	
	Makluman /sebaran tentang Program Klinik Sukan	Setiausaha	
	Mesyuarat AJK kerja	Penyelaras	
	Pelaksanaan Klinik Sukan	Semua AJK	

7.0 Cadangan Klinik Sukan

- **LARIAN 80 METER**
- **Lompat Jauh**
- **Lontar Peluru**

- Latihan olahraga balapan dan padang.
- Latihan daya tahan kardiovaskular (Fitness)
- Latihan daya tahan otot
- Latihan teknik bagi acara padang

8.0 Penutup

Pihak pengelola akan berusaha untuk memastikan program yang dirancang berjalan dengan lancar. Oleh itu, kerjasama daripada semua AJK yang terlibat sangat penting bagi menjayakan aktiviti ini.

Disediakan oleh:

.....
(JOLIN TAIMIN)
Penolong Kanan Kokurikulum
SK Pinangkau.

Disahkan oleh:

.....
(PALUMEN BIN PAJEMIN)
Guru Besar,
SK Pinangkau.