



PROGRAM SEPANJANG BULAN MAC DAN APRIL 2021
SEMESTER II, SIDANG AKADEMIK 2020/2021
 3 Mac – 11 April 2021

UNIT SUKAN & REKREASI DAN UNIT KEBUDAYAAN
BAHAGIAN HAL EHWAL PEMBANGUNAN PELAJAR & ALUMNI
KAMPUS KESIHATAN USM

TARIKH	MASA	PROGRAM	TEMPAT	SASARAN		ZON		
				PELAJAR	STAF	HIJAU	OREN	MERAH
3 Mac 2021 (Rabu)	5.30pm – 6.30pm	Zumba	Dewan Aerobik Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Frisbee/Bola tampar /Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
7 Mac 2021 (Ahad)	5.30pm – 6.30pm	Senam Seni	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Ping Pong /Badminton /Squash	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Frisbee/Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
9 Mac 2021 (Selasa)	5.30pm – 6.30pm	Senam Seni	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Frisbee/Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
10 Mac 2021 (Rabu)	5.00pm – 7.00pm	Permainan Dalaman (Seni Warisan Rakyat)	PUMA	/		/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/Frisbee/Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	

TARIKH	MASA	PROGRAM	TEMPAT	SASARAN		ZON		
				PELAJAR	STAF	HIJAU	OREN	MERAH
12 Mac 2021 (Jumaat)	5.30pm – 6.30pm	Senam Aerobik	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Badminton/Squash/Ping Pong	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Futsal/Bola Tampar	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	5.30pm – 6.30pm	Zumba	Dewan Aerobik Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	8.30pm – 11.30pm	Golden Voice of USMCK	PUMA	/	/	/	/	
13 Mac 2021 (Sabtu)	9.00 am – 6.30 pm	Esports : PUBG Mobile Legends Call Of Duty Mobile (Saringan)	Online	/		/	/	/
17 Mac 2021 (Rabu)	5.30pm – 6.30pm	Bola Jaring /Badminton/Squash	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	5.00pm – 7.00pm	Permainan Dalaman (Seni Warisan Rakyat)	PUMA	/		/	/	
18 Mac 2021 (Khamis)	5.30pm – 6.30pm	Senam Aerobik	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Zumba/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Badminton/Squash/Ping Pong	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	9.00 am	Pertandingan Video Pendek - Pengumuman dan Hebahan	Online	/		/	/	/
19 Mac 2021 (Jumaat)	2.30pm – 6.30pm	Penghayatan Tarian Wau Bulan – Teori dan Praktikal	PUMA	/		/	/	
	8.30pm – 11.30pm	Golden Voices of USMCK	PUMA	/	/	/	/	

	5.00pm – 7.00pm	Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
--	-----------------	-------------------------------------	-------------------------------	---	---	---	---	--

TARIKH	MASA	PROGRAM	TEMPAT	SASARAN		ZON		
				PELAJAR	STAF	HIJAU	OREN	MERAH
20 Mac 2021 (Sabtu)	9.00am – 6.30pm	Esports : PUBG Mobile Legends Call Of Duty Mobile (Separuh Akhir)	Online	/		/	/	/
22 Mac 2021 (Isnin)	5.30pm – 6.30pm	Zumba	Dewan Aerobik Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Badminton /Ping Pong/Squash	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
23 Mac 2021 (Selasa)	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
24 Mac 2021 (Rabu)	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	5.00pm – 7.00pm	Permainan Dalaman – Seni Warisan Rakyat	PUMA	/		/	/	
25 Mac 2021 (Khamis)	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
26 Mac 2021 (Jumaat)	8.30pm – 11.30pm	Golden Voices of USMKK	PUMA	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
27 Mac 2021 (Sabtu)	9.00am – 6.30pm	Esports : PUBG Mobile Legends Call Of Duty Mobile	Online	/		/	/	/

		(Akhir)						
28 Mac 2021 (Ahad)	7.30am – 8.30am	Badminton/Bola Jaring/ Ping Pong	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
TARIKH	MASA	PROGRAM	TEMPAT	SASARAN		ZON		
				PELAJAR	STAF	HIJAU	OREN	MERAH
29 Mac 2021 (Isnin)	6.00pm – 7.00pm	Senam Aerobik	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
31 Mac 2021 (Rabu)	5.00pm – 7.00pm	Permainan Dalaman – Seni Warisan Rakyat	PUMA	/		/	/	
1 April 2021 (Khamis)	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	5.00pm – 6.30pm	Santai Seni	PUMA	/		/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
2 April 2021 (Jumaat)	8,30pm – 11.30pm	Golden Voices of USMKK	PUMA	/	/	/	/	
5 April 2021 (Isnin)	5.30pm – 6.30pm	Senam Silat + Chi Gong/Bola Jaring	Kompleks Sukan 1	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
6 April 2021 (Selasa)	3.00pm	Pertandingan Video Pendek - Tarikh Tutup	Online	/		/	/	/
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Keranjang / Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
7 April 2021 (Rabu)	5.00pm – 7.00pm	Permainan Dalaman – Seni Warisan Rakyat	PUMA	/		/	/	

	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
--	-----------------	---	-------------------------------	---	---	---	---	--

TARIKH	MASA	PROGRAM	TEMPAT	SASARAN		ZON		
				PELAJAR	STAF	HIJAU	OREN	MERAH
9 April 2021 (Jumaat)	2.30 pm – 6.30 pm	Penghayatan Tarian Asyik – Teori dan Praktikal	PUMA	/		/	/	
10 April 2021 (Sabtu)	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Keranjang/ Sepak Penalti (Karnival)	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
11 April 2021 (Ahad)	2.00pm – 5.00pm	Pertandingan Video Pendek - Keputusan Pertandingan dan Penyampaian Hadiah	Online	/		/	/	/
	5.30pm – 6.30pm	Senam Seni	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
	6.00pm – 7.00pm	Senamrobik/ Frisbee/ Bola Jaring/ Sepak Penalti	Mini Stadium Kompleks Sukan 2	/	/	/	/	
13 April 2021 (Selasa)	AWAL RAMADHAN 1442H							

Petunjuk:

	Program BHEPPA
	Program Unit Sukan & Rekreasi

Dikemaskini pada:

01 Mac 2021
6.00pm