



02 JANUARI 2020 MESYUARAT PENGURUS PASUKAN STAF BIL 1, 2020

- Mesyuarat Pengurus Pasukan Staf Bil.1, 2020 telah diadakan bagi membincangkan pemilihan pasukan ke Kejohanan Sukan Antara Staf Universiti Malaysia (SUKUM) yang akan berlangsung pada 5 hingga 13 Oktober 2020 bertempat di Universiti Malaysia Sabah.

07 JANUARI 2020 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti ini terbuka kepada semua warga UTHM ke arah melahirkan warga universiti yang sihat dan cergas. Aktiviti diadakan pada setiap hari ahad, Selasa dan khamis bermula pada jam 5.30 petang di Studio Aerobik PSU.



09 JANUARI 2020 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti gaya hidup sihat yang berlangsung pada setiap minggu di Studio Aerobik PSU. Para peserta didedahkan dengan latihan MFIT di bawah bimbingan urusetia.



12 JANUARI 2020 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti gaya hidup sihat akan mendedahkan para peserta kepada kepelbagaian jenis aktiviti yang dilakukan secara berkumpulan. Pada sesi ini, para peserta telah didedahkan dengan latihan High Intensity Interval Training.





13 JANUARI 2020 KERJASAMA UTHM - FIGOS

- Mesyuarat di antara Pusat Sukan Universiti dan Syarikat Figos Malaysia bagi menjalankan kerjasama program pembangunan sukan di UTHM. Terdahulu, Syarikat Figos telah melantik Saudara Muhammad Alif Mat Amin, pemain utama Pasukan Futsal UTHM sebagai Duta Figos. Moga usaha kerjasama ini akan meningkatkan pembangunan sukan UTHM.

14 JANUARI 2020 TAJAJAN BARANGAN DARIPADA EXCELLENT FITNESS ENTERPRISE

- PSU telah menerima tajaan barangan kecergasan daripada Excellent Fitness Enterprise untuk kegunaan di Studio Aerobik. Moga memberi manfaat kepada kita semua dan terus bersemangat ke arah membentuk gaya hidup sihat.



16 JANUARI 2020 PROGRAM KECERGASAN BERSAMA STAF PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH (PTTA)

- Pusat Sukan Universiti telah dijemput bagi mengendalikan slot kecergasan bersama dengan staf-staf di PTTA. Para peserta telah didedahkan dengan senaman berbentuk HIIT iaitu tabata.



16 JANUARI 2020 PROGRAM GAYA HIDUP SIHAT

- Pada kali ini, para peserta telah didedahkan dengan siri latihan berbentuk bootcamp di bawah bimbingan urusetia. Di antara latihan yang dijalankan adalah seperti lompatan, larian dan latihan bebanan tayar.





19 JANUARI 2020

MESYUARAT PENGURUSAN KEJOHANAN FLOORBALL SEKOLAH-SEKOLAH NEGERI JOHOR BIL 1/2020

- Persatuan Floorball Negeri Johor berbesar hati meneruskan kerjasama bersama UTHM setelah berjaya mencipta kejayaan dalam pembangunan dan penganjuran sukan floorball di Negeri Johor. Mesyuarat Pengurusan Kejoohan Floorball Sekolah-Sekolah Johor Bil.1, 2020 telah diadakan bagi tujuan penyelarasan penganjuran pada tahun ini.

19 JANUARI 2020

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Pada kali ini, para peserta telah didedahkan dengan latihan MFIT dan Tabata yang telah dijalankan di Studio Aerobik PSU.



21 JANUARI 2020

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti berlangsung seperti biasa di Studio Aerobik PSU dengan penyertaan daripada warga universiti.



23 JANUARI 2020

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Para peserta didedahkan dengan latihan bebanan dengan bimbingan daripada urusetia Latihan bebanan ini merupakan latihan yang membantu dalam meningkatkan kekuatan otot.





28 JANUARI 2020
SLOT MOTIVASI SUKAN BERSAMA IKON SUKAN UTHM
DR. MOHD ZULFADLI BIN ROZALI

- Program bersama Ikon Sukan UTHM iaitu YBhg. Dr. Mohd Zulfadli Rozali yang memberikan penekanan berkaitan kepentingan motivasi dan psikologi bagi meningkatkan prestasi individu. Program ini telah dihadiri oleh atlet-atlet UTHM yang sedang mengikuti latihan pusat MASUM Fasa 1, 2020.

29 JANUARI 2020
MAJLIS PENYERAHAN BENDERA DAN
PENYAMPAIAN AMANAT TNC (HEPA)

Majlis Penyerahan Bendera dan Penyampaian Amanat oleh YBrs. Prof. Madya Dr. Afandi Ahmad, TNC HEPA kepada atlet-atlet yang mewakili UTHM ke Karnival Sukan MASUM Fasa 1, 2020 di UiTM Perlis bermula pada 31 Januari hingga 6 Februari 2020 ini. Majlis turut diserikan dengan persembahan daripada setiap pasukan.



02 FEBRUARI 2020
MAJLIS PERASMIAN PERKAMPUNGAN SUKAN
KARNIVAL SUKAN MASUM FASA 1, 2020

- Kontinjen UTHM telah menghadiri Majlis Perkampungan Sukan sempena Karnival Sukan MASUM Fasa 1, 2020 yang telah dirasmikan oleh Rektor UiTM Perlis.



03 FEBRUARI 2020
MAJLIS PERASMIAN KARNIVAL SUKAN MASUM
FASA 1, 2020

- Kontinjen UTHM di Majlis Perasmian Pembukaan Karnival Sukan MASUM Fasa 1, 2020 di Stadium UiTM Perlis. Majlis turut dihadiri oleh YBrs. Prof. Madya Dr. Afandi Ahmad, TNC HEPA.





05 FEBRUARI 2020
PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN BERSAMA
PEJABAT KESIHATAN DAERAH BATU PAHAT

- Mesyuarat bersama Pejabat Kesihatan Daerah Batu Pahat bagi penganjuran program pengurusan berat badan di UTHM. Program ini akan melibatkan sejumlah pelajar UTHM yang melepasi saringan.

06 FEBRUARI 2020
SLOT KECERGASAN BERSAMA PUSAT PENGAJIAN
SISWAZAH DAN PUSAT TEKNOLOGI MAKLUMAT

- Pusat Sukan Universiti telah dijemput bagi mengendalikan slot kecergasan bersama dengan staf-staf di PPS dan PTM. Para peserta telah menjalani latihan tabata dan pengukuran komposisi badan.



11 FEBRUARI 2020
FUN WALK UTHM 3.7 KM BERSEMPENA PERHIMPUNAN
KECERGASAN UTHM BIL.1, 2020

- Program Fun Walk sejauh 3.7 km telah diadakan bersempena dengan Perhimpunan Kecergasan UTHM Bil. 1, 2020. Program ini merupakan program bulanan UTHM ke arah membentuk gaya hidup sihat di kalangan warga universiti.



13 FEBRUARI 2020
SLOT SENAMAN DAN PEMERIKSAAN KOMPOSISI
BADAN BERSAMA KELAB KASTURI

- Sesi Senaman dan Pemeriksaan Komposisi Badan bersama Kelab Kasturi yang telah dikendalikan oleh Pusat Sukan Universiti. Para peserta juga telah diberikan serba sedikit penerangan berkaitan bacaan komposisi badan sebagai panduan.





13 FEBRUARI 2020 PERLAWANAN PERSAHABATAN BOLA TAMPAR STAF

- Sebagai persediaan pasukan menghadapi SUKUM 2020, Pasukan Bola Tampar Staf telah mengadakan siri perlawanan persahabatan sebagai inisiatif dalam memantapkan prestasi pasukan.

19 FEBRUARI 2020 GERMAN DAY

- Pusat Sukan Universiti telah memberikan sokongan kepada penganjuran program German Day dengan mengadakan beberapa aktiviti sokongan yang telah diuruskan oleh pasukan futsal dan rowing UTHM.



23 FEBRUARI 2020 SUPERHERO PENTAS FUNRUN 2020

- Pusat Sukan Universiti telah bekerjasama dengan PENTAS bagi penganjuran Superhero Fun Run PENTAS 2020. Pelepasan larian telah disempurnakan oleh YBhg. Dr. Mohd Shahir Shamsir Omar selaku wakil rasmi Naib Canselor.



27 FEBRUARI 2020 MESYUARAT PENGURUS PASUKAN PELAJAR

- Mesyuarat Pengurus Pasukan Pelajar telah diadakan bagi menyelaras segala aktiviti pasukan sebagai persediaan pasukan bagi menghadapi kejohanan sukan utama dan jemputan.





28 FEBRUARI 2020 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT



- Program gaya hidup sihat ini dijalankan oleh Pusat Sukan Universiti dengan kerjasama staf-staf UTHM berdasarkan kepada pengalaman dan kepakaran individu. Objektif utama adalah untuk membentuk habit ke arah gaya hidup sihat dan mewujudkan sistem sokongan kepada mereka yang ingin beraktiviti.
- Peserta didedahkan dengan kepelbagaian aktiviti yang melibatkan komponen-komponen kecergasan. Selain itu, rujukan video daripada youtube dan aplikasi online juga turut digunakan. Aktiviti ini diadakan 3 kali seminggu (Ahad, Selasa dan Khamis) bermula jam 5.30 petang di Studio Aerobik PSU.

24 HINGGA 28 FEBRUARI 2020 LIGA SUPER FUTSAL IPT FASA 1

- Penyertaan pasukan futsal UTHM dalam Liga Super Futsal IPT Fasa 1 yang telah berlangsung di UMT dengan 10 mata berada di kedudukan kedua liga. Pasukan akan meneruskan saingan di Fasa 2 yang akan berlangsung pada 30 Mac 2020 di UPSI.



29 FEBRUARI 2020 BARRACUDA CLOSE INDOOR ROWING COMPETITION & TALENT ID



- Pasukan Barracuda UTHM telah menganjurkan kejohanan dalaman sebagai inisiatif pasukan bagi meningkatkan pembangunan pasukan dan mencari atlet-atlet yang berbakat untuk mewakili UTHM dalam sukan rowing. Penganjuran telah diuruskan sepenuhnya oleh pengurusan pasukan rowing.

