



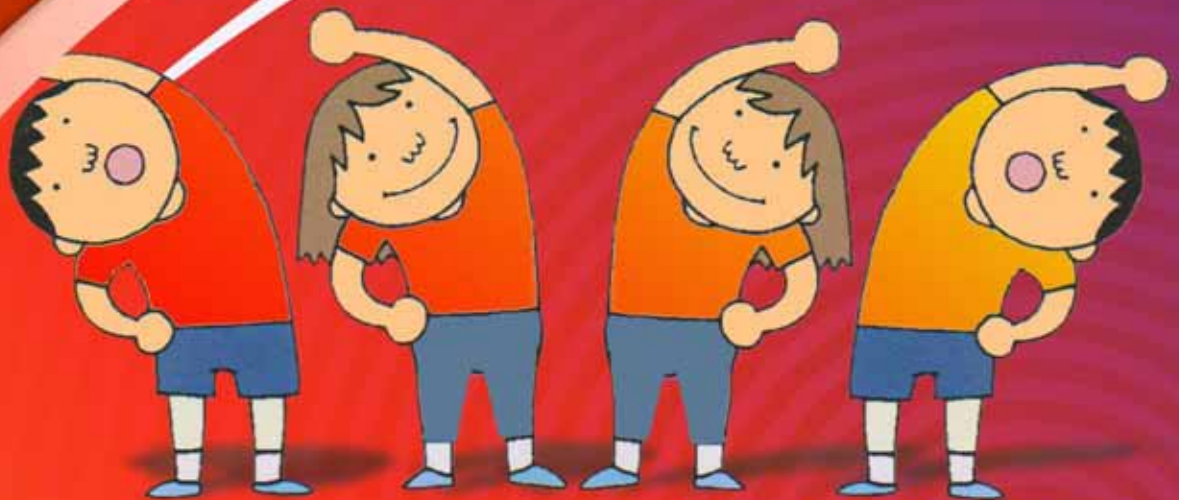
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah



PANDUAN PENGAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI



TAHUN 2



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah

PANDUAN PENGAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 2

Terbitan



Bahagian Pembangunan Kurikulum

2011

Cetakan Pertama 2011

© Kementerian Pelajaran Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.

KANDUNGAN

	Muka Surat
Pendahuluan	v
MODUL KEMAHIRAN	
Konsep Pergerakan	
Unit 1 Kesedaran Ruang	1
Unit 2 Kelajuan Pergerakan	5
Pergerakan Lokomotor	
Unit 3 Berjalan	8
Unit 4 Berlari	11
Unit 5 Mencongklang	14
Unit 6 Menggelongsor	17
Unit 7 Melompat Sebelah Kaki (hopping)	20
Unit 8 Melompat	24
Unit 9 Melompat Ayunan Tali	28
Pergerakan Bukan Lokomotor	
Unit 10 Mengilas dan Memusing	31
Unit 11 Menolak dan Menarik	34
Unit 12 Mengayun dan Mengimbang	37
Manipulasi Alatan	
Unit 13 Melambung, Melantun dan Menyambut	40
Unit 14 Menggolek Bola	43
Unit 15 Golek Bola ke Sasaran	46
Unit 16 Membaling Bola	49
Unit 17 Menangkap Bola	53
Unit 18 Tendang dan Tendang	57
Unit 19 Rali Belon	60
Unit 20 Pukul Belon Lagi	63
Unit 21 Pukul Bola Atas Tee	67
Unit 22 Mengelecek Bola Menggunakan Tangan	70
Unit 23 Kelecek Bola Dengan Kaki	73

		Muka Surat
Pergerakan Berirama		
Unit 24	Gerak Edar Senda Gurau	77
Unit 25	Gerak dengan Skarf	81
Unit 26	Rangkaian Kreatif	85
Unit 27	Mari Bergerak	88
Gimnastik Asas		
Unit 28	Hambur dan Mendarat	91
Unit 29	Jom Imbang!	95
Unit 30	Tarian Patung	99
Unit 31	Guling Sisi	103
Unit 32	Guling Depan	106
Akuatik Asas		
Unit 33	Apungan Lentang	110
Unit 34	Tendang Keribas	113
Rekreasi dan Kesenggangan		
Unit 35	Kenal Arah	117
Unit 36	Menjejak Arah	121
Unit 37	Galah Panjang	126
Unit 38	Rondas	129
MODUL KECERGASAN		
Kapasiti Aerobik		
Unit 39	Cabaran Jantung	133
Unit 40	Sayangi Jantung Anda	137
Kelenturan		
Unit 41	Saya Boleh Lentur	140
Unit 42	Siapa Lebih Lentur	144
Kekuatan dan Daya Tahan Otot		
Unit 43	Otot Ku Hebat	148
Unit 44	Saya Kuat dan Tahan	152

		Muka Surat
Komposisi Badan		
Unit 45	Badan Saya	156
Penghargaan		160
LAMPIRAN A	Senarai Cadangan Peralatan Pendidikan Jasmani	161
LAMPIRAN B	Senarai Lagu	164

PENDAHULUAN

Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Dua ini merupakan usaha Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), pensyarah-pensyarah universiti dan Institut Pendidikan Guru Malaysia dan guru-guru yang telah menyumbang masa dan tenaga bagi membantu guru Pendidikan Jasmani terutama sekali guru-guru bukan opsyen mengajar mata pelajaran ini. Panduan Pengajaran ini menterjemah dan memperincikan kandungan dokumen standard Pendidikan Jasmani dalam pelaksanaan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Bagi standard- standard pembelajaran yang tidak dicakup dalam buku ini, guru-guru hendaklah merancang sendiri pengajaran dan pembelajaran untuk murid.

Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Dua ini mengandungi 45 unit bagi membantu guru dalam pengajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan seperti yang terkandung dalam dokumen standard Pendidikan Jasmani. Terdapat unit-unit pengajaran yang menggunakan CD lagu Dunia Muzik KSSR Tahun Dua dan Tahun Satu.

Aktiviti yang terdapat dalam setiap unit pengajaran menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan ansur maju. Cadangan aktiviti dalam panduan pengajaran juga menerapkan pendekatan *Teaching Game for Understanding* (TGfU). Guru perlu merangsang murid dengan mengemukakan pertanyaan yang membolehkan murid berfikir dan membuat keputusan semasa mempelajari sesuatu kemahiran. Guru juga digalakkan menggunakan kaedah pengajaran pembelajaran masteri supaya murid dapat menguasai kemahiran dan mencapai standard pembelajaran dalam sesi pengajaran dan pembelajaran. Bagi mengukur tahap penguasaan murid, pentaksiran juga perlu dilaksanakan semasa sesi pengajaran dan pembelajaran.

Guru digalakkan menggunakan kreativiti dan inovatif dalam mengubahsuai serta menambah baik aktiviti Panduan Pengajaran mengikut kesesuaian situasi, tempat dan kebolehan murid. Pengajaran dan pembelajaran yang terancang dapat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran dan berpengetahuan dalam melakukan aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan diri.

Justeru itu, adalah diharapkan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Dua ini dapat dimanfaatkan oleh guru-guru yang terlibat secara maksimum untuk mencapai matlamat dan objektif KSSR Pendidikan Jasmani.

KONSEP PERGERAKAN**UNIT****1****Fokus****KESEDARAN RUANG**

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan kesedaran ruang.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan.
- 2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang.
- 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital, gelung, batang rotan atau kayu

Aktiviti 1 : Bergerak Dalam Ruang Terbuka

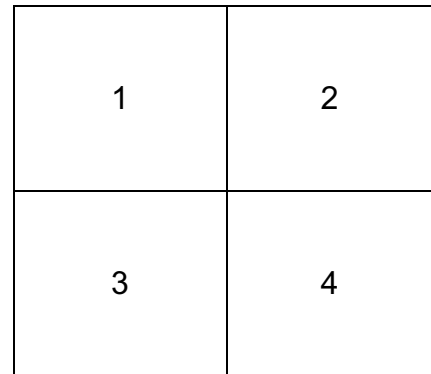
1. Berjalan ke pelbagai arah sambil bergerak seperti layang-layang tanpa melanggar kawan.
2. Bergerak seperti haiwan dalam pelbagai arah sambil mengeluarkan bunyi.

**TIP UNTUK GURU**

- Galakkan murid bergerak dalam pelbagai aras.
- Guru boleh menukar pelbagai pergerakan seperti kenderaan.

Aktiviti 2 : Petak Sempit dan Luas

1. Murid bergerak bebas dalam petak 1 yang ditanda dengan skital.
2. Apabila isyarat diberi, murid berhenti dan mencari rakan mengikut bilangan yang disebut oleh guru.
3. Ulang dengan murid bergerak dalam petak 1 dan 2, petak 1, 2 dan 3 dan petak 1, 2, 3 dan 4.

**TIP UNTUK GURU**

Guru boleh menggunakan penanda untuk menggantikan garisan.

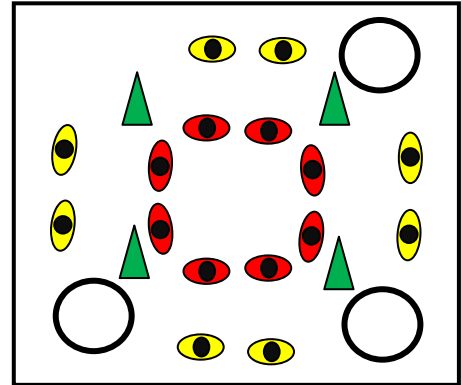
Aktiviti 3 : Bergerak Berhalangan

1. Guru menyediakan beberapa stesen halangan.
2. Murid bergerak bergilir-gilir melakukan aktiviti.
3. Ulang beberapa kali.



Permainan Kecil : 'Finding Nemo'

1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Satu kumpulan sebagai ikan bilis dan satu kumpulan lagi sebagai ikan jerung.
3. Ikan bilis berada dalam kawasan skital dan ikan jerung berada di luar kawasan skital.
4. Apabila isyarat diberikan, jerung bergerak dan mengejar ikan bilis.
5. Ikan bilis bergerak dalam kawasan skital dan menyelamatkan diri ke dalam gelung.
6. Jika ikan jerung dapat menangkap ikan bilis dan tukar peranan.



Ikan bilis



Ikan jerung

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

KESEDARAN RUANG

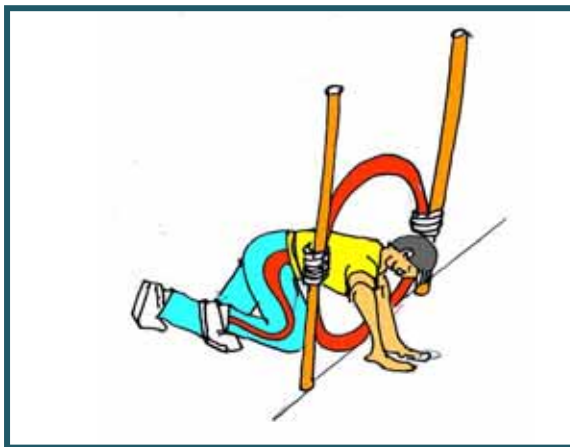
Tandakan (√) pada gambar yang menunjukkan ruang yang luas untuk kamu bergerak.



1



2



3



4

KONSEP PERGERAKAN

UNIT

2

KELAJUAN PERGERAKAN



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan kelajuan.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.1.2 Meningkatkan kelajuan semasa bergerak.
- 2.1.3 Mengenal pasti perlakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital

Aktiviti 1 : Meniru pergerakan haiwan

1. Melakukan pergerakan seperti haiwan berkaki empat dalam pelbagai kelajuan.
2. Melakukan pergerakan seperti haiwan berkaki dua dalam pelbagai kelajuan.
3. Melakukan pergerakan seperti haiwan yang tidak berkaki dalam pelbagai kelajuan.



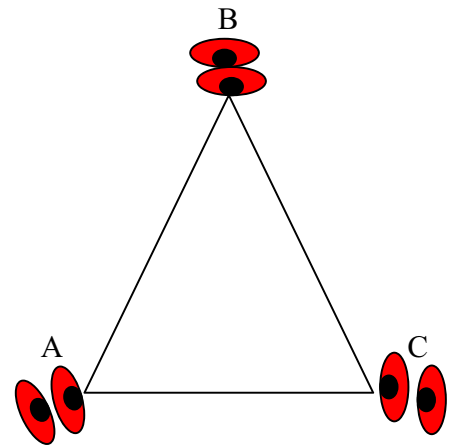
TIP UNTUK GURU

- Murid bebas melakukan pergerakan dan guru memberi bimbingan.
- Pastikan murid mengutamakan keselamatan.



Aktiviti 2 : Segitiga Haiwan

1. Murid dalam tiga kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di penjuru segitiga.
3. Apabila guru menyebut kanggaru, murid bergerak seperti kanggaru di sepanjang garisan.
4. Ulangi aktiviti dengan bergerak seperti ulat bulu, kuda dan haiwan-haiwan lain yang berbeza kelajuan.

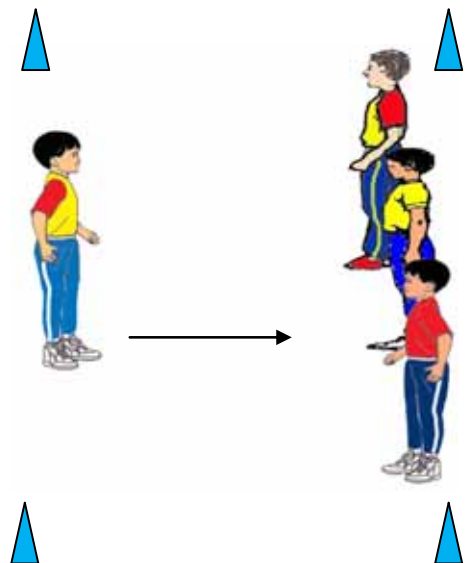


TIP UNTUK MURID

Lakukan aktiviti mengikut peraturan dan utamakan keselamatan.

Permainan Kecil : Musang Dan Ayam

1. Murid dibahagikan dua kumpulan.
2. Satu kumpulan musang dan satu kumpulan lagi ayam.
3. Kumpulan musang bergerak menggunakan empat kaki dan ayam bergerak menggunakan dua kaki.
4. Apabila musang dapat menyentuh ayam, ayam bertukar sebagai musang.
5. Permainan dihentikan apabila bilangan ayam tinggal tiga ekor dan tukar peranan.



PENTAKSIRAN

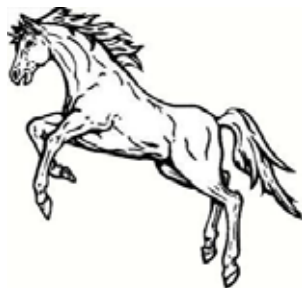
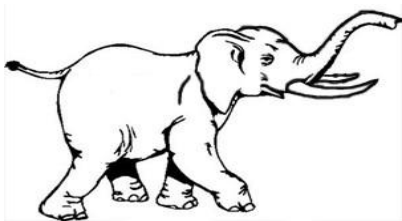
Nama :

Tarikh :

Kelas :

KELAJUAN PERGERAKAN

Warnakan gambar haiwan yang bergerak laju



PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

3

BERJALAN



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran berjalan pelbagai arah.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan
- 2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri perlakuan lokomotor.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bendera kecil, skital, kad waktu dan bola.

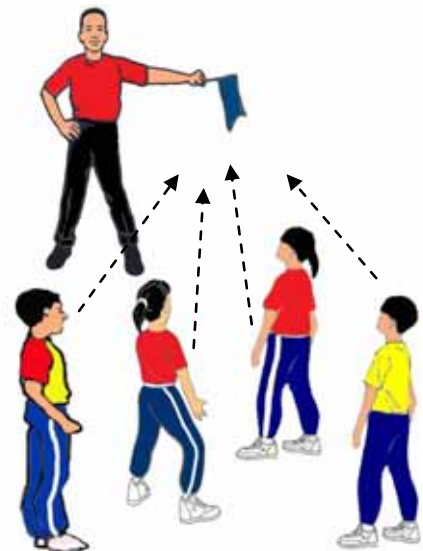
Aktiviti 1 : Berjalan Bebas Dalam Pelbagai Arah dan Kelajuan

1. Murid melakukan pergerakan berjalan secara bebas dalam pelbagai arah dan kelajuan.
2. Berjalan ke arah yang ditentukan oleh guru.

TIP UNTUK GURU

Postur badan semasa berjalan :

- Badan tegak
- Pandang ke depan



Aktiviti 2 : Berjalan Mengikut Arah Jam

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid berkumpul di tengah. Seorang murid mengambil kad dan berjalan ke arah jarum jam pada kad.

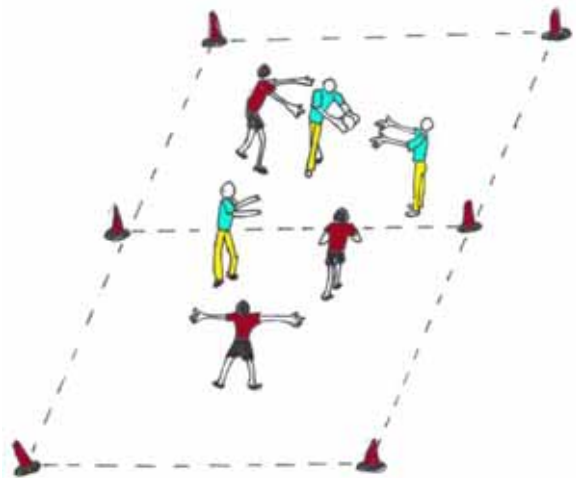


TIP UNTUK GURU

- Mata sentiasa fokus ke hadapan.
- Hujung jari kaki sentiasa menghadap ke hadapan.
- Pergerakan tumit ke bebola kaki.
- Langkah kaki berselang seli dengan ayunan tangan.
- Salah satu kaki sentiasa menyentuh permukaan semasa berjalan.

Permainan Kecil : Bola Sentuh

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Murid bermain permainan bola sentuh dengan syarat;
 - a. Bergerak membawa bola dengan kemahiran berjalan ke garisan gol pihak lawan.
 - b. Bola dihantar kepada rakan dengan hantaran sisi.
 - c. Sekiranya pembawa bola disentuh oleh pihak lawan, bola diletakkan dan permainan diteruskan oleh ahli pasukan yang sama.
 - d. Selepas tiga kali sentuhan, bola bertukar kepada pihak lawan.
 - e. Pasukan yang berjaya membawa bola melepasi garisan gol pihak lawan mendapat satu mata.
 - f. Permainan dimulakan semula dengan pasukan yang mendapat mata.
 - g. Pasukan yang paling banyak mengumpul mata dikira pemenang.



TIP UNTUK MURID

Utamakan keselamatan semasa membuat aktiviti.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

BERJALAN

Senarai Semak Guru

Tandakan (✓) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil	Nama Murid	Hujung jari kaki menghadap ke hadapan	Postur badan yang betul	Catatan

PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

4

BERLARI



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran berlari pelbagai arah dan kelajuan.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan berlari.
- 2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri perlakuan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung dan skital

Aktiviti 1 : Berlari Bebas

1. Berlari bebas pelbagai arah dan kelajuan.
2. Membentuk kumpulan mengikut bilangan yang disebut.
3. Ulang dengan jumlah ahli berbeza.



Aktiviti 2 : “Here, There and Everywhere”

Murid berlari mengikut arahan guru :-
 "Here"
 "There"
 "Everywhere"

TIP UNTUK GURU

- Berlari di atas bebola kaki.
- Mata pandangan hadapan.
- Tangan diayun sisi ke hadapan dan ke belakang.
- Kedua-dua kaki tidak menyentuh permukaan untuk seketika.

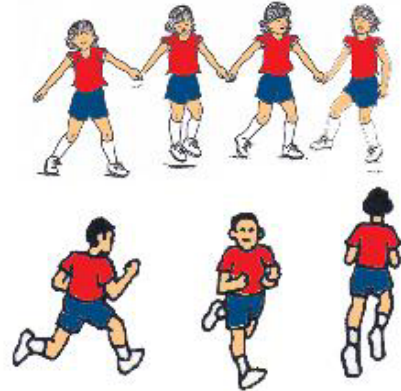


TIP UNTUK MURID

Elakkan daripada terlanggar rakan semasa bergerak.

Permainan Kecil : Ikan dan Jaring

1. Empat atau lima orang murid sebagai 'jaring' dengan memegang tangan antara satu sama lain. Manakala murid lain sebagai 'ikan'.
2. 'Jaring' mengejar dan memerangkap 'ikan' tanpa melepaskan pegangan tangan.
3. 'Ikan' yang disentuh atau dicuit akan menjadi 'jaring'.
4. Permainan tamat sehingga semua 'ikan' telah disentuh atau dicuit oleh 'jaring'.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

BERLARI

Tuliskan kedudukan anggota badan pada gambar yang menunjukkan kemahiran berlari.



Tangan

.....
.....

Kaki

.....
.....

Badan

.....
.....

Kepala

.....
.....

PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

5

MENCONGKLANG



Fokus

Berkebolehan mencongklang pelbagai arah dengan lakuan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan mencongklang (galloping).
- 2.2.3 Menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

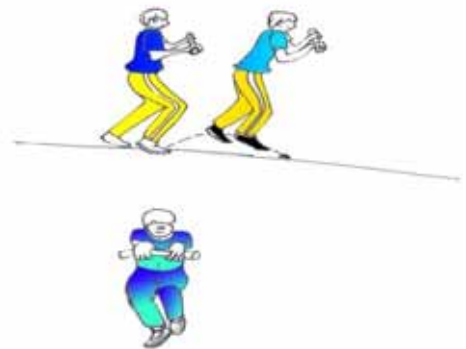
Skital, tali, kayu pemukul, bola pantai, dan CD Lagu KSSR Muzik Tahun 2 Trek 35 : *See the Pony Galloping.*

Aktiviti 1 : Mencongklang Individu

Mencongklang bebas ke pelbagai arah dan kelajuan sambil memegang tali.

TIP UNTUK GURU

- Tali boleh diganti dengan alatan yang sesuai.
- Memegang tali seperti memegang tali kekang kuda.



Aktiviti 2 : Mencongklang Bulatan

Trek 35: *See The Pony Galloping*

1. Berdiri dan membentuk satu bulatan besar.
2. Mencongklang dalam bulatan mengikut arah jam dengan iringan muzik.
3. Menukar arah mencongklang semasa lirik '*all tired down*'.
4. Ulang dengan mencongklang mengikut arah lawan jam.

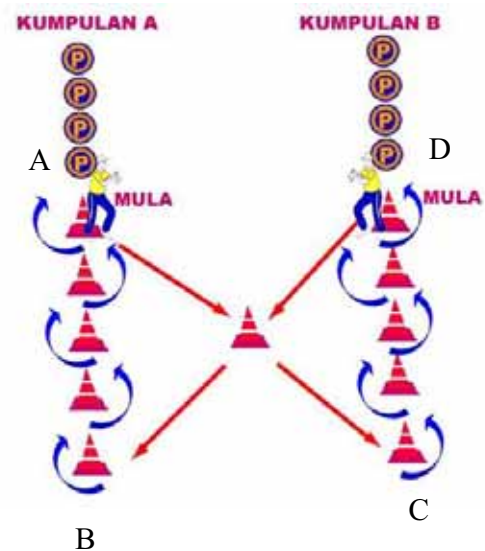


Permainan Kecil : Polo Bersyarat

1. Murid dibahagi kepada kumpulan.
2. Setiap murid mempunyai kayu pemukul.
3. Mencongklang sambil memukul bola.
4. Pasukan yang berjaya menjaringkan gol terbanyak dikira pemenang.

TIP UNTUK GURU

Pemukul boleh dibuat daripada gulungan surat khabar.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENCONGKLANG

Tandakan (√) pada perkataan yang menunjukkan pergerakan dalam gambar.



Mencongklang	Berskip	Melompat

PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

6

Fokus

MENGGELONGSOR



Berkebolehan melakukan pergerakan menggelongsor berdasarkan konsep pergerakan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan.
- 1.2.1 Melakukan pergerakan menggelongsor.
- 2.2.3 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

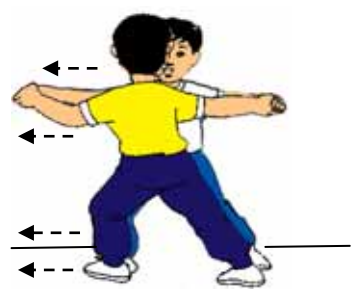
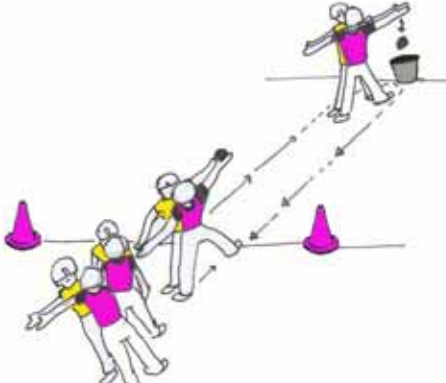
ALATAN

Bakul, skital, pundi kacang, dan perkusi atau CD Lagu KSSR Muzik Tahun 2 Trek 24: Jom Mengira.

Aktiviti 1 : Gelongsor Solo

1. Murid berselerak.
2. Mengelongsor kiri dan kanan mengikut arahan guru.
3. Menggelongsor tiga langkah, memusing 180° dan menggelongsor semula tiga langkah.
4. Ulang beberapa kali.



<p>Aktiviti 2 : Gelongsor Berpasangan Ikut Muzik Trek 24: Jom Mengira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggelongsor sambil memegang tangan rakan. 2. Menggelongsor ke kiri dan ke kanan sambil memegang tangan. 3. Menggelongsor ke arah bertentangan. 4. Menggelongsor membelakangkan rakan ke kiri dan ke kanan. 	 <p>TIP UNTUK MURID</p> <p>Elakkan menggelongsor di permukaan yang tidak rata atau licin.</p>
<p>Permainan Kecil : Menggelongsor Pundi Kacang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk barisan. 2. Berpasangan menggelongsor membawa pundi kacang ke arah bakul. 3. Masukkan pundi kacang ke dalam bakul dan kembali ke barisan. 4. Ulang dengan pasangan yang lain. 5. Kumpulan yang selesai dulu dikira pemenang. 	

PENTAKSIRAN

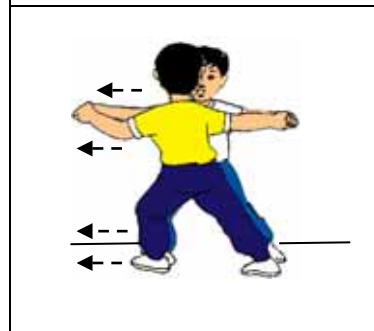
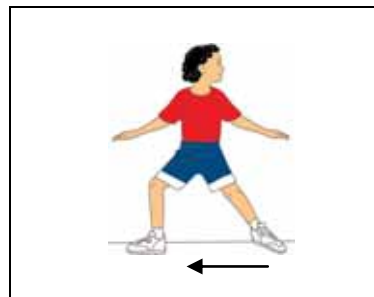
Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENGGELONGSOR

Tandakan (√) pada aktiviti yang melibatkan kemahiran menggelongsor.



PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

7

MELOMPAT SEBELAH KAKI (HOPPING)



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran melompat sebelah kaki dengan betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki (hopping).
- 2.2.3 Menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital, gelang, tali, topeng arnab, topeng serigala dan kad sayur-sayuran.

Aktiviti 1 : 'Cuit-cuit'

1. Empat orang murid akan melompat sebelah kaki dalam kawasan yang ditetapkan dan mencuit murid lain yang berjalan.
2. Murid yang dicuit akan melompat sebelah kaki dan terus menyentuh rakan yang lain.
3. Aktiviti diteruskan sehingga semua murid dicuit.

TIP UNTUK MURID

Menukarkan kaki yang melompat selepas melompat berturut-turut lima kali.



TIP UNTUK GURU

Guru menentukan keluasan kawasan aktiviti mengikut bilangan murid.

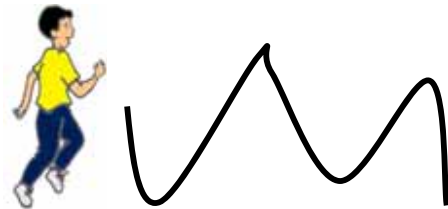
Aktiviti 2 : Stesen Berhalangan

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan bermula di stesen 1.
3. Murid dalam kumpulan bergilir-gilir melakukan aktiviti di stesen.
4. Setelah selesai bergerak ke stesen berikutnya.

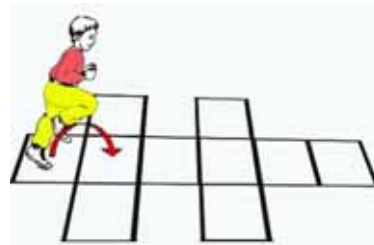
Stesen 1 :Melompat sebelah kaki ke dalam gelung.



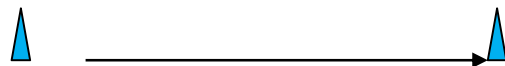
Stesen 2: Berjalan di atas tali sambil mengimbang badan



Stesen 3: Melompat sebelah kaki dalam petak kedingting

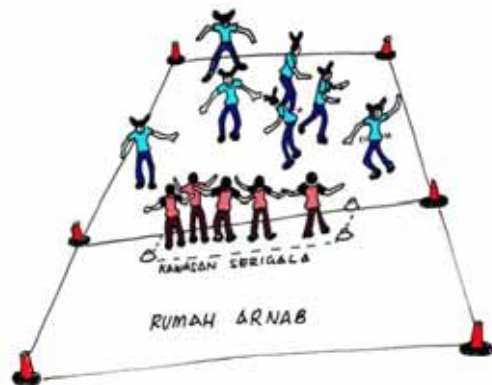


Stesen 4: Berjalan seperti ulat bulu.



Permainan Kecil : Lari Arnab Lari

1. Pilih lima orang sebagai 'serigala' dan murid lain sebagai 'arnab'.
2. Murid memakai topeng mengikut peranan masing-masing.
3. 'Arnab' berada dalam kawasan kebun mencari makanan.
4. 'Serigala' berada di satu kawasan kebun.
5. Apabila guru menyebut 'cari makan', 'arnab' akan bergerak bebas dengan melompat sebelah kaki mencari makanan.
6. Apabila guru menyebut 'lari', 'serigala' mengejar 'arnab'.
7. 'Arnab' menyelamatkan diri dengan melompat sebelah kaki dan masuk ke dalam rumah.
8. 'Arnab' yang ditangkap akan dikumpulkan di rumah serigala.

**TIP UNTUK GURU**

- Galakkan murid membuat topeng sendiri.

PENTAKSIRAN

Nama :

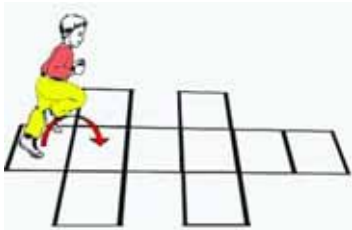
Tarikh :

Kelas :

MELOMPAT SEBELAH KAKI (HOPPING)

1. Tandakan (√) gambar yang menggunakan kemahiran melompat sebelah kaki.

a. Lompat ketinggian



b. Memusing gelung pada sebelah tangan



c. Berlari



d. Melompat gelung.



2. Carikan perkataan anggota badan yang digunakan semasa melompat sebelah kaki.

E	Y	H	M
Y	A	N	I
S	N	K	M
Y	A	C	G
K	Q	J	W

PERGERAKAN LOKOMOTOR**UNIT****8****MELOMPAT****Fokus**

Berkebolehan melakukan kemahiran melompat pada satu jarak dengan betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan dua kaki dengan lutut dan pergelangan kaki difleksi.
- 2.2.2 Mengenal pasti kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tali, batang kayu, gelung, bola, dan skital.

Aktiviti 1 : Lompatan

1. Melompat setempat berulang kali.
2. Melompat setempat dan membuka kaki luas semasa di udara dan mendarat.
3. Melompat setempat dan merapatkan kaki semasa di udara dan mendarat.
4. Melompat setempat sambil melakukan aksi berbeza-beza yang bersesuaian dan mendarat menggunakan kedua belah kaki.

**TIP UNTUK MURID**

- Menukarkan kaki yang melompat selepas melompat berturut-turut lima kali.
- Mendarat dengan lutut difleksi.

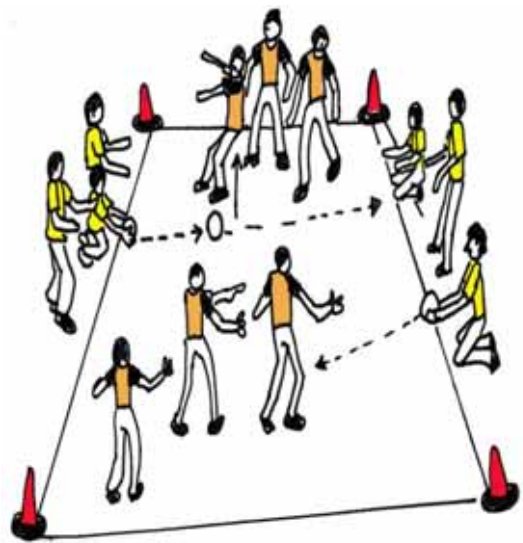
Aktiviti 2 : Melompat Halangan

1. Melompat tali menggunakan kedua-dua belah kaki, berlari ke arah gelang dan melompat gelang dan berlari ke arah penamat.
2. Ulang beberapa kali.



Permainan Kecil : Bola Kandang

1. Bahagikan murid kepada empat kawasan.
2. Pasukan 1 dan 3 masuk ke dalam kawasan manakala pasukan 2 dan 4 berada di luar kawasan.
3. Pasukan di luar kawasan akan menggolek bola ke arah kaki pasukan di dalam kawasan.
4. Pasukan 1 dan 3 melompat untuk mengelak daripada terkena bola. Bila bola terkena kaki murid di dalam kawasan pasukan luar diberi 1 mata.
5. Masa diberi selama 1 minit bagi setiap pusingan.
6. Tukar peranan selepas tamat 1 minit.



TIP UNTUK MURID

- Elakkan dari terpijak bola.
- Memastikan bola hanya digolek sahaja.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

MELOMPAT

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil	Nama Murid	Melompat Dan Mendarat Dengan Dua Belah Kaki	Melompat Dan Mendarat Dengan Memfleksikan Lutut Dan Pergelangan Kaki	Catatan

PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

9

Fokus

MELOMPAT AYUNAN TALI

BPK

Berkebolehan melompat tali yang diayun oleh dua rakan.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.
- 2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri perlakuan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

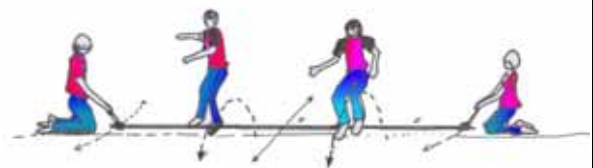
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tali lompat tali, batang rotan atau kayu, dan CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 2 trek 18: Mari Mencari

Aktiviti 1 : Melompat Ayunan Kayu

1. Murid empat orang dalam satu kumpulan.
2. Berpasangan mengayun batang kayu rendah di lantai.
3. Dua orang melompat batang kayu yang diayun berulang kali.
4. Tukar peranan.



Aktiviti 2 : Melompat Tali Mengikut Muzik

Trek 18: Mari Mencari

1. Melompat tali yang diayun berulang kali ke kiri dan ke kanan menggunakan dua belah kaki.
2. Melompat tali dan menukar arah.
3. Tukar peranan.
4. Ulang dengan melompat tali menggunakan sebelah kaki.
5. Ulang dengan melompat tali berpasangan.
6. Melompat sambil mengikut tempo muzik yang didengari.

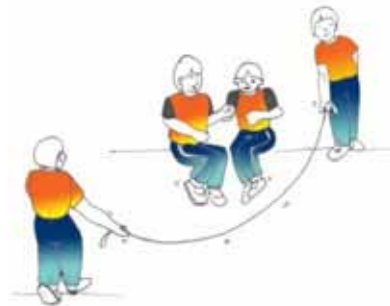


TIP UNTUK MURID

- Menukarkan kaki yang melompat selepas melompat berturut-turut lima kali.
- Tali skipping boleh diganti dengan jalinan gelang getah.

Permainan Kecil : Jangan Tertinggal

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Bergilir-gilir melompat tali yang diayun tanpa henti dalam masa yang ditetapkan.
3. Semua murid mesti melakukan lompatan.
4. Kumpulan yang paling banyak kiraan lompatan dikira sebagai pemenang.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

MELOMPAT AYUNAN TALI

Tuliskan bilangan lompatan yang kamu telah berjaya lakukan.

1. Melompat tali yang diayun berulang-ulang ke kiri dan ke kanan menggunakan kedua-dua belah kaki.

2. Melompat tali yang diayun berulang-ulang ke kiri dan ke kanan menggunakan sebelah kaki.

Skala

Bilangan Lompatan	Prestasi
11 – 15	Cemerlang
6-10	Baik
1-5	Memerlukan bimbingan

PERGERAKAN BUKAN LOKOMOTOR

UNIT 10

Fokus

MENGILAS DAN MEMUSING

Berkebolehan melakukan aktiviti mengilas dan memusing.

BPK

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan mengilas dan memusing.
- 2.2.1 Mengenal pasti ciri perlakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung, skital dan tali.


Aktiviti 1 : Mengilas

1. Murid duduk di dalam gelung.
2. Mengilas badan ke kiri atau ke kanan sambil menghantar gelung kepada rakan yang berdekatan.

TIP UNTUK MURID

Setiap murid hanya menerima satu gelung pada satu masa.



<p>Aktiviti 2 : Memusing</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencangkung di dalam gelung, mendepakan tangan sambil memegang tali dengan sebelah tangan. 2. Bangun perlahan-lahan dan memusingkan tali. 3. Ulang dengan tangan yang sebelah lagi. 4. Berdiri memusingkan tangan kanan sambil memegang tali dan serentak memusing kaki kiri. 5. Ulang dengan tangan kiri dan kaki kanan. 	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #003366; color: white; width: fit-content; margin: 0 auto;">TIP UNTUK MURID</div> <ul style="list-style-type: none"> Memusing tangan dan kaki mengikut arah jam dan lawan jam. Tali boleh ditukarkan dengan skaf atau riben.
<p>Permainan Kecil : Lumba kilas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid dalam kumpulan kecil. 2. Murid duduk di antara skital secara membelakang. 3. Murid di hadapan sekali mengambil gelung dari skital dan menghantar ke skital seterusnya secara mengilas. 4. Aktiviti diteruskan sehingga murid yang terakhir. 5. Kumpulan yang mengumpul gelung terbanyak dalam masa yang ditetapkan dikira pemenang. 	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #003366; color: white; width: fit-content; margin: 10px auto;">TIP UNTUK MURID</div> <p style="text-align: center;">Jarak antara skital disesuaikan mengikut kemampuan murid.</p>

PENTAKSIRAN

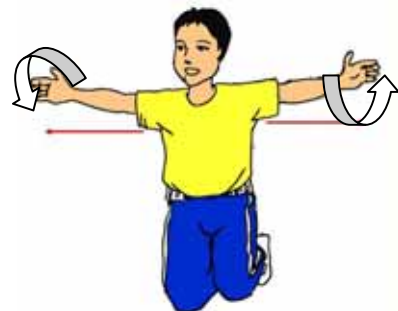
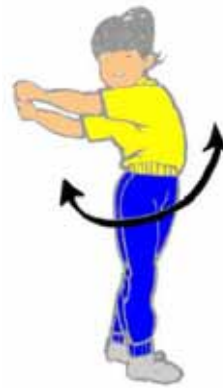
Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENGILAS DAN MEMUSING

Tuliskan perkataan **MENGILAS** atau **MEMUSING** dalam petak pada gambar aktiviti.



PERGERAKAN BUKAN LOKOMOTOR

UNIT

11

MENOLAK DAN MENARIK



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai aktiviti menolak dan menarik.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan menolak dan menarik.
- 2.2.1 Mengenal pasti ciri perlakuan pergerakan bukan lokomotor.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola getah atau bola pantai dan tali.

Aktiviti 1 : Menolak

1. Menekan dengan kedua belah tapak tangan sekuat hati.
2. Berdiri membelakang rakan yang sama saiz dan menolak antara satu sama lain.
3. Berdiri menghadap rakan dan tolak bola yang diletakkan di antara abdomen.

TIP UNTUK MURID

Tidak bergurau semasa melakukan aktiviti.



<p>Aktiviti 2 : Menarik Beban</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berpasangan, berdiri, dan sebelah tangan berpegangan. Buka kaki dan tarik tangan rakan. Tukar peranan. 2. Berpasangan duduk berhadapan dengan lutut difleksi. Tapak tangan bertemu dan memegang kedua belah tangan rakan. Tarik dan tahan bergilir-gilir. 3. Berpasangan dengan duduk membelakangkan rakan dan mencangkuk kedua belah tangan rakan dan bangun serentak. 	 <div data-bbox="981 918 1324 985" style="background-color: #000080; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">TIP UNTUK MURID</div> <div data-bbox="901 952 1420 1093" style="background-color: #ffff00; padding: 10px;"> <p>Kawal keseimbangan untuk mengelakkan jatuh.</p> </div>
<p>Permainan Kecil : Ketam Kembar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid dalam kumpulan kecil. 2. Berpasangan dengan sebiji bola diletakkan di abdomen. 3. Sambil menolak dan mengawal bola dengan abdomen, pasangan bergerak ke sisi dan hantar bola kepada pasangan seterusnya. 4. Pasukan yang sampai dahulu dikira pemenang. 	

PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

MENOLAK DAN MENARIK

Tuliskan perkataan **MENOLAK** atau **MENARIK** pada gambar aktiviti.

1.



2.



3.



4.



5.



PERGERAKAN BUKAN LOKOMOTOR

UNIT

12

MENGAYUN DAN MENGIMBANG



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai aktiviti mengayun dan mengimbang

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan mengayun dan mengimbang.
- 2.2.3 Menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

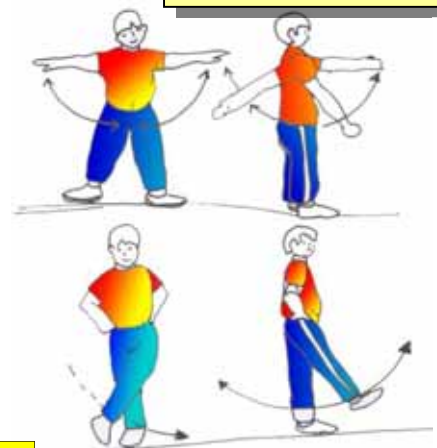
CD Lagu KSSR Dunia
Muzik Tahun 2 Trek
38 : Hidup Semut

Aktiviti 1 : Mengayun

1. Mengayun bahagian anggota badan ke pelbagai arah.
2. Mengulang aktiviti di atas secara berpasangan.
3. Mengayun pelbagai bahagian anggota badan dengan seorang sebagai pelaku dan seorang sebagai cermin.
4. Tukar peranan.

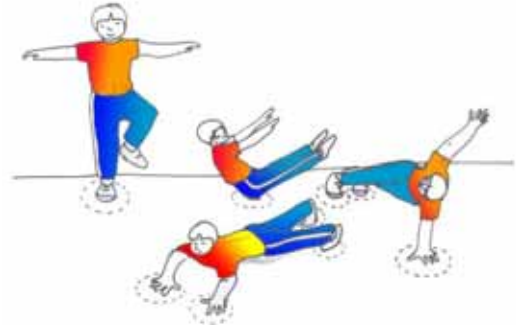
TIP UNTUK MURID

Murid menggunakan kreativiti sendiri .



Aktiviti 2 : Mengimbang

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Mengimbang menggunakan kaki sebagai tapak sokongan dalam pelbagai bentuk.
3. Ulang dengan menggunakan anggota badan lain sebagai tapak sokongan.
4. Mengimbang dengan menggunakan dua, tiga, dan empat tapak sokongan.



TIP UNTUK GURU

Kaki, tangan, punggung dan abdomen sebagai tapak sokongan.

Persembahan : Rentak Kami

Trek 38: Hidup Semut

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mereka cipta pergerakan yang melibatkan mengayun dan mengimbang.
3. Melakukan pergerakan mengikut muzik.
4. Persembahan dinilai menggunakan borang penilaian.



Nama kumpulan	Bilangan tapak sokongan			Ayun tangan	Ayun kaki	Keseragaman	Jumlah markah
	2	3	4				

PENTAKSIRAN

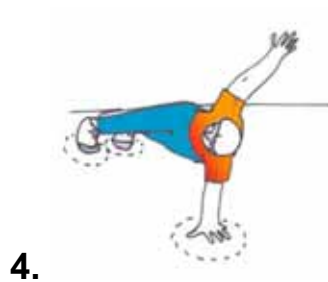
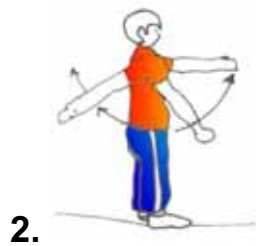
Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENGAYUN DAN MENGIMBANG

Tuliskan perkataan **MENGAYUN** atau **MENGIMBANG** pada gambar aktiviti.



MANIPULASI ALATAN**UNIT****13****MELAMBUNG, MELANTUN DAN MENYAMPUT****Fokus**

Berkebolehan melambung, melantun dan menyambut bola.

MASA**30****MINIT****Standard Pembelajaran**

- 1.4.1 Melambung, melantun dan menyambut bola.
- 2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.
- 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
- 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil/persembahan dan pentaksiran
- Menyejukkan badan

ALATAN

Bola getah, gelung, skital, tiang dan tali.

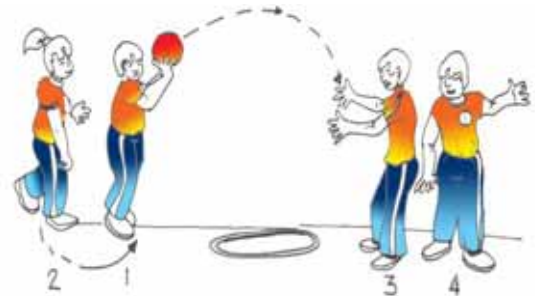
Aktiviti 1 : Lantunan Bola

1. Murid dalam kumpulan kecil dengan sebiji bola.
2. Seorang murid melambung bola, bola melantun dan murid bergerak menangkap bola tersebut.
3. Murid yang berjaya menangkap bola akan melambung bola semula.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



Aktiviti 2 : Bola 3M

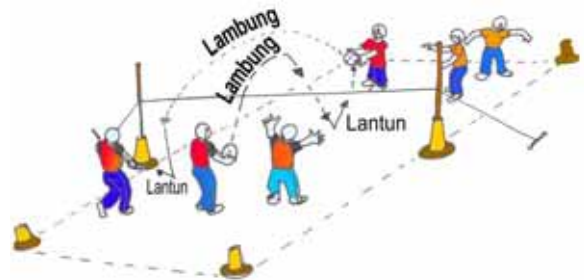
1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid 1 melambung bola kepada murid 3, dan bergerak ke belakang murid 4.
3. Murid 3 menyambut dan melantun kepada murid 2. Murid 3 bergerak ke belakang murid 2.
4. Ulang aktiviti beberapa kali dengan menambahkan jarak.

**TIP UNTUK GURU**

- Tumpuan pada koordinasi mata, tangan, dan kaki semasa melakukan aktiviti.
- Mengawal kedudukan badan semasa menyambut bola.

Permainan Kecil : Bola Tali Bersyarat

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Permainan dimainkan antara dua pasukan.
3. Melambung bola ke gelanggang pihak lawan melepasi tali.
4. Bola hanya ditangkap selepas satu lantunan.
5. Pemenang ialah kumpulan yang mengumpul paling banyak mata.



PENTAKSIRAN

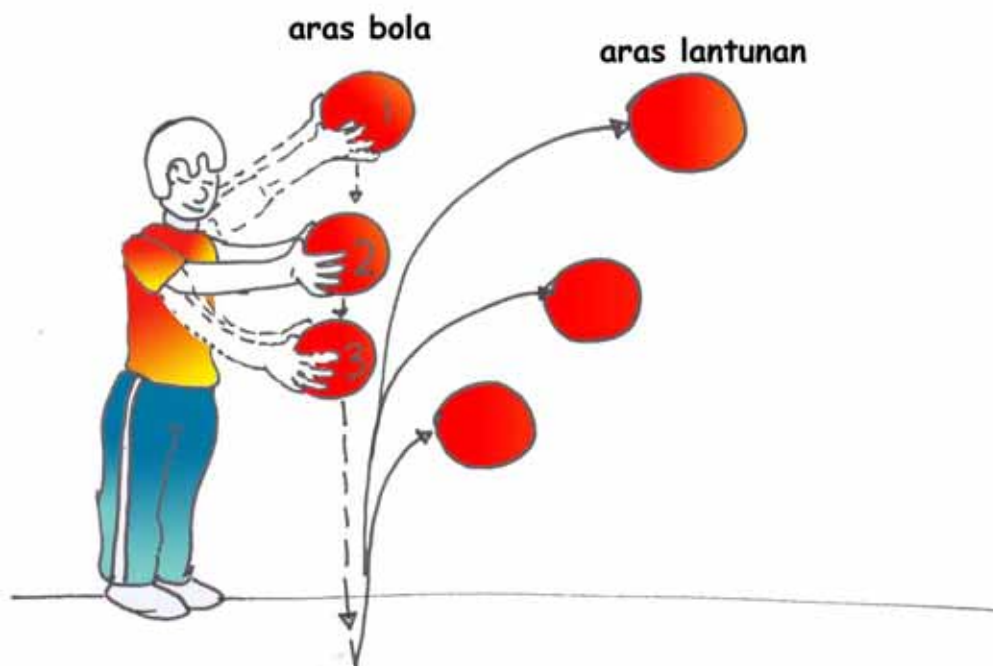
Nama :

Tarikh :

Kelas :

MELAMBUNG, MELANTUN DAN MENYAMPUT

Padankan aras bola dengan aras lantunan yang sesuai.



MANIPULASI ALATAN**UNIT****14****Fokus****MENGGOLEK BOLA**

Berkebolehan menggolek bola pada satu jarak dengan lakuan yang betul.

MASA**30****MINIT****Standard Pembelajaran**

- 1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak.
- 2.3.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi alatan.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung, bola, kad skor, dan skital.

Aktiviti 1 : Mari Menggolek

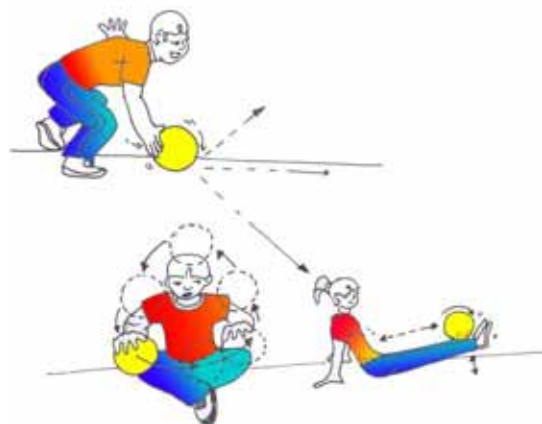
1. Menggolek bola ke anggota badan
2. Menggolek bola ke pelbagai arah.

Variasi

Aktiviti boleh dilakukan secara berpasangan.

TIP UNTUK GURU

Menggunakan tangan kanan, kiri dan kedua-dua belah tangan semasa menggolek.



Aktiviti 2 : Bola Terowong

1. Berada dalam kumpulan kecil dan berbaris dalam kumpulan.
2. Murid di hadapan menggolek bola melalui celah kaki rakan dalam barisan dan masuk baris selepas menggolek bola.
3. Murid yang terakhir dalam barisan mengambil bola dan berlari ke hadapan barisan dan menggolekkan bola semula.
4. Ulang sehingga semua murid selesai melakukan aktiviti.

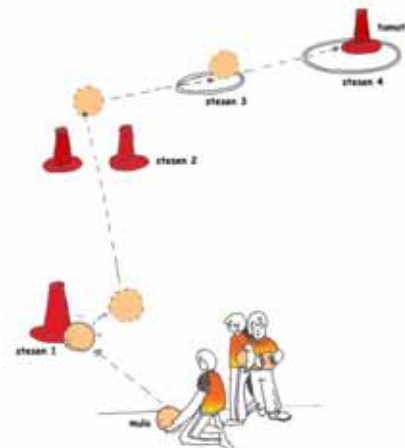


Variasi

Pelbagaikan saiz dan jenis bola serta jarak murid.

Permainan Kecil : Golf Golek

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Menggolek bola ke sasaran di setiap stesen.
3. Sekiranya tidak mengena sasaran murid akan terus menggolek bola daripada tempat terakhir bola berhenti bergolek.
4. Permainan tamat apabila bola mengena sasaran di stesen terakhir.
5. Pemenang dikira berdasarkan jumlah golekkan terendah.



Nama: _____ Kumpulan: _____ Tarikh: _____

Kad Skor Golf Golek

Stesen	Bilangan Menggolek Bola
Stesen 1	
Stesen 2	
Stesen 3	
stesen 4	
Jumlah	

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

MENGGOLEK BOLA

Senarai semak

Tandakan (√) di ruangan yang disediakan.

Bil	Nama Murid	Fasa pergerakan			Catatan Guru
		Persediaan; satu kaki di depan dan satu kaki di belakang dan tangan berlawanan	Mengayun tangan dari belakang	Ikut lajak	

* Guru membuat pemerhatian semasa murid melakukan aktiviti.

MANIPULASI ALATAN

UNIT

15

GOLEK BOLA KE SASARAN



Fokus

Berkebolehan menggolek bola pada satu jarak dengan lakuan yang betul.

MASA

30

Standard Pembelajaran

- 1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak dengan lakuan yang betul.
- 2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

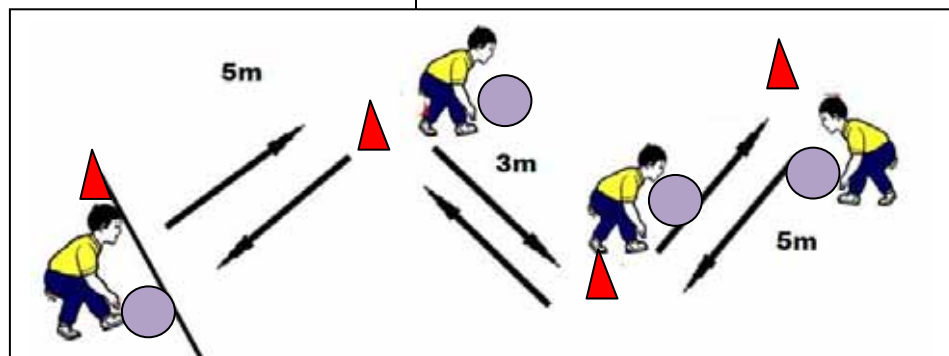
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola getah pelbagai jenis dan saiz, gelang, skital, kertas, dan pensil.

Aktiviti 1: Menggolek bola

1. Menggolek bola menggunakan sebelah tangan ke sasaran yang berbeza jarak.
2. Ulang beberapa kali dan tukar tangan.

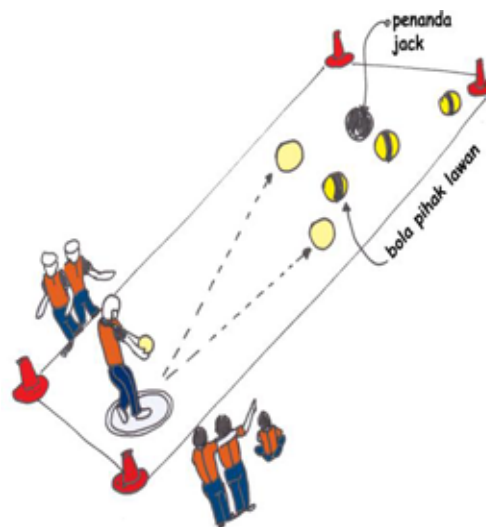


Permainan Kecil : Menggolek Dan Menghentam Bola

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mempunyai lima biji bola. Sebiji bola sebagai 'jack' dan 4 biji bola lagi dipegang oleh murid.
3. Ketua kumpulan akan golekkan 'jack'.
4. Murid lain bergilir-gilir menggolek bola dan menghentam 'jack'.
5. Bola yang mengena 'jack' diberi satu mata.
6. Ulang beberapa set permainan.
7. Kumpulan paling banyak kumpul mata dikira pemenang.

Variasi :

Pelbagai saiz atau jenis bola dan jarak.



TIP UNTUK GURU

Menggunakan tangan kanan, kiri dan kedua-dua belah tangan semasa menggolek.

PENTAKSIRAN

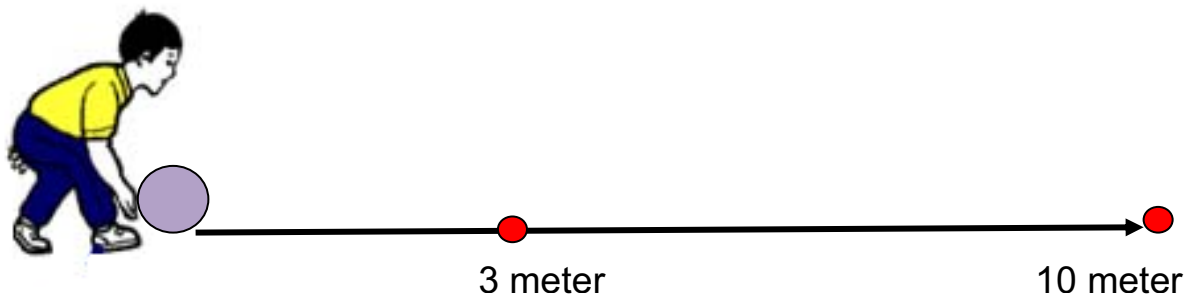
Nama :

Tarikh :

Kelas :

GOLEK BOLA KE SASARAN

Lengkapkan ayat berikut berdasarkan gambar.



1. Saya golekkan bola supaya bola tiba ke titik 3 meter.
2. Saya golekkan bolasupaya bola tiba ke titik 10 meter.

MANIPULASI ALATAN**UNIT****16****MEMBALING BOLA****Fokus**

Berkebolehan membaling bola pada satu jarak dengan lakuan yang betul.

MASA**30****MINIT****Standard Pembelajaran**

- 1.4.3 Membaling bola pada satu jarak.
- 2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

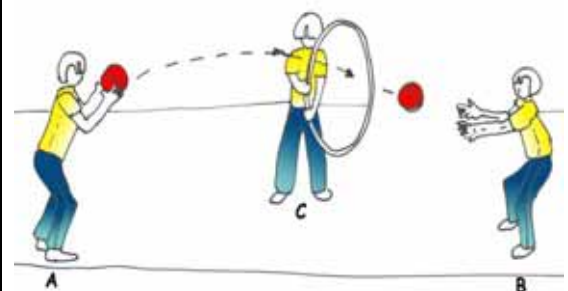
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola pelbagai saiz, gelung, tali, tiang dan skital.

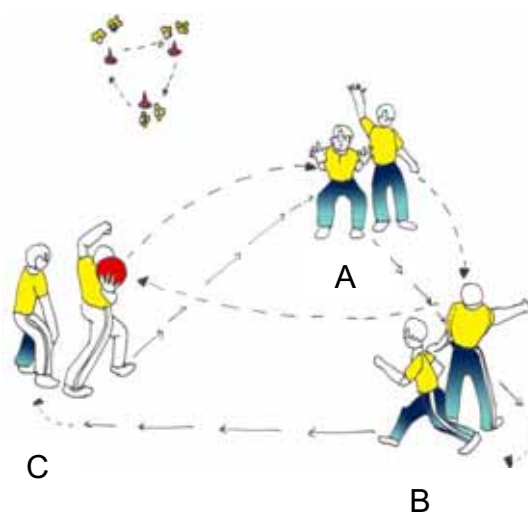
Aktiviti 1 : Membaling Bola

1. Murid berdiri bertiga.
2. Murid A dan B berdiri pada satu jarak. Murid C berada di tengah dan memegang gelung.
3. Murid A membaling bola kepada murid B melepasi gelung. Murid B membaling semula kepada murid A.
4. Ulang beberapa kali dan pada jarak yang berbeza.
5. Tukar peranan.



Aktiviti 2 : Membaling Segi tiga

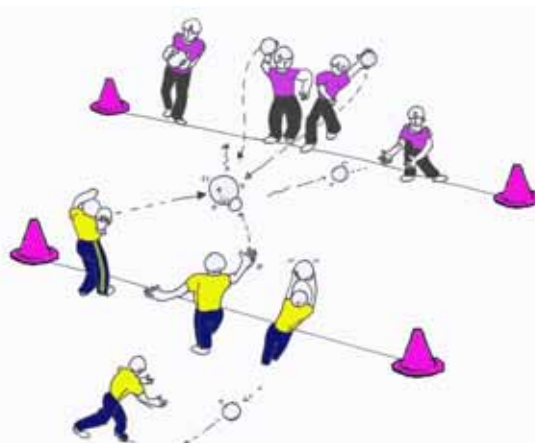
1. Murid dalam kumpulan 6 orang.
2. Berdiri dalam bentuk segitiga. Setiap penjuru ditandakan skital.
3. Setiap skital ada 2 orang murid. Murid di skital A membaling bola ke murid di skital B dan terus bergerak ke skital B.
4. Murid di skital B membaling kepada murid di skital C.
5. Murid di skital C bergerak ke skital A selepas balingan.
6. Aktiviti yang sama diteruskan oleh murid lain sehingga tamat aktiviti dan ulang beberapa kali.

**TIP UNTUK GURU**

- Menggunakan pelbagai jenis balingan.
- Membaling menggunakan sebelah tangan dan kedua-dua belah tangan.
- Koordinasi mata, tangan dan kaki murid semasa melakukan aktiviti.
- Menggunakan bola pelbagai jenis dan saiz.
- pelbagaikan arah balingan dan arah larian.

Permainan Kecil : Menolak Bola

1. Bahagikan kepada dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A dan B akan berbaris di kawasan masing-masing.
3. Bola besar diletakkan di tengah-tengah antara kumpulan A dan B.
4. Setiap murid memegang bola dan membaling ke arah bola besar di tengah melepasi garisan pihak lawan.
5. Pasukan yang berjaya menggerakkan bola besar melepasi garisan pihak lawan dikira pemenang.

**TIP UNTUK GURU**

Gunakan bola yang lembut untuk elakkan kecederaan pada murid.

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

MEMBALING BOLA

Tandakan (√) pada gambar yang kamu pilih jika kamu hendak membaling bola pada rakan yang berdiri jauh dari kamu?



1.



2.

Fokus

MENANGKAP BOLA

BPK

Berkebolehan menangkap bola dengan lakuan yang betul.

MASA

30

MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya.
- 2.3.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi alatan.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan dengan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan.
- Penyampaian standard pembelajaran.
- Permainan kecil
- Pentaksiran.
- Menyejukkan badan

ALATAN

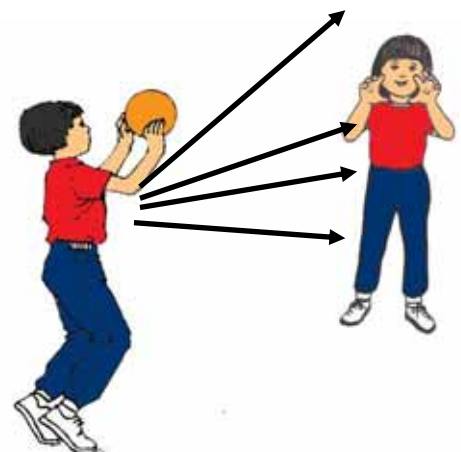
Bola dan skital.

Aktiviti 1 : Menangkap Bola Pelbagai Aras

1. Berpasangan.
2. Menangkap bola yang dihantar dari pelbagai aras.
3. Ulang beberapa kali.

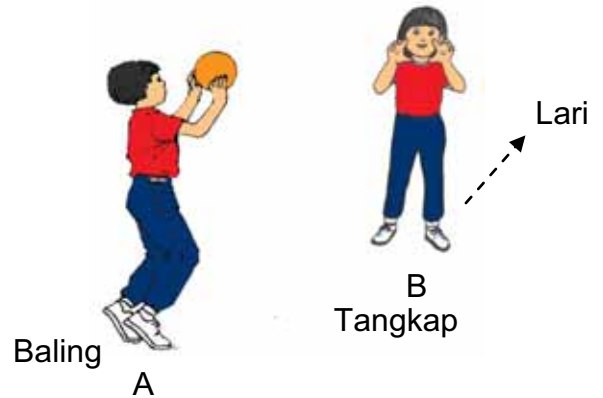
TIP UNTUK GURU

Menangkap bola aras kepala, bahu, pinggang dan lutut.



Aktiviti 2 : Menangkap Bola Pelbagai Arah

1. A membaling bola ke depan, kiri dan kanan.
2. B berlari ke arah bola yang dibaling dan menangkap bola dan menghantar semula kepada B.
3. Tukar peranan.



TIP UNTUK GURU

- Menghantar bola pelbagai jarak.
- Semasa menangkap bola
 - mata memandang bola sehingga bola ditangkap
 - jari dibuka, tapak tangan hala keluar
 - bergerak ke arah bola
 - mencapai bola dengan kedua-dua tangan
 - menerima bola dengan lembut dan tarik ke arah badan

Aktiviti 3 : Berputar dan tangkap

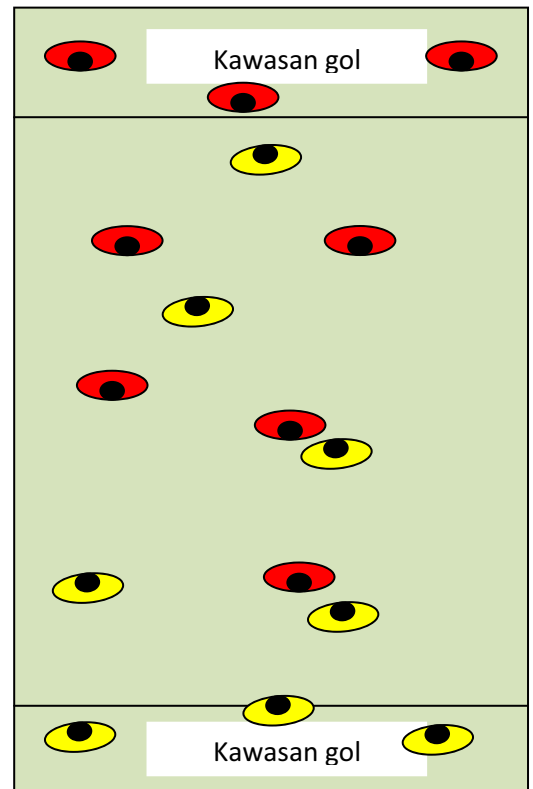
1. 6 orang satu kumpulan.
2. 3 orang di tengah dan 3 lagi di luar.
3. Setiap murid di tengah memegang bola.
4. Apabila isyarat diberi, bola dihantar kepada murid di luar.
5. Murid di luar menangkap dan melambung semula kepada murid di dalam.
6. Murid di luar berlari mengikut arah pusingan jam.
7. Ulang dengan bergerak dalam arah bertentangan.
8. Tukar peranan.

Variasi :
Saiz bulatan boleh diubah.



Permainan Kecil : Bola Kapten Bersyarat

1. Bermain Bola Kapten Bersyarat dengan menggunakan kemahiran membaling dan menangkap bola.
2. Tiga orang sebagai penjaga gol berada di dalam kawasan gol.
3. Kumpulan yang berjaya menangkap bola paling banyak dikira pemenang.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENANGKAP BOLA

Tanda (√) pada permainan yang memerlukan kemahiran menangkap?



MANIPULASI ALATAN**UNIT****18****TENDANG DAN TENDANG****Fokus**

Berkebolehan menendang bola yang bergolek.

MASA

30

MINIT**Standard Pembelajaran**

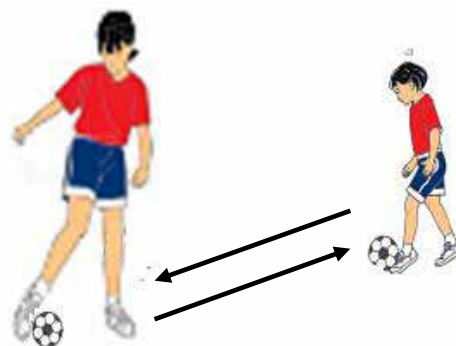
- 1.4.5 Menendang bola yang digolek dengan perlahan.
- 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

ALATAN

Bola getah, skital dan kad skor.

Aktiviti 1 : Menendang Bola Berpasangan

1. Berpasangan.
2. A menendang bola kepada B, B menyerkap bola.
3. B menendang bola kepada A dan A menyerkap bola.
4. Ulang beberapa kali.

**TIP UNTUK GURU**

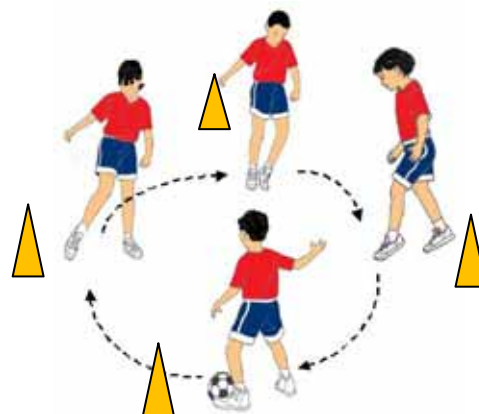
- Mata memandang bola.
- Bergerak ke arah bola.
- Kaki yang tidak menendang diletak bersebelahan dengan bola.
- Menendang perlahan.
- Pelbagaikan jarak.

Aktiviti 2 : Bola Penjuru

1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk segi empat.
2. Menendang bola kepada rakan di satu penjuru dan rakan menyerkap bola.
3. Ulang lakuan ke arah penjuru lain.

Variasi :

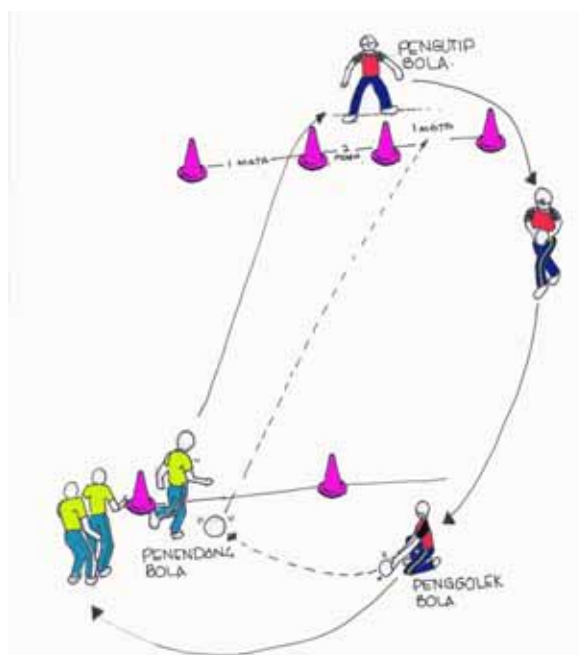
Tambahkan bilangan bola apabila pemain menguasai kemahiran.

**TIP UNTUK MURID**

Memastikan menendang bola semasa bola bergolek.

Permainan Kecil : Target Ball

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Seorang sebagai penggolek bola, seorang lagi sebagai pengutip bola dan murid lain berbaris.
3. Penggolek akan menggolek bola kepada penendang dan berlari belakang barisan.
4. Penendang akan menendang bola ke arah sasaran dan berlari menggantikan pengutip bola.
5. Pengutip bola akan membawa bola dan kad skor ke tempat penggolek dan bertukar peranan.
6. Ulang aktiviti sehingga semua murid selesai menendang.
7. Pemenang dikira berdasarkan jumlah mata terkumpul.



PENTAKSIRAN

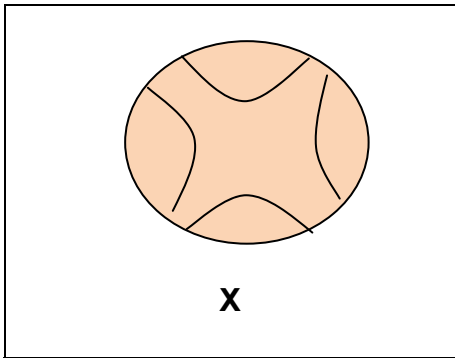
Nama :

Tarikh :

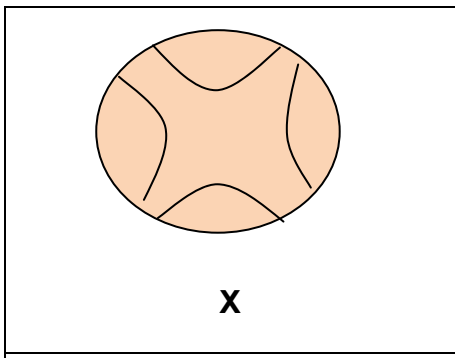
Kelas :

TENDANG DAN TENDANG

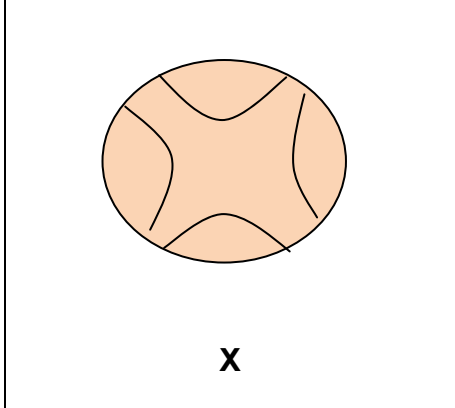
Lorekkan titik kontak pada bola yang akan kamu tendang ke arah yang dinyatakan.



Menendang ke arah kiri



Menendang ke arah kanan



Menendang lurus ke hadapan

MANIPULASI ALATAN

UNIT

19

Fokus

RALI BELON



Berkebolehan memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan

MASA

30

MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.
 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.
 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.
 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Pentaksiran
- Menyejukkan badan

ALATAN

Belon, skital, bat ping pong dan pelbagai jenis raket.

Aktiviti 1 : Memukul Belon Dengan Pemukul

1. Memukul belon ke atas berulang kali dan menukar tangan.
2. Memukul belon dari pelbagai aras mengikut kreativiti masing-masing.

TIP UNTUK MURID

Berhati-hati supaya tidak berlanggar sesama sendiri semasa bergerak melakukan aktiviti.



Aktiviti 2 : Voli belon

1. Berpasangan.
2. A memukul belon kepada B dan B memukul kembali ke A.
3. Lakukan berulang kali.

TIP UNTUK GURU

1. Semasa memukul belon
 - mata memandang belon, perhatikan tempat kontak pemukul pada belon.
2. Tambahkan jarak di antara murid mengikut kemampuan murid.

**Permainan Kecil : Rali Belon**

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Berdiri bertentangan pada satu jarak.
3. Apabila isyarat mula diberi, murid pertama memukul belon sambil bergerak ke arah rakan yang menunggu.
4. Rakan yang menunggu melakukan pergerakan yang sama sehingga semua ahli kumpulan menghabiskan giliran.
5. Kumpulan yang tamat dahulu dikira pemenang.

**TIP UNTUK GURU**

Permainan ini boleh diulang beberapa kali.

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

RALI BELON

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Murid	KEMAHIRAN MEMUKUL BELON			Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok	Jumlah
		Mata memandang belon	Memukul belon dari pelbagai aras	Memukul belon ke hadapan		

MANIPULASI ALATAN

UNIT

20

PUKUL BELON LAGI



Fokus

Berkebolehan memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul berlengan pendek.

ASA

30

Standard Pembelajaran

MINIT

- 1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.
- 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.
- 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.
- 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Pentaksiran
- Menyejukkan badan

ALATAN

Belon dan pemukul softball plastik atau foam.

Aktiviti 1 : Pukul Pelbagai Cara

1. Memukul belon menggunakan pemukul ke pelbagai arah berulang kali .
2. Memukul belon ke atas, sentuh pemukul ke lantai, dan memukul semula belon. Ulang beberapa kali.
3. Memukul belon ke hadapan, berlari ke arah belon, dan memukul semula



TIP UNTUK MURID

Berhati-hati supaya tidak berlanggar sesama sendiri.

Aktiviti 2 : Memukul Belon Berpasangan

1. Berpasangan.
2. Memukul belon ke atas tiga kali dan seterusnya memukul belon kepada rakan.
3. Ulang beberapa kali.

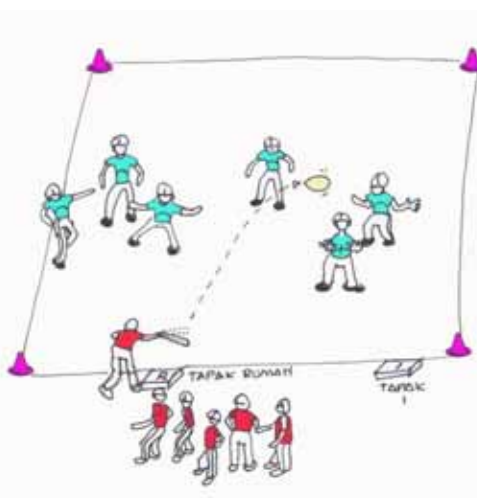
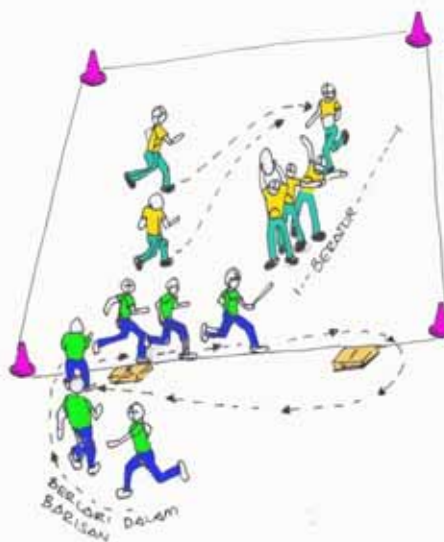
**TIP UNTUK MURID**

Semasa memukul belon :

- mata memandang belon
- perhatikan titik kontak pada belon

Permainan kecil : Rondas Belon

1. Murid dalam dua kumpulan. Pilih sendiri ahli kumpulan.
2. Satu pasukan pemukul dan satu pasukan pepadang.
3. Tandakan tapak rumah dan tapak pertama.
4. Pasukan pepadang berada dalam kawasan pepadang.
5. Permainan dimulakan dengan seorang pemukul melambung belon di tapak rumah dan memukul ke kawasan pepadang.
6. Selepas belon dipukul, semua ahli pasukan pemukul berlari dalam barisan ke tapak pertama dan kembali semula ke tapak rumah.
7. Pasukan pepadang beratur di belakang pepadang yang mendapat belon. Belon dihantar di atas kepala dari pemain pertama hingga ke pemain terakhir. Pemain terakhir membawa belon ke hadapan barisan.
8. Pasukan yang menghabiskan tugas dahulu adalah pemenang.
9. Tukar peranan selepas tiga pemukul disingkirkan atau semua pemain pasukan pemukul telah selesai giliran memukul.



Syarat-syarat permainan :

- Pemukul akan tersingkir jika tidak dapat memukul belon yang dilambung.
- Pemukul juga akan tersingkir jika pasukannya tidak berjaya mengelilingi tapak pertama sebelum pasukan pepadang menyelesaikan tugas.

PENTAKSIRAN

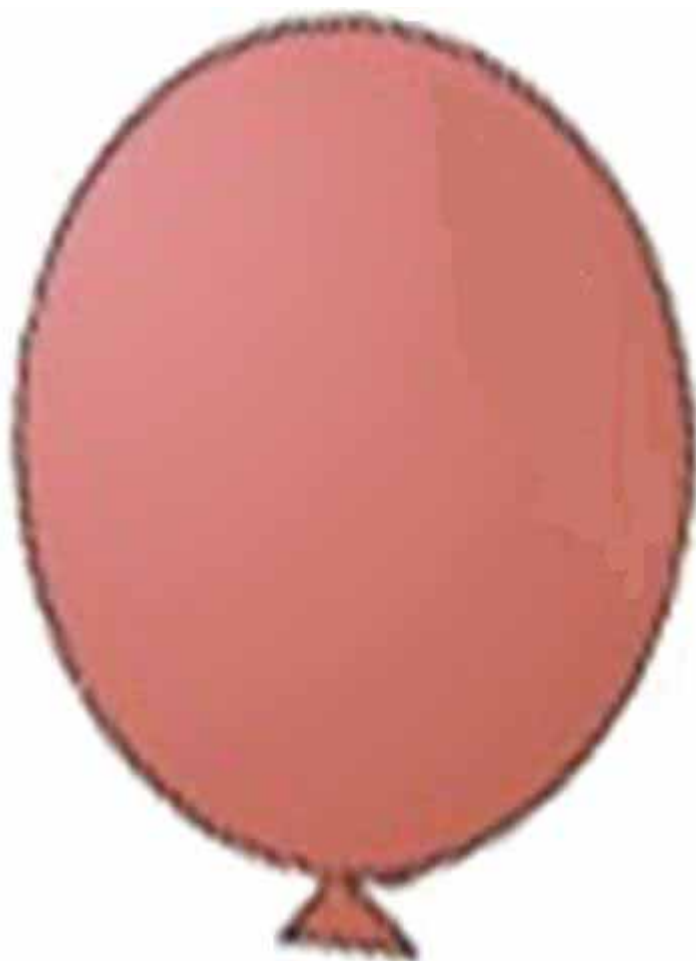
Nama :

Tarikh :

Kelas :

PUKUL BELON LAGI

Tandakan titik kontak belon yang dipukul ke hadapan menggunakan pemukul.



Ke hadapan

MANIPULASI ALATAN**UNIT****21****Fokus****PUKUL BOLA ATAS TEE**

Berkebolehan memukul bola atas tee dengan menggunakan pemukul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bat softball.
- 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

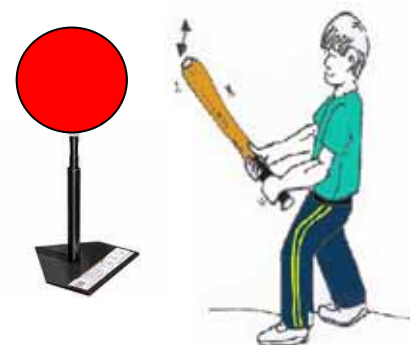
Skital, tee, bat softball plastik atau foam, bola span, gelung atau bakul.

Aktiviti 1: Pukul Atas Tee

1. Murid berpasangan.
2. Seorang murid memukul bola yang diletak di atas tee ke arah rakan.
3. Rakan meletakkan semula bola di atas tee dan memukul.
4. Ulang beberapa kali secara bergilir-gilir.

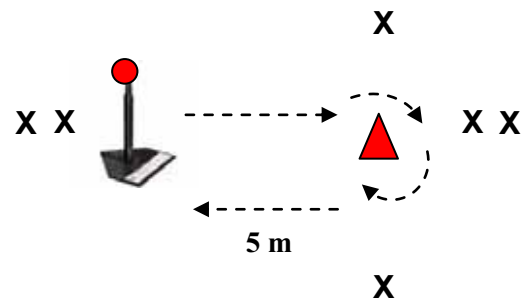
TIP UNTUK GURU

- Cara memegang bat softball :
- Tangan kanan di atas, tangan kiri di bawah memukul ke arah kiri.
 - Tangan kiri di atas, tangan kanan di bawah untuk memukul ke arah kanan.



Aktiviti 2 : Pukul Bola Dan Lari

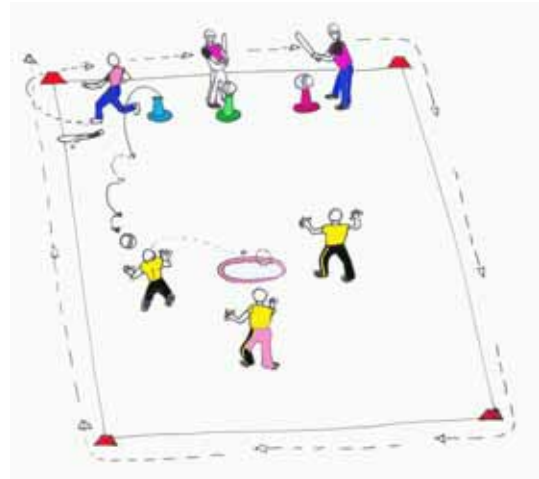
1. Murid dibahagi kepada kumpulan kecil.
2. Memukul bola yang berada di atas tee, lari ke arah skital yang diletakkan di hadapan dan kembali ke tempat asal.
3. Murid yang berada di hadapan mengambil bola dan menyentuh skital.
4. Ulang sehingga semua pemukul selesai giliran dan tukar peranan.

**TIP UNTUK GURU**

Tee boleh digantikan dengan skital yang diubahsuai.

Permainan Kecil : Pemukul dan Pemasang

1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Satu kumpulan sebagai pemukul dan satu kumpulan lagi sebagai pemasang.
3. Tiga pemukul akan memukul bola serentak dari tee masing-masing dan berlari mengelilingi kawasan yang ditandakan.
4. Pemasang menangkap semua bola dan memasukkan ke dalam bakul atau gelung.
5. Mata diberikan kepada pemukul jika mereka dapat menamatkan larian sebelum ketiga-tiga bola dimasukkan ke dalam bakul atau gelung.
6. Tukar peranan setelah selesai giliran pemukul.
7. Pemenang ditentukan dengan jumlah mata larian terbanyak.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

PUKUL BOLA ATAS TEE

Tandakan (√) pada gambar yang menunjukkan cara memegang pemukul yang digunakan untuk memukul bola di atas tee.

1.



2.



MANIPULASI ALATAN

UNIT

22

Fokus

MENGELECEK BOLA MENGGUNAKAN TANGAN



Berkebolehan mengelecek bola menggunakan tangan dengan lakuan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan.
- 2.3.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi alatan.
- 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.
- 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola pelbagai saiz dan skital.

Aktiviti 1: Melantun Bola

1. Melantun bola setempat berulang kali.
2. Melantun bola dengan menggunakan tangan kanan dan kiri berselang-seli.
3. Mengelecek bola sambil bergerak ke pelbagai arah.
4. Mengelecek dan menukar arah pergerakan apabila guru memberi isyarat.

TIP UNTUK MURID

Pastikan ada ruang bergerak antara murid supaya tidak terlanggar sesama sendiri.



TIP UNTUK GURU

- Guna tangan kanan dan kiri.
- Imbangkan dirian dan lutut fleksi.
- Bola di depan atau di sisi kaki, selari dengan tangan yang melantun.
- Gunakan jari yang dibuka dan rileks untuk melantun.
- Bola dilantun pada paras pinggang.
- Lihat bola dan arah sasaran.

Aktiviti 2 : Melantun dan Mengelecek Bulatan

1. Dalam kumpulan kecil dan membentuk bulatan.
2. Seorang murid mengelecek bola di antara rakan-rakan dan murid lain melantun bola setempat.
3. Apabila balik ke tempat asal, murid lain pula mengelecek bergilir-gilir.
4. Ulang aktiviti dengan menukar tangan yang mengelecek.

Variasi :

Galakkan murid menggunakan tangan kanan atau kiri.

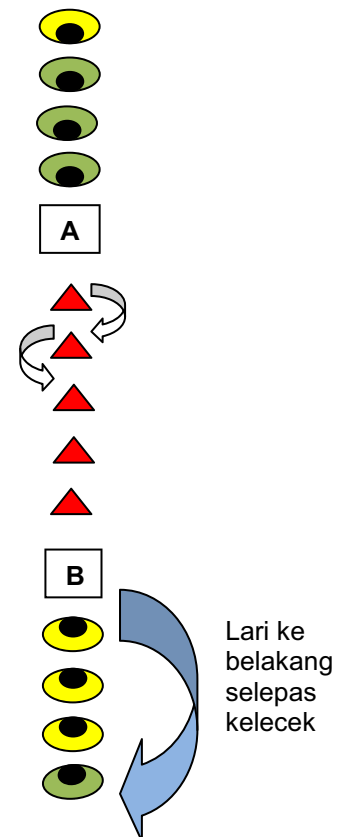


Permainan Kecil : Lumba Mengelecek Bola

1. Murid dibahagi kepada kumpulan kecil.
2. Murid di hadapan A mengelecek bola di antara skital dan terus ke barisan B.
3. Aktiviti diteruskan oleh murid pertama di B. Lakukan secara bergilir-gilir.
4. Murid yang menunggu akan melantun setempat.
5. Kumpulan yang selesai dahulu dikira pemenang.

Variasi :

Galakkan murid menggunakan tangan kanan dan tangan kiri.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENGELECEK BOLA MENGGUNAKAN TANGAN

Tandakan (√) pada situasi yang sesuai untuk mengelecek bola.

1. Pemain lawan berada berdekatan



2. Pemain lawan berada jauh



MANIPULASI ALATAN**UNIT****23****Fokus****KELECEK BOLA DENGAN KAKI**

Berkebolehan menggelecek bola menggunakan kaki dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki.
- 2.3.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi alatan.
- 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.
- 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.

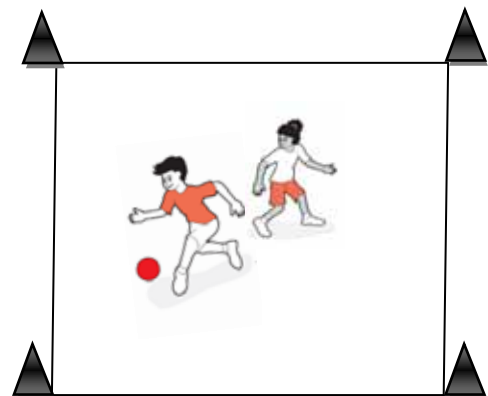
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Cadangan Aktiviti**ALATAN**

Bola getah, gelung dan skital.

Aktiviti 1: Mengelecek Bebas

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Mengelecek bola ke pelbagai arah dalam kawasan yang ditanda.
3. Mengelecek menggunakan kaki kiri dan kanan dan mengelak bola dari direbut oleh rakan.
3. Apabila bola berjaya direbut, tukar peranan.
4. Kurangkan bilangan bola dan murid yang ada bola.

**TIP UNTUK GURU**

- Mengelecek bola menggunakan bahagian dalam kaki, luar kaki dan kekura kaki.
- Murid bebas menggunakan mana-mana bahagian kaki.

Aktiviti 2 : 3 lawan 3

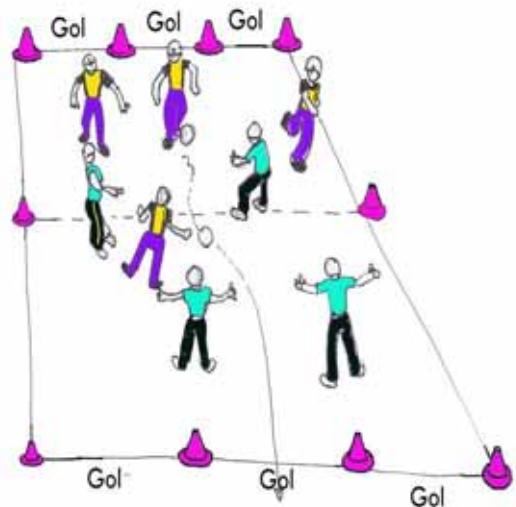
1. Aktiviti ini dimainkan oleh dua kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan terdiri daripada tiga orang.
3. Kumpulan pertama akan mengelecek bola dan cuba menjatuhkan skital di dalam gelang.
4. Tukar peranan setelah skital berjaya dijatuhkan.

**Permainan Kecil : Serang Kelecek**

1. Bergerak sambil mengelecek bola menggunakan kaki ke kawasan lawan untuk menjaringkan gol antara skital.
2. Murid perlu mengelecek bola sebelum menghantar kepada rakan atau menjaring.
3. Pemenang dikira berdasarkan jumlah jaringan.

TIP UNTUK GURU

Guru membimbing murid supaya menerima kekalahan atau kemenangan dalam permainan.



PENTAKSIRAN

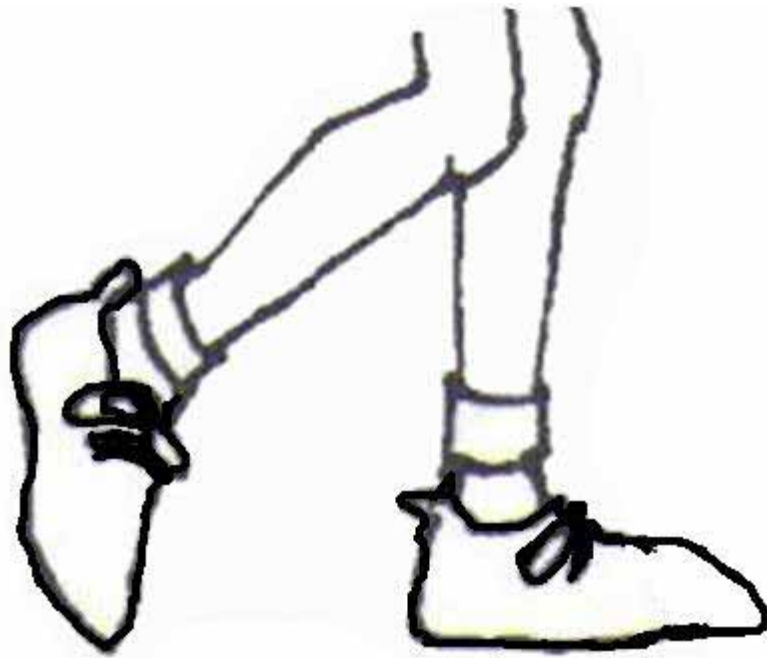
Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENGELECEK BOLA

1. Lorekkan bahagian kaki yang digunakan untuk mengelecek bola.



2. Tempal gambar yang berkaitan dengan kemahiran mengelecek dengan kaki.

Lekatkan gambar di sini	Lekatkan gambar di sini
Lekatkan gambar di sini	Lekatkan gambar di sini

PERGERAKAN BERIRAMA

UNIT

24

GERAK EDAR GURAU SENDA



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai gerak edar mengikut irama.

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo.
- 2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

MASA

30

MINIT

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

CD Lagu KSSR
Muzik Tahun 1 Trek7
: *Siapa Gurau Senda*

Aktiviti 1: Mendengar Lagu Dan Menepuk Tangan

1. Mendengar lagu "Siapa gurau senda?"
2. Menepuk tangan mengikut detik lagu.



Aktiviti 2 : Aktiviti Berpasangan (Tanpa Muzik)

Bahagian A

1. Menghadap rakan, tangan cekak pada pinggang.
2. Melakukan langkah *bleking* ; lompat pada kaki kiri sambil letak tumit kaki kanan ke depan.
3. Lompat pada kaki kanan sambil letak tumit kaki kiri ke depan.
4. Sekali lagi, lompat pada kaki kiri sambil letak tumit kaki kanan ke depan. Akhiri dengan dua kali tepukan.
5. Ulang tiga kali rangkaian ini.



Bahagian B

1. Cangkuk tangan kanan dengan pasangan.
2. Lari lapan langkah ikut arah jam.
3. Lepaskan tangan dan tepuk dua kali.
4. Ulang dengan cangkuk tangan kiri dan ikut arah lawan jam.



Aktiviti 3 : Aktiviti Berpasangan (Dengan Muzik)

1. Lakukan pergerakan di Bahagian A dan B mengikut lagu "Siapa Gurau Senda?"
2. Ulang pergerakan tersebut dengan menggantikan langkah lari pada Bahagian B dengan gerak edar berikut:
 - langkah skip empat kali.
 - mencongklang lapan kali ke depan.



TIP UNTUK GURU

- Memanaskan badan dengan iringan muzik.
- Semasa persembahan kumpulan, rakan lain membantu dengan menepuk tangan mengikut lagu.
- Menyejukkan badan dengan muzik yang lembut.

Persembahan : Mari Bergerak

Kumpulan berlawan, merancang satu formasi pergerakan berirama menggunakan lagu yang sama.

Cadangan persembahan:

1. Buat berpasangan dan tukar semasa korus dengan formasi berempat dan berlawan.
2. Gantikan tepuk tangan dengan bersiul, petik jari dan tepuk paha.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

GERAK EDAR GURAU SENDA**SENARAI SEMAK**

Bil.	Kumpulan	Bergerak mengikut tempo		Pergerakan lokomotor yang berbeza		Penglibatan ahli kumpulan		Keseragaman		Jumlah
		Ya (5)	Tidak	Ya (5)	Tidak	Ya (5)	Tidak	Ya (5)	Tidak	

PERGERAKAN BERIRAMA

UNIT
25
Fokus

Berkebolehan melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dengan skarf mengikut irama.

Standard Pembelajaran

- 1.5.2 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan alatan mengikut tempo.
- 2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.
- 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.

MASA
**30
MINIT**
Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skarf atau riben pendek, CD Lagu KSSR Muzik Tahun 1 Trek16 : Gajah Menari dan perkusi.

Aktiviti 1: Gerak Dengan Skarf
Bahagian A

1. Ayunan skarf.
 - a. Ayun tangan kanan pada satah sisi ke atas dan ke bawah empat kali sambil enjut kaki.
 - b. Ulang dengan tangan kiri empat kali.
 - c. Ayun pada satah depan ke kanan dan kiri empat kali dengan tangan kanan.
 - d. Ulang dengan tangan kiri empat kali
 - e. Ayun pada satah mendatar ke kiri dan ke kanan dengan tangan kanan empat kali.
 - f. Ulang dengan tangan kiri empat kali.
2. Bulatan skarf.
 - a. Buat bulatan depan dengan tangan kanan empat kali.
 - b. Ulang dengan tangan kiri empat kali.



3. Cari pasangan, pegang tangan kanan dan lakukan ayunan satah mendatar dengan tangan kiri sambil pusing setempat ikut arah jam empat langkah. Tukar arah, skarf pada tangan kanan dan ulang empat langkah lawan jam.

Bahagian B

1. Ayunan skarf dengan pergerakan lokomotor

- a. Berjalan ke depan sambil ayun tangan kanan pada satah sisi empat kali.
- b. Ulang dengan mengundur dan menggunakan tangan kiri empat kali.
- c. Melangkah gelongsor sambil ayun pada satah depan ke kanan dan kiri empat kali dengan tangan kanan.
- d. Ulang dengan tangan kiri empat kali
- e. Pusing setempat dan ayun pada satah mendatar tangan kanan empat langkah ikut jam
- f. Ulang dengan tangan kiri empat langkah lawan jam

2. Bulatan skarf

- a. Dua langkah ke sisi kanan sambil membuat bulatan skarf pada satah depan dengan tangan kanan lawan jam dua kali.
- b. Ulang dengan langkah ke sisi kiri dengan tangan kiri ke arah ikut jam.

3. Cari pasangan, pegang tangan kanan dan lakukan ayunan mendatar dengan tangan kiri sambil berpusing setempat mengikut arah jam.

4. Tukar arah, skarf pada tangan kanan dan ulang empat langkah lawan jam.

5. Akhiri dengan salah seorang pasangan melutut.

6. Ulang dengan muzik "Gajah Menari".



TIP UNTUK GURU

1. Untuk corak ayunan dan bulatan, pergerakan adalah dari bahu.
2. Kunciikan pergelangan tangan dan siku.

Persembahan : Tari Skarf

1. Kumpulan berempat, reka cipta persembahan pergerakan berirama menggunakan sebahagian lagu yang sama.

Cadangan persembahan:

- Gunakan pelbagai pergerakan lokomotor seperti mencongklang, berskip dan berjalan.
- Gunakan corak ayunan dan bulatan skarf pada pelbagai satah.
- Gunakan pelbagai formasi seperti dalam barisan, bulatan dan bentuk V.
- Boleh dipersembahkan berseorangan, berpasangan dan berempat.
- Tunjukkan *pose* permulaan dan akhir yang berlainan.



PENTAKSIRAN

GERAK DENGAN SKARF

SENARAI SEMAK GURU

Nama Kumpulan:..... Tarikh:

Ahli Kumpulan:

Arahan : Ya = 1 mata Tidak = 0 mata

Perkara yang dinilai	Ya	Tidak
Bergerak mengikut irama		
Pelbagai pergerakan lokomotor		
Ada corak ayunan dan bulatan		
Gunakan kedua-dua tangan		
Ada pose permulaan dan akhir		
Keseragaman		
JUMLAH		

Skala:

Jumlah mata	Prestasi
5 – 6 mata	Cemerlang
3 – 4 mata	Baik
0 – 2 mata	Memerlukan bimbingan

PERGERAKAN BERIRAMA

UNIT

26

Fokus

RANGKAIAN KREATIF



Berkebolehan melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo.
- 2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

CD Lagu KSSR Muzik
Tahun 2 Trek 18: Mari
Mencari atau perkusi.

Aktiviti 1: Kombinasi Pergerakan

1. Murid melakukan pergerakan berikut seperti;

Set 1:

- Berlari ke depan - 4 kiraan
- Mengundur - 4 kiraan
- Berlari setempat sambil memusing dan tukar arah - 4 kiraan

Set 2

- Menggelongsor ke kanan dan ke kiri - 8 kiraan
- Meregang - 4 kiraan
- Membongkok - 4 kiraan

Set 3

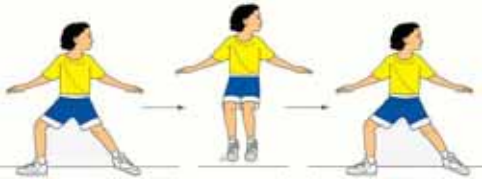
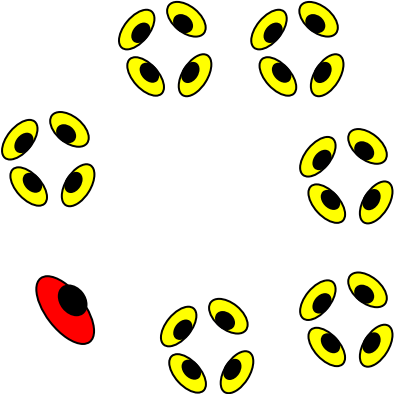
- Berskip dengan pasangan 4 kali ikut lawan jam.
- Berskip dengan pasangan 4 kali ikut arah jam.
- Tarik- tolak tangan rakan lapan kali.

Berlari ke
depan



berlari
undur

lonjak berpusing

<ul style="list-style-type: none"> • Kilas badan ke kanan dan ke kiri 4 kali. <p>2. Mengulang pergerakan tersebut mengikut muzik Instrumental 'Mari Mencari'.</p>	<p>menggelongsor kiri dan kanan</p> 														
<p>Aktiviti 2 : Ikut Ketua Dengan Muzik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid dalam kumpulan kecil. 2. Ketua melakukan rangkaian pergerakan lokomotor mengikut muzik dan ahli kumpulan mengikut pergerakan ketua. 3. Ulang dengan menukar ketua dan pergerakan lokomotor. 	 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: blue; color: white; margin: 0;">TIP UNTUK GURU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tempo cepat, murid bergerak pantas. 2. Tempo lambat, murid bergerak perlahan. </div>														
<p>Persembahan: Bergerak Mengikut Kad Muzik : Instrumental Mari Menyanyi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid dalam kumpulan enam orang. Sediakan beberapa kad pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2. Setiap kumpulan memilih empat kad pergerakan. 3. Setiap kumpulan menyediakan satu rangkaian pergerakan menggunakan kemahiran pada kad dengan sekurang-kurangnya 32 kiraan. 4. Setiap kumpulan mempersembahkan rangkaian pergerakan mengikut muzik. 	<p>Kad Pergerakan</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">MELOMPAT</td> <td style="background-color: lightblue;">BERLARI</td> </tr> <tr> <td style="background-color: lightblue;">BERJALAN</td> <td style="background-color: lightgreen;">BERSKIP</td> </tr> <tr> <td style="background-color: lightgreen;">MELONJAK</td> <td style="background-color: yellow;">MENCONGKLANG</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: lightgreen;">MENGGELONGSOR</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: yellow;">MELOMPAT SEBELAH KAKI</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">MENGAYUN</td> <td style="background-color: lightgreen;">MENGILAS</td> </tr> <tr> <td style="background-color: lightgreen;">MEREKAN</td> <td style="background-color: lightblue;">MEMUSING</td> </tr> </table>	MELOMPAT	BERLARI	BERJALAN	BERSKIP	MELONJAK	MENCONGKLANG	MENGGELONGSOR		MELOMPAT SEBELAH KAKI		MENGAYUN	MENGILAS	MEREKAN	MEMUSING
MELOMPAT	BERLARI														
BERJALAN	BERSKIP														
MELONJAK	MENCONGKLANG														
MENGGELONGSOR															
MELOMPAT SEBELAH KAKI															
MENGAYUN	MENGILAS														
MEREKAN	MEMUSING														

PENTAKSIRAN

Kelas : _____

Tarikh : _____

RANGKAIAN KREATIF

Senarai Semak Guru

Berdasarkan persembahan rangkaian kreatif, guru atau murid menilai pergerakan yang dilakukan seperti dalam senarai semak.

Petunjuk : Ya = 3 mata Tidak = 0 mata

Bil.	Kumpulan	Bergerak mengikut tempo		Pergerakan lokomotor yang berbeza		Melakukan rangkaian pergerakan yang licin		Keseragaman		Jumlah
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	

Skala :

Jumlah mata	Prestasi
9 – 12 mata	Cemerlang
5 – 8 mata	Baik
0 – 4 mata	Memerlukan bimbingan

PERGERAKAN BERIRAMA

UNIT

27

Fokus

MARI BERGERAK



Berkebolehan melakukan pergerakan mengikut lagu kanak-kanak.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo.
- 2.4.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.
- 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital , CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 2 Trek1: Mari Bergerak), dan pemain cakera padat .

Aktiviti 1: Menyanyi Dan Bergerak

1. Dalam bulatan besar, berpasangan dan bergerak sambil menyanyi lagu.
2. Tepuk tangan empat kali, petik jari empat kali, goyang pinggul ke kanan dan ke kiri sambil pusing setempat ke kiri.
3. Aksi mencari kawan, hulu tangan kanan.
4. Bongkokkan badan menghadap kawan sambil pusing setempat ke kanan.
5. Jalan empat langkah ke tengah bulatan, undur empat langkah ke keluar bulatan.
6. Pegang tangan rakan dan pusingkan pasangan.

Lirik lagu "Mari Bergerak"

*Tepuk tangan, petik jari
Goyang pinggul dan pusing kiri
Cari kawan, hulu tangan
Beri salam dan pusing kanan
Ke depan ke belakang
Pimpin tangan dan pusing kawan* } 2x



Persembahan: Kumpulan Kami

1. Memilih sendiri ahli kumpulan seramai 8 orang.
2. Merancang persembahan menggunakan separuh daripada lagu "Suka Hati" dengan variasi berikut :
 - a. Arah pergerakan
 - b. Pelbagai aras
3. Membuat persembahan kumpulan.



PENTAKSIRAN

MARI BERGERAK

Nama Kumpulan : Tarikh :

Kelas :

Arahan : Ya = 1 markah

Tidak = 0

Perkara yang dinilai	Ya	Tidak
Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor		
Bergerak mengikut tempo		
Bergerak pelbagai laluan		
Bergerak pelbagai aras		
Keseragaman pergerakan		
Kerjasama		
JUMLAH		

Skala :

Jumlah Skor	Prestasi
4-5	Cemerlang
3	Baik
1-2	Memerlukan bimbingan

GIMNASTIK ASAS

UNIT 28

HAMBUR DAN MENDARAT



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan mendarat.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.6.1 Melakukan hambur dan mendarat dengan kedua-dua belah tangan dalam pelbagai arah.
- 1.6.2 Melakukan hambur ke atas peti lombol dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.
- 2.5.1 Mengenal pasti postur yang betul semasa hambur dan mendarat.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Cadangan Aktiviti

ALATAN

1. Trampolin
2. Peti lombol atau alat ganti peti lombol menggunakan:
 - bangku gimnastik
 - tilam gimnastik

Aktiviti 1: Hambur Badan Lurus Secara Berulang

Melangkah selangkah diikuti dengan aksi melonjak dan mendarat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki.

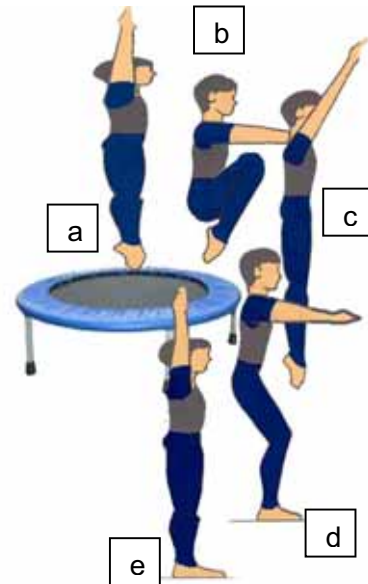
TIP UNTUK GURU

Semasa melonjak ayun kedua-dua belah tangan dari bawah ke atas. Tegangkan badan dan bahagian torso dilengkungkan (*banana shape with body tension*).



Aktiviti 2: Hambur Badan Lurus Ke Atas Mini Trampolin Dan Mendarat

1. Lonjak satu kaki ke atas trampolin.
2. Ayun kedua-dua belah tangan ke atas semasa melonjak ke udara.
3. Badan tegang dan torso dilengkungkan dengan kaki lurus ke bawah.
4. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut fleksi.
5. Ulang langkah 1 hingga 4 dengan lutut mencecah ke dada.
6. Berdiri tegak, kaki lurus ke hadapan dan memusing 45°.
7. Ulang dengan memusing badan 180° dan 360°.



TIP UNTUK GURU

1. Guru menyokong tangan murid semasa murid berada di atas peti lombol.
2. Selepas mendarat, guru menyokong badan murid.

Aktiviti 3: Hambur Badan Lurus Ke Atas Peti Lombol Dan Mendarat

1. Dalam aksi dekam bawa kaki di antara kedua-dua belah tangan ke kedudukan mencangkung, tangan lurus dan mata memandang ke hadapan.
2. Ulang aksi yang sama beberapa kali.
3. Semasa melakukan aksi dekam di atas satu lapis peti lombol.
4. Dari posisi dekam di atas peti lombol, melonjak ke atas dan mendarat.
5. Dari posisi mencangkung lonjak ke atas dan mendarat.

Nota: Jika tiada peti lombol gunakan bangku gimnastik yang dilapik dengan tilam gimnastik.



Persembahan: Rangkaian Pergerakan

1. Murid berbaris.
2. Bergilir-gilir melakukan pergerakan dilaluan yang telah disediakan.

TIP UNTUK GURU

Galakkan murid yang cemerlang menguasai kemahiran melakukan guling selepas mendarat dari peti lombol.

Dekam dan melompat ke atas peti lombol dan mendarat dua kaki



Berlari ke peti lombol

Melonjak 4X, melompat dan memusing, mendarat dengan kedua-dua belah kaki



Berlari balik ke tempat permulaan

Mula



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

Hambur Dan Mendarat**Senarai Semak Guru**

Tandakan (√) pada lakuan yang murid dapat dilakukan.

Bil	Nama Murid	Ayunan tangan	Badan ditegangkan	Mendarat dengan lutut fleksi	Catatan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

GIMNASTIK ASAS

UNIT

29

Fokus

JOM IMBANG !

BPK

Berkebolehan melakukan imbangan.

MASA

Standard Pembelajaran

30
MINIT

- 1.7.1 Melakukan imbangan di atas garisan dan peralatan.
- 2.6.1 Mengenal pasti kepentingan luas tapak sokongan.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

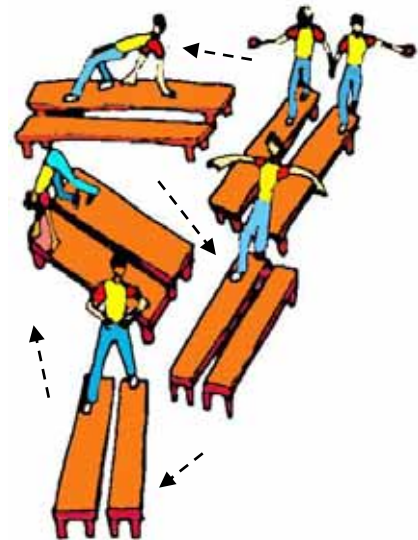
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bangku panjang, pundi kacang, gelung, tali, kotak, dan bola.

Aktiviti 1: Imbangan Atas Bangku

1. Berpasangan, pegang tangan rakan dan berjalan ke depan, mengundur dan ke sisi. Tangan yang sebelah lagi memegang pundi kacang.
2. Secara individu, berjalan seperti ketam, beruang, gajah, ulat bulu, dan anjing laut.
3. Berjalan ke depan dan mengundur dengan sebelah kaki pada setiap bangku.
4. Berjalan dengan kaki kanan di bangku kiri dan kaki kiri di bangku kanan. Berjalan ke depan.
5. Bergerak sepanjang bangku dengan tangan pada satu bangku dan kaki pada bangku yang lain.



TIP UNTUK GURU

Galakkan murid meletak pundi kacang di atas kepala dan kekalkan imbangan.

Aktiviti 2 : Pergerakan Stesen

Melakukan aktiviti di setiap stesen :

Stesen 1 : Sentuh Badan

Berjalan di atas bangku sambil menyentuh pundi kacang dengan anggota badan.

Stesen 2 : Hula- hoop

Bergerak ke tengah bangku sambil membuat *hula-hoop*.

Stesen 3 : Cucuk jarum

Melakukan cucuk jarum dengan melangkah melepasi tali.

Stesen 4 : Langkah Kotak

Berjalan di hadapan dan melangkah kotak.

Stesen 5 : Lantun dan tangkap

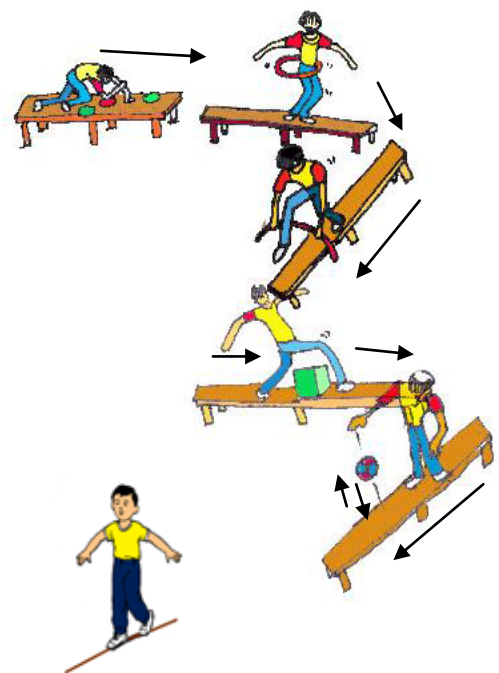
Bergerak di atas bangku sambil melantun bola di lantai dan menangkap bola.

Stesen 6 : Jalan Di atas Tali

Bergerak di atas tali sambil mengimbang.

TIP UNTUK MURID

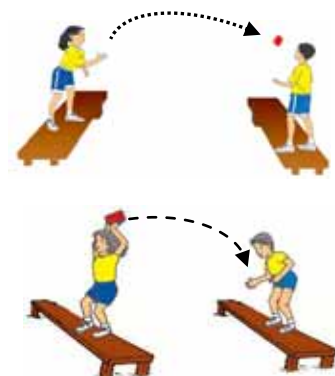
Pastikan bola yang dilantun berada dalam kawalan murid.

**TIP UNTUK GURU**

Guru mengaitkan kedudukan badan dan luas tapak sokongan dengan kestabilan.

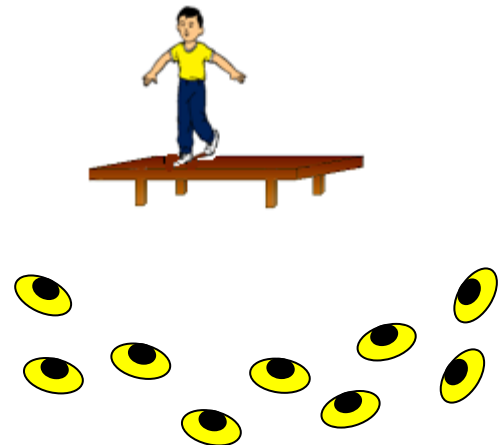
Aktiviti 3: Cabaran Bangku

1. Berpasangan.
2. Melakukan aktiviti di atas bangku masing-masing.
3. Bergerak sambil melambung dan menangkap pundi kacang.
4. Membelakangkan rakan, bergerak sambil melambung pundi kacang kepada rakan, menangkap dan membalik semula.
5. Ulang aktiviti di atas dengan bergerak di atas tali.



Permainan Kecil : “Upin Berkata...”

1. Murid berdiri dekat dengan bangku.
2. Guru sebagai Upin dan beri arahan pergerakan dengan pernyataan “ Upin berkata...”
Murid ikut arahan guru setiap kali guru menyebut pernyataan “ Upin berkata”.
3. Teruskan pergerakan sekiranya guru tidak menyebut perkataan “ Upin berkata”. Murid yang tidak ikut arahan menggantikan peranan guru sebagai Upin.
4. Contoh arahan guru:
 - Upin berkata... "skip setempat"
 - Upin berkata... "jengket atas bangku"
 - Upin berkata... "ambil satu pundi kacang dan imbangnya atas kepala"
 - Upin berkata... "imbangan bangau atas bangku"
5. Tukar watak Upin ke watak kartun yang lain seperti *Ultraman*, *Ipin*, *Spongebob* dan *Geng Bas Sekolah*.



PENTAKSIRAN




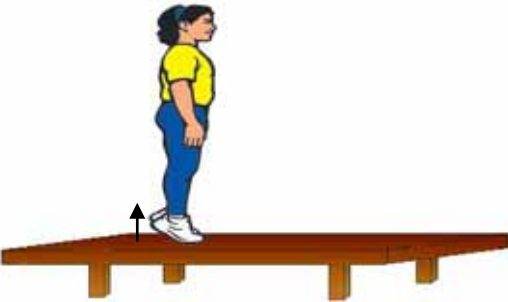


Nama :

Tarikh :

Kelas :

JOM IMBANG!

1. Tandakan (√) pada gambar yang menunjukkan imbangan yang lebih luas tapak sokongan.

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

GIMNASTIK ASAS

UNIT
30
Fokus
TARIAN PATUNG
BPK

Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan imbangan dan sokongan badan mengikut irama.

MASA
**30
MINIT**
Standard Pembelajaran

- 1.7.2 Melakukan imbangan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan menggunakan bahagian badan secara berpasangan.
- 1.7.3 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dengan imbangan statik mengikut iringan muzik.
- 2.6.1 Mengenal pasti kepentingan luasan tapak sokongan.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung dan perkusi atau CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 2 Trek 14: Isai Karuvigal.

Aktiviti 1: Tarian Huruf

1. Lari bebas mengikut muzik.
2. Apabila muzik dihentikan, bentukkan huruf pertama nama sendiri dengan badan.
3. Ulang dengan membuat bentuk-bentuk lain menggunakan badan.


TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan pergerakan lokomotor seperti: skip setempat, mencongklang, merangkak, berjalan seperti gajah.
2. Pelbagaikan aras, arah dan laluan.
3. Bentukkan pelbagai huruf dengan anggota badan yang berlainan seperti: huruf O dengan kaki atau jari.

Aktiviti 2: Gelung Berirama

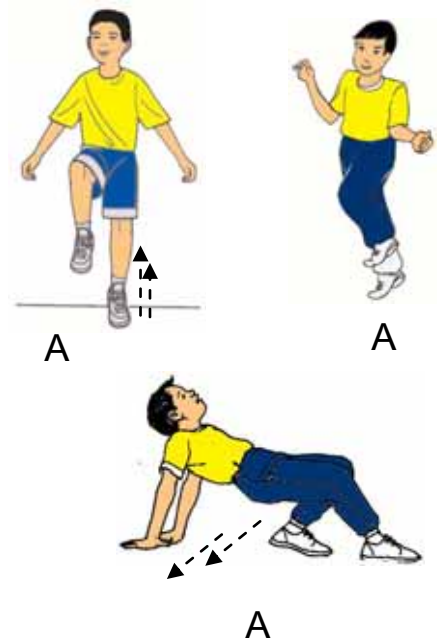
1. Bergerak mengikut muzik. Apabila muzik dihentikan, masuk ke dalam gelung dan lakukan imbangan dengan tiga tapak sokongan.
2. Tukar pergerakan lokomotor. Ulang aktiviti di atas dengan dua dan satu tapak sokongan.
3. Ulang aktiviti dengan berpasangan tanpa menggunakan gelung.

**TIP UNTUK GURU**

1. Imbangan dengan tiga tapak sokongan seperti satu kaki dan dua tangan
2. Imbangan dengan dua tapak seperti punggung dan satu siku
3. Imbangan dengan satu tapak sokongan seperti di atas satu kaki.

Aktiviti 3 : Menari Seperti Saya

1. Berpasangan. Murid A sebagai pelaku dan murid B sebagai peniru.
2. Murid A melompat sebelah kaki mengikut muzik dan apabila muzik berhenti, membekukan diri selama tiga saat
3. Skip zig-zag mengikut muzik dan apabila muzik berhenti, membekukan diri pada aras sederhana selama 3 saat.
4. Ulang aktiviti di atas dengan pelbagai pergerakan mengikut kreativiti.
5. Tukar peranan murid B sebagai pelaku dan murid A sebagai peniru.

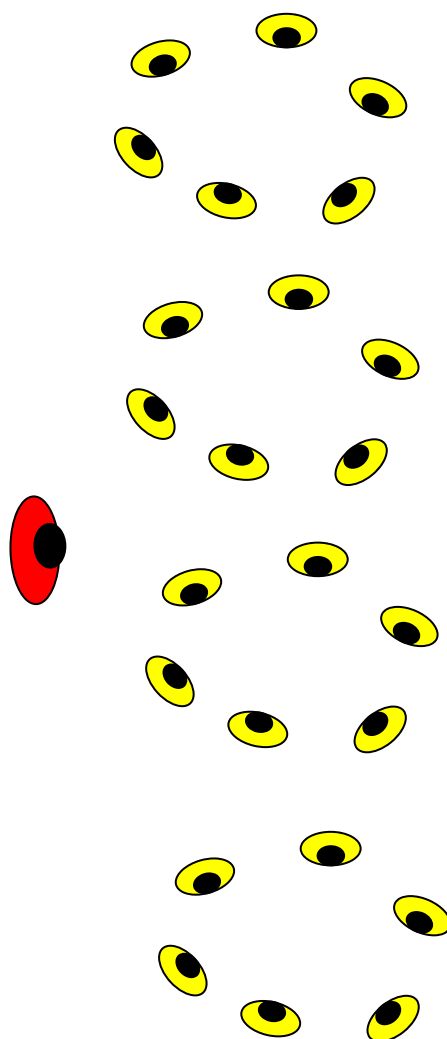


Persembahan : Tarian Patung

1. Satu kumpulan enam orang.
2. Mereka cipta dan melakukan satu tarian patung yang melibatkan lapan kiraan pergerakan dan ulang empat kali (8 x 4) seperti berikut:
 - a. Empat kiraan untuk pergerakan lokomotor yang melibatkan empat rangkaian pergerakan lokomotor seperti berjalan, berlari, berskip, mencongklang, menggelungsur dan melompat.
 - b. Empat kiraan untuk imbangan seperti imbangan dengan 3, 2, dan 1 tapak sokongan (patung).
 - c. Pelbagaikan aras dan arah pergerakan.
3. Lakukan pergerakan dengan iringan muzik.

TIP UNTUK GURU

- Aksi patung bermaksud murid melakukan imbangan statik dan membekukan diri.
- Galakkan murid melakukan *pose* permulaan dan pose akhir.



PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

TARIAN PATUNG

Senarai Semak

Tandakan (√) pada ruang yang berkenaan berdasarkan persembahan tarian patung.

Markah: Ya = 5

Tidak = 0

Bil.	Kumpulan	4 pergerakan lokomotor		3 lakuanimbangan		Tapak sokongan berbeza		Bergerak mengikut irama		Jumlah
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	

Skala :

1 hingga 10 = Memerlukan Bimbingan

15 hingga 20 = Cemerlang

GIMNASTIK ASAS

UNIT

31

GULING SISI



Fokus

Berkebolehan melakukan guling sisi dalam pelbagai variasi.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.8.1 Melakukan guling sisi.
- 2.7.1 Menyatakan variasi guling sisi.
- 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

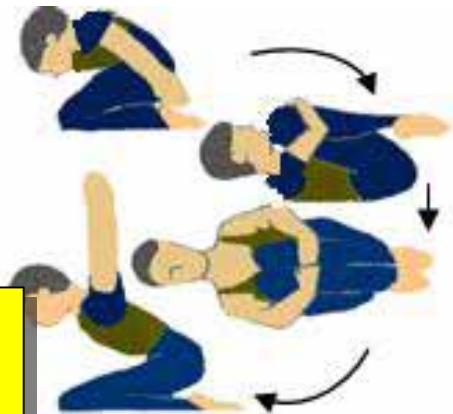
Tilam gimnastik dan perkusi atau CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 2 Trek 10: Tidurlah Adik

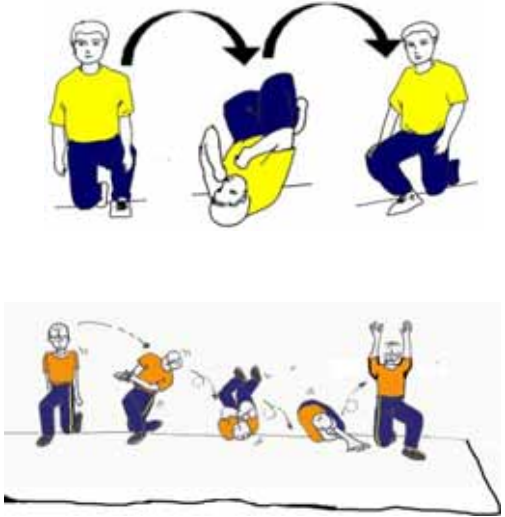
Aktiviti 1 : Guling Sisi Melutut

1. Melutut di atas tilam dengan tangan memegang lutut.
2. Mengguling ke sisi dan kembali kepada posisi melutut dan diakhiri dengan tangan lurus ke atas.
3. Tukar arah dan ulang lakukan di atas.

TIP UNTUK GURU

- Tangan memegang bawah lutut.
- Tangan dan lutut fleksi semasa mengguling.
- Bahu terlebih dahulu mencecah lantai.



<p>Aktiviti 2 : Guling Sisi Melutut Sebelah Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melutut dengan sebelah kaki di atas tilam. 2. Mengguling ke sisi dan kembali kepada posisi melutut dengan sebelah kaki dan diakhiri dengan tangan lurus ke atas. 3. Ulang lakuan di atas dengan menukar arah. <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">TIP UNTUK GURU</p> <p>Lebih mudah mengguling dari aras tinggi ke rendah.</p> </div>	
<p>Aktiviti 3 : Guling Sisi Berterusan</p> <p>Mengguling ke sisi berterusan dan kembali ke posisi asal.</p>	
<p>Persembahan : Guling Sisi Berkumpulan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam kumpulan kecil. 2. Membuat persembahan guling sisi berkumpulan mengikut muzik. 3. Melakukan empat guling sisi ke kanan dan empat ke kiri mengikut muzik. <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">TIP UNTUK MURID</p> <p>Murid sentiasa memberi tumpuan dengan bunyi muzik yang didengar supaya pergerakan seragam.</p> </div>	

PENTAKSIRAN

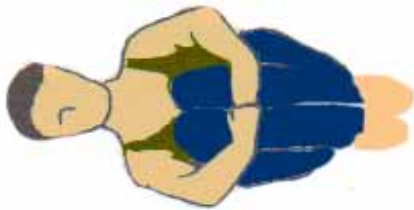
Nama :

Tarikh :

Kelas :

GULING SISI

1. Susun gambarajah cara melakukan guling sisi mengikut turutan yang betul dengan mengisi nombor 1, 2, 3 dan 4 di dalam petak.



GIMNASTIK ASAS

UNIT

32

GULING DEPAN



Fokus

Berkebolehan melakukan guling depan.

Standard Pembelajaran

- 1.8.2 Melakukan guling depan.
- 2.7.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan guling depan.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

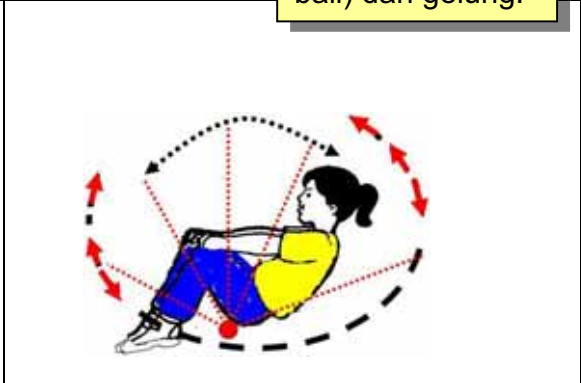
MASA
30
MINIT

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Cadangan Aktiviti

ALATAN
Tilam gimnastik, pundi kacang bola besar (gym ball) dan gelung.

Aktiviti 1 : Buai Badan
Membuaikan badan ke hadapan dan ke belakang dengan bantuan rakan.



Aktiviti 2 : Mengguling Bola Besar

1. Meniarap di atas bola besar atau tilam yang digulung bulat.
2. Mengerakkan badan ke hadapan dan belakang sehingga tangan mencecah lantai.
3. Apabila tangan mencecah lantai, gelongsor badan sehingga terguling.

TIP UNTUK GURU

- Dagu rapat ke dada.
- Tangan dibuka seluas bahu.
- Menghilangkan keseimbangan supaya terguling.

**TIP UNTUK MURID**

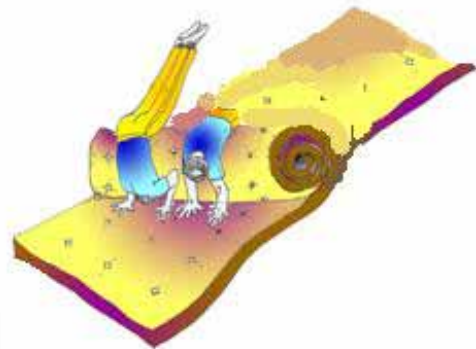
Murid melakukan guling depan bergilir-bergilir.

Aktiviti 3 : Duduk Dekam Tilam Tinggi

1. Duduk dekam di atas tilam yang ditinggikan.
2. Mengepit pundi kacang di dagu.
3. Turunkan kepala antara dua lutut sehingga terguling ke hadapan.
4. Ulang beberapa kali.

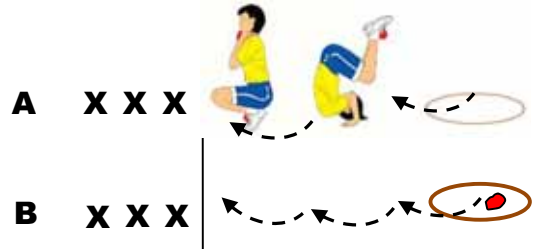
TIP UNTUK GURU

- Guru berada di sisi menyokong pergerakan murid.
- Memastikan belakang bawah tengkuk (otot rhomboid) menyentuh lantai semasa mengguling.
- Elakkan kepala menyokong berat badan.



Permainan Kecil : Guling dan Pundi Kacang

1. Murid dalam kumpulan.
2. Murid pertama dalam barisan mengepit pundi kacang di dagu dan kaki.
3. mengguling berterusan tiga kali dan memasukkan pundi kacang ke dalam gelung.
4. Ulang dengan murid yang berikutnya.
5. Kumpulan yang paling banyak mengumpulkan pundi kacang dikira pemenang.



TIP UNTUK MURID

Pastikan murid sentiasa mengepit pundi kacang di dagu dan kaki.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

GULING DEPAN

Senarai Semak Guru

1. Tandakan (√) bagi lakuan guling depan yang dapat dilakukan oleh murid.

Bil	Nama	Dagu rapat ke dada	Bahagian belakang bawah tengkuk mencecah lantai	Catatan

KONSEP PERGERAKAN

UNIT

33

Fokus

APUNGAN LENTANG



Berkebolehan melakukan apungan lentang dengan lakuan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.9.2 Melakukan kemahiran apungan lentang.
- 2.8.1 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan apungan lentang.
- 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukan badan
- Pentaksiran

ALATAN

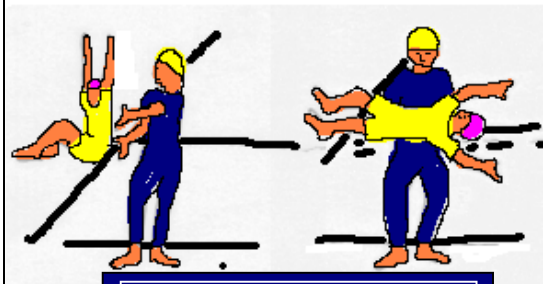
Alat Apungan
(*fun noodles*, papan karibas), pakaian renang.

Aktiviti 1 : Apungan Lentang Dengan Sokongan Guru

1. Berpasangan.
2. Guru berada di dalam kolam dan memberi sokongan di bahagian belakang murid.
3. Seorang murid duduk di tepi dek membelakangi kolam dan baring perlahan-lahan sehingga bahagian belakang lutut berada di tepi dek.
4. Guru membantu menggerakkan murid perlahan-lahan sehingga bahagian belakang lutut berada di tepi dek.
5. Mengapung pada kedudukan air di paras telinga.

TIP UNTUK MURID

- Guru menyokong murid dalam aktiviti ini.
- Mulakan aktiviti di tempat cetek.



TIP UNTUK GURU

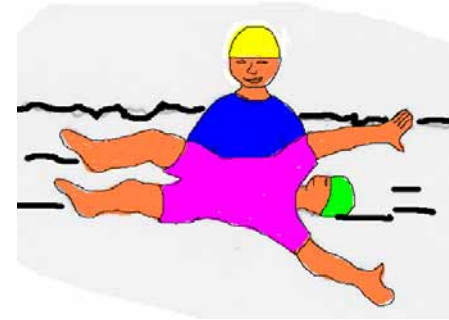
- Dalam keadaan relaks.
- Mengapung pada kedudukan air di paras telinga.
- Menolak punggung dan dada ke atas.
- Kepala mendongak dan menarik nafas.
- Kedua belah tangan di sisi dan kaki relaks.

Aktiviti 2 : Apung Lentang

1. Berpasangan.
2. Seorang berdiri di sisi memberi sokongan dan seorang melakukan apungan lentang.
3. Kekalkan posisi mengapung.
4. Tukar peranan.

TIP UNTUK MURID

- Elakkan kepala terkena dek.
- Murid yang menyokong elak daripada menolak rakan.
- Patuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti.

**TIP UNTUK GURU**

- Melakukan apungan lentang :
 - Pegang hujung dek.
 - Pinggul ditolak ke atas perlahan-lahan untuk mengapungkan diri dengan bantuan rakan.
 - Tarik nafas dan tahan nafas seketika.
- Kekalkan kedudukan badan di atas permukaan air.

Permainan Kecil : Tolak Balak

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Pelaku mengapung diri dengan bantuan rakan.
3. Pembantu memegang bahagian sisi badan, membawa pelaku ke arah rakan yang menunggu.
4. Rakan yang menunggu, menyambut pelaku dan membantu pelaku berdiri.
5. Tukar giliran dan ulang sehingga semua ahli kumpulan selesai melakukan aktiviti.

**TIP UNTUK MURID**

Pastikan air kolam berada pada paras pinggang hingga dada.

PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

APUNGAN LENTANG

Padankan lakuan yang sesuai bagi kedua-dua kemahiran berikut:

KEMAHIRAN

LAKUAN

Apungan Lentang

Dongakkan kepala dan tarik nafas

Rapatkan kedua-dua belah tangan
lurus di atas kepala

Luncur Tiarap

Kaki dan tangan dibuka

Rapatkan kaki

KONSEP PERGERAKAN

UNIT

34

Fokus

TENDANG KERIBAS



Berkebolehan melakukan tendang keribas (*flutter kick*).

MASA

30
NIT

Standard Pembelajaran

- 1.10.1 Melakukan tendang keribas (*flutter kick*).
- 2.9.1 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan tendang keribas (*flutter kick*).
- 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Papan keribas

Aktiviti 1 : Tendang Keribas Di Tepi Kolam

1. Meniarap dengan kedua-dua belah tangan memegang tepi kolam dan melakukan tendang keribas secara berselang-seli.
2. Berpasangan. Seorang melakukan tendang keribas sambil memegang pinggang rakan.
3. Bergerak menghampiri tepi kolam dan tukar peranan. Ulang beberapa kali.



TIP UNTUK GURU

- Posisi badan meniarap.
- Fleksikan lutut lebih kurang 30° semasa melakukan tendang keribas.
- Pergelangan kaki dilenturkan, tendang ke belakang dan ke bawah sehingga kaki lurus.



Aktiviti 2 : Tendang Keribas Dengan Bantuan Papan Keribas

1. Melakukan lakuan seperti aktiviti 1 dengan kedua-dua belah tangan diletakkan di atas papan keribas.
2. Jika hendak bernafas, naikkan kepala dan bernafas.

TIP UNTUK MURID

Elakkan menekan papan keribas semasa bernafas.



Aktiviti 3 : 'Free Wheelies'

1. Berdiri dan tolak dinding dengan kaki dan luncur dalam air serta melakukan tendang keribas sebanyak 4 kiraan.
2. Berdiri untuk bernafas.
3. Kaki difleksikan dan lonjak ke hadapan dengan tangan diluruskan sambil melakukan tendang keribas.
4. Ulang aktiviti dan tukar peranan.

TIP UNTUK GURU

- Pastikan tangan diluruskan ke depan tanpa digerakkan.
- Posisi badan *stream line*.

Permainan Kecil : Kapal Bermotor

1. Berpasangan.
2. Seorang murid berdiri di belakang rakannya sambil memegang pinggang rakannya.
3. Apabila terima isyarat `mula', murid di hadapan berjalan, dan murid di belakang melakukan tendang keribas.
4. Tukar peranan.



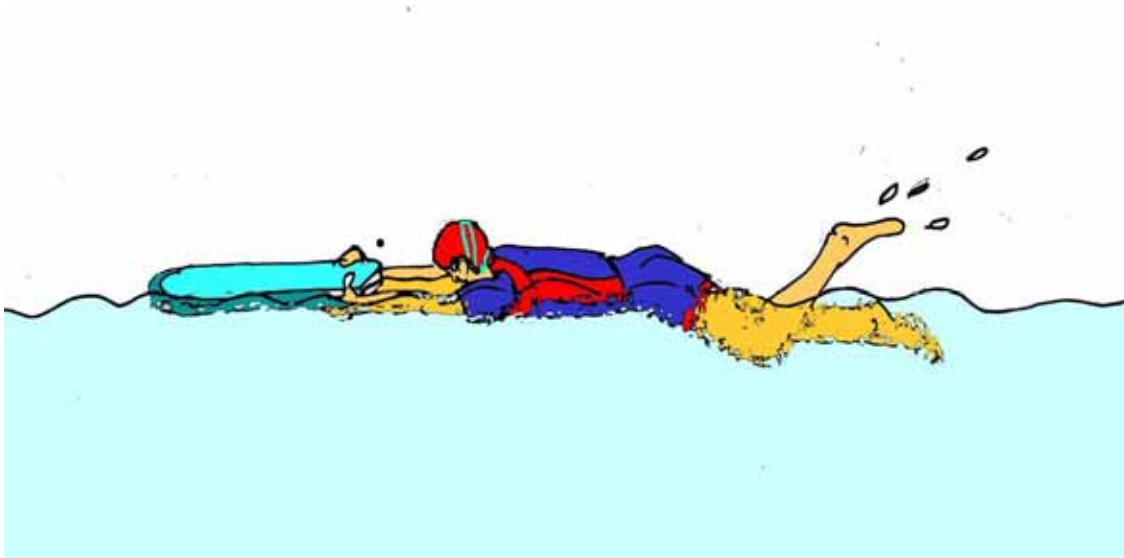
PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

TENDANG KERIBAS

Berdasarkan gambar tuliskan postur badan yang betul untuk melakukan tendang keribas.



1. Kepala : _____

2. Badan: _____

3. Kaki: _____

REKREASI DAN KESENGANGAN

UNIT

35

Fokus

KENAL ARAH



Berkebolehan mengenal pasti arah berdasarkan konsep jam.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti menjejak dan mencari 'harta karun'.
- 2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan mencari 'harta karun'.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Model jam, pensel, warna atau krayon, skital, kad arahan, dan gelung

Aktiviti 1 : Mengenal arah jam

1. Berdiri di dalam gelung menghadap guru.
2. Menghadap ke arah yang disebut oleh guru berdasarkan konsep jam.
3. Ulang beberapa kali.



TIP UNTUK GURU

- Pukul 12 menghadap ke hadapan.
- Pukul 3 menghadap ke kanan.
- Pukul 9 menghadap ke kiri.
- Pukul 6 menghadap ke belakang.



Permainan Kecil : Menjejak Arah

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di 'check point' (CP) yang ditentukan oleh guru.
3. Setiap kumpulan bergerak mengikut arahan yang dinyatakan pada setiap 'check point'.
4. Arahan CP adalah seperti berikut :

CP1

Kedudukan murid pada pukul 12.00 menghadap ke pukul 3.00 dan bergerak lima langkah.

CP2

Kedudukan murid pada pukul 12.00 dan bergerak tujuh langkah.

CP3

Kedudukan murid pada pukul 12.00, menghadap ke pukul 9.00 dan bergerak empat langkah

CP4

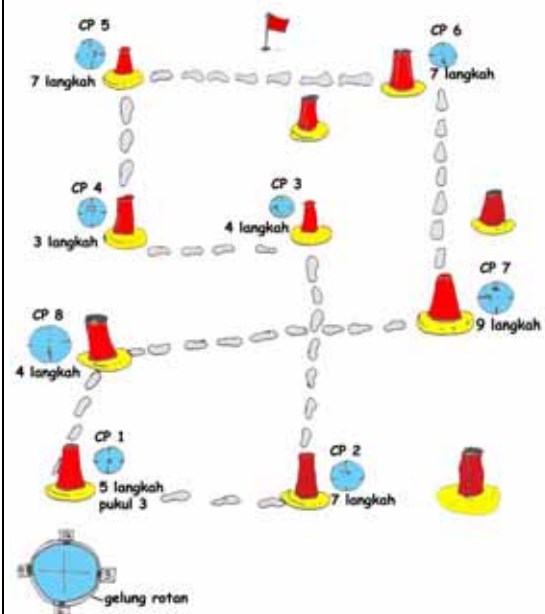
Menghadap ke pukul 12.00, bergerak tiga langkah.

CP5

Kedudukan murid pada pukul 12.00, menghadap pukul 3.00, bergerak tujuh langkah.

CP6

Kedudukan murid pada pukul 12.00, menghadap pukul 6.00, dan bergerak tujuh langkah.



TIP UNTUK GURU

Guru menyediakan kad arahan 'check point'.

CP7

Kedudukan murid pada pukul 12.00, menghadap pukul 9.00 dan bergerak sembilan langkah.

CP8

Kedudukan murid ke pukul 12.00, menghadap pukul 6.00, bergerak empat langkah.

PENTAKSIRAN

Nama :

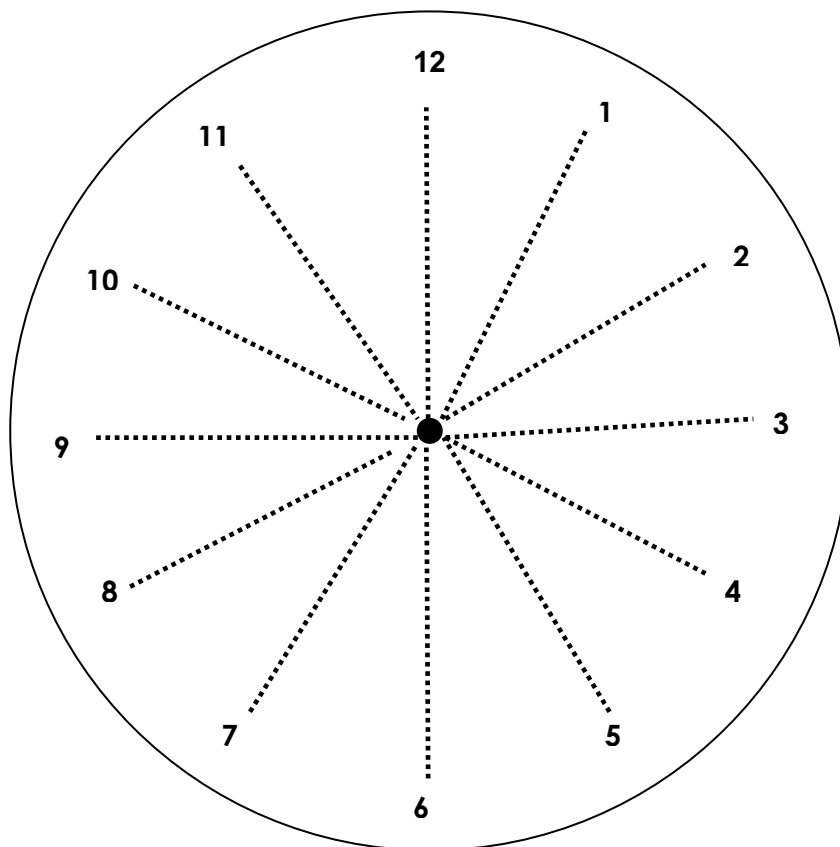
Tarikh :

Kelas :

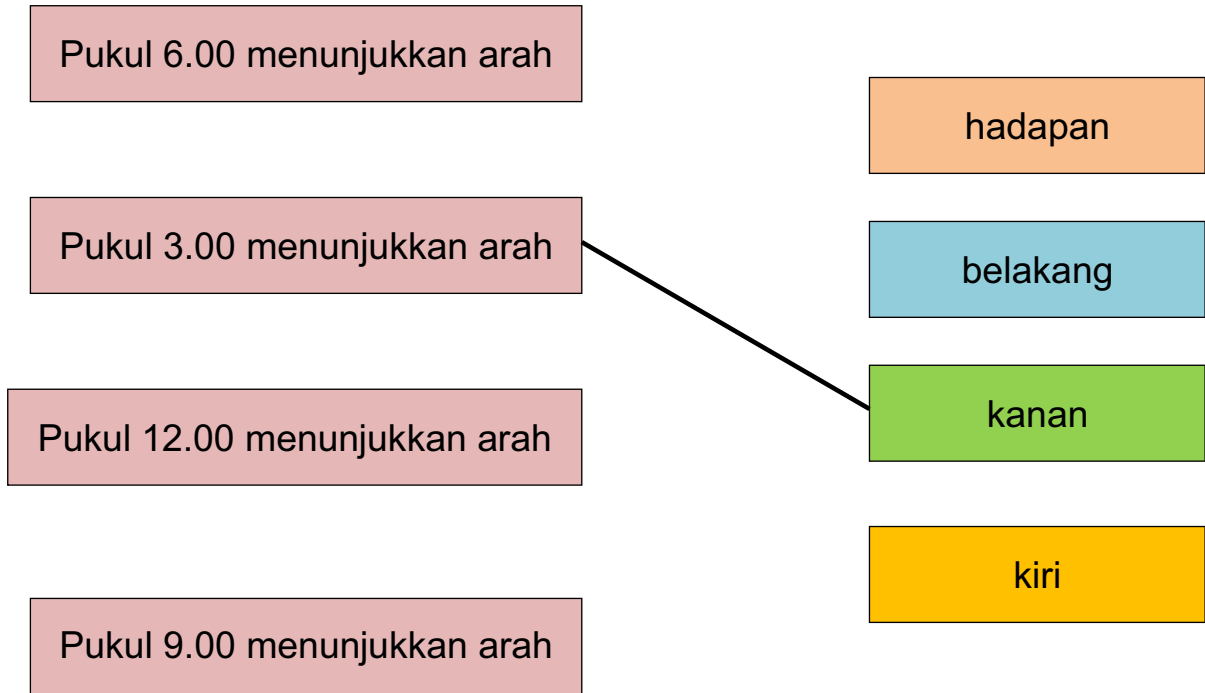
Kenal Arah

Arahan :

- a. Sambungkan titik-titik arah jam di bawah.
 1. Tunjukkan pukul 12.00 dengan **warna merah**
 2. Tunjukkan pukul 6.00 dengan **warna kuning**
 3. Tunjukkan pukul 3.00 dengan **warna biru**
 4. Tunjukkan pukul 9.00 dengan **warna hijau**



b. Padankan pukul berapa dengan arah kamu bergerak.



REKREASI DAN KESENGANGAN

UNIT

36

Fokus

MENJEJAK ARAH



Berkebolehan menjejak arah menggunakan konsep jam.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti menjejak dan mencari "harta karun".
- 2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan mencari "harta karun".
- 2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti pandu arah dan mencari harta karun.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

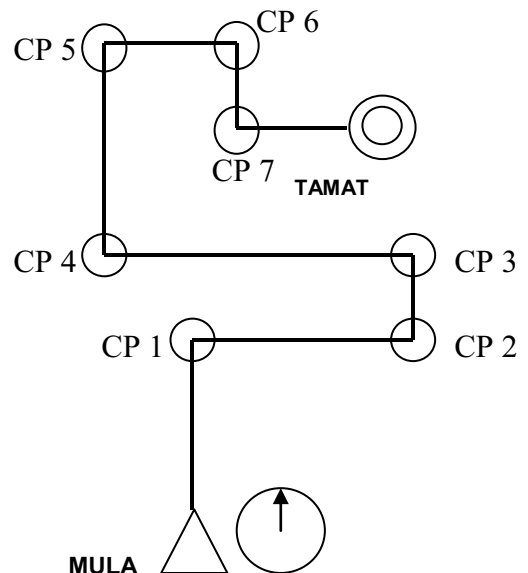
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Model jam, kertas, pensel warna, bola ping pong, kad arahan, kad berbentuk bintang sampul surat dan skital

Aktiviti 1 : Mencari Harta Karun

1. Guru memberi penerangan dan menunjuk cara mencari harta karun.
2. Murid dalam kumpulan kecil.
3. Setiap kumpulan diberi kad arahan.
4. Guru memberi arahan mula dan mengambil masa.
5. Murid bergerak dalam kumpulan mengikut arahan di semua CP.
6. Serahkan tugas kepada guru dan guru mencatat masa tamat.
7. Kumpulan yang dapat mengumpul harta paling banyak dan masa paling pantas dikira pemenang.



CP = 'Check Point'



KAD ARAHAN**MULA**

1. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
2. Bergerak 8 langkah

CP 1

1. Cari 1 biji bola ping pong
2. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
3. Menghadap ke arah pukul 3.00
4. Bergerak 6 langkah

CP 2

1. Dapatkan kertas dan pensil
2. Lukis 2 bulatan
3. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
4. Bergerak 3 langkah

CP 3

1. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
2. Menghadap pukul 9.00
3. Bergerak 12 langkah

CP 4

1. Cari 3 keping kad berbentuk bintang
2. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
3. Bergerak 7 langkah

CP 5

1. Cari krayon berwarna merah
2. Warnakan 2 bulatan menggunakan pensel warna yang dilukis di CP2
3. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
4. Menghadap pukul 3.00
5. Bergerak 5 langkah

CP 6

1. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
2. Menghadap pukul 6.00
3. Bergerak 6 langkah

CP 7

1. Dapatkan sampul surat bernombor 7
2. Baca arahan (TAHNIAH, SELESAI)
3. Berdiri dalam kedudukan pukul 12.00
4. Menghadap pukul 3.00
5. Berlari ke arah TAMAT

TIP UNTUK GURU

- Guru boleh mengubah suai laluan berdasarkan kemudahan kawasan di sekolah dan aspek keselamatan.
- Pengelolaan aktiviti di CP mengikut bilangan murid dan pertimbangan guru.

PENTAKSIRAN

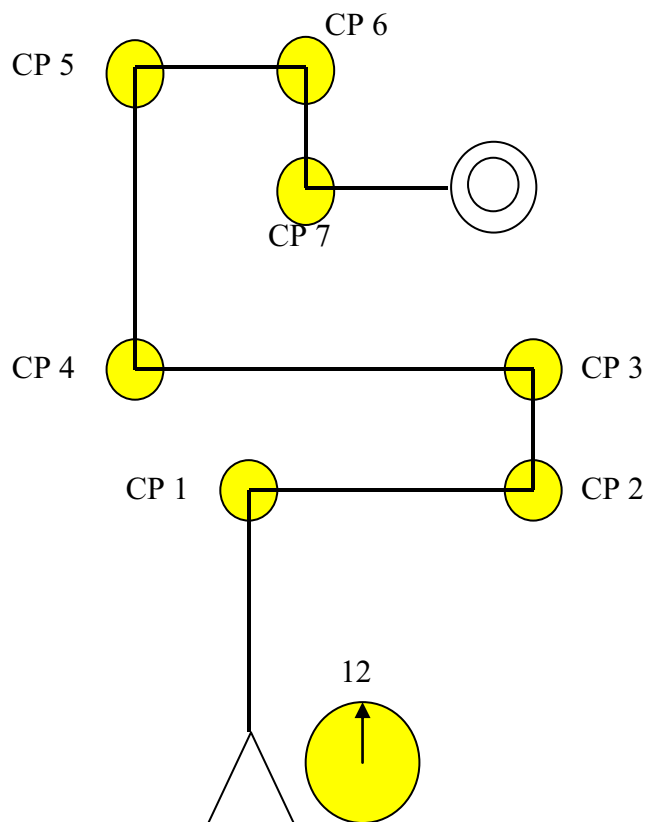
Nama :

Tarikh :

Kelas :

MENJEJAK ARAH

1. Tandakan arah pada muka jam (berwarna kuning) mengikut laluan yang telah kamu jejak.



SENARAI SEMAK GURU

Masa / <i>Check Point</i>	Kumpulan 1	Kumpulan 2	Kumpulan 3	Catatan
Masa Mula				
Masa Tamat				

Fokus

GALAH PANJANG



Berkebolehan bermain permainan tradisional.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.11.2 Melakukan pelbagai kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai semasa melakukan aktiviti rekreasi.
- 2.10.3 Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.
- 5.2.3 Menghargai kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
- 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

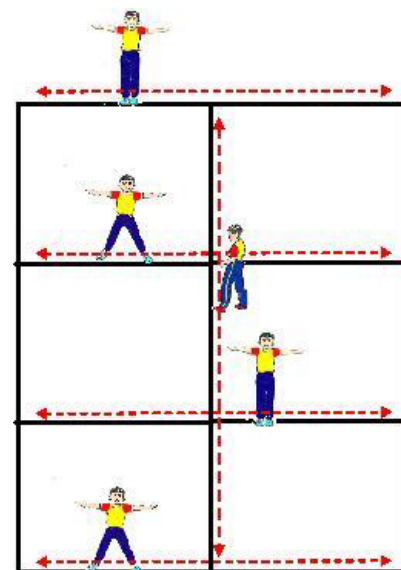
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

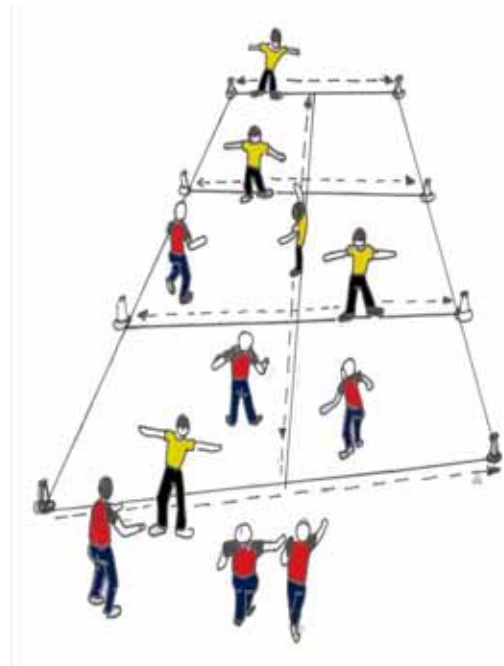
Gelanggang galah panjang, skital dan selempang.

Aktiviti 1 : Permainan Galah Panjang

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Peraturan permainan dalam galah panjang :
 - a. Permainan dimainkan dalam kawasan gelanggang yang disediakan.
 - b. Undian akan dilakukan untuk menentukan pasukan yang akan memulakan permainan.
 - c. Sebelum permainan dimulakan ketua pasukan penyerang akan menepuk tangan ketua pasukan bertahan di petak kepala gelanggang.



- d. Pemain boleh mula menyerang secara individu atau beramai-ramai.
- e. Selepas undian, kumpulan yang bertahan akan menjaga gelanggang dengan berpijak di atas garisan yang dilukis.
- f. Ketua bertahan, akan menjaga garisan tengah dan bebas bergerak ke mana-mana garisan.
- g. Setiap pemain penyerang hendaklah melepasi kesemua garisan hingga garisan belakang dan kembali semula ke garisan hadapan.
- h. Jika salah seorang ahli pasukan penyerang dicit, pasukan itu akan dikira mati dan pasukan bertukar peranan.
- i. Jika salah seorang ahli pasukan penyerang berundur ke belakang setelah melepasi garisan dan keluar gelanggang, pasukan itu dikira mati dan bertukar peranan.
- j. Jika salah seorang ahli pasukan penyerang berjaya melepasi kesemua garisan hingga kembali ke garisan permulaan, satu mata akan diberikan. Tukar peranan.
- k. Pasukan yang mengumpul mata tertinggi akan dikira pemenang.



TIP UNTUK MURID

Elakkan daripada mengasari pihak lawan semasa bermain galah panjang.

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

GALAH PANJANG

Warnakan pergerakan yang terlibat dalam permainan galah panjang.

Menyambut

Mengayun

Mengelak

Berlari

Membaling

Mengacah

Melompat

Menari

Mengawal

Menggolek

Menendang

Melangkah

REKREASI DAN KESENGANGAN

UNIT

38

Fokus

RONDAS



Berkebolehan bermain permainan tradisional.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.11.3 Menggunakan kemahiran memukul, memaling dan menangkap semasa melakukan permainan tradisional.
- 2.10.2 Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.
- 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.
- 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.

Cadangan Aktiviti

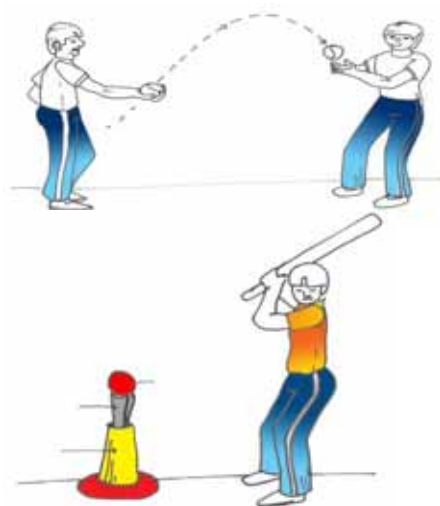
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pemukul, bola, tapak (bes), dan skital.

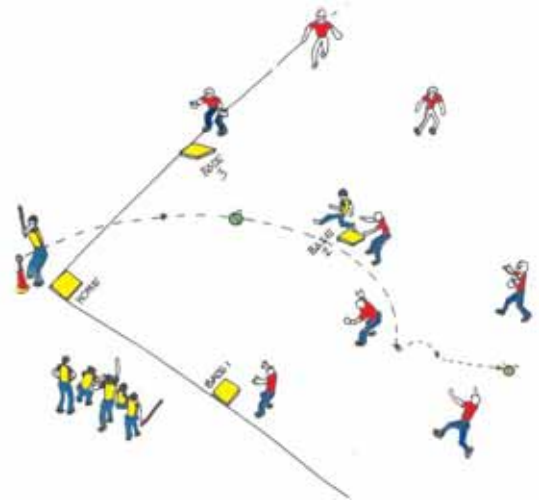
Aktiviti 1 : Membaling dan memukul

1. Melakukan aktiviti membaling, menangkap bola dan larian bes.
2. Mengayun pemukul tanpa bola beberapa kali.
3. Memukul bola di atas tee beberapa kali.



Permainan : Rondas

1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Mulakan bermain dengan :
 - 2.1 Pemukul berdiri di sisi *tee* dan sedia untuk memukul.
 - 2.2 Kumpulan pepadang menangkap bola yang dipukul.
 - 2.3 Selepas memukul bola, pemukul berlari ke tapak 1, 2 atau 3 untuk mengelak daripada dituju dengan bola oleh pepadang.
 - 2.4 Pemukul boleh bergerak semula apabila rakan sepasukan memukul bola.
 - 2.5 Pemain dikira mati apabila bola yang dipukul melantun ke belakang.
 - 2.6 Kumpulan pemukul akan mendapat mata sekiranya berjaya membuat satu pusingan ke semua tapak dan kembali ke *home*.
 - 2.7 Giliran memukul bersilih-ganti selagi tidak mati ketika berlari.
3. Peraturan Permainan
 - 3.1 Pemukul boleh memukul bola seberapa jauh ke hadapan.
 - 3.2 Pemain yang berada di tapak 1,2 atau 3 tidak boleh lari selagi pemukul belum memukul bola.
 - 3.3 Pemain yang terkena bola yang dituju ke badannya akan dikira mati.
 - 3.4 Pemain yang menamatkan pusingan perlu memijak semua tapak dari *home*, jika tidak pemain tersebut dikira mati.



TIP UNTUK GURU

- Memastikan kawasan permainan selamat.
- Peralatan dikendalikan dengan selamat.
- Peraturan permainan boleh diubah suai.

- 3.5 Pemain yang mati boleh dihidupkan semula dengan cara pemain berikutnya berjaya membuat satu pusingan tanpa henti hingga ke *home*.
- 3.6 Satu pusingan larian lengkap diberi 1 mata.
- 3.7 Jika kumpulan pepadang dapat menyambut bola yang dipukul oleh kumpulan pemukul, pertukaran peranan berlaku.
- 3.8 Pertukaran peranan juga berlaku apabila tiga pemain kumpulan pemukul mati.
- 3.9 Pusingan permainan dilakukan dengan bilangan pemain yang sama.
- 3.10 Kumpulan yang mendapat paling banyak mengumpul mata dikira pemenang.

TIP UNTUK MURID

- Murid mengikut peraturan permainan.
- Elakkan daripada membaling bad selepas membuat pukulan.

PENTAKSIRAN

Nama :

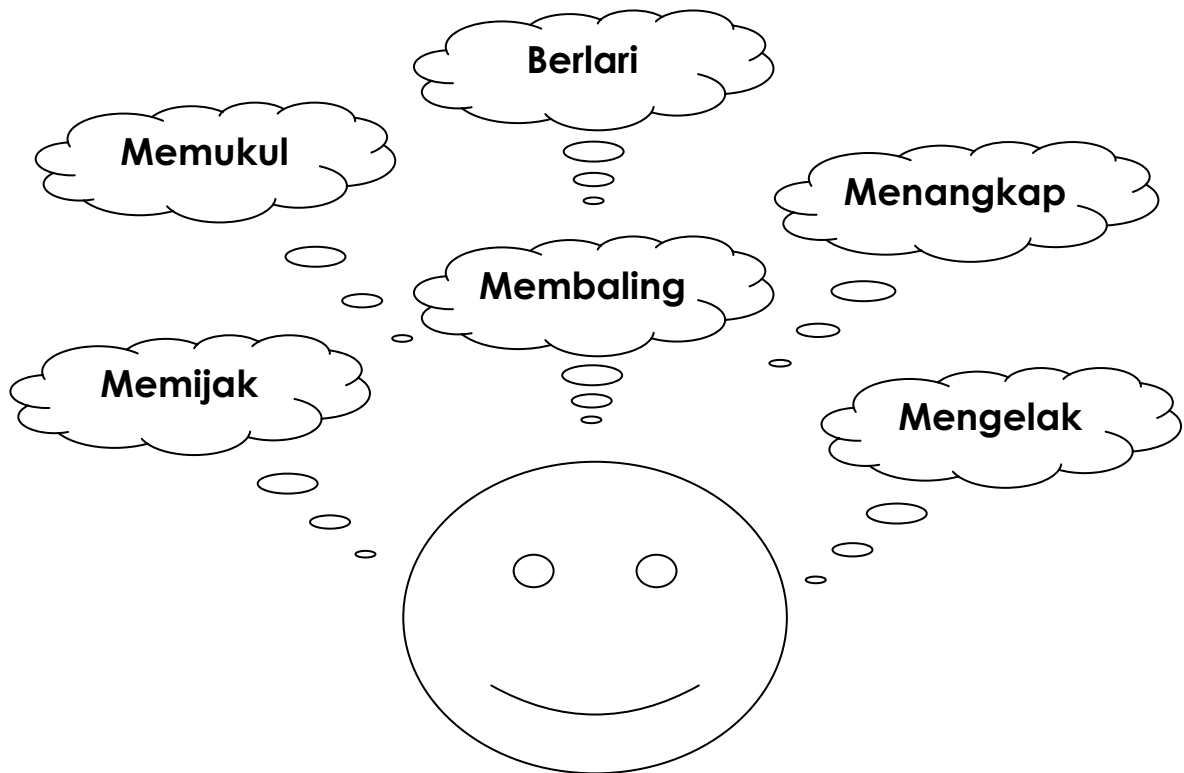
Tarikh :

Kelas :

RONDAS

Berdasarkan perkataan yang diberikan, pilih kemahiran manipulasi alatan yang kamu gunakan semasa bermain rondas.

Tuliskan semula dalam ruang yang disediakan di bawah.



A large empty rectangular box provided for the student to write their answer.

KAPASITI AEROBIK

UNIT 39

Fokus

CABARAN JANTUNG



Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

MASA
30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- 4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

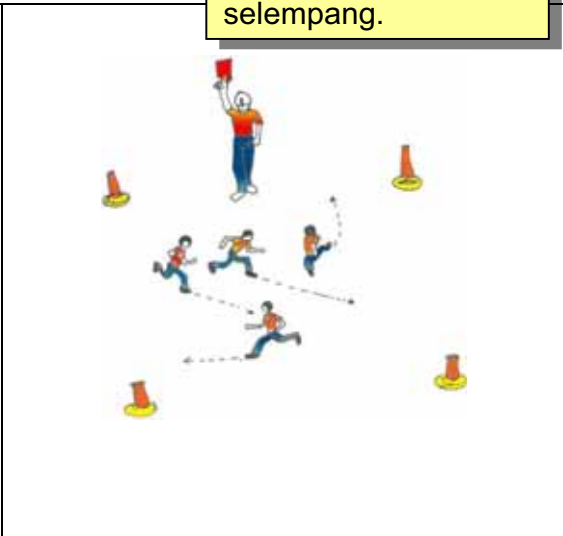
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Kad warna, gelang, skital, dan selempang.

Aktiviti 1: Lampu Isyarat

1. Melakukan pergerakan berdasarkan warna kad seperti berikut:
 - a. Kad hijau melakukan pergerakan lokomotor berterusan.
 - b. Kad kuning memperlahankan pergerakan.
 - c. Kad merah berhenti.
2. Ulang beberapa kali.



TIP UNTUK GURU
Pastikan ada perbagai pergerakan lokomotor.

Aktiviti 2 : Kumpulan Pantas

1. Berada dalam dua barisan mengadap satu sama lain pada jarak 8 hingga 10 meter.
2. Apabila guru memberi 'isyarat' murid akan berlari pantas ke garisan pihak lawan. Kumpulan yang dapat membuat barisan lurus dikira kumpulan pantas.
3. Ulang beberapa kali dengan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.



TIP UNTUK GURU

Murid merasa degupan jantung sendiri menggunakan tangan di dada sebelum dan selepas aktiviti.

Aktiviti 3 : Main Sep-sep

1. Seorang sebagai pengejar. Pengejar akan cuba menyentuh murid untuk membekukan pergerakan mereka. Murid yang disentuh hendaklah mencangkung. Murid yang disentuh tidak boleh bergerak selagi rakan tidak mencuit bahunya.
2. Tukar peranan dan tambah bilangan pengejar.



TIP UNTUK GURU

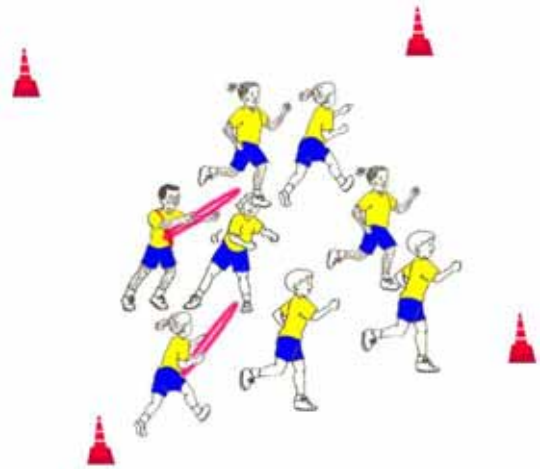
Perlu diingatkan kepada murid supaya berhati-hati apabila mengelak daripada disentuh.

Permainan Kecil : 'Cabut Ekor'

1. Setiap murid mempunyai ekor.
2. Apabila isyarat diberi, murid bergerak dan cuba mencabut ekor rakan yang lain sambil mengelak dari ekornya dicabut.
3. Murid yang kehilangan ekor, berlari setempat.
4. Murid yang paling banyak mengumpul ekor dikira sebagai pemenang.

TIP UNTUK MURID

- Ekor boleh diperbuat daripada kertas dan bahan lain.
- Elakkan daripada berlanggar semasa mengejar rakan.



PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

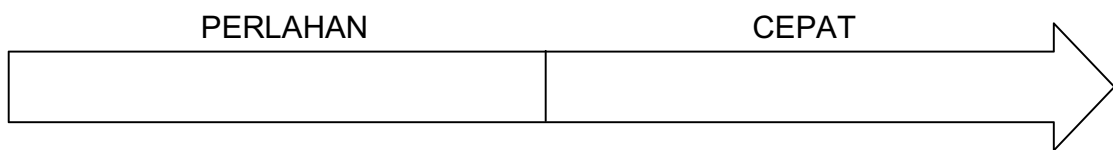
CABARAN JANTUNG

Warnakan pada petak skala berdasarkan kadar pernafasan, kadar nadi dan peluh sebaik sahaja melakukan aktiviti.

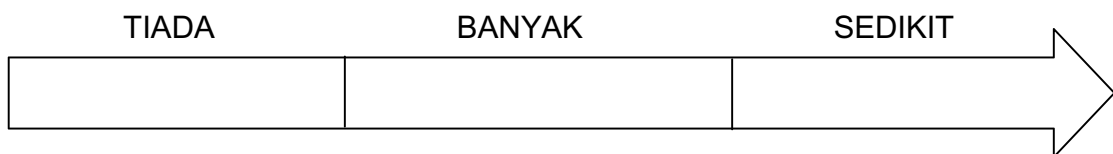
1. Pernafasan :



2. Degupan Jantung :



3. Peluh :



KAPASITI AEROBIK

UNIT

40

SAYANGI JANTUNG ANDA



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.

MASA

30 MINIT

Standard Pembelajaran

- 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.2.3 Menghargai kemenangan dan kekalahan dalam permainan.

Cadangan Aktiviti

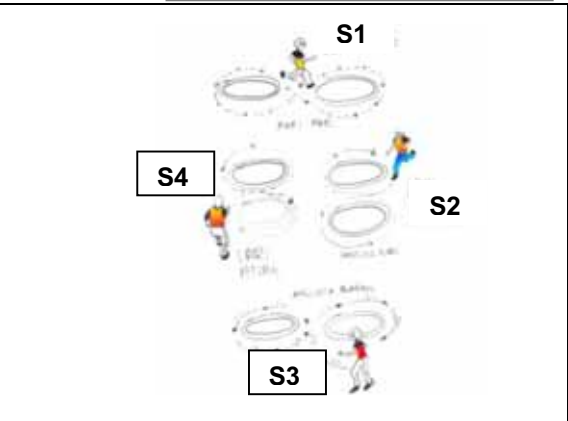
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung biru dan merah, pundi kacang atau bola kecil.

Aktiviti 1 : Aliran Darah

1. Murid bergerak dari stesen 1 hingga 4.
 Stesen 1 : mencongklang
 Stesen 2 : berlari pantas
 Stesen 3 : skip
 Stesen 4 : berlari anak
2. Ulang beberapa kali.
3. Berjalan bebas dalam kawasan yang bertanda.



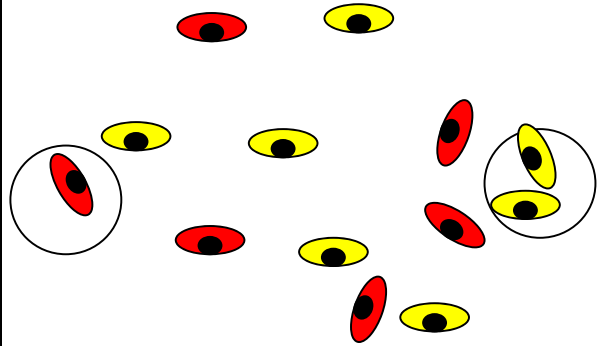
TIP UNTUK GURU

- Susunan gelung menggambarkan sistem peredaran darah manusia.
 S1 dan S4 – jantung
 S2 – paru-paru
 S3 – anggota badan
- Gelung biru mewakili kurang oksigen.
- Gelung merah mewakili banyak oksigen.



Aktiviti 2 : "Tom And Jerry"

1. Murid dibahagi kepada dua kumpulan iaitu kumpulan Tom dan Jerry.
2. Tom dikehendaki menangkap Jerry dan Jerry berlari menyelamatkan diri.
3. Jika Jerry berjaya ditangkap, Jerry dimasukkan ke dalam sangkar.
4. Jerry boleh keluar semula jika dicuit oleh rakannya.
5. Kumpulan Tom hendaklah menjaga sangkar supaya tidak dihampiri oleh kumpulan Jerry.

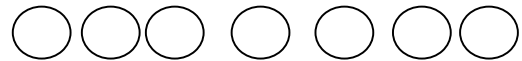


TIP UNTUK GURU

- Pastikan murid mengikut peraturan-peraturan permainan.
- Jaga keselamatan murid.

Permainan Kecil : Kumpul Harta

1. Setiap murid diberi satu gelung dan diletakkan di kawasan yang ditentukan.
2. Murid berlari mengambil satu harta dan meletakkan hartanya ke dalam gelung.
3. Ulang beberapa kali.
4. Permainan dihentikan apabila harta habis.
5. Murid yang paling banyak mengumpul harta dikira sebagai pemenang.



Gelung



Harta

Gelung



PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

SAYANGI JANTUNG ANDA

Tandakan (√) pada gambar aktiviti yang meningkatkan degupan jantung kamu.



KELENTURAN**UNIT****41****Fokus****SAYA BOLEH LENTUR**

Berkebolehan melakukan aktiviti regangan dinamik.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.3.1 Melakukan aktiviti regangan secara dinamik dan statik pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul.
- 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian badan yang meregang semasa melakukan aktiviti kelenturan.
- 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Penaksiran

ALATAN

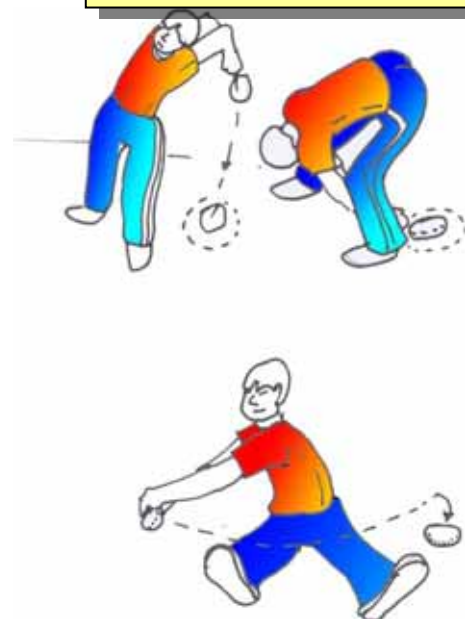
Pundi kacang, palang, CD KSSR Dunia Muzik Tahun 2 BPK Trek 18 "Mari Mencari".

Aktiviti 1: Mengutip pundi kacang

1. Melepaskan pundi kacang ke belakang.
2. Membongkok dan mengambil pundi kacang melalui dua belah kaki.
3. Ulang aktiviti dalam posisi duduk dengan mengambil pundi kacang di sisi kiri dan kanan.

TIP UNTUK MURID

Pastikan lutut difleksi semasa mengambil pundi kacang.



Aktiviti 2 : Mengilas

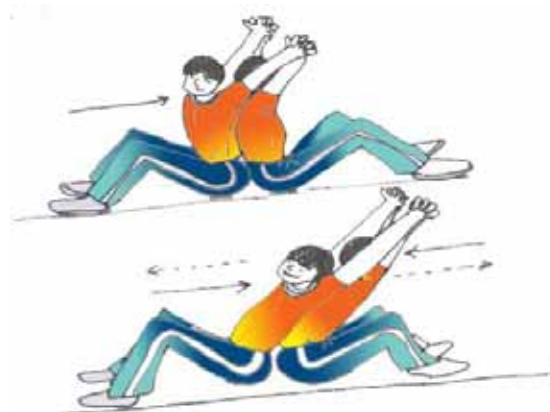
1. Berdiri membelakangkan kawan pada jarak yang sesuai.
2. Hanya satu pundi kacang sahaja digunakan.
3. Murid A akan menghantar pundi kacang kepada murid B secara mengilas.
4. Murid B juga akan mengilas badan semasa menerima pundi kacang.
5. Lakukan beberapa kali dan tukar arah.

**TIP UNTUK MURID**

Pastikan tapak kaki tidak bergerak semasa aktiviti mengilas.

Aktiviti 3 : Kembar Siam

1. Murid berpasangan dan duduk membelakangkan rakan.
2. Berlutur dengan lutut difleksi.
3. Memegang tangan rakan di atas kepala.
4. Fleksikan pinggul secara bergilir-gilir.



Aktiviti 4 : Kaki Temu Kaki

1. Murid berpasangan.
2. Baring, lutut difleksi dan kepala bertemu kepala sambil memegang tangan rakan.
3. Angkat kaki serentak dan cuba menyentuh kaki rakan.
4. Ulang beberapa kali.

Permainan Kecil : 'Limbo Rock'

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Apabila muzik dimainkan, murid bergerak melepasi bawah palang kayu dengan cara meleding.
3. Ketinggian kayu semakin direndahkan sehingga beberapa orang murid sahaja yang boleh melalui di bawah palang kayu tadi.
4. Pemenang adalah murid yang dapat melepasi palang kayu yang paling rendah.

TIP UNTUK GURU

Palang boleh digantikan dengan gelang getah.



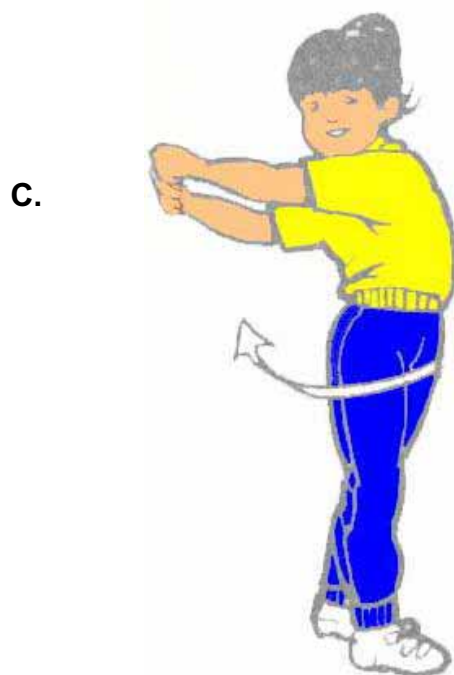
PENTAKSIRAN

Nama :
 Kelas :

Tarikh :

KELENTURAN

Bulatkan bahagian badan yang diregang semasa melakukan aktiviti di bawah.



KECERGASAN

UNIT

42

Fokus

SIAPA LEBIH LENTUR



MASA

**30
MINIT**

Berkebolehan melakukan aktiviti kelenturan.

Standard Pembelajaran

- 3.3.1 Melakukan aktiviti regangan secara dinamik dan statik pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul.
- 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian badan yang meregang semasa melakukan aktiviti kelenturan
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital, batang kayu, gelung, tali, buah-buahan plastik dan CD KSSR Dunia Muzik Tahun 2, Trek 36: Hidup Semut

Aktiviti 1 : Gerak Siku Ke Lutut (Lunge)

1. Angkat kaki kanan ke paras dada, siku kiri menyentuh lutut kanan yang diangkat.
2. Angkat kaki kiri ke paras dada, siku kanan menyentuh lutut kiri yang diangkat.
3. Lakukan berulang kali dengan diiringi oleh muzik.



Aktiviti 2: Lunge

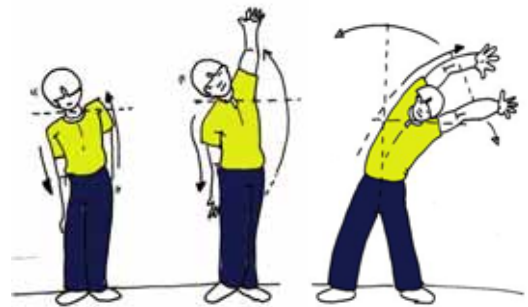
1. Murid berdiri kaki rapat.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan kaki kanan ditolak ke belakang sejauh mungkin.
3. Kaki kanan dibawa balik kepada posisi asal.
4. Kemudian kaki kiri di tolak ke belakang sambil kedua-dua belah tangan diangkat ke atas.
5. Lakukan sebanyak mungkin dengan diiringi muzik.

**Aktiviti 3 : Regangan sisi**

1. Berdiri seluas bahu dengan tangan di sisi.
2. Perlahan-lahan, badan dicondongkan ke sisi kiri dan kanan sejauh yang boleh.

Variasi

- Sebelah tangan di atas dan sebelah tangan di sisi.
- Kedua-dua belah tangan di atas.



Aktiviti 4 : Ayunan tangan

1. Buka kaki seluas bahu.
2. Mengayun sebelah tangan ke arah bahu bertentangan beberapa kali dan tukar tangan yang sebelah lagi.
3. Melakukan aktiviti dengan iringan muzik.

Variasi

Mengayun tangan ke pelbagai arah dan menyilang.



Permainan Kecil : Laluan Rintangan

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Aktiviti dilakukan mengikut stesen secara bergilir-gilir.
3. Aktiviti di setiap stesen adalah seperti berikut ;

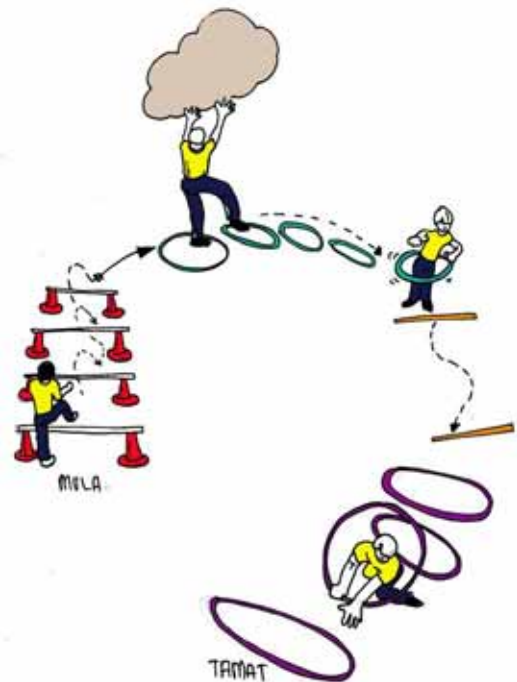
Stesen 1 : Melangkah palang

Stesen 2 : Berjalan mengejar awan

Stesen 3 : 'Hula hoop'

Stesen 4 : Menyusup gelung

4. Kumpulan yang dapat melakukan aktiviti di semua stesen dalam masa yang paling cepat dikira pemenang.



TIP UNTUK GURU

1. Guru menetapkan bilangan 'Hula hoop' yang perlu dibuat oleh murid.
2. Awan boleh digantikan dengan menggantung buah-buahan plastik.

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

KELENTURAN

Mengapakah kita melakukan regangan?

	Tandakan (√)
1. Aktiviti lebih seronok.	
2. Menyediakan diri untuk aktiviti yang lebih mencabar.	
3. Meningkatkan kelenturan.	
4. Tidur lebih lena apabila letih melakukan aktiviti.	
5. Kadar nadi meningkat.	

KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT

UNIT

43

OTOT KU HEBAT



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.4.1 Melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jengkit kaki setempat dan posisi separa cangkung (half squat) dengan lakuan yang betul.
- 4.4.1 Menyatakan otot-otot pada bahagian badan yang terlibat semasa melakukan kekuatan dan daya tahan otot.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

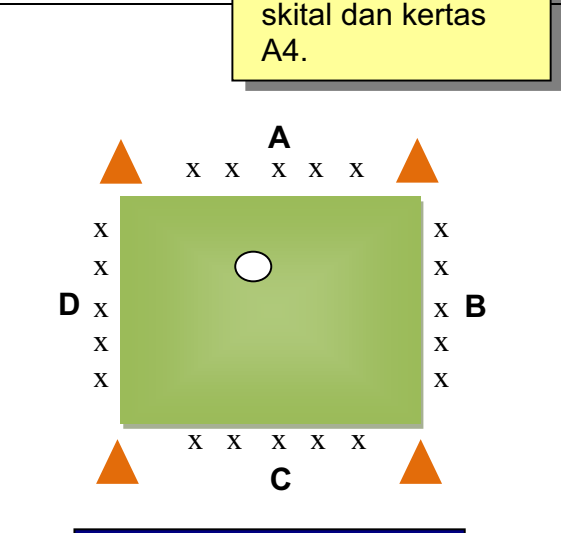
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Kotak, gelung, pundi kacang, skital dan kertas A4.

Aktiviti 1 : Posmen

1. Murid berlari di sepanjang garisan segi empat.
2. Tiga atau empat orang murid berada di tengah kawasan di dalam gelung sambil memegang pundi kacang.
3. Murid di tengah berlari ke arah rakan yang sedang berlari, menyentuh rakan dan menyerahkan pundi kacang.
4. Murid yang disentuh berlari ke tengah dan meletakkan pundi kacang ke dalam gelung. Seterusnya berlari ke arah rakan yang lain dan sentuh. Rakan yang disentuh berlari mengambil pundi kacang dan ulang nombor 3.



TIP UNTUK GURU

Aktiviti ini boleh dijadikan sebagai pemanasan badan.



Aktiviti 2 : Stesen Kuat

1. Melakukan aktiviti dari stesen satu hingga ke stesen empat :

Stesen 1 : tekan tubi ubahsuai sehingga 5 kali.

Stesen 2 : posisi separa cangkung (half squat) sehingga 10 saat.

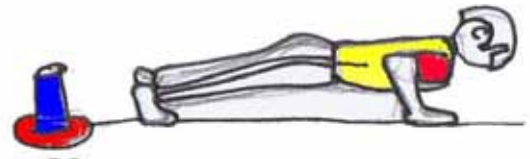
Stesen 3 : ringkuk tubi separa sehingga 5 kali.

Stesen 4 : jengket kaki setempat sehingga 10 kali.

2. Melakukan pergerakan lokomotor semasa bergerak dari satu stesen ke stesen lain.
3. Jika perlu ulang aktiviti.

TIP UNTUK GURU

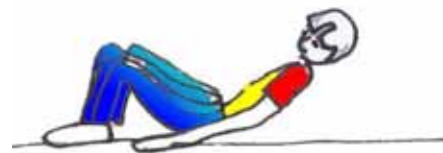
- Fokus teknik senaman yang betul.
- Lakukan aktiviti mengikut kemampuan masing-masing.



Stesen 1



Stesen 2



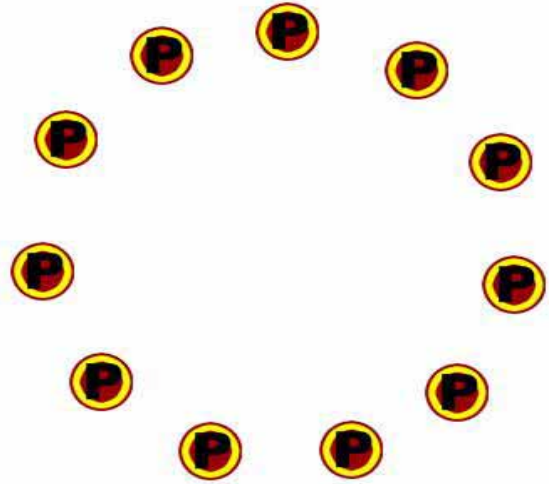
Stesen 3



Stesen 4

Permainan Kecil : Cabutan Bertuah

1. Membuat bulatan besar dan setiap murid menyebut satu nama kereta buatan Malaysia.
2. Melakukan pergerakan lokomotor dalam bulatan mengikut arah jam.
3. Guru mengambil satu gulungan kertas secara rawak dan menyebut nama kereta.
4. Murid yang nama keretanya disebut, berhenti bergerak dan melakukan senaman yang disebut oleh guru di tengah bulatan.
5. Aktiviti diteruskan dengan menukar arah dan pergerakan lokomotor yang lain.

**TIP UNTUK GURU**

- Nama kenderaan boleh ditukar kepada nama lain mengikut kesesuaian seperti haiwan dan tumbuh-tumbuhan.
- Guru membuat gulungan kertas yang ditulis dengan nama kereta buatan Malaysia dan diisi dalam sebuah kotak.

PENTAKSIRAN

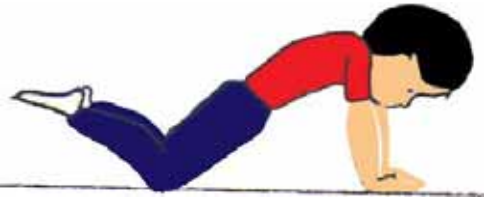



Nama :

Tarikh :

Kelas :

OTOTKU HEBAT

Namakan otot-otot utama pada bahagian badan yang digunakan semasa melakukan senaman di bawah.

<p>1. Tekan tubi ubahsuai</p>  <div data-bbox="264 1173 738 1243" style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>	<p>2. Ringkuk tubi separa</p>  <div data-bbox="871 1211 1345 1281" style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>
<p>3. Jengket kaki setempat</p>  <div data-bbox="252 1823 726 1892" style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>	<p>4. Posisi separa cangkung (half squat)</p>  <div data-bbox="871 1771 1345 1841" style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>

KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT**UNIT****44****Fokus****SAYA KUAT DAN TAHAN**

Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

MASA**30
MINIT****Standard Pembelajaran**

- 3.4.1 Melakukan aktiviti kekuatan otot dan daya tahan yang melibatkan jangkit kaki setempat, tekan tubi ubahsuai dan lentik belakang dengan lakuan yang betul.
- 3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.
- 4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
- 5.3.2 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung, tali dan skital.

Aktiviti 1 : Tolak Rakan

1. Berpasangan, duduk dekam menghadap rakan.
2. Kedua-duanya akan cuba menolak rakan masing-masing dengan menggunakan telapak tangan.
3. Ulang perlakuan ini beberapa kali.
4. Ulang aktiviti dengan berdiri menghadap rakan.

TIP UNTUK MURID

- Elakkan rakan terjatuh semasa menolak.
- Pastikan murid menolak rakan mereka pada bahagian telapak tangan sahaja.

**UNIT 44**

Aktiviti 2: Saya Kuat

1. Berpasangan mengadap satu sama lain. Letakkan tangan kanan di atas bahu kiri rakan. Angkat badan dengan menjengket diujung kaki sebanyak 8 kali. Lakukan secara serentak atau secara bergilir-gilir.
2. Meniarap. Angkat bahagian torso badan dengan sokongan tangan.
3. Imbang badan dengan tangan dan kaki dibuka luas (tapak sokongan luas)

**Aktiviti 3: Saya Kuat dan Tahan**

1. Melakukan lentik belakang beberapa saat dengan disokong oleh rakan.
2. Berjalan seperti anjing laut dengan kaki diheret.
3. Lakukan tendangan ketam lima kali dengan tangan menyokong badan.
4. Berjalan seperti seekor ketam.

TIP UNTUK GURU

Melakukan aktiviti yang berulang-ulang dapat meningkatkan daya tahan otot.



Aktiviti 4: Saya Bergayut

1. Bergayut pada palang beberapa lama.
2. Bergayut dan bergerak meniti palang seberapa jauh yang boleh.

**Permainan Kecil : Menarik Gajah**

1. Murid berada dalam kumpulan kecil.
2. Murid pertama dalam kumpulan akan menarik murid kedua yang duduk di atas guni.
3. Apabila sampai di garisan yang ditetapkan, bertukar peranan dan berpatah balik ke permulaan.
4. Ulang dengan murid ketiga dan keempat dan seterusnya sehingga selesai.

**TIP UNTUK GURU**

1. Pastikan murid duduk dengan betul di atas tiub sebelum ditarik.
2. Tiub boleh digantikan dengan guni atau upih.

PENTAKSIRAN

NAMA : _____

TARIKH : _____

KELAS : _____

TAJUK : SAYA KUAT DAN TAHAN

Tuliskan nama aktiviti dalam ruang yang kotak yang disediakan.

1. Aktiviti yang menguatkan otot tangan saya.

2. Aktiviti yang menguatkan otot kaki saya.

3. Aktiviti yang menguatkan badan saya.

KOMPOSISI BADAN**UNIT****45****BADAN SAYA****Fokus**

Mengenal pasti tinggi dan berat badan.

MASA**30
MINIT****Standard Pembelajaran**

- 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat.
- 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.
- 4.5.1 Mengenal bentuk badan.
- 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.

Cadangan Aktiviti

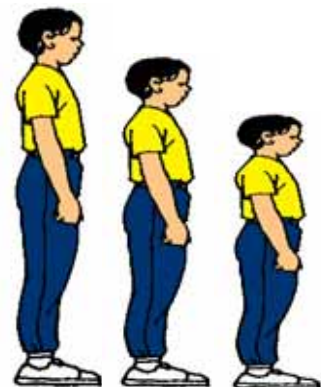
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pintu bolos, gelung, skital dan carta ketinggian.

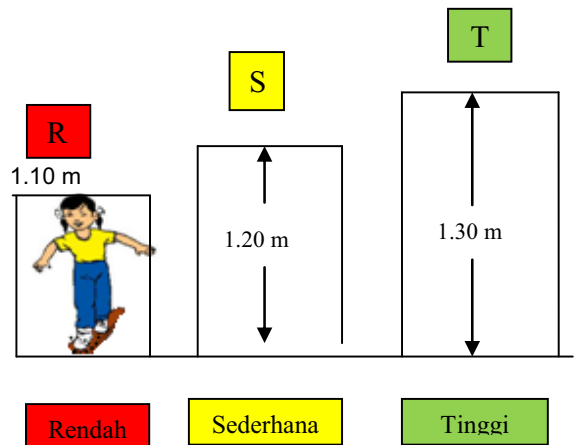
Aktiviti 1 : "Angin Bertiup"

1. Murid berjalan atau berlari anak seperti ditiup angin.
2. Apabila arahan, "Angin bertiup ke arah rakan yang sama jantina dengan kamu", murid bergerak mencari rakan dan berdiri bersama.
3. Ulang aktiviti dengan arahan "angin bertiup ke arah:
 - a. "Seorang rakan yang sama tinggi dengan kamu"
 - b. "Seorang rakan yang berlainan ketinggian dengan kamu"
 - c. "Dua orang rakan yang berlainan ketinggian dengan kamu"



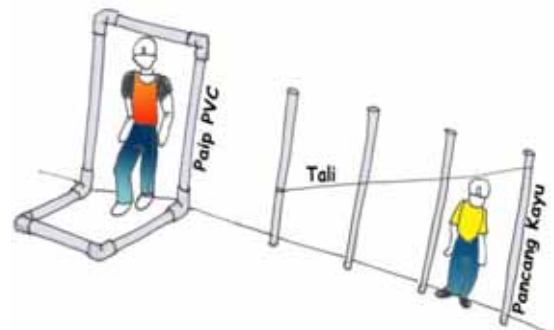
Aktiviti 2 : Bolos Tinggi

1. Guru menyediakan tiga pintu laluan dengan ketinggian yang berbeza :
 R = rendah
 S = sederhana tinggi
 T = tinggi
2. Bermula dari pintu R, murid cuba membolos diri dengan berjalan tegak melalui pintu tersebut .
3. Sekiranya gagal, cuba bolos melalui pintu S dan jika gagal melalui pintu T .
4. Murid kemudian membentuk kumpulan mengikut ketinggian dan mencatat dalam jadual yang disediakan.



Bil	Nama	Ketinggian (r/s/t)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

- Ketinggian : Rendah / sederhana / tinggi



TIP UNTUK GURU

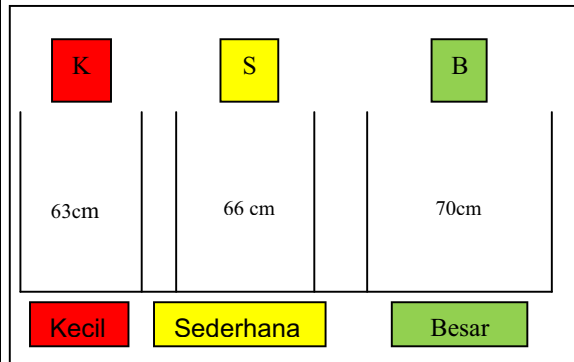
- Rangka pintu laluan diperbuat daripada paip PVC, tali dan batang kayu.
- Ketinggian rangka pintu disesuaikan dengan ketinggian murid.

TIP UNTUK MURID

Elakkan diri daripada terhantuk pada palang.

Aktiviti 3 : Bolos Lagi

- Guru menyediakan tiga pintu laluan dengan saiz yang berbeza:
 K = kecil
 S = sederhana
 B = besar
- Bermula dari pintu K, murid cuba membolos diri dengan berjalan tegak melalui pintu tersebut.
- Sekiranya gagal, cuba bolos melalui pintu S dan jika gagal melalui pintu B, cuba melalui pintu B.
- Murid kemudian membentuk kumpulan mengikut besar atau kecil dan merekod nama dalam jadual yang disediakan.



Bil	Nama	Saiz (k/s/b)
1		
2		
3		
4		
5		

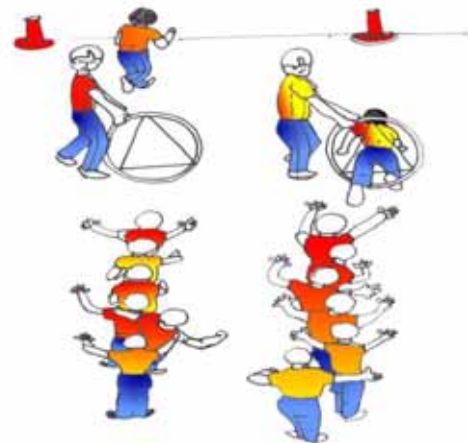
- Saiz: Besar / Sederhana / Kecil

TIP UNTUK GURU

Ukuran badan murid boleh menggunakan ukuran saiz baju kanak-kanak.

Permainan Kecil : Berlari dan Membolos

- Murid dalam kumpulan lapan orang.
- Secara bergilir murid berlari, memboloskan diri melalui laluan tiga segi bertali di gelung rotan.
- Pasukan yang pertama menamatkan aktiviti larian membolos dikira sebagai pemenang.



TIP UNTUK GURU

Setiap ahli kumpulan boleh membolos diri dengan pantas mengikut kreativiti sendiri.

TIP UNTUK MURID

Murid perlu mengecilkan badan untuk melepasi ruang tiga segi.

PENTAKSIRAN

Nama :
 Kelas :

Tarikh :

BADAN SAYA

Kumpulkan maklumat ketinggian dan saiz murid dalam kelas anda dan jawab soalan-soalan berikut.

Bil.	Nama	Ketinggian			Saiz		
		R	S	T	K	S	B
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

- a. Berapakah bilangan murid tinggi (T) dalam kelas anda? orang
- b. Berapa bilangan murid sederhana tinggi (S) dalam kelas anda? orang
- c. Berapa bilangan murid rendah (R) dalam kelas anda? orang
- d. Berapa bilangan murid besar (B) dalam kelas anda? orang

PENGHARGAAN

Bahagian Pembangunan Kurikulum merakamkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menyediakan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah Tahun Dua ini. Antara pihak yang terlibat ialah:

- Guru-guru yang menjadi panel penyediaan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah Tahun Dua,
- Pensyarah Pendidikan Jasmani daripada Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) Kampus Temenggong Ibrahim, Kampus Tun Hussein Onn, Kampus Ilmu Khas, Kampus Tengku Ampuan Afzan, Kampus Dato' Ahmad Razali Ismail, Kampus Sultan Abdul Halim, Kampus Islam dan Kampus Tuanku Bainun,
- Pensyarah Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan daripada UPM, UITM dan UPSI,
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Dua di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun Dua 2010,
- Pegawai Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan, Bahagian Pembangunan Kurikulum.
- Pegawai Unit Pendidikan Muzik, Bahagian Pembangunan Kurikulum, dan
- Pegawai dari Pusat Kegiatan Guru, Kuah, Langkawi.

LAMPIRAN A

SENARAI CADANGAN PERALATAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

Bil.	Alatan
1	Skital
2	Gelung saiz kanak-kanak
3	Batang rotan atau kayu
4	Bendera kecil
5	Kad waktu
6	Bola
7	Tali
8	Kayu pemukul
9	Bola pantai
10	CD lagu KSSR Muzik Tahun 2
11	Perkusi
12	Bakul
13	Pundi kacang
14	Topeng haiwan seperti arnab dan serigala
15	Kad sayur-sayuran
16	Kayu
17	Tali skipping
18	Batang rotan
19	Tiang
20	Kad Skor
21	Kertas
22	Pensil
23	Bola kecil
24	Bola sederhana
25	Bola besar
26	Bola pantai
27	Bola foam
28	Belon



Bil.	Alatan
29	Bat ping pong
30	Pelbagai jenis raket
31	Tee
32	Bat softball kanak-kanak (plastik atau foam)
33	Bola span
34	Pemain CD
35	Papan keribas
36	Model jam
37	Warna atau krayon
38	Kad Arahan
39	Pensel warna
40	Kad berbentuk bintang
41	Sampul surat
42	Selempang
43	Tapak (bes)
44	Kad warna hijau, kuning dan merah
45	Gelung biru dan merah
46	Palang
47	Buah-buahan plastik
48	Kotak
49	Kertas A4
50	Pintu bolos pelbagai ketinggian
51	Carta ketinggian
52	Skarf atau riben pendek
53	Trampolin
54	Peti lombol
55	Bangku gimnastik
56	Bangkuimbangan
57	Bangku panjang
58	Tilam gimnastik
59	Bola besar (<i>gym ball</i>)
60	Alat apungan

Bil.	Alatan
61	Pakaian renang
62	CD Lagu Dunia Muzik Tahun 1 dan Tahun 2

Nota : Alatan yang disediakan hendaklah mengambil kira bilangan murid di dalam kelas.

LAMPIRAN B**SENARAI LAGU DUNIA MUZIK KSSR TAHUN 2**

TREK 1	Mari bergerak (Vokal)
TREK 2	Mari bergerak (Instrumental)
TREK 3	See Saw (Vokal)
TREK 4	See Saw (Instrumental)
TREK 5	Bunyi Perkusi (Vokal)
TREK 6	Bunyi Perkusi (Instrumental)
TREK 7	Main Muzik (Vokal)
TREK 8	Main Muzik (Instrumental)
TREK 9	Tidurlah Adik (Vokal)
TREK 10	Tidurlah Adik (Instrumental)
TREK 11	Ayam Didik (Vokal)
TREK 12	Ayam Didik (Instrumental)
TREK 13	Isai Karuvigal (Vokal)
TREK 14	Isai Karuvigal (Instrumental)
TREK 15	So Mi (Vokal)
TREK 16	So Mi (Instrumental)
TREK 17	Mari Mencari (Vokal)
TREK 18	Mari Mencari (Instrumental)
TREK 19	Bintang Kecil (Vokal)

TREK 20	Bintang Kecil (Instrumental)
TREK 21	Pantun Jenaka (Vokal)
TREK 22	Pantun Jenaka (Instrumental)
TREK 23	Come Sing (Vokal)
TREK 24	Come Sing (Instrumental)
TREK 25	Come Sing (Vokal Canon)
TREK 26	Come Sing (Instrumental Canon)
TREK 27	Berlari Di Padang (Vokal)
TREK 28	Berlari Di Padang (Instrumental)
TREK 29	See See See (Vokal)
TREK 30	See See See (Instrumental)
TREK 31	Bunyi Di Ladang (Vokal)
TREK 32	Bunyi Di Ladang (Instrumental)
TREK 33	See The Pony (Vokal)
TREK 34	See The Pony (Instrumental)
TREK 35	Hidup Semut (Vokal)
TREK 36	Hidup Semut (Instrumental)



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM
ARAS 4-8, BLOK E9
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA

Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917
<http://www.moe.gov.my/bpk>

