**RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN PENDIDIKAN JASMANI**

**Mata pelajaran**                **:** Pendidikan Jasmani

**Tajuk                                :** Lari 100m

**Kemahiran                     :** Larian

**Tarikh**                              **:**

**Masa                                :**

**Kelas**                              **:**

**Bilangan murid**              **:**

**Standard kandungan :** Olahraga asas

1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.

**Standard pembelajaran :**

1.9.3 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan

2.9.3 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan berbeza

5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.

**Objektifpembelajaran :** Di akhir pengajaran murid dapat:

1. Psikomotor : Melakukan 4 aktiviti ansur maju larian 100m dalam pelbagai jarak
2. Kognitif : Mengenalpasti kedudukan anggota badan yang betul dan terbaik semasa larian pecut 100m
3. Afektif :Menunjukkan keseronokan bermain daripada aktiviti yang dijalani.

**Pengalaman sedia ada**  **:** Murid-murid mempunyai pengalaman berlari samada berlari laju atau perlahan.

**Penerapan nilai              :** Berdikari, bekerjasama dan kerajinan

**EMK :** Keusahawanan dalam mengira mata markah yang dikumpul melalui halangan yang dilepasi

 dalam permainan kecil “Selendang Anak Raja”.

**BB Belajar :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bil** | **Jenis alatan** | **Bilangan** |
|  | Kain  | 15 |
|  | Skital besar | 4 |
|  | Jam randik | 2 |
|  | Blok mulaan | 6 |
|  | wisel | 3 |
|  | Pingat kertas | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Langkah** | **Aktiviti** | **Pengelolaan/Organisasi** | **Catatan** |
| **Permulaan****(5 minit)** | 1. **Pakaian murid.**
2. **Kesihatan murid.**
3. **Memanaskan badan**
* **Permainan “Selendang Anak Raja”**
1. **Regangan**
 | 1. Guru memastikan bahawa semua murid memakai pakaian sukan.
2. Guru memastikan semua murid mempunyai kesihatan yang baik.
3. Setiap murid diminta menyelitkan sehelai kain di bahagian belakang seluar atau di dalam poket.
4. Setiap murid mestilah menjaga kain masing-masing dari dicuri oleh murid lain.
5. Murid mestilah cuba mencuri kain dari murid lain sambil berlari.
6. Murid dilarang memegang kawan.
7. Pergerakan murid dihadkan di dalam kawasan yang bertanda sahaja.
8. Murid yang dapat mencuri paling banyak ekor murid lain dalam masa dua minit dikira sebagai pemenang.

Petunjuk : = Murid = Had Kawasan permainan1. Guru menyuruh murid melakukan regangan yang berfokuskan pada otot-otot yang digunakan semasa larian pecut 100m
* **Otot bahagian atas tapak kaki(ekstensor)**

C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\2.jpg* **Hamstring dan otot sisi badan**

 C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\7.jpg* **Otot bahagian bawah kaki belakang (betis dan soleus)**

 C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\i.jpg | * **Contoh soalan :**
* Adakah kamu semua sihat pada hari ini?
* Jawapan : Ya atau tidak
* **Strategi pengajaran:**
	+ - Konteksualisme
* **Nilai murni :**
	+ - Berdikari
		- Bekerjasama
* **Keselamatan :**
	+ - Pastikan kawasan permainan tidak licin.
		- Pastikan murid tidak bertolak antara satu sama lain semasa berlari.
* **BBB :**
	+ - kain (16)
		- skital besar(4)
		- wisel (1)
 |
| **Perkembangan****(20 Minit)*** + - 1. **init)**
 | 1. **Kedudukan tangan, kedudukan kepala dan leher serta pergerakan tangan dan kaki**
2. **Ansur Maju**

**3.Pertandingan “Siapa paling cepat”.** | 1)Murid berdiri dalam kedudukan ladam kudaPetunjuk : : Murid : Guru 2)Guru menerangkan dan menunjukkan kedudukan tangan,kedudukan kepala dan leher serta pergerakan tangan dan kaki yang betul kepada murid**Kedudukan tangan**C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\4.jpg* **Tangan lurus dan dibuka seluas bahu**
* **Ibu jari dan jari penunjuk dibuka dengan luas dan jari-jari lain rapat antara satu sama lain**
* **Diletak di belakang garis mula**

**Kedudukan Kepala dan Leher**C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\3.jpg* **Mata pandang hadapan**
* **Selepas arahan “sedia”, pinggul diangkat tinggi dan badan condong ke hadapan**

**Pergerakan tangan dan kaki*** **Tangan bertentangan dengan kaki belakang memulakan pergerakan**
* **Tangan dibengkokkan 90 darja**

**Fasa Penamat*** **bahagian torso (dada) ke hadapan, angkat bahu keatas dan tangan kebelakang**

3)Dalam pasangan, murid dikehendaki untuk menunjukkan kedudukan tangan yang betul4)Guru menyuruh beberapa orang murid untuk menunjukkan kedudukan tangan yang betul.1)Murid dibahagikan kepada 4 kumpulan.2)Murid-murid diminta untuk melakukan beberapa aktiviti ansur maju bagi aktiviti lari 100m iaitu : * **Berlari dengan melangkah panjang**

C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\langkah besar.jpg* **Berlari dengan lutut tinggi**

C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\kaki angkat.jpg* **Berlari dengan lutut tinggi diikuti dengan bahagian bawah kaki diluruskan**

  C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\7.jpg* **Berlari sambil menggerakkan tangan 90 darjah di siku dan bergerak dari pinggul ke paras hidung**

C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\photo_org.jpg1)Murid dibahagikan kepada kumpulan lelaki dan perempuan.2)Setiap murid dikehendaki bertanding secara individu dengan melakukan larian pecut100m dan memastikan kedudukan tangan, kedudukan kepala dan leher , pergerakan tangan dan kaki serta kedudukan fasa penamat betul.3)Masa setiap murid direkodkan dan murid yang mendapat masa terpantas dikira pemenang.4)Guru memberikan pingat kertas kepada pemenang sebagai tanda motivasi. | * **Strategi pengajaran:**
	+ - Konstruktivisme
* **Nilai murni :**
	+ - Kerajinan
		- Bekerjasama

**BBB :*** + - Blok mulaan (6)
		- Wisel

 * **Keselamatan :**
	+ - Memastikan tempat aktiviti tidak licin.
* **BBB :**
	+ - Skital besar (4)
		- Wisel (1)
* **BBB :**
	+ - Blok mulaan (6)
		- Wisel(1)
		- Pingat kertas (6)
 |
| **Penutup****(5 Minit)** | 1. **Menyejukkan badan**
2. **Buat penilaian dan kesimpulan**
3. **Lembaran kerja**
 | 1. Murid berada dalam keadaan bentuk ladam kuda di hadapan guru.

Petunjuk := Murid = Guru 1. Guru menyuruh murid melakukan regangan yang berfokuskan pada otot-otot yang digunakan semasa larian pecut 100m
* **Otot bahagian atas tapak kaki(ekstensor)**

C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\2.jpg* **Hamstring dan otot sisi badan**

 C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\7.jpg* **Otot bahagian bawah kaki belakang (betis dan soleus)**

C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\i.jpg1. Guru membuat penilaian terhadap murid dengan cara menyoal soalan yang berkaitan larian pecut 100m
2. Guru membuat kesimpulan berkaitan larian pecut 100m yang dijalankan pada hari tersebut.
3. Guru mengedarkan lembaran kerja kepada setiap murid.
 | * **Strategi pengajaran:**
	+ - Teori kecerdasan pelbagai (Kinestetik)

**Kesimpulan*** Aktiviti larian pecut 100m memerlukan kecergasan dari segi fizikal dan mental yang mantap.
 |