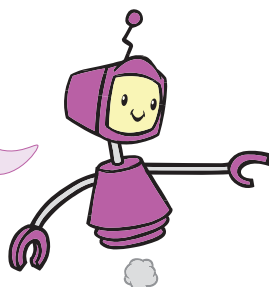


Fighting fit

It seems as if Mr Smart might have listened to Mark Twain, who once said he was pushing 40, and that was enough exercise! It's certainly not enough to keep Mr Smart fit and healthy, so he's been sent to undergo an intensive five-day program at *Lubang Buaya* Boot Camp. Let's find out how his week has progressed ...



LINKS TO:

Stage 3, Module 11
Learning Object 3: *I think this is easy*

PRIOR LEARNING:

Stage 2
Module 18 Work Sheet 1: *Step by step*

1 Let's get fit and healthy!

In Learning Object 3, *I think this is easy*, the Smarts decided that they would benefit from doing more exercise. The gym instructor at the health spa complex suggested a range of exercises and activities to keep them fit and healthy.

Here is a list of activities people take up to keep fit and healthy.

<i>aerobik air</i>	aqua aerobics
<i>berkayak</i>	kayaking
<i>bola voli</i>	volleyball
<i>menjelajah hutan</i>	bushwalking
<i>tinju</i>	boxing
<i>panjat tebing</i>	rock climbing
<i>pencak silat</i>	Indonesian martial arts
<i>peregangan</i>	stretching
<i>yoga</i>	yoga

2 First of all

In Learning Object 3, *I think this is easy*, the gym instructor talked to the Smarts about warm-up exercises. Let's look at the way the gym instructor describes some of the exercises they recommend.

➔ For example:

Pertama-tama gunakan mesin dayung selama 10 menit untuk pemanasan. Lalu, lakukan 10 sit-up siku. Setelah itu lakukan 5 sit-up memegang bola kebugaran. Akhirnya, selesai

dengan 5 menit di mesin dayung.

First, use a rowing machine for ten minutes to warm up. Then, do ten elbow sit-ups holding a medicine ball. Finally, finish with another ten minutes on the rowing machine.

Each step of the exercise routine is prefaced by a linking word, such as *pertama-tama*, *lalu*, *sesudah itu* and *akhirnya*, which indicates the sequence of actions.

(continued on following page)

(continued from previous page)

You have learned a range of other linking words used to indicate the sequence of actions in Stage 2, Module 18, Work Sheet 1, *Step by step*.

➔ For example:

<i>awalnya</i>	initially	<i>berikutnya</i>	next
<i>kedua</i>	secondly	<i>sebelum itu</i>	before that
<i>ketiga</i>	thirdly	<i>sesudahnya</i>	after
<i>kemudian</i>	then		

3 Are you sure?

'Isn't it?' and 'Are you sure?' are questions you can ask to confirm something the speaker has just said. In the learning object, when Nina said, *Aku pikir barangkali ini latihan yang mudah dilakukan* (I think this might be an easy routine), both Peter and Anna asked her to confirm what she had said.

➔ For example:

Apa kamu yakin?
Are you sure?

Nina could have given one of several replies.

➔ For example:

Ya, aku yakin.
Yes, I'm certain.

Tidak, sebenarnya ini latihan yang agak sukar dilakukan.

Actually, this activity is not easy.

Tidak, sebenarnya ini latihan yang sukar dilakukan.

Actually, this activity is difficult.

4 How do you feel?

The prospect of improving their lifestyle has filled the Smarts with a range of emotions and feelings.

Below is a list of positive and negative emotions and feelings you might feel if you were looking at changing your health and fitness regime.

<i>takut</i>	fearful or scared
<i>bangga</i>	proud
<i>berharap</i>	hopeful
<i>bertekad</i>	determined
<i>berterima kasih</i>	grateful
<i>khawatir</i>	worried
<i>cemas</i>	anxious
<i>gembira</i>	excited
<i>gugup</i>	nervous
<i>lega</i>	relieved

(continued on following page)

(continued from previous page)

<i>panik</i>	panicked
<i>puas</i>	satisfied
<i>ragu-ragu</i>	doubtful or hesitant
<i>santai</i>	relaxed

Exercises

Exercise 1



Mr Smart has made it to his room. Ooh, I think I can spot a program. Let's see what's in store for him over the coming days.

Read the welcome letter and attached program, and then complete the exercise that follows.

Para peserta yang terhormat

Selamat datang di Boot Camp Lubang Buaya dan awal kehidupan dan masa depan yang lebih bahagia dan sehat.

Terlampir adalah program 5 hari yang telah dirancang untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kekuatan fisik Anda.

Di Boot Camp Lubang Buaya kami harap Anda akan berpartisipasi penuh dalam semua kegiatan. Untuk kepentingan sesama tamu dan instruktur Anda, kami meminta Anda hadir tepat waktu pada setiap sesi.

Jika Anda mempunyai pertanyaan, silahkan hubungi kami di nomor telepon 55973118.

Terima kasih Anda telah memilih Boot Camp Lubang Buaya.

Hormat saya

Hartono Purwokerto SH

Manajer Umum

(continued on following page)

Jadwal Rutin Boot Camp Lubang Buaya

Waktu	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga	Hari Keempat	Hari Kelima
05.15	Bangun pagi	Bangun pagi	Bangun pagi	Bangun pagi	Bangun pagi
05.30	Yoga	Yoga	Berjalan pagi	Joging 3 kilometer	Berenang
06.15	Sarapan	Sarapan	Sarapan	Sarapan	Sarapan
08.00	Bertemu dengan pemimpin kelompok dan kelompok	Konsultasi dengan ahli gizi	Aerobik Air	Meditasi	Pencak silat
09.00	Gym: latihan kekuatan	Berjalan keliling Taman Mini Indonesia	Latihan bersepeda 20 kilometer	Berkayak di Pantai Mutiara	Latihan lari 10 kilometer
13:00	Makan siang	Makan siang piknik	Kelas Masak Sehat: Makan siang	Makan siang	Makan siang piknik
14.00	Latihan berjalan 5 kilometer dalam satu jam	Panjat tebing	Latihan tinju	Bowling di Jaya Ancol Bowling Centre	Presentasi kelompok
17.00	Istirahat dan waktu luang	Futsal	Pijat	Istirahat dan waktu luang	Pulang
18.00	Makan malam	Makan malam	Makan malam	Makan malam	
19.15	Meditasi	Bola voli	Pembicara tamu: <i>Menjalani Hidup Sehat</i>	Latihan Peregangan	
20.15	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	
20.30	Menulis Jurnal	Menulis Jurnal	Menulis Jurnal	Menulis Jurnal	
21.00	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	

Mr Smart calls his family to let them know that he has arrived safely at boot camp. Peter is keen to find out what his dad will be doing.

Use the information in the program to help you complete the dialogue below.

In completing this activity, you should attempt to use the full range of language you have learned in this work sheet.



Mr Smart

1

Hai Peter. Senang sekali mendengar suaramu lagi!

2

Aku juga, Pak. Bagaimana Boot Camp Lubang Buaya? Apakah Bapak akan menikmati program latihan 5 hari di sana?



Peter

(continued on following page)

3

Mr Smart

4

Peter

5

Mr Smart

6

Peter

7

Mr Smart

8

Peter

(continued on following page)

9

Mr Smart

10

Peter

11

Mr Smart

12

Peter

13

Mr Smart

14

Peter

(continued on following page)

15

Mr Smart

16

Peter

17

Mr Smart

18

Peter

19

Mr Smart

20

Peter

(continued on following page)

21

Mr Smart

22

Peter

Exercise 2

As part of the five-day program, Mr Smart has been asked to keep a fitness journal. The fitness journal is a way for participants to reflect on the day's activities and how they have felt at various times during the day.

Read Mr Smart's journal entry for the first day and then complete the exercises that follow.

Hari Pertama

Saya bangun jam 05.15 pagi. Saya hanya punya waktu cukup untuk cuci muka dan ganti baju. Latihan pertama hari ini adalah yoga. Saya sangat gugup dan takut. Saya belum pernah melakukan yoga sebelumnya. Yoga memerlukan kelenturan yang tidak saya miliki. Saya gembira waktu mengatakan bahwa saya cukup mampu mengikuti kegiatan ini. Saya sangat lega karena tidak memalukan diriku.

Setelah sarapan yang terdiri dari bubur ayam dan buah, kami bertemu pemimpin kelompok kami, Suparman. Dari keterangan Suparman, saya khawatir bahwa kami akan menghadapi lima hari yang keras. Saya menjadi takut gagal.

Pelatih latihan kekuatan kami adalah Joko Setiadi, seorang atlet angkat besi internasional. Jadi latihan pagi bersamanya tentu saja sulit. Meskipun sesi Joko adalah pengenalan terhadap latihan kekuatan, saya merasa cukup lelah dan pegal sesudahnya.

Makan siang cukup lezat. Setelah makan siang, saya sempat tidur siang 15 menit karena kecapaian. Saya tidak biasa melakukan latihan fisik sebanyak ini.

Setelah makan siang kami ikut latihan berjalan kaki cepat sejauh 5 kilometer di sekitar Bandara Halim Perdanakusuma. Ini harus kami selesaikan dalam waktu satu jam. Sangat menarik untuk melihat bandara yang dulu menjadi bandara internasional Jakarta ini, sebelum pembukaan Bandara Soekarno-Hatta Internasional pada tahun 1985.

Pada pukul 5.00 sore saya pikir tubuh saya benar-benar lelah. Akhirnya ada kesempatan untuk beristirahat dan bersantai.

Saya bertemu beberapa peserta lain saat makan malam. Saya senang mendengar bahwa mereka menganggap kegiatan hari ini sulit juga. Setelah percakapan singkat, kami harus mengikuti sesi meditasi. Selama sesi ini yang bisa saya pikirkan hanyalah berapa banyak bagian tubuh saya yang sakit. Saya hanya ingin tidur.

(continued on following page)

(continued from previous page)

It is time for Mr Smart to complete entries for the next few days. As we can see, he is giving this a great deal of thought.

Aduh, sebelum saya tidur saya harus menyelesaikan jurnal kebugaran. Apa yang harus saya tulis hari ini? Mari kita lihat ... Apakah saya mencapai tujuan saya hari ini? Kegiatan apa yang saya lakukan dengan baik? Apa yang harus saya perbaiki? Bagaimana perasaan saya terhadap kegiatan-kegiatan hari ini? Sasaran apa yang akan saya tetapkan untuk besok?



Using the information from the program provided in Exercise 1, help Mr Smart complete his fitness journal for the next three days.

The first sentence for each day has been provided as a guide to how Mr Smart is feeling about that particular day.

Hari Kedua

(continued on following page)

(continued from previous page)

Hari Keempat

Exercise 3

Mr Smart is about to leave *leave Lubang Buaya* Boot Camp. He decides to write a message in the visitors' book.

Help Mr Smart write a message to the camp managers and staff.
