



UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA

The National University of Malaysia

Perancangan Aktiviti Kumpulan

Program Pemulihan Dalam Komuniti (PDK) Permata Hati Presint 11 Putrajaya

GGGE2174 Program Pemulihan Dalam Komuniti

Prof.Madya Dr.Manisah bt Mohd Ali

Ahli kumpulan:

Mohd Firdaus Faiz bin Poniran	A155313
Nurul Ashikin Abu Bakar	A155330
Noor syazana bt Mohammad	A154217
Nor Wahida bt Shahabudin	A154428
Siti Norzila bt Mat Din	A153445
Avyasvina istiniza Anak Unong	A155166

Minggu 1

Aktiviti	Sesi pengenalan dan bermain plastisin
Masa	2 jam
Tarikh/hari	13/10/16,khamis.
Objektif	<ol style="list-style-type: none">1. Berkenalan bersama petugas dan pelatih PDK2. Merangsang kreativiti pelatih dalam menghasilkan sesuatu.3. Merangsang otot yang lemah pada bahagian tangan.4. Merangsang motor halus pelatih
Cara	<p>Pengenalan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pelajar UKM bersuai kenal bersama dengan petugas serta PDK pelatih yang hadir. <p>Bermain plastisin</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberi plastisin kepada semua pelatih untuk bermain.2. Semua pelatih PDK bermain dengan plastisin yang diberi kepada mereka.3. Semua pelatih menguli plastisin dan membuat bentuk yang mereka ingini.
Kebaikan	<ol style="list-style-type: none">1. Merangsang perkembangan otot di tangan2. Merangsang kemahiran motor halus pelatih.
Keburukan	<ol style="list-style-type: none">1. Pelatih yang kecil memasukkan plastisin ke dalam mulut untuk dimakan.2. Pelatih yang hiperaktif tidak berminat untuk bermain plastisin.
catatan	

Minggu 2

Aktiviti	Bersukan di taman permainan
Masa	2 jam 30 minit
Tarikh/hari	20/10/16,khamis
Objektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan keseronokan kepada pelatih 2. Mengajar pelatih untuk berkerjasama dalam satu pasukan. 3. Menguatkan otot di bahagian kaki pelatih
Cara	<p>Bermain bola di taman permainan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyediakan peralatan yang diperlukan. 2. Guru mengumpulkan pelatih di hadapan premis PDK. 3. Guru membawa pelatih ke taman permainan. 4. Guru melakukan sesi memanaskan badan bersama pelatih PDK. 5. Guru mengajar pelatih menyepak bola ke dalam gol. 6. Murid menyepak bola yang tersedia di hadapan mereka. 7. Guru dan pelatih mengemas peralatan yang digunakan. 8. Guru serta pelatih bertolak balik ke PDK untuk makan.
Kebaikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih pelatih untuk berdikari dalam melakukan sesuatu. 2. Bahagian kaki menjadi lebih aktif. 3. Pelatih menjadi lebih sihat kerana dapat mengeluarkan peluh ketika bermain.
Keburukan	Tiada
Catatan	

Minggu 3

Aktiviti	Kolaj
Masa	2 jam
Tarikh/hari	3/11/16
Objektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kemahiran motor halus pelatih 2. Meningkatkan koordinasi mata tangan
Cara	<p>Kolaj</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan sekeping kertas dan lukisan berbentuk kepada semua pelatih. 2. Bahan seperti gam, kertas dan ketas lukisan berbentuk disediakan oleh pelajar UKM 3. Guru dan pelatih mengoyakkan kertas untuk ditampalkan pada lukisan berbentuk. 4. Pelatih menampal kertas berwarna pada lukisan berbentuk. 5. Pelatih menampal ikut kegemaran warna mereka sehingga menjadi bentuk lukisan.
Kebaikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan dan mengatasi kelemahan motor halus pelatih 2. Meningkatkan kreativiti pelatih.
Keburukan	Tiada
Catatan	

Minggu 4

Aktiviti	Sukaneka
Masa	2 jam
Tarikh/Hari	10 November 2016
Alat/Bantu	Komputer Pembesar Suara Tepung Blok abjad dan blok nombor Plastik botol Cawan kertas
Objektif	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kemahiran motor halus dan motor kasar • Merangsang koordinasi tangan dan mata • Meningkatkan daya tumpuan • Membantu perkembangan emosi dan sosial
Cara-cara	<p>Senamrobik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketua akan megetuai senaman ringan • Pelatih dan petugas mengikuti gerak geri dari tangan hingga ke kaki yang telah dilakukan oleh ketua kumpulan <p>Cari blok nombor dan blok abjad dalam tepung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih bersedia di permulaan sebelum memulakan permainan • Pelatih mencari blok abjad dan blok nombor dengan dibantu oleh petugas PDK dan pelajar. • Pelatih perlu menyebut apakah blok huruf dan blok nombor serta memberitahu apakah warna yang berada di tangan mereka <p>Isi air dalam botol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih bersedia di permulaan dengan petugas dan pelajar • Pelatih mengambil span dan membancuh span di dalam baldi untuk memenuhi span dengan air • Span yang dipenuhi air perlu diisikan semula ke dalam botol sehingga penuh <p>Bowling cup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih bersedia di permulaan dengan petugas dan pelajar • Pelatih mengambil kertas yang sedia ada di depan mereka dan mengonyokkan kertas menjadi bulat • Kemudian, kertas yang menjadi bulat perlu dibaling ke arah cawan yang disusun menjadi pyramid. • Baling kertas sehingga kesemua cawan jatuh
Kebaikan	<ul style="list-style-type: none"> • Membangunkan kekuatan otot, sensori motor tangan dan mata serta kaki • Mengenal abjad dan motor serta warna blok • Bekerjasama dalam satu kumpulan
Catatan	

Minggu 6

Aktiviti	Terapi Bowling
Masa	2 jam
Tarikh/Hari	24 November 2016
Alat/Bantu	Bola Bowling Kasut bowling
Objektif	<ul style="list-style-type: none"> • Membina keyakinan dalam diri murid itu sendiri • Memberi fokus dan perhatian dalam melakukan sesuatu tindakan • Memantapkan perkembangan fizikal dan mampu melembutkan otot dan sendi murid • Melatih pergerakan psikomotor kasar dan halus murid
Cara-cara	<ul style="list-style-type: none"> • Cari gelanggang bowling. Usahakan mencari tempat yang menawarkan latihan bowling yang memberi bayaran murah kepada pelatih • Ambil Kasut di kaunter kasut bowling • Pilih Bola yang sesuai dengan kekuatan pelatih itu sendiri • Pegang bola bowling dengan betul dengan bantuan petugas dan pelajar • Lepaskan bola bowling pada line yang betul • Lap tangan supaya bola tidak tergelincir semasa memegang bola
Kebaikan	<ul style="list-style-type: none"> • Memperkuatkan otot di lengan, kaki dan pinggang • Membakar lemak • Menjalin perhubungan yang rapat pelatih dengan petugas
Catatan	

Minggu 7

Aktiviti	Pengurusan Diri (Gosok Gigi)
Masa	2 jam
Tarikh/Hari	1 Disember 2016
Alat/Bahan	Berus Gigi Ubat Gigi Cawan Air
Objektf	<ul style="list-style-type: none"> • Pelatih dapat menyebut peralatan yang digunakan untuk memberus gigi • Pelatih dapat mempelajari cara yang betul untuk memberus gigi • Pelatih boleh memberus gigi tanpa bantuan orang lain
Cara-cara	<ul style="list-style-type: none"> • Pelatih ditunjukkan gambar rajah mengenai peralatan yang diperlukan untuk memberus gigi • Pelatih melihat ketua yang mengendalikan cara-cara memberus gigi dengan betul • Guru menyatakan kepentingan menjaga kebersihan gigi • Pelatih diberikan berus gigi setiap satu • Pelatih memberus gigi dengan bantuan petugas PDK • Pelatih juga diajar cara membasuh muka dan tangan dengan betul
Kebaikan	<ul style="list-style-type: none"> • Menitikberatkan kepentingan kebersihan kepada pelatih PDK • Membantu pelajar supaya kelihatan lebih kemas dan teratur
Catatan	