

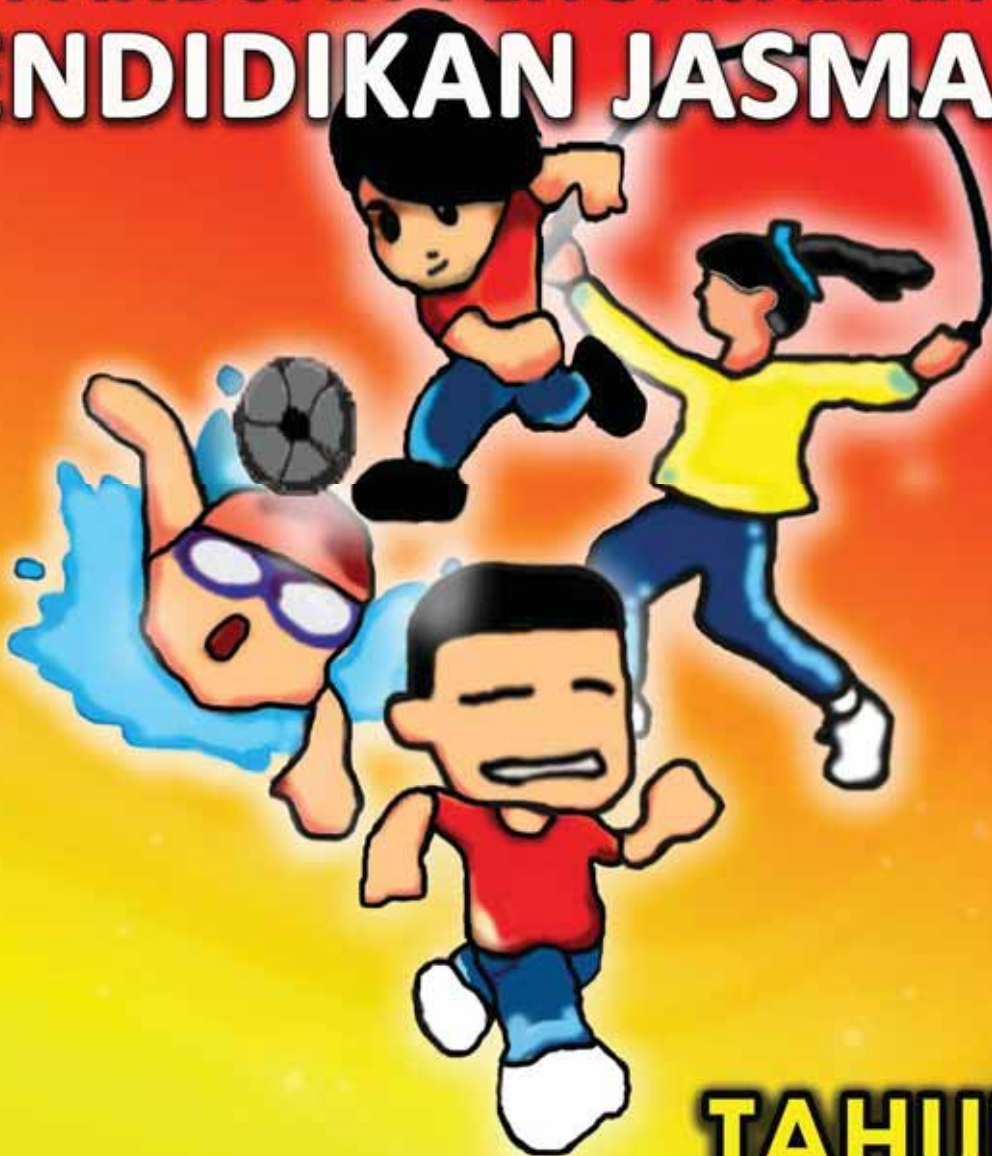


KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah



**PANDUAN PENGAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**



TAHUN 3



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

**PANDUAN PENGAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**

Terbitan



Bahagian Pembangunan Kurikulum

2012

Diusahakan oleh
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pelajaran Malaysia

Cetakan Pertama 2012
@Kementerian Pelajaran Malaysia

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

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Panduan pengajaran pendidikan jasmani. Tahun 3

ISBN 978-967-420-006-0

Physical education and training—Study and teaching (Primary).

I. Malaysia. Kementerian Pelajaran. Bahagian Pembangunan Kurikulum.

372.86043

RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang lebih erat di kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaan yang kaya dan berbagai-bagai corak; membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan atas prinsip-prinsip berikut :-

- KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
- KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
- KELUHURAN PERLEMBAGAAN
- KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
- KESOPANAN DAN KESUSILAAN

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha yang berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan.

Usaha ini adalah bagi melahirkan rakyat Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.



PENGHARGAAN



Bahagian Pembangunan Kurikulum merakamkan ribuan terima kasih kepada semua panel yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menyediakan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Tiga. Antara panel yang terlibat ialah:

Tn. Hj. Zamrus bin A. Rahman
Cik Kamariah binti Mohd Yassin
En. Nawi bin Razali

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Penasihat Kurikulum

Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi
Dr. Kok Lian Yee
Dr. Nelfianty bt. Mohd Rashid

Universiti Kebangsaan Malaysia
Universiti Putra Malaysia
Universiti Pendidikan Sultan Idris

Gimnastik Asas

Tn. Syed Muhd Kamal bin. S.A Bakar
En. Poniran bin Salamon
En. Dzul Azri bin Md Yunos

IPG Kampus Temenggong Ibrahim
IPG Kampus Temenggong Ibrahim
SK Taman Permata, Kuala Lumpur

Pergerakan Berirama

Pn. Kok Mong Lin
En. Mohd Fakri bin Mohd Nor
Cik Norlizan Kismawati bt Ismail Khalili

IPG Kampus Ilmu Khas
SK Bangsar, Kuala Lumpur
Sekolah Sukan Bukit Jalil

Kemahiran Kategori Serangan

En. Ishak bin Othman
En. Azhar bin Ariffin
En. Mohd Rashdan bin Md. Diah

IPG Kampus Teknik
IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan
SK Taman Tuanku Jaafar, Seremban

Kemahiran Kategori Jaring

En. Ahmad Rodzli bin Hashim
Dr. Ang Kean Koo
Cik Low Hoon Ee

IPG Kampus Tuanku Bainun
SK Kajang Utama, Kajang
SK Segambut, Kuala Lumpur

Kemahiran Kategori Memadang

En. Chia Chiow Ming
En. Zairi bin Hussain
En. Shamsul Bahri bin Ismail

IPG Kampus Ilmu Khas
IPG Kampus Temenggong Ibrahim
IPG Kampus Bahasa Melayu

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3



Renang

En. Nawi bin Razali
Pn. Lim Yit Bin

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Sekolah Pendidikan Khas Persekutuan
Pulau Pinang

Rekreasi dan Kesenggangan

Pn. Khadijah binti Hj. Tompong
Pn. Saodah binti Samad
Pn. Rahayu binti Kasmu

IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka
SK Separap, Batu Pahat, Johor
SK Kalumpang, Selangor

Olahraga Asas

En. Gopal a/l Rahman
En. Chia Chiow Ming
En. Shamsul Bahri bin Ismail

SMK Bandar Puchong Permai, Selangor
IPG Kampus Ilmu Khas
IPG Kampus Bahasa Melayu

Kecergasan

En. Mohamad Yunus Bin Ibrahim
En. Gopal a/l Rahman
En. Dzul Azri bin Md Yunos
En. Mohd Fakri bin Mohd Nor
En. Abd. Razak bin Sulaiman

IPG Kampus Dato' Razali
SMK Bandar Puchong Permai, Selangor
SK Taman Permata, Kuala Lumpur
SK Bangsar, Kuala Lumpur
SMK Seri Indah, Serdang, Selangor

Ilustrator

En. Ahmad Shaker bin Abd. Majeed
En. Umar Radzi bin Bahari
En. Mohd Asri bin Mohd Zain
En. Samani bin Mashudi
En. Mohd Yusof bin Aziz
Pn. Nur Shuzaliza Ahmad Shupli

SMK Ayer Hangat, Langkawi
SMK Merbok, Kedah
SMK Syed Ahmad
SMK Kayu Ara Pasong, Pontian, Johor
SMK Sik, Kedah
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Panel Muzik yang menyediakan CD 1 Dunia Muzik Tahun 3

En. Bakhtiar bin Mohd Salleh

Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum
IPG Kampus Pendidikan Islam

Cik Faridah binti Ramly

En. Mohd Fazil bin Musa

- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Tiga di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun Tiga pada tahun 2011.

Ilustrator

En. Ahmad Shaker bin Abd. Majeed	SMK Ayer Hangat, Langkawi
En. Umar Radzi bin Bahari	SMK Merbok, Kedah
En. Mohd Asri bin Mohd Zain	SMK Syed Ahmad
En. Samani bin Mashudi	SMK Kayu Ara Pasong, Pontian, Johor
En. Mohd Yusof bin Aziz	SMK Sik, Kedah
Pn. Nur Shuzaliza Ahmad Shupli	Bahagian Pembangunan Kurikulum

- Panel Muzik yang menyediakan CD 1 Dunia Muzik Tahun 3
- En. Bakhtiar bin Mohd Salleh Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum
- Cik Faridah binti Ramly Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum
- En. Mohd Fazil bin Musa IPG Kampus Pendidikan Islam
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Tiga di sekolah Rintis KSSR Pendidikan
Jasmani Tahun Tiga pada tahun 2011.



KANDUNGAN

Muka Surat

Pendahuluan xi

MODUL KEMAHIRAN

GIMNASTIK ASAS

Unit 1	Hambur Kucing	1
Unit 2	Hambur Rendah Tinggi	5
Unit 3	Aksi Bangku	8
Unit 4	Imbangan Kumpulan	11
Unit 5	Bergayut	15
Unit 6	Guling Belakang	19

PERGERAKAN BERIRAMA

Unit 7	Tepuk Riang Ria	23
Unit 8	<i>Merry Go Round</i>	27
Unit 9	Kincir Angin	31
Unit 10	<i>Round The Clock</i>	34

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

Kategori Serangan

Unit 11	Mari Menghantar	38
Unit 12	Pandai Kelecek	43
Unit 13	Mengadang	46

Unit 14	Pintas Memintas	49
Unit 15	Mari Menjaring	52

Kategori Jaring

Unit 16	Jom Servis	55
Unit 17	Kaki Servis	59
Unit 18	Terima, Hantar, Dan Timang	63
Unit 19	Pukulan Pepat	66
Unit 20	Pukulan Kilas	69

Kategori Memadang

Unit 21	Membaling Bola Atas Bahu	72
Unit 22	Memukul	76
Unit 23	Menangkap Bola	80
Unit 24	Baling Ikut Jam	85
Unit 25	Baling Lawan Jam	88

OLAHRAGA ASAS

Unit 26	Kejar Mengejar	91
Unit 27	Dekat dan Jauh	95
Unit 28	Hebat Melompat	99
Unit 29	Lompat Melempi Halangan	102
Unit 30	Mari Melempar	106
Unit 31	Rejaman	110

RENANG ASAS

Unit 32	Tenggelam dan Timbul	114
Unit 33	Tendangan Keribas Tiarap	117
Unit 34	Tendangan Keribas Telentang	121

REKREASI DAN KESENGGANGAN

Unit 35	Congkak	125
Unit 36	Tarik Upih	129
Unit 37	Batak Lampung	132

MODUL KECERGASAN

KONSEP KECERGASAN

Unit 38	Senaman Frisbee	135
Unit 39	Menyejukkan Badan	139

KAPASITI AEROBIK

Unit 40	Jantung oh Jantung	143
Unit 41	Ceria Bersama-sama	147

KELENTURAN

Unit 42	Dinamik dan Statik	151
---------	--------------------	-----

DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

Unit 43	Saya Kuat dan Tahan	154
---------	---------------------	-----

LAMPIRAN A	Senarai Peralatan	159
-------------------	-------------------	-----

LAMPIRAN B	Senarai Lagu Dunia Muzik KSSR Tahun 3	161
-------------------	---------------------------------------	-----



PENDAHULUAN

Buku Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Tiga ini dihasilkan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK). Penghasilan buku ini melibatkan pensyarah-pensyarah universiti, Institut Pendidikan Guru Malaysia dan guru-guru yang telah menyumbang idea dan kepakaran dalam bidang masing-masing.

Buku ini bertujuan membantu guru Pendidikan Jasmani 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 Tiga ini mengandungi 43 unit bagi membantu guru dalam pengajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan seperti yang terkandung dalam dokumen standard Pendidikan Jasmani Tahun Tiga. Terdapat unit-unit pengajaran yang menggunakan CD lagu Dunia Muzik KSSR Tahun Tiga untuk melaksanakan aktiviti yang telah dirancang.

Aktiviti yang terdapat dalam setiap unit pengajaran menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran. Aktiviti dalam setiap unit disusun mengikut secara ansur maju. Cadangan aktiviti dalam panduan pengajaran juga menerapkan elemen merentas kurikulum dan pendekatan *Teaching Game for Understanding* (TGfU). Guru-guru perlu merangsang murid dengan mengemukakan pertanyaan yang membolehkan murid berfikir, menaakul, dan membuat keputusan semasa mempelajari sesuatu kemahiran.

Guru digalakkan menggunakan kreativiti dan inovasi dalam mengubah suai 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, sihat, berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni dalam melakukan aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

Adalah diharapkan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Tiga ini dapat dimanfaatkan oleh guru-guru yang terlibat secara maksimum untuk mencapai matlamat dan objektif Pendidikan Jasmani.

Maklumat dalam setiap unit

UNIT 6

GULING BELAKANG



FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran guling belakang dengan lakuan yang betul.

Fokus pada satu sesi p&p. Rujuk standard kandungan.

Standard Pembelajaran

- 1.4.1 Melakukan guling belakang.
- 2.4.1 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan guling belakang.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

Pemilihan standard pembelajaran mengikut modul



Alatan

Papan anjal dan tilam gimnastik.

Cadangan Aktiviti

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

Turutan langkah-langkah pengajaran dan pembelajaran PJ yang mesti diikuti.

Aktiviti 1 : Buai Daku



1. Murid berpasangan.
2. Murid A dalam kedudukan dakap dan murid B membantu mengayun murid A ke depan dan ke belakang.
3. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.

Turutan aktiviti mengikut ansur maju.

Butir mengajar, teknik atau info.

tip untuk guru

- Lutut dan dagu rapat ke dada.

menaakul

Kemahiran menaakul



Mengapa mengguling dari tempat tinggi ke tempat rendah lebih mudah?

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3



UNIT 1

30 MINIT

HAMBUR KUCING

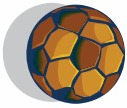


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan mendarat dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.1.1 Melakukan hambur dari aras tinggi dan mendarat ke aras rendah.
- 2.1.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur dari pelbagai aras.
- 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



Alatan

Tilam gimnastik, rantaian gelang getah, tiang, pundi kacang, dan peti

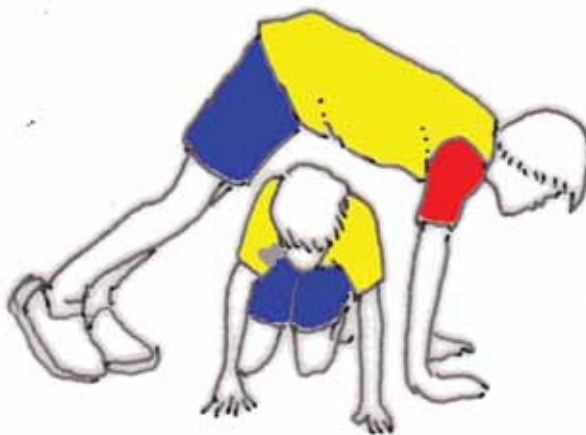
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Terowong Rahsia



1. Murid dalam kumpulan kecil. Satu kumpulan sebagai terowong dan satu kumpulan lagi sebagai kenderaan.
2. Kumpulan terowong melakukan lentik kucing dan kumpulan kenderaan bergerak melalui terowong.
3. Tukar peranan apabila isyarat diberi.



BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

Aktiviti 2 : Hambur Kucing

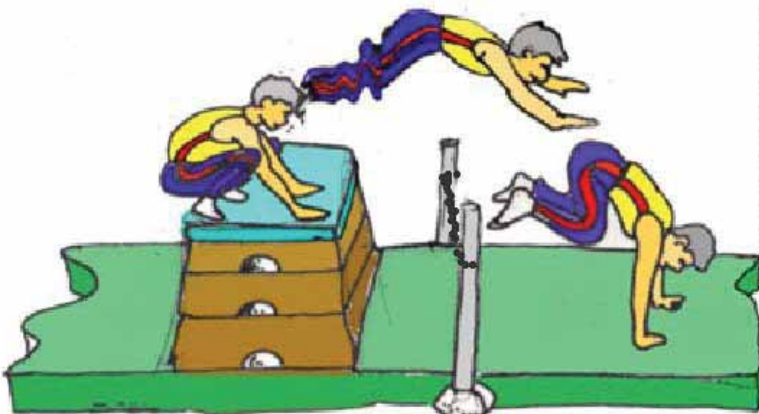


1. Murid duduk dekam di atas tiga tingkat peti lombol, melakukan hambur kucing dan mendarat ke atas tilam.
2. Ulang dengan mengurangkan aras ketinggian peti lombol.

menaakul



- Bagaimanakah kamu menghambur?
- Pada ketinggian peti lombol yang manakah kamu lebih mudah menghambur? Mengapa?



Hambur



Mendarat

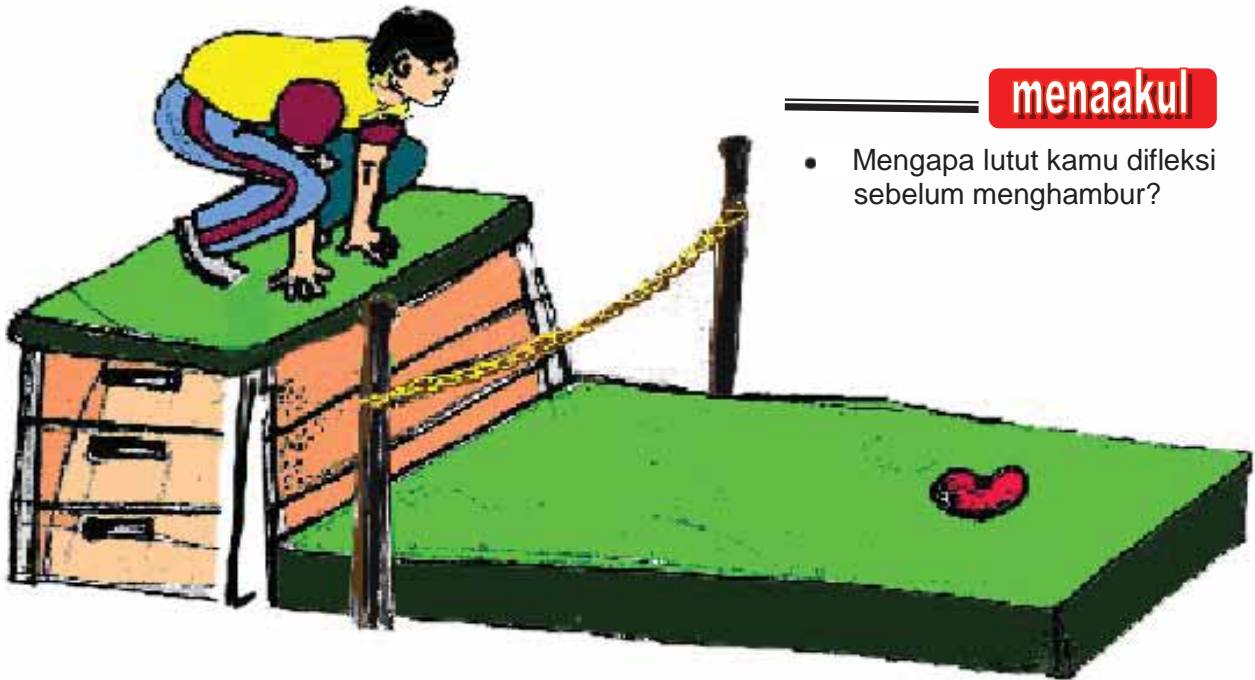
tip untuk guru

- Pandang hadapan ketika mula mendarat.
- Semasa mendarat, tangan dibuka seluas bahu dan fleksi siku dan lutut.
- Hambur dan mendarat dari aras lebih tinggi adalah lebih mudah berbanding pada aras rendah.
- Jarak antara peti lombol dengan rantai gelang getah mengikut kesesuaian murid.

Permainan Kecil : Kucing Terkam Mangsa



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Menghambur dari peti lombol ke atas tilam melepasi rantaian gelang getah dan menerkam ke arah pundi kacang.
3. Kumpulan yang paling banyak menghambur melepasi rantaian gelang getah dan menyentuh pundi kacang dikira pemenang.



menaakul

- Mengapa lutut kamu difleksi sebelum menghambur?

tip untuk guru

- Ketinggian rantaian gelang getah yang direntang bersesuaian dengan keupayaan murid menghambur.
- Peti lombol boleh digantikan dengan alat lain yang bersesuaian.
- Kedudukan guru berada di sisi peti lombol dan selari dengan tilam.

UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

HAMBUR KUCING

1. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan kamu paling mudah dan selamat melakukan hambur dan mendarat.



2. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan posisi yang paling selamat semasa mendarat



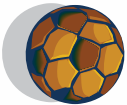


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran hampur dan mendarat dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.1.2 Melakukan hampur dari aras rendah dan mendarat ke aras tinggi.
- 2.1.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hampur dari pelbagai aras.
- 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



Alatan

Tilam gimnastik, rangkaian gelang getah, tiang, peti lombol, dan bola.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Hampur Ke Tilam



1. Duduk dekam.
2. Menghampur dan mendarat ke atas peti lombol.
3. Ulang beberapa kali.

tip untuk murid

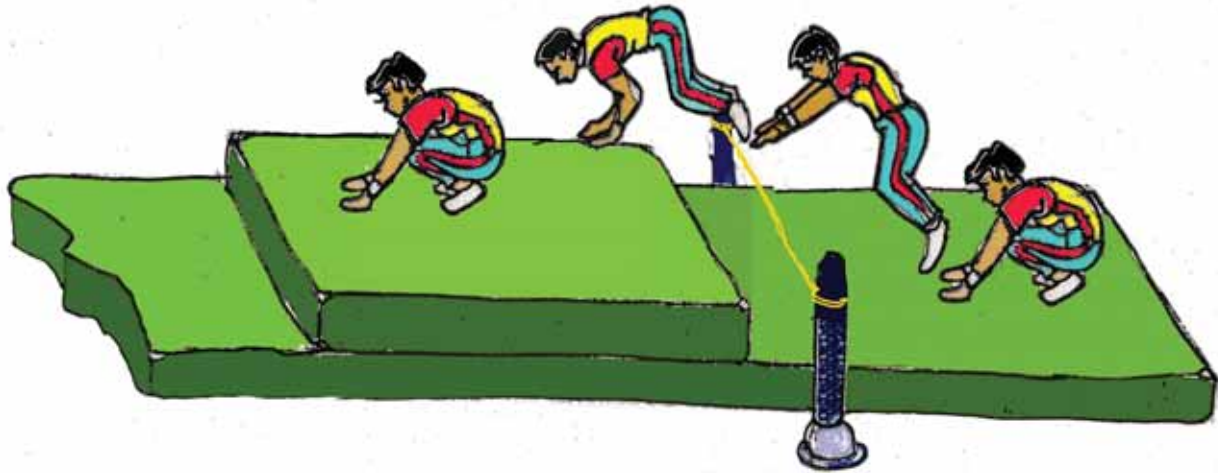
- Siku difleksi dan memandang ke hadapan semasa mendarat.



Aktiviti 2 : Tinggi ! Tinggi!



1. Menghambur dari aras rendah melepasi rantaian gelang getah dan mendarat di tilam yang lebih tinggi.



menaakul

Bagaimanakah cara kamu melakukan kemahiran menghambur melepasi rantaian gelang getah?

tip untuk guru

- Ketinggian rantaian gelang getah bersesuaian dengan keupayaan murid menghambur.
- Kedudukan guru di sisi dan selari dengan tilam pendaratan.
- Tiang dan rantaian gelang getah boleh diubahsuai dengan alatan lain yang bersesuaian.

Permainan Kecil : Capai Awan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan akan menghambur dari pelbagai aras dan menyentuh bola yang digantung dan mendarat.
3. Kumpulan yang paling banyak menyentuh bola dikira pemenang.



UNIT 2

UJI MINDA

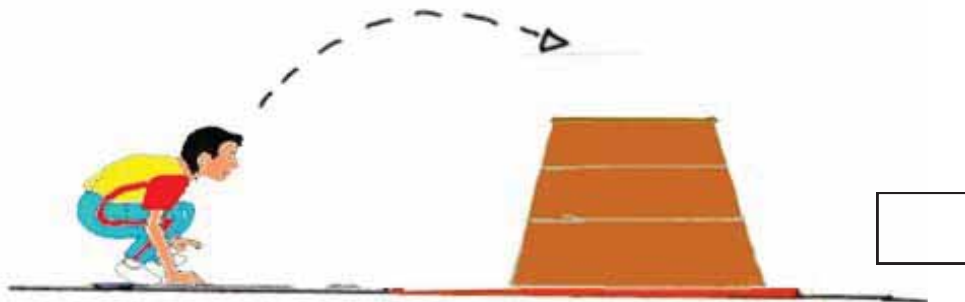
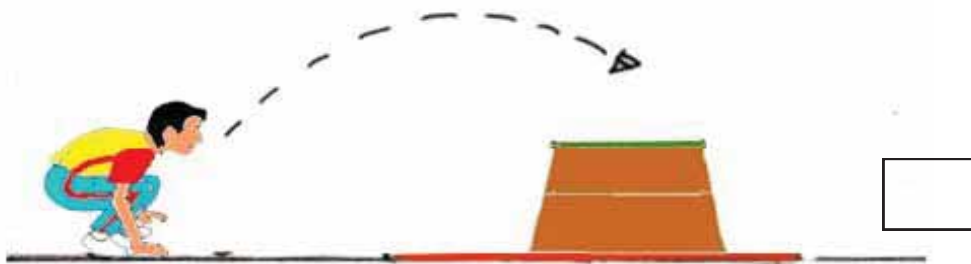
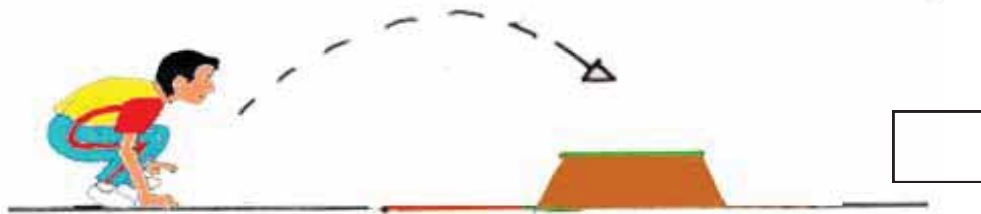
NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

HAMBUR RENDAH TINGGI

1. Nyatakan perbezaan antara hambur dari atas peti lombol ke tilam dengan hambur dari tilam ke atas peti lombol.

2. Tandakan (\checkmark) pada gambar yang menunjukkan hambur paling mudah kamu lakukan.



30 MINIT

UNIT 3

AKSI BANGKU



FOKUS

Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan imbang di atas bangku gimnastik.
- 1.2.2 Melakukan rangkaian imbangan di atas bangku gimnastik.
- 2.2.1 Menyatakan lakuan mengekalkan imbangan di atas bangku gimnastik.
- 5.2.2 Berkeyakinan melakukan aktiviti mengikut peranan.



Alatan

Bangku gimnastik, CD lagu KSSR Muzik Tahun 3 Trek 5, Hei Kawan-kawan, pemain CD, dan tilam.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Garisan Khatulistiwa



1. Bergerak seperti kapal terbang di atas garisan.
2. Berjalan lima langkah dan jengkit kaki di atas garisan. Ulang beberapa kali.
3. Berjengket di atas garisan. Ulang beberapa kali.

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

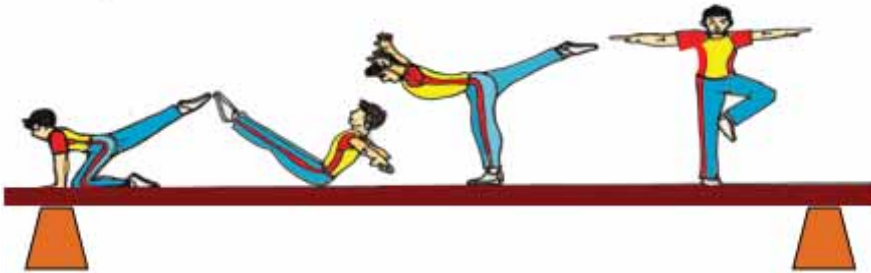
Aktiviti 2 : Saksikan Imbanganku



1. Berjalan tiga langkah dan jangkit di atas bangku.
2. Berlari perlahan di atas bangku dan mendarat di atas tilam dengan hujung kaki.
3. Melakukan berbagai imbangan seperti imbangan lutut, duduk V, imbangan skala, dan dirian bangau di atas bangku.

menaakul

Bagaimana kamu dapat mengekalkan imbangan dalam tempoh masa yang lama?



tip untuk murid

- Fokus semasa melakukan aktiviti.
- Kawal imbangan dengan mendepangkan tangan.

Persembahan : Tiga Serangkai



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan membuat satu rangkaian pergerakan lokomotor yang melibatkan TIGA jenis imbangan.
3. Melakukan pergerakan mengikut muzik.
4. Kumpulan yang mendapat markah paling tinggi dikira pemenang.

tip untuk murid

Contoh Borang Markah

Gunakan pelbagai pergerakan lokomotor semasa membuat persembahan.

Kumpulan	Imbangan Pelbagai Aras			Imbangan dengan Pelbagai Anggota Badan			Keseragaman Pergerakan (6 markah)	Jumlah Markah
	1 markah	2 markah	3 markah	1 markah	2 markah	3 markah		

UJI MINDA

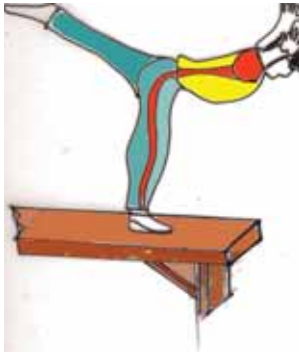
NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

AKSI BANGKU

Berdasarkan gambar di bawah, bagaimana kamu mengawalimbangan badan semasa melakukan aktivitiimbangan di atas bangku:

1.



2.



3.



UNIT 4

IMBANGAN KUMPULAN



FOKUS

Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.

Standard Pembelajaran

- 1.2.4 Melakukan imbangan secara berkumpulan.
- 2.2.2 Membezakan luas tapak sokongan semasa melakukan bentuk-bentuk imbangan dalam kumpulan.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Tilam gimnastik

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Kucing Lapar



1. Murid dalam kumpulan.
2. Seorang sebagai kucing dan murid lain bergerak dalam barisan sambil menyebut 'kucing oh kucing, kau suka makan apa'.
3. Apabila kucing menjawab 'ikan, friskies atau lain-lain..' dan berpusing, murid lain akan berhenti bergerak dan membuat imbangan statik.
4. Ulang sehingga kucing menjawab 'tikus' dan kucing akan mengejar dan mencuit murid lain.
5. Murid yang kena cuit bertukar peranan sebagai kucing.

tip untuk guru

- Murid bebas membuat imbangan mengikut pilihan sendiri yang melibatkan pelbagai tapak sokongan dan aras.

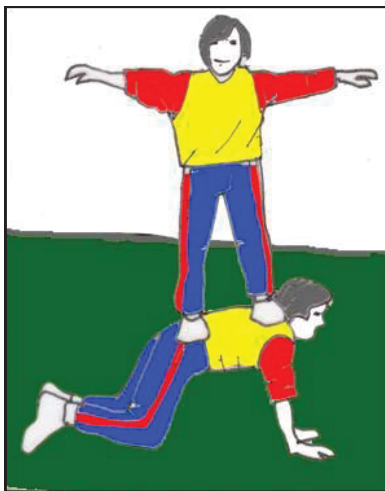
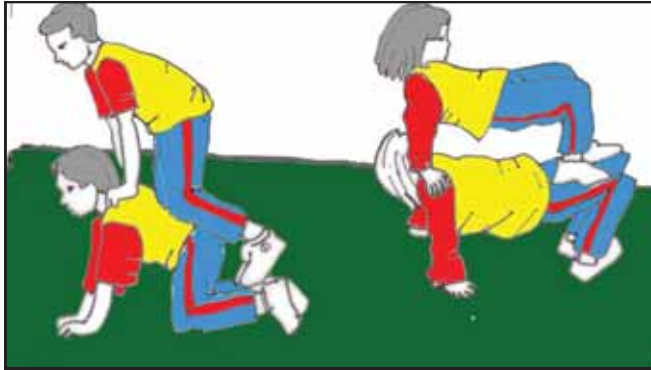
tip untuk murid

- Elakkan dari berlanggar sesama sendiri.

Aktiviti 2 : Imbang Bersama-sama



1. Murid berpasangan.
2. Melakukan imbangan berpasangan dengan pelbagai tapak sokongan.
3. Ulang dengan melakukan imbangan bertiga dan kumpulan kecil.



menaakul

Bagaimanakah kamu kekalkan imbangan semasa berada di atas badan rakan?

tip untuk guru

Badan penyokong dilengkungkan ke atas (banana shape).

Aktiviti 3 : Imbang Berkumpulan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melakukan pelbagai formasi imbangan dengan pelbagai tapak sokongan.

Aktiviti 3 : Imbang Berkumpulan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melakukan pelbagai formasi imbangan dengan pelbagai tapak sokongan.



menaakul

Dimanakah kedudukan kaki kamu semasa melakukan imbangan di atas badan rakan? Mengapa?

tip untuk guru

- Guru perlu membantu dan mengawasi murid semasa melakukan aktiviti imbangan berpasangan dan berkumpulan.

Persembahan : Formasi Stabil



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Bergerak bebas dalam kumpulan masing-masing.
3. Apabila isyarat diberi, bentuk satu formasi imbangan dalam kumpulan yang melibatkan dua aras.
4. Kumpulan yang paling pantas membuat formasi imbangan dan paling stabil dikira pemenang.

UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

IMBANGAN KUMPULAN

1. Tandakan (√) pada gambar imbangan yang mempunyai tapak sokongan yang lebih besar.
2. Nyatakan bagaimana murid yang berada di atas mengekalkan keseimbangan?



A.



B.



C.



FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggam tangan atas pada posisi badan lurus.
- 1.3.2 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan lurus menggunakan genggam tangan atas yang statik dan lutut difleksikan.
- 2.3.1 Mengenal pasti posisi bergayut dengan genggam tangan atas.
- 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

Batang kayu, palang gayut, tali, bola, tilam, dan marker.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Timbang Garam



1. Murid berpasangan yang sama saiz dan ketinggian.
2. Murid membelakangkan rakan sambil menggenggam tangan atas pada bahagian kayu menggunakan kedua-dua belah tangan.
3. Seorang mengangkat rakan dan mengimbang ketika rakan berada di atas belakang badan.
4. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.



tip untuk guru

- Tangan yang memegang batang kayu dibuka seluas bahu.
- Murid yang mengangkat rakan berdiri dengan lutut difleksi dan kaki dibuka seluas bahu.
- Punggung murid yang menjadi beban berada di atas bahagian pinggang rakan dengan kaki lurus ke bawah.

Aktiviti 2 : Gayut Kaki Lurus



1. Bergayut menggunakan genggamannya atas dan badan lurus.
2. Ayun ke depan dan ke belakang beberapa kali dan mendarat di atas tilam.



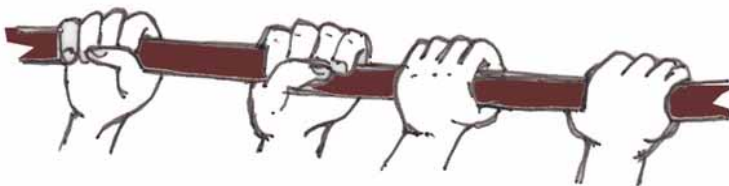
tip untuk guru

- Tangan dibuka seluas bahu, badan lurus semasa bergayut, dan kaki rapat.
- Jarak antara kaki dengan tilam tidak melebihi 0.5 m
- Guru berada di sisi murid yang sedang bergayut untuk menyokong.

Aktiviti 3 : Bergayut Kaki Fleksi



1. Bergayut pada palang dengan genggamannya atas dan kaki fleksi.
2. Bergerak dari satu hujung ke hujung dengan pergerakan sisi.



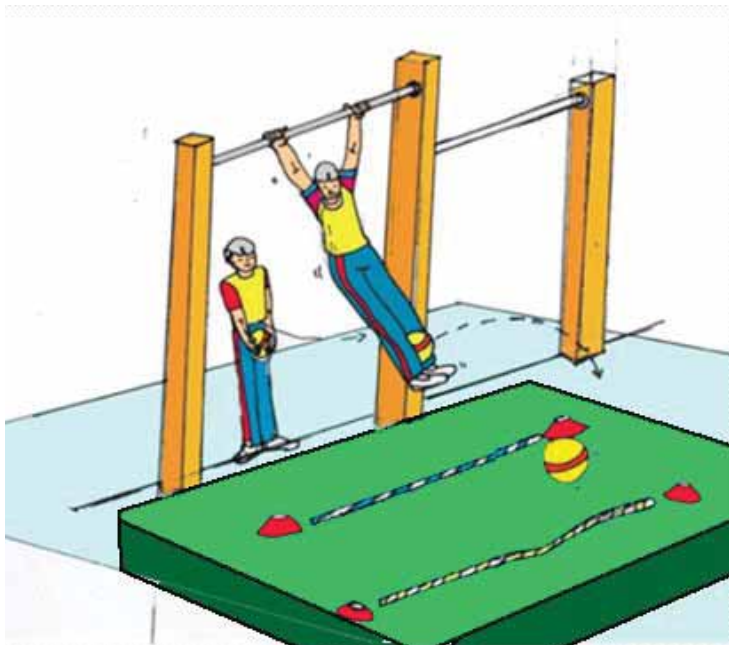
Permainan Kecil : Bola Bergayut



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid dalam kumpulan akan bergayut dan mengayunkan badan sambil cuba menghantar bola yang dikepit di kaki melepasi garisan di hadapan.
3. Kumpulan yang berjaya menghantar bola melepasi garisan paling banyak dikira pemenang.

menaakul

Mengapa lutut kamu difleksi sebelum menghambur?



tip untuk guru

- Jarak antara murid dengan tali hendaklah bersesuaian dengan murid.

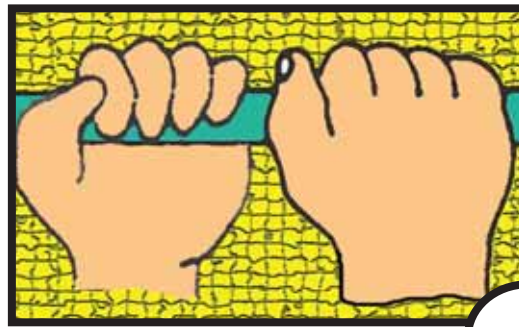
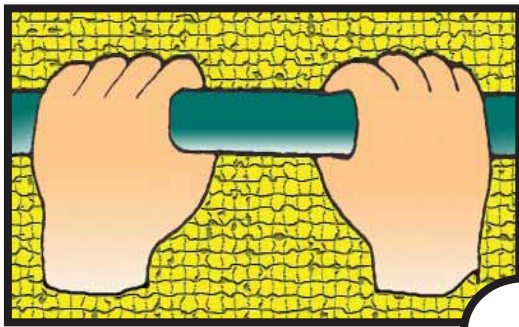
UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

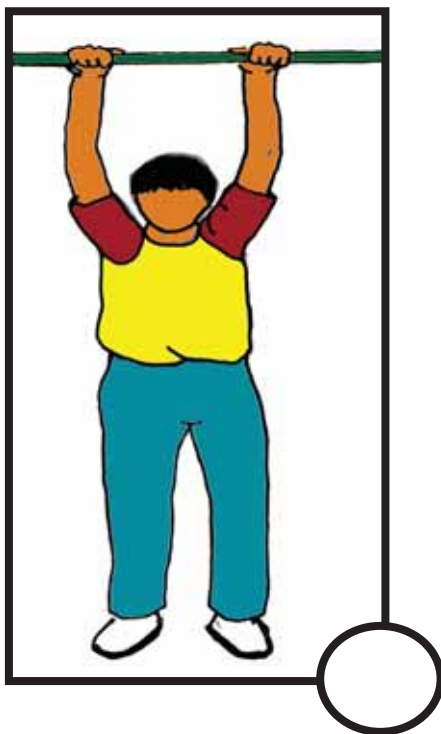
KELAS : _____

BERGAYUT

1. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan gengaman atas.



2. Tandakan (✓) pada gambar bergayut yang paling mudah kamu lakukan.



UNIT 6

30 MINIT

GULING BELAKANG

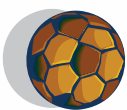


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran guling belakang dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.4.1 Melakukan guling belakang.
- 2.4.1 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan guling belakang.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

Papan anjal, pundi kacang, dan tilam gimnastik.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Buai Daku



1. Murid berpasangan.
2. Murid A dalam kedudukan dakap dan murid B membantu mengayun murid A ke depan dan ke belakang.
3. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.

tip untuk guru

- Lutut dan dagu rapat ke dada.



BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

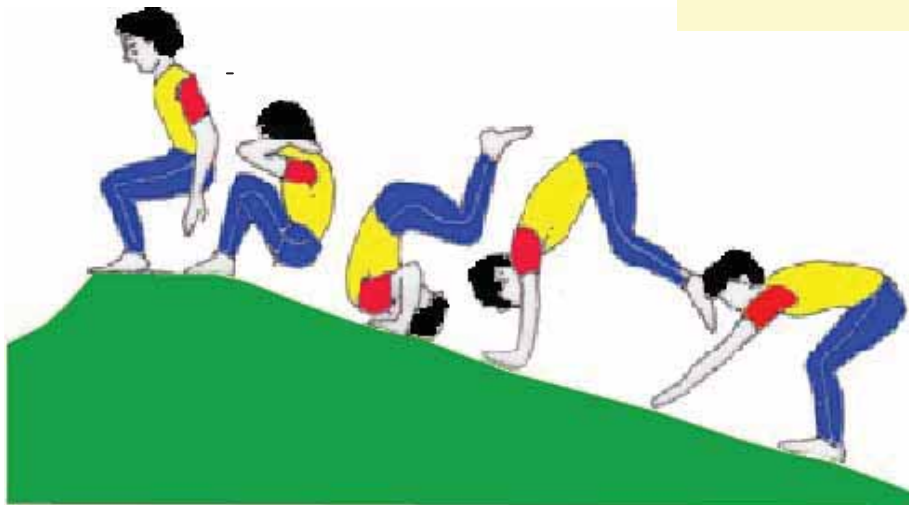
Aktiviti 2 : Guling Belakang dari Aras Tinggi



1. Melakukan guling belakang di atas papan anjal yang beralaskan tilam gimnastik.
2. Ulang beberapa kali.

menaakul

Mengapa mengguling dari tempat tinggi ke tempat rendah lebih mudah?



tip untuk guru

Guling belakang

- Bawa tangan ke telinga sambil fleksi lutut.
- Rendahkan badan ke posisi mencangkung dan rebahkan badan ke belakang.
- Guling ke belakang dengan dagu sentuh dada.
- Letakkan tapak tangan di atas lantai dengan jari tangan menghala ke arah bahu.
- Angkat pinggul dan tolak tangan.
- Luruskan tangan dan pindahkan berat badan dari kepala dan leher.
- Apabila kaki menyentuh lantai, luruskan kaki, dan berdiri.



Aktiviti 3 : Guling Belakang Atas Tilam



1. Berdiri tegak di atas tilam.
2. Mencangkung dan melakukan guling belakang di atas tilam.
3. Ulang beberapa kali.



tip untuk guru

menaakul

Mengapa lutut perlu difleksi semasa melakukan guling belakang?

Kedudukan guru sebagai penyokong

- Menyokong pada belakang paha dan pangkal leher belakang.
- Jangan menolak pelaku.
- Tegaskan postur yang betul.

Permainan Kecil : Guling Tenggiling



1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk barisan.
2. Melakukan guling belakang bergilir-gilir sambil mengepit pundi kacang.
3. Kumpulan yang paling banyak mengumpul pundi kacang dikira pemenang.

tip untuk guru

- Guru boleh mengubah suai permainan mengikut kebolehan mengguling belakang.
- Elakkan berguling menggunakan kepala.
- Digalakkan baring dan mengangkat kaki ke atas beberapa lama selepas melakukan guling belakang.

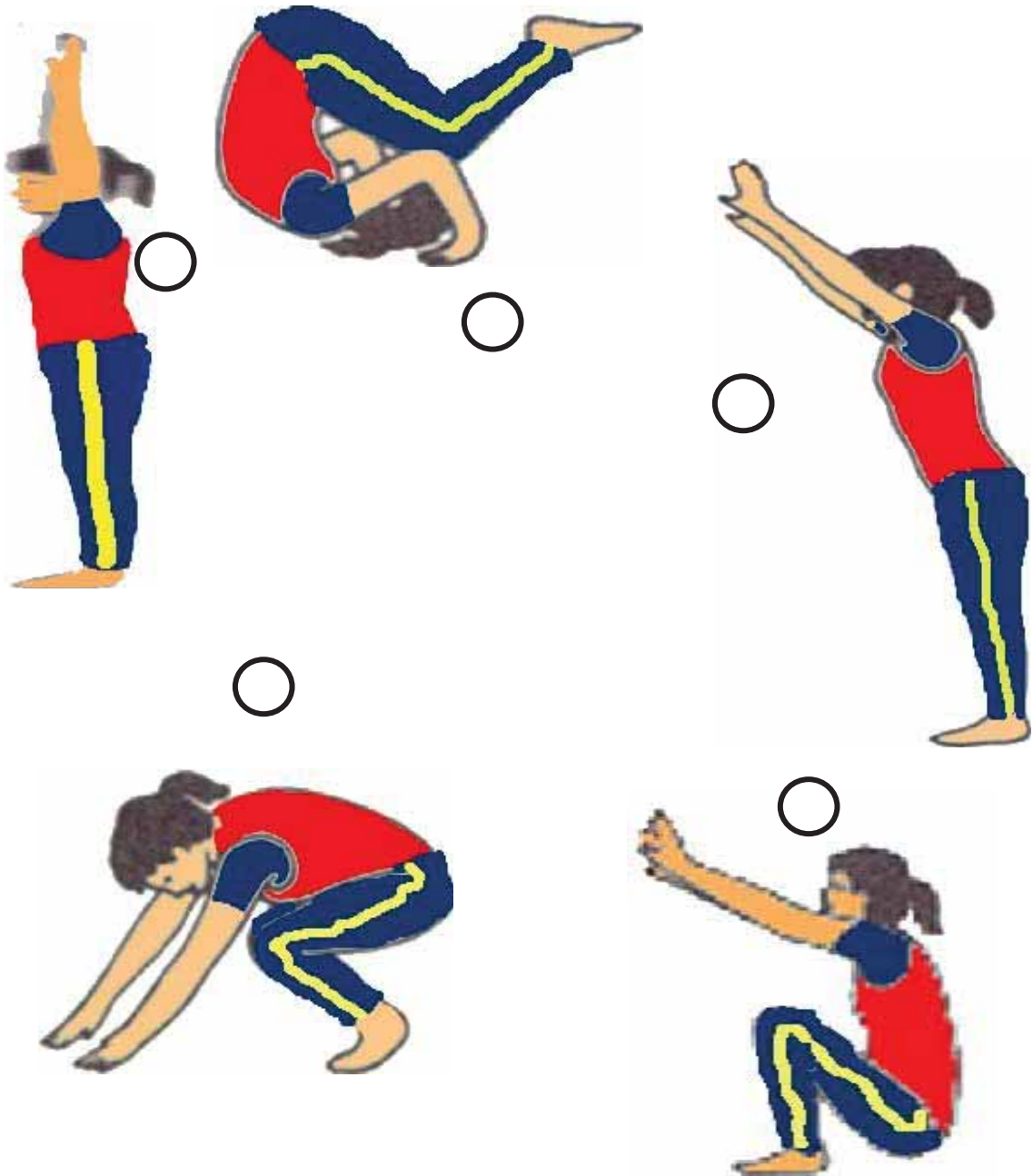
UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

GULING BELAKANG

Nomborkan gambar pelakuan guling belakang mengikut turutan yang betul.



UNIT 7

30 MINIT

TEPUK RIANG RIA

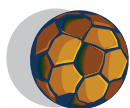


FOKUS

Berkebolehan melakukan langkah lurus seperti *Heel-Toe* dan langkah *Step-Close* mengikut tempo.

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Melakukan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.
- 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

CD 1 Dunia Muzik KSSR Tahun 3
Trek 26, Buah Tempatan
Malaysia, dan pemain CD.

Cadangan Aktiviti

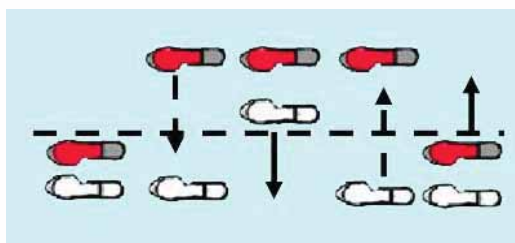
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Aktiviti 1 : Langkah Asas

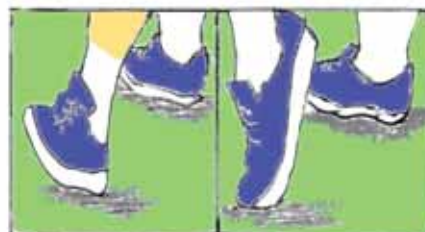


1. Berdiri dengan tangan mencekak pinggang.
2. Langkah *Heel-Toe*:
 - a. Meletakkan tumit kaki kanan ke depan dan ulang dengan hujung kaki kanan. Lakukan beberapa kali.
 - b. Ulang langkah *Heel-Toe* dengan kaki kiri. Lakukan beberapa kali.
3. Langkah *Step-Close*
 - a. Melangkah sebelah kaki ke kanan dan sebelah kaki lagi dirapatkan.
 - b. Ulang langkah *Step-Close* dengan kaki sebelah lagi.

Langkah *Step-Close*



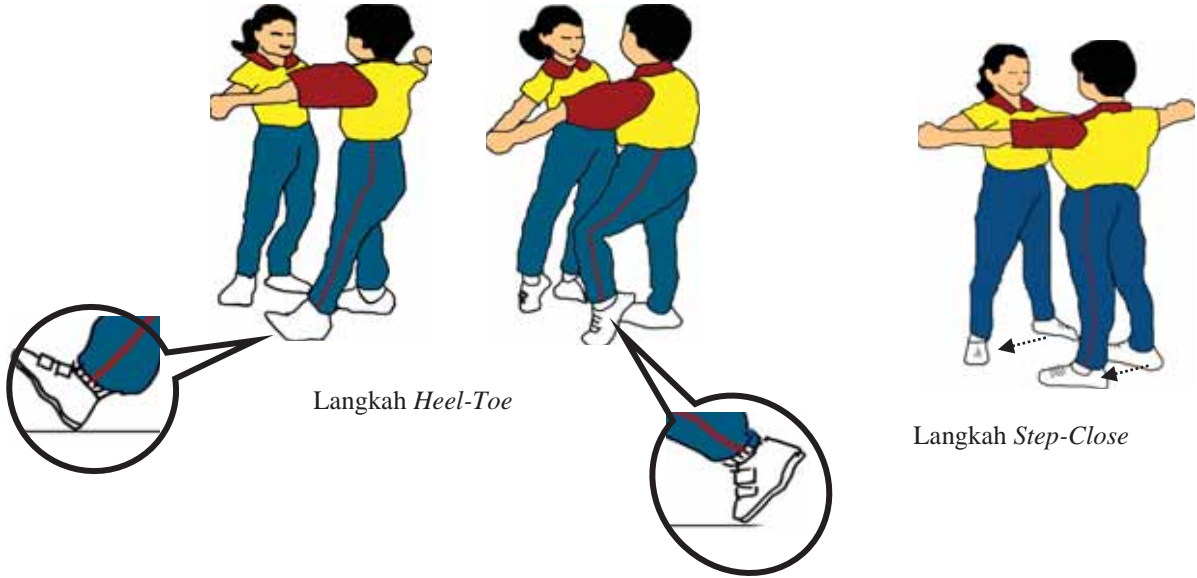
Langkah *Heel-Toe*



Aktiviti 2 : Tepuk Riang Ria Dengan Muzik



1. Berpasangan, menghadap rakan dan memegang kedua-dua belah tangan.
2. Kiraan 1 - 4: Langkah *Heel-Toe* dua kali.
3. Kiraan 1 - 4: Langkah *Step-Close* dua kali ke sisi.
4. Kiraan 1 - 8: Ulang langkah 2 dan 3 dengan mengikut arah berlainan.
5. Kiraan 1 - 4: Menepuk tangan kanan rakan empat kali.
6. Kiraan 1 - 4: Menepuk tangan kiri rakan empat kali.
7. Kiraan 1 - 4: Menepuk kedua-dua belah tangan rakan empat kali.
8. Kiraan 1 - 4: Menepuk kedua-dua belah paha sendiri empat kali.
9. Ulang langkah 2 hingga 8.



Persembahan : Tepuk Riang Ria



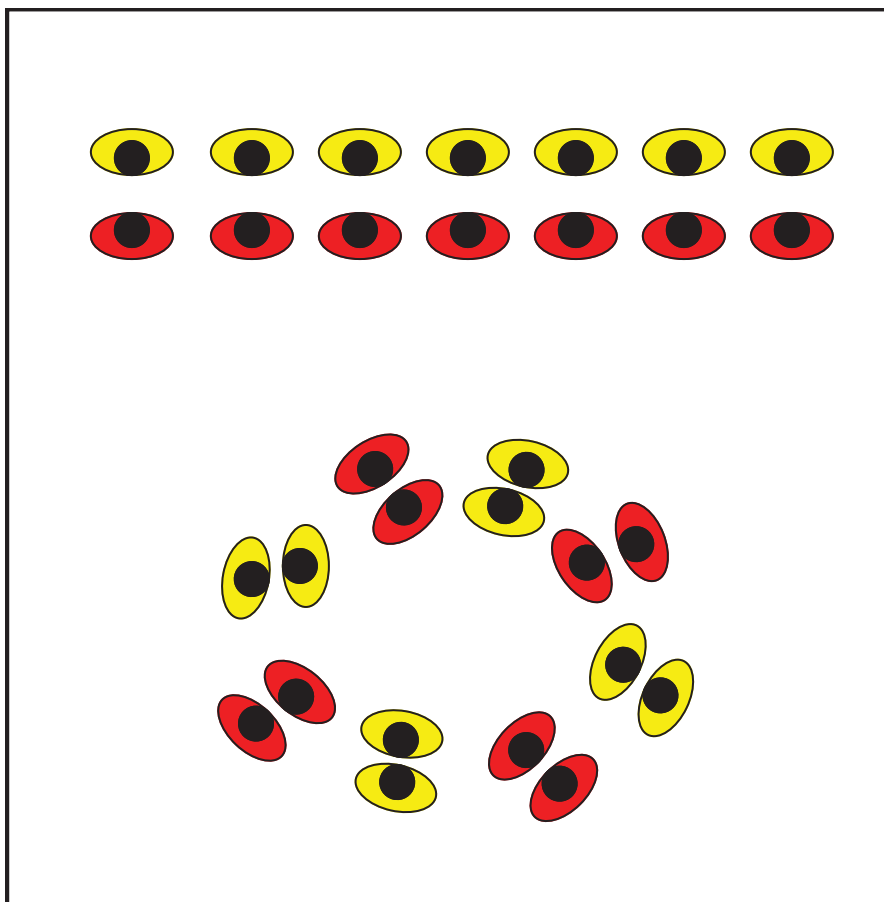
1. Murid dalam kumpulan mempersembahkan tarian Tepuk Riang Ria mengikut tempo.
2. Mempelbagaikan cara tepukan mengikut tempo.

menaakul

- Bagaimana kamu bergerak mengikut tempo?
- Ke manakah arah kumpulan kamu bergerak?
- Apakah aras yang kamu pilih? Mengapa?

tip untuk guru

- Bergerak dalam formasi bulatan berkembar, bulatan besar, atau dua barisan selari.
- Gantikan tepuk tangan dengan hentak kaki, petik jari, atau tepuk bahu.
- Pelbagaikan tempo muzik apabila murid telah menguasai pergerakan tarian.



UJI MINDA

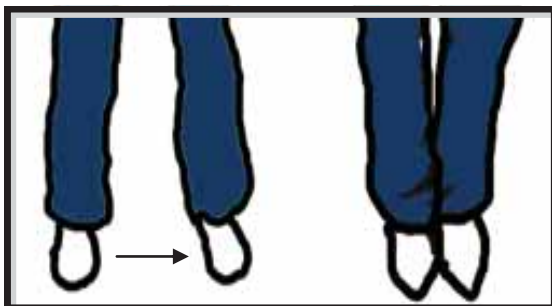
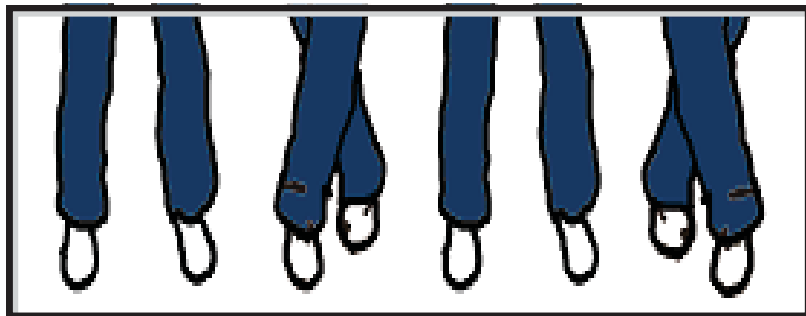
Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

TEPUK RIANG RIA

Arahan : Tandakan (√) dan namakan langkah pergerakan yang telah kamu pelajari pada hari ini.



UNIT 8

30 MINIT

MERRY GO ROUND

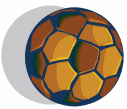


FOKUS

Berkebolehan melakukan langkah *Grapevine* dan *Polka* mengikut tempo.

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Melakukan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.
- 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

CD 1 Dunia Muzik KSSR Tahun 3
Trek 18, *Apple*, dan pemain CD.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Langkah Asas

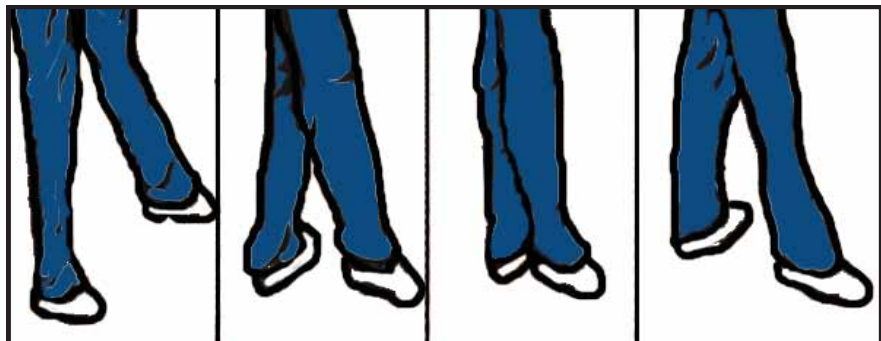


1. Murid berdiri dengan tangan mencekak pinggang.
2. Melakukan langkah *Polka* ke hadapan beberapa kali.
3. Melakukan langkah *Polka* sambil memusing mengikut arah jam dan lawan jam.

tip untuk guru

menaakul

- Bagaimana kamu lakukan langkah polka?
- Langkah *Polka* adalah gabungan melompat sebelah kaki (hop) diikuti dengan dua langkah mencongklang.



BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

Aktiviti 2 : Merry-Go-Round



1. Dalam bulatan besar, dengan pasangan di sisi dan memegang tangan.
2. Melakukan pergerakan berikut:
 - a. Kiraan 1 – 8: Mencangkuk siku kanan dengan pasangan, langkah *Polka* empat kali sambil memusing ikut arah jam.
 - b. Kiraan 1 – 8: Ulang langkah a dengan mencangkuk siku kiri dan tukar arah.
 - c. Kiraan 1 – 8: Berjalan ke tengah bulatan empat langkah, hentak kaki tiga kali.
 - d. Kiraan 1 – 8: Berjalan undur empat langkah, hentak kaki tiga kali.
 - e. Ulang langkah c hingga d.
3. Ulang pergerakan a hingga e.

tip untuk guru

- Bergerak dalam formasi bulatan berkembar, bulatan besar atau dua barisan selari.
- Gantikan hentak kaki dengan tepuk tangan, petik jari atau tepuk bahu.
- Pelbagaikan tempo muzik apabila murid telah menguasai pergerakan tarian.



Persembahan : Tarian Merry-Go-Round



1. Dalam kumpulan kecil dengan pelbagai formasi, mempersembahkan tarian *Merry-Go-Round* mengikut tempo.



kreativiti

- Namakan pergerakan yang kamu pilih?
- Apakah formasi pergerakan kumpulan kamu.
- Kenapa kamu pilih formasi ini?
- Lakarkan formasi pergerakan kumpulan kamu.

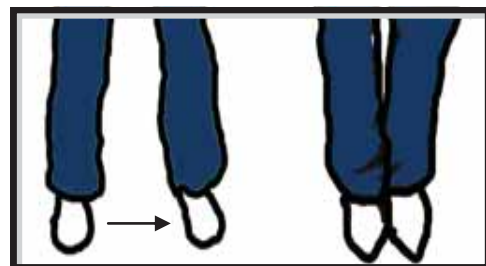
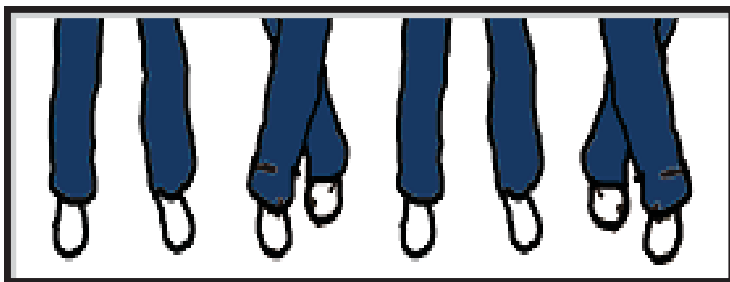
UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

MERRY-GO-ROUND

Arahan : Tandakan (✓) dan namakan pada langkah pergerakan yang telah kamu lakukan dalam tarian *Merry-Go-Round*.



UNIT 9

KINCIR ANGIN

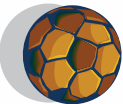


FOKUS

Berkebolehan melakukan langkah *Schottische* mengikut tempo.

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Melakukan satu rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.
 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo.
 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

CD lagu Pendidikan Muzik KSSR Tahun 3, trek 5: Hei Kawan-Kawan, dan pemain CD.

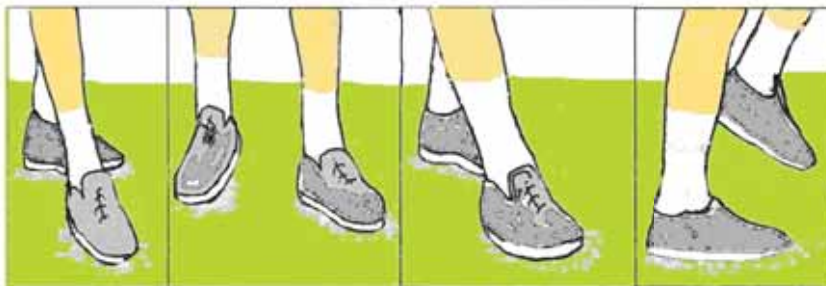
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Langkah Asas



1. Berdiri dengan tangan mencekak pinggang.
2. Kiraan 1-8 : Langkah *schottische* ke hadapan beberapa kali.
3. Ulang langkah *schottische* ke belakang beberapa kali.

Langkah *Schottische*

tip untuk guru

- Langkah *Schottische* adalah berjalan tiga langkah diikuti melompat sebelah kaki (hop) pada langkah ketiga. Ulang dengan sebelah kaki yang lain.

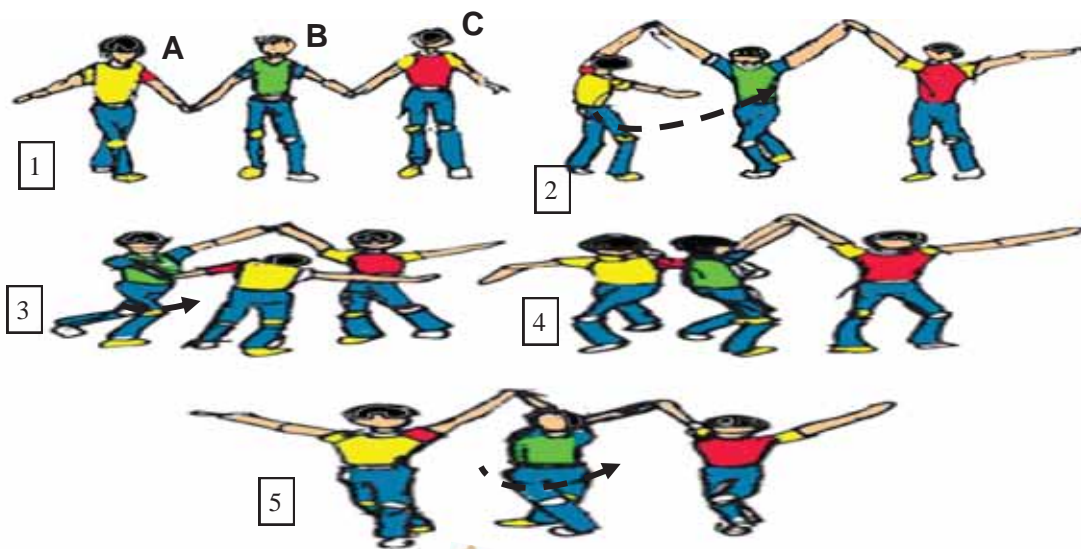
Aktiviti 2 : Masuk Pintu Gerbang



1. Bertiga dalam satu barisan sambil tangan memegang tangan murid B di tengah.
2. Kiraan 1-8: Langkah Schottische ke hadapan.
3. Kiraan 1-8: Langkah Schottische ke belakang.
4. Kiraan 1-8: Sambil mengangkat tangan, murid A masuk melalui ruang di bawah tangan murid B, murid B akan pusing setempat dan murid C hentak kaki.
5. Kiraan 1-8: Ulang langkah 4 dengan murid C melakukan pergerakan seperti murid A.
6. Ulang langkah 1-5 dan tukar peranan.

menaakul

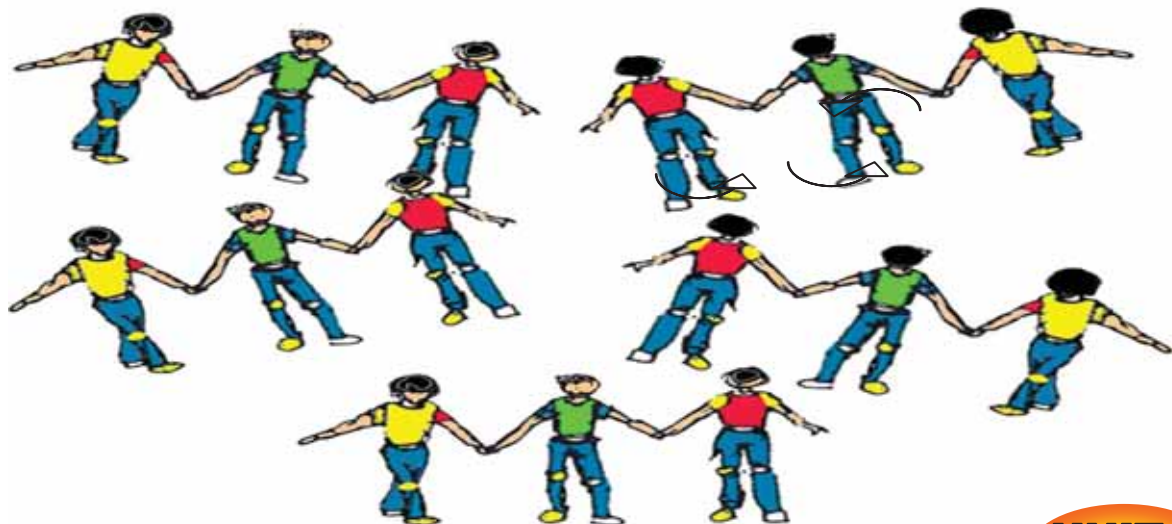
Bagaimana kamu melakukan langkah Schottische?



Persembahan : Kincir Angin



1. Dalam barisan bertiga membentuk arah lawan jam.
2. Mempersembahkan tarian kincir angin mengikut tempo muzik.
3. Ulang dan tukar peranan.



SENARAI SEMAK

TARIKH : _____

KELAS : _____

KINCIR ANGIN

Berdasarkan persembahan Kincir Angin, tandakan (√) pada pencapaian murid.

Skala : Ya = 2 markah

Tidak = 0 markah

Bil	Nama	Melakukan pelbagai jenis langkah pergerakan		Bergerak mengikut tempo		Menerima cabaran dan menunjukkan keseronokan		Jumlah
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	

Jumlah Mata	Prestasi
6 mata	Cemerlang
4 mata	Baik
0-2 mata	Memerlukan bimbingan

30 MINIT

UNIT 10

ROUND THE CLOCK

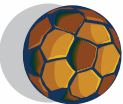


FOKUS

Berkebolehan melakukan satu rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.

Standard Pembelajaran

- 1.5.2 Melakukan satu rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.
- 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

CD lagu Dunia Muzik KSSR Tahun 3,
Trek 14: Chant Kenali Rekoder,
Pemain CD, dan perkusi.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : *Round The Clock* Tanpa Muzik



1. Berdiri dengan tangan mencekak pinggang.
2. Kiraan 1-8 : langkah *Grapevine* ke kanan.
3. Kiraan 1-8 : langkah *Grapevine* ke kiri.
4. Kiraan 1-8 : langkah joget seperti berikut:
 - a. letak tumit kanan di depan, silang kaki yang sama di depan kaki kiri.
 - b. letak semula tumit kanan di depan, rapatkan kaki kanan dengan kaki kiri.
 - c. ulang dengan kaki kiri.
5. Ulang langkah 4.
6. Kiraan 1-8 : langkah *Schottische* ke depan.
7. Kiraan 1-8 : langkah *Schottische* ke belakang.
8. Kiraan 1-8 : memusing pada paksi kaki kanan pada empat sukuan pusingan sambil memetik jari empat kali.

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3



Langkah *Grapevine*



Langkah joget



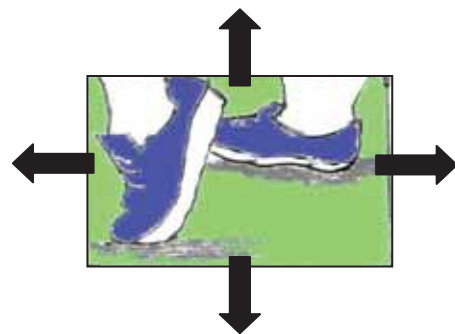
Langkah *Schottische*



Memusing pada empat sukuan pusingan



High 5



Step Kick

9. Kiraan 1-8 : langkah *Step-Kick* empat kali seperti berikut:
 - a. melompat dengan kaki kanan dan menendang dengan kaki kiri di depan kaki kanan.
 - b. ulang dengan kaki kiri sambil memusing separuh pusingan ke arah ikut jam.
10. Kiraan 1-12 : bergerak sambil melakukan *High 5* (menepuk tangan) dengan tiga orang rakan dan kembali ke tempat asal.
11. Ulang langkah 2 hingga ke 10.

Aktiviti 2 : *Round The Clock* Dengan Muzik



1. Dalam formasi berselerak, melakukan rangkaian pergerakan *Round The Clock* mengikut tempo.
2. Ulang pergerakan sehingga tamat muzik.



tip untuk guru

1. Tangan diayun mengikut tempo muzik.
2. Tamatkan pergerakan dengan satu pose penamat.

Persembahan: Tarian *Round The Clock*



1. Dalam kumpulan besar, murid mempersembahkan tarian *Round The Clock* mengikut tempo muzik.
2. Bergerak sambil menukar arah pergerakan.

kreativiti

- Namakan langkah-langkah yang kumpulan kamu gunakan semasa melakukan persembahan?
- Mengapa kamu pilih langkah tersebut?
- Lakarkan formasi pergerakan kumpulan kamu.

tip untuk guru

- Semasa melakukan rangkaian pergerakan tersebut, murid boleh mengetuk dua batang kayu atau perkusi.
- Langkah tarian boleh dipelbagaikan dengan langkah lurus yang lain.

SENARAI SEMAK

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

Round The Clock

Berdasarkan persembahan *Round The Clock*, tuliskan mata yang diperolehi oleh murid dalam borang senarai semak.

Petunjuk : Ya = 2 mata Tidak = 0 mata

Bi l	Nama Kumpulan	Melakukan pelbagai jenis langkah lurus		Bergerak mengikut tempo		Menerima cabaran dan menunjukkan keseronokan		Jumlah
		Ya	Tidak	Ya	Ti- dak	Ya	Tidak	

Skala:

Jumlah mata	Prestasi
6 mata	Cemerlang
4 mata	Baik
0-2 mata	Memerlukan bimbingan

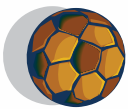


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.

Standard Pembelajaran

- 1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 2.6.1 Mengenal pasti lakuan semasa menghantar dan menerima bola.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Skital, bola pelbagai saiz, dan kayu hoki.

Cadangan Aktiviti

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

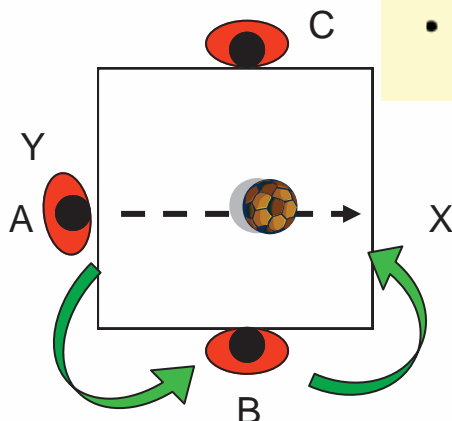
Aktiviti 1 : Teroka Ruang dengan Tangan



1. Murid dalam satu kumpulan tiga orang.
2. Murid berada di luar garisan kawasan.
3. Murid A akan menghantar bola ke kawasan bertanda X dan murid B bergerak dan menerima bola. Murid A akan mengambil tempat murid B.
4. Murid B akan menghantar bola ke kawasan Y dan murid C bergerak dan menerima bola.
5. Ulang aktiviti beberapa kali.

menaakul

- Bagaimana kamu menghantar bola kepada rakan sepasukan?
- Dalam situasi manakah kamu membuat hantaran? Mengapa?



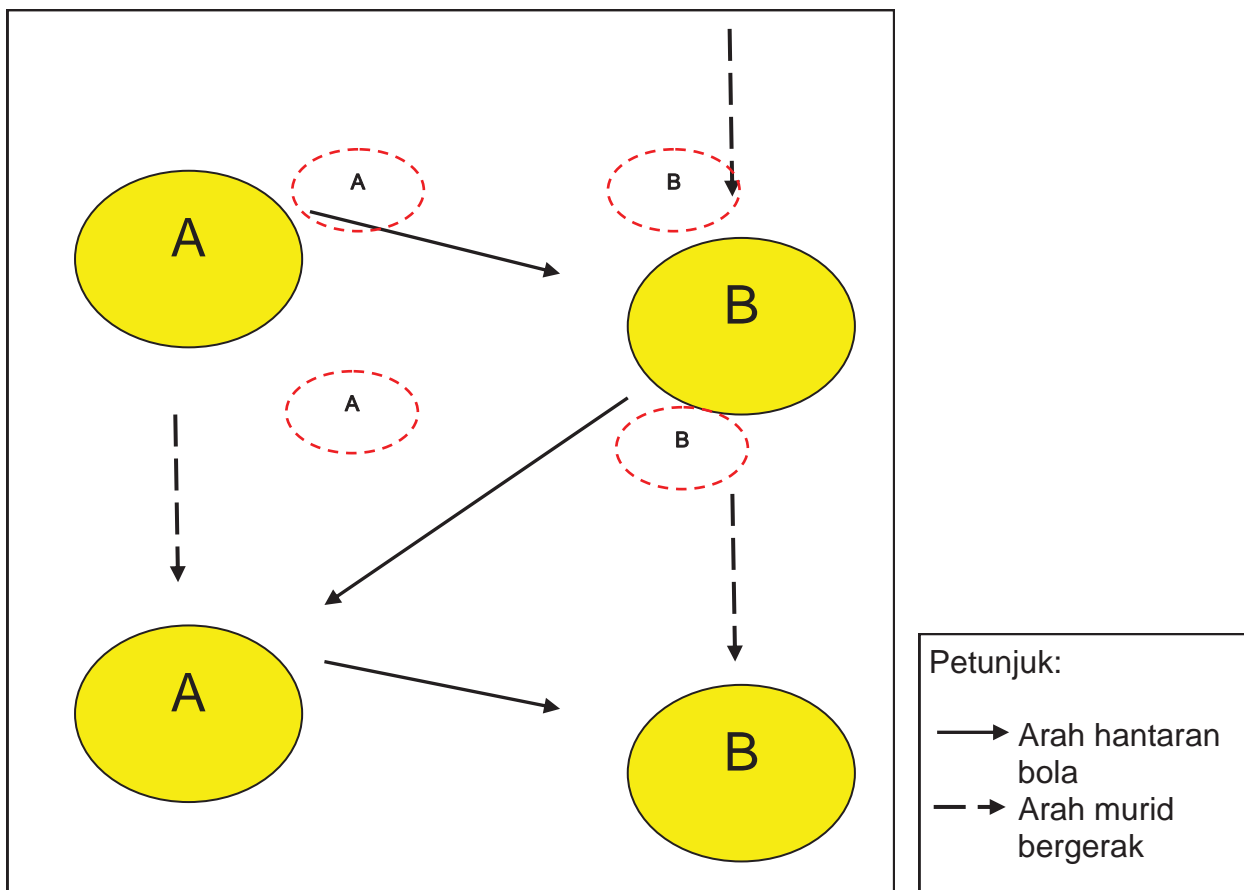
tip untuk guru

- Membuat hantaran bola dan menerima menggunakan tangan, kaki, dan kayu hoki.
- Galakkan murid mencari ruang kosong semasa menghantar dan menerima bola.

Aktiviti 2 : Teroka Ruang dengan Kaki



1. Murid berpasangan.
2. Murid A menghantar bola ke ruang am dan murid B bergerak bagi menerima bola.
3. Ulang dengan murid B menghantar bola ke ruang am dan murid A bergerak bagi menerima bola.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



tip untuk guru

- Menghantar dan menerima bola menggunakan tangan dan kayu hoki.
- Galakkan murid mencari ruang kosong semasa menghantar dan menerima bola.
- Memberitahu masa yang tepat untuk bergerak (timing) dan menerima bola.
- Setiap hantaran diikuti dengan ikut lajak.
- Saiz ruang boleh diubahsuai mengikut penguasaan kemahiran murid.
- Menyerap daya semasa menerima bola.

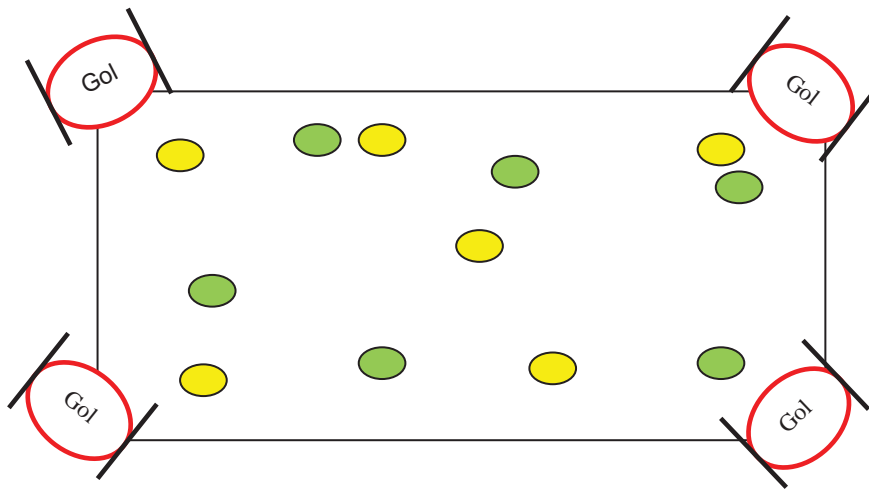
tip untuk murid

- Elakkan daripada bertembung semasa melakukan aktiviti.

Permainan Kecil : Berapa Boleh Jaring



1. Murid dalam kumpulan kecil seramai enam orang. Perlawanan antara dua kumpulan.
2. Setiap kumpulan cuba membuat hantaran bola ke kawasan gol. Kumpulan juga perlu mengawal pihak lawan dari kawasan gol.
3. Kumpulan yang berjaya menjaringkan bola mendapat satu mata.
4. Kumpulan yang paling banyak mendapat mata dalam masa yang ditetapkan dikira pemenang.



tip untuk guru

- Guru boleh memilih menggunakan tangan, kaki, atau alatan semasa menghantar dan menerima bola dalam permainan ini.
- Luas kawasan permainan adalah mengikut kesesuaian.
- Bilangan bola boleh ditambah mengikut kesesuaian murid.

tip untuk murid

- Bekerjasama semasa mengawal dan menjaringkan gol.
- Elakkan daripada bertembung semasa bermain.

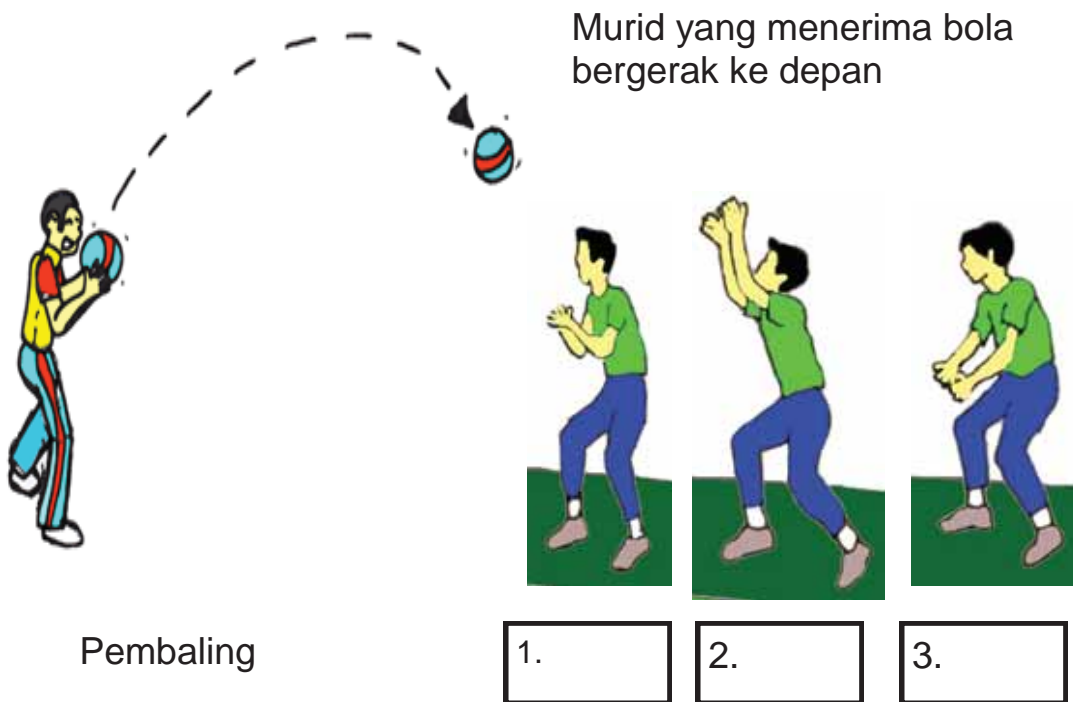
UJI MINDA

Nama : _____ Tarikh : _____

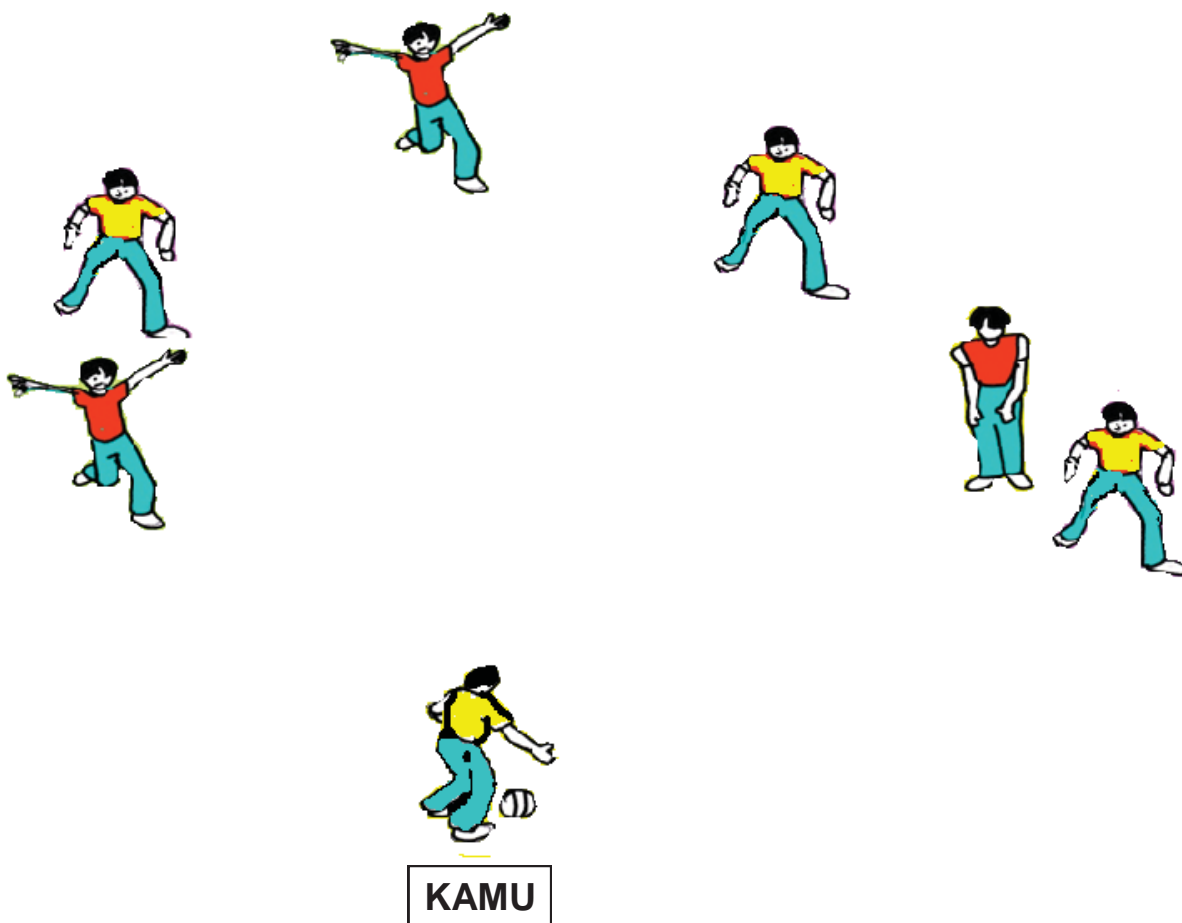
Kelas : _____

MARI MENGHANTAR

1. Tandakan (√) pada gambarajah yang menunjukkan kedudukan tangan yang sesuai semasa menerima bola yang dihantar oleh pembaling.



2. Lukiskan garisan anak panah yang menunjukkan laluan arah bola yang kamu hantar kepada rakan sepasukan.



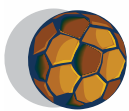


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas mengelecek bola dengan menggunakan tangan, kaki, dan alatan.

Standard Pembelajaran

- 1.6.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 2.6.2 Mengenal pasti lakuan semasa mengelecek dengan tangan, kaki, dan alatan.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

Kayu hoki, bola pelbagai saiz , dan skital.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Kelecek Bebas



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan dibekalkan bola pelbagai saiz dan kayu hoki.
3. Secara bergilir-gilir murid mengelecek melepasi semua skital dan kembali ke kumpulan masing-masing.
4. Setiap kumpulan mengelecek menggunakan kaki, tangan, atau kayu hoki.



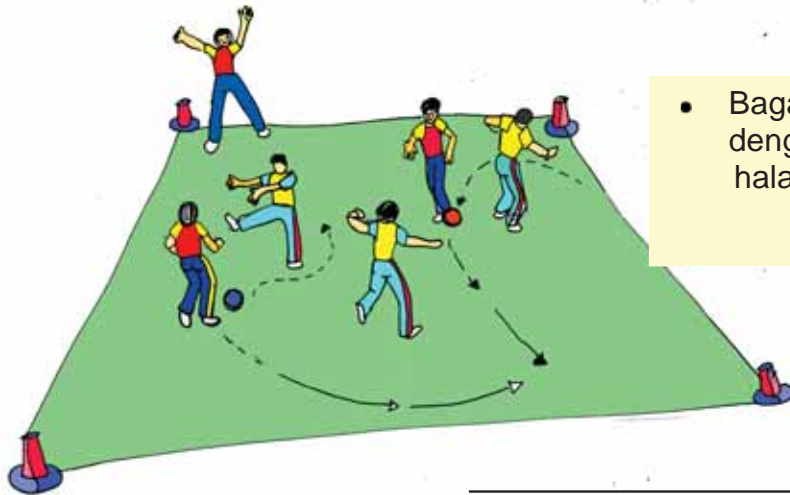
tip untuk guru

- Murid bebas bergerak dari satu skital ke skital yang lain.
- Murid bebas memilih kemahiran kelecek.
- Penggunaan ruang yang maksimum.
- Guru boleh menggunakan kaedah stesen untuk melakukan aktiviti kelecek bebas.

Aktiviti 2 : Kuasai Bola



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid yang mendapat bola akan mengelecek sebelum menghantar bola kepada rakan tanpa sentuhan pihak lawan.
3. Jika bola disentuh oleh pihak lawan sebanyak lima kali, bola akan bertukar kepada pihak lawan.



menaakul

- Bagaimanakah kamu bergerak dengan bola untuk melepasi halangan?

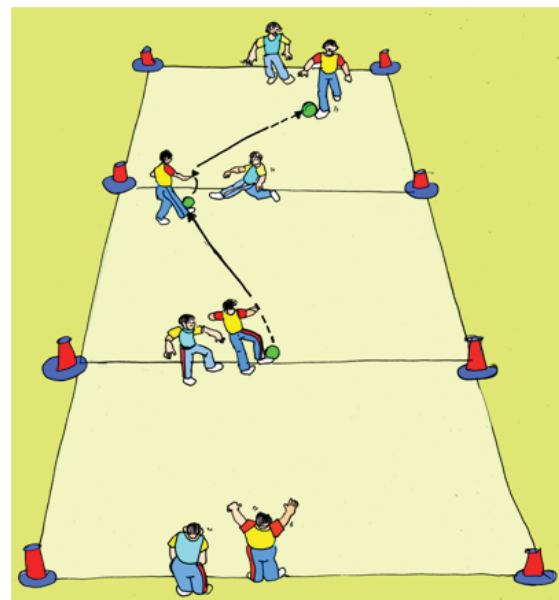
tip untuk guru

- Gunakan bola pelbagai saiz yang sesuai dengan aktiviti.
- Tingkatkan aras kesukaran kemahiran seperti menambah luas kawasan, bilangan pemain, jumlah bola, dan syarat permainan.

Permainan Kecil : Bolos Galah Panjang



1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Kumpulan A berada di atas garisan galah panjang.
3. Kumpulan B mengelecek bola dan cuba melepasi setiap garisan yang dikawal oleh kumpulan A.
4. Bola yang berjaya di kelecek hingga ke hujung dan berpatah balik ke tempat asal tanpa sentuhan dari pihak lawan akan mendapat 1 mata.
5. Jika bola berjaya dirampas oleh pihak lawan.
6. Tukar peranan.



tip untuk guru

- Boleh menggunakan tangan, kaki, dan kayu hoki untuk mengelecek.

SENARAI SEMAK

Tarikh : _____ Kelas : _____

PANDAI KELECEK

Tandakan (**K**) atau (**BK**) pada ruang yang sesuai.

Bil	Nama Murid	Tangan	Kaki	Alatan

- (K) = Kuasai - Dapat mengelecek dengan baik dan sempurna.
(BK) = Belum kuasai - Tidak dapat mengelecek dengan baik dan sempurna.

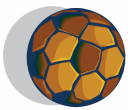


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran mengadang.

Standard Pembelajaran

- 1.6.4 Melakukan kemahiran mengadang.
- 2.6.3 Menyatakan keadaan yang sesuai untuk mengadang.
- 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan.
- 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.



Alatan

Skital, bola pelbagai saiz, gelung, dan tin.

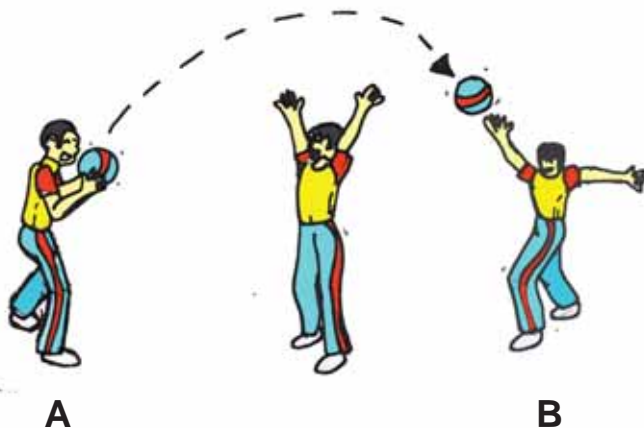
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Mari Mengadang



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid A menghantar bola kepada murid B.
3. Murid B menghantar semula bola kepada murid A.
4. Murid yang berada di tengah cuba mengadang apabila murid A dan B membuat hantaran.
5. Ulang aktiviti beberapa kali dan tukar peranan.



tip untuk guru

- Menghantar, menerima dan mengadang boleh menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- Menggunakan bola yang lebih lembut.
- Tukar peranan setiap 30 saat.

Aktiviti 2 : Jaga Skital



1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A mengawal skital dari dijatuhkan oleh kumpulan B dengan cara mengadang.
3. Ulang beberapa kali aktiviti dan tukar peranan.
4. Murid melakukan aktiviti menggunakan tangan, kaki, dan alatan.

menaakul

Apakah yang perlu anda lakukan untuk menjatuhkan skital?



tip untuk guru

- Kumpulan penyerang boleh menggunakan pelbagai jenis hantaran bola.

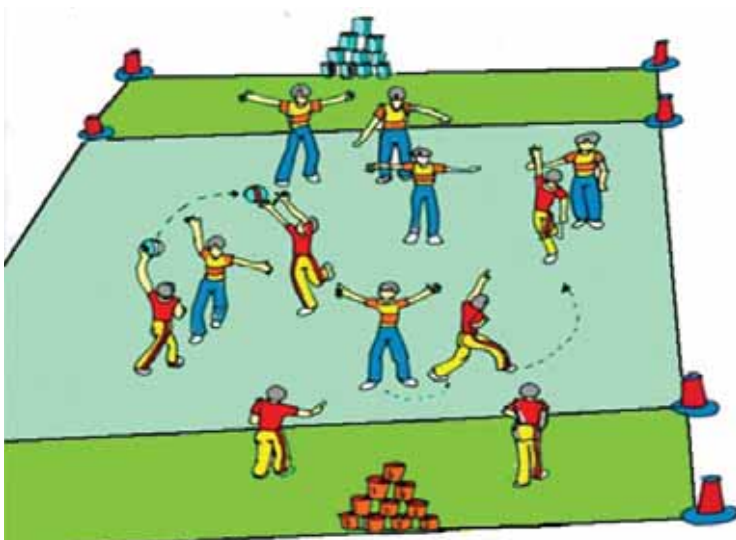
tip untuk murid

- Berkomunikasi semasa aktiviti.
- Guru menggalakkan murid merancang strategi untuk jatuhkan skital
- Elakkan pelanggaran semasa bermain.

Permainan Kecil : Kawal Kota



1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid bergerak dalam zon bebas tetapi tidak boleh masuk ke zon pertahanan lawan.
3. Setiap pasukan cuba menjatuhkan susunan tin pasukan lawan.
4. Pasukan yang berjaya menjatuhkan semua tin dikira pemenang.



tip untuk guru

- Ubah suai jarak dan jenis bola.
- Tingkatkan tahap kesukaran dengan menambah bilangan pemain.
- Boleh menggunakan pelbagai objek untuk membina kota.

UJI MINDA

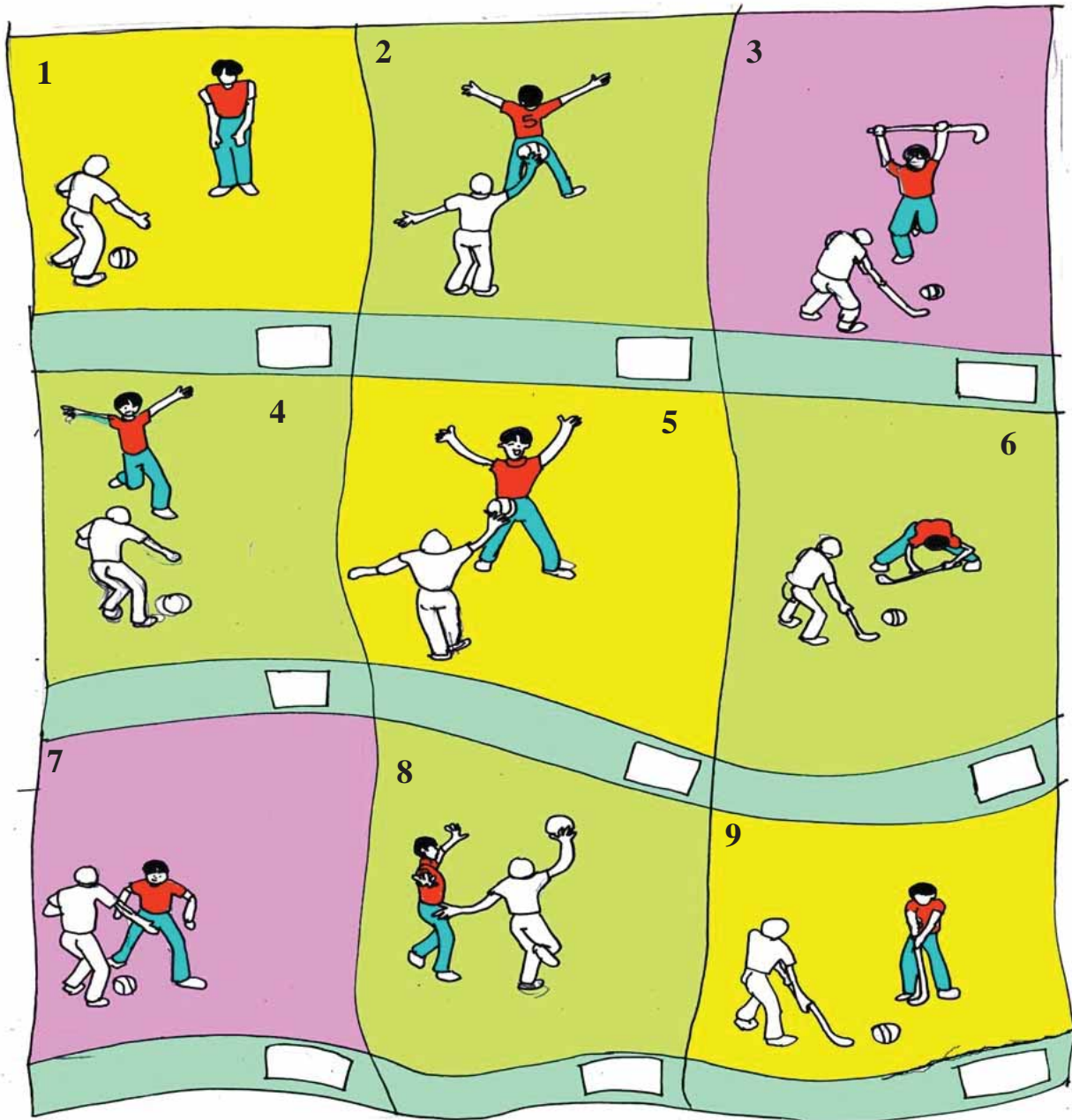
Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

MENGADANG

Arahan : Tandakan (√) cara mengadang yang betul.



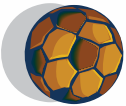


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas memintas menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.6.5 Memintas hantaran bola pemain lawan.
- 2.6.3 Menyatakan keadaan yang sesuai untuk mengadang dan memintas.
- 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan.
- 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.



Alatan

Skital, bola pelbagai saiz dan bentuk, kayu hoki plastik, dan gelang.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Pintar Emas



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Dua orang sebagai pemintas berada di tengah.
3. Empat orang sebagai penghantar dan membuat hantaran bola sesama mereka.
4. Semasa penghantar membuat hantaran bola kepada rakan, pemintas cuba memintas hantaran bola tersebut.
5. Jika bola dapat dipintas oleh pemintas, tukar peranan.
6. Ulang aktiviti beberapa kali.

tip untuk guru

- Pemintas berada di zon menunggu sebelum bola dihantar.
- Melakukan aktiviti ini menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- Setiap 30 saat murid bertukar peranan.

tip untuk murid

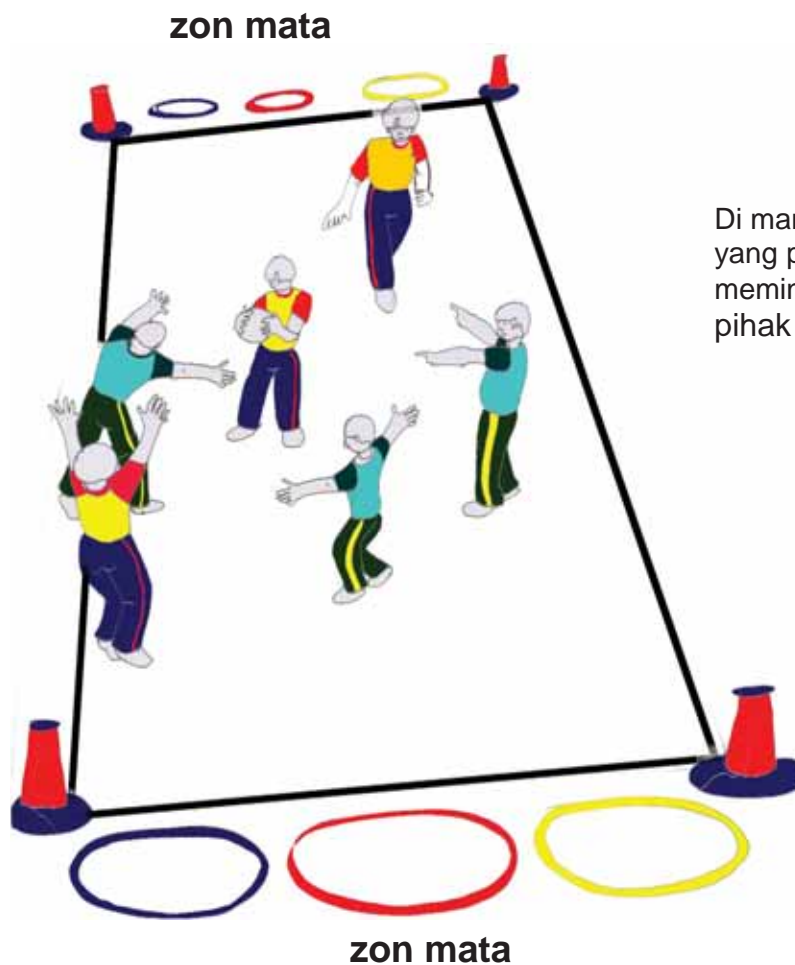
- Tidak boleh menyentuh penghantar semasa menunggu atau memintas.
- Elakkan dari mengadang sebelum bola dihantar.



Permainan Kecil: Pintar Pintas



1. Murid dalam beberapa kumpulan kecil. Setiap kumpulan dibahagikan kepada dua pasukan.
2. Setiap pasukan akan menghantar bola ke zon mata.
3. Pasukan dibenarkan memintas untuk mendapatkan bola dari pihak lawan.
4. Pasukan mendapat satu mata apabila berjaya menyentuh bola pada mana-mana zon mata.
5. Pasukan yang mendapat mata paling banyak dikira pemenang.



menaakul

Di manakah kedudukan kamu yang paling sesuai untuk memintas hantaran bola pihak lawan?

tip untuk guru

- Syarat permainan :
 - a. Permainan bermula dari tengah kawasan permainan.
 - b. Hantaran dibuat sekurang-kurangnya dua kali sebelum bola menyentuh zon mata.
 - c. Hanya menggunakan kemahiran memintas sahaja untuk mendapatkan bola.
- Permainan ini boleh menggunakan tangan, kaki, dan kayu hoki.

UJI MINDA

Tarikh : _____

Kelas : _____

PINTAS MEMINTAS

Tandakan (\checkmark) pada ruang yang sesuai.

Bil.	Nama Murid	Boleh Melakukan Kemahiran Memintas		
		Tangan	Kaki	Alat

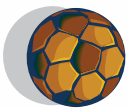


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas menjaring.

Standard Pembelajaran

- 1.6.6 Menjaring menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 2.6.1 Mengenal pasti lakuan semasa menghantar dan menerima bola.
- 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan.
- 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.



Alatan

Bola pelbagai saiz, kayu hoki plastik, skital, tali, dan kayu pancang.

Cadangan Aktiviti

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

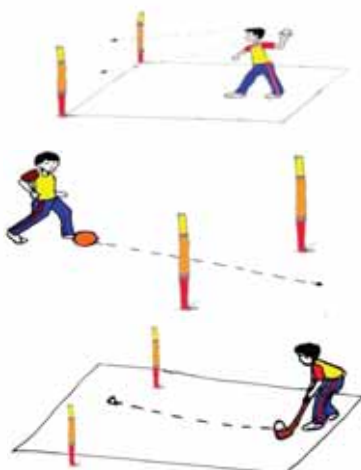
Aktiviti 1: Jaringan Bebas



1. Murid berpasangan.
2. Menjaring bola melalui dua kayu pancang.
3. Ulang beberapa kali.

tip untuk guru

- Menjaring menggunakan tangan, kaki, dan alatan seperti kayu hoki plastik.
- Jarak antara kayu pancang boleh diubahsuai.
- Jarak antara pembaling dengan kayu pancang boleh diubahsuai.



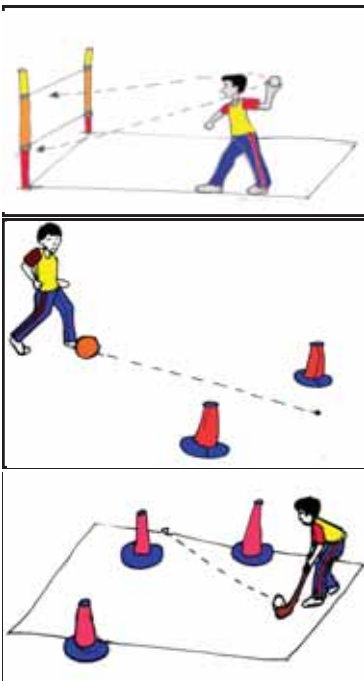
Permainan Kecil: Stesen Menjaring



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Pelbagai jenis gol dalam satu kawasan.
3. Setiap gol mempunyai mata yang berbeza.
4. Murid bebas menjaring di mana-mana gol.
5. Satu mata diberi kepada setiap jaringan.
6. Kumpulan yang mendapat mata yang tinggi dikira sebagai pemenang.

menaakul

Di manakah kedudukan bola akan menerobos gawang semasa kamu menjaring?



tip untuk guru

- Stesen 1: Menjaring menggunakan tangan.
- Stesen 2: Menjaring menggunakan kaki.
- Stesen 3: Menjaring menggunakan kayu hoki plastik.
- Guru boleh pelbagaikan jarak gol.

UJI MINDA

Nama : _____

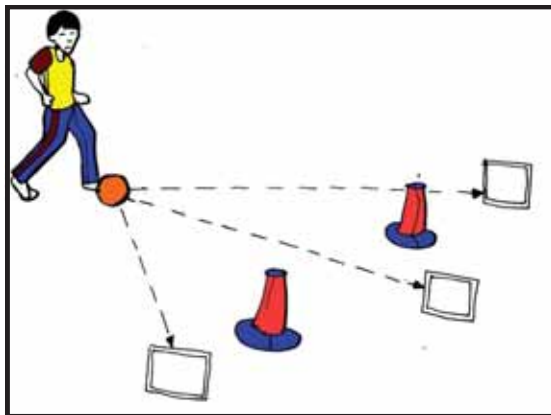
Tarikh : _____

Kelas : _____

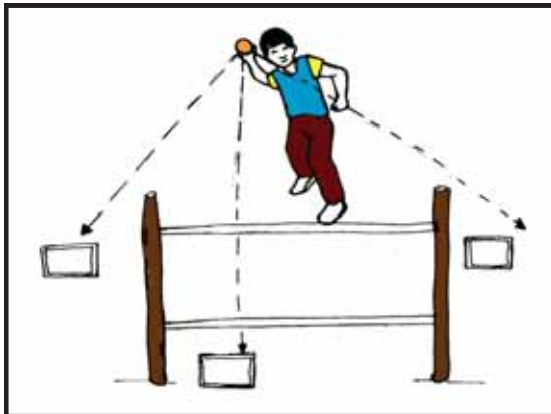
MARI MENJARING

Arahan: Tandakan (\checkmark) kawasan-kawasan yang sesuai untuk kamu menjaring.

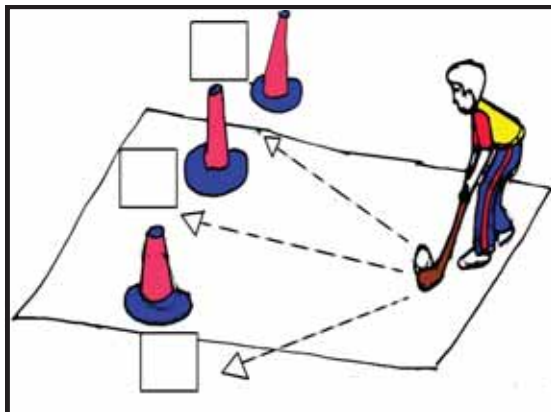
1.



2.



3.



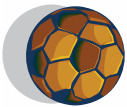


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran servis dengan menggunakan tangan dan alatan.

Standard Pembelajaran

- 1.7.1 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 2.7.1 Mengenal pasti lakuan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 2.7.4 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



Alatan

Bola pelbagai saiz dan berat, pelbagai jenis raket atau bat berlength pendek, skital, gelung, bakul, tiang, dan tali .

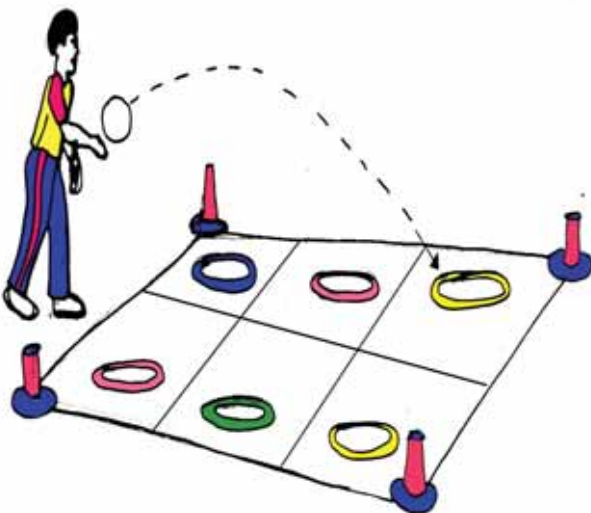
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Servis Sasaran



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melakukan servis menggunakan tangan ke sasaran.
3. Ulang aktiviti dengan menggunakan raket atau bat.



tip untuk guru

- Banyakkan petak sasaran supaya murid dapat melakukan aktiviti serentak.

Aktiviti 2: Siapa Cepat



1. Murid dalam kumpulan empat orang.
2. Kumpulan A berada di belakang garisan servis manakala seorang murid kumpulan B melakukan servis tiga biji bola.
3. Kumpulan A akan mengumpul bola setelah bola ketiga jatuh dan memasukkan ke dalam bakul. Pada masa yang sama murid yang melakukan servis bergerak ke tapak satu.
4. Murid B tersingkir apabila semua bola berjaya dimasukkan ke dalam bakul sebelum murid tersebut tiba ke tapak.
5. Ulang sehingga semua murid kumpulan B selesai membuat servis atau tersingkir.
6. Tukar peranan.

menaakul

- Di manakah tempat yang paling sukar pemain lawan mengambil bola yang kamu servis? Mengapa?
- Bagaimanakah cara kamu melakukan servis?



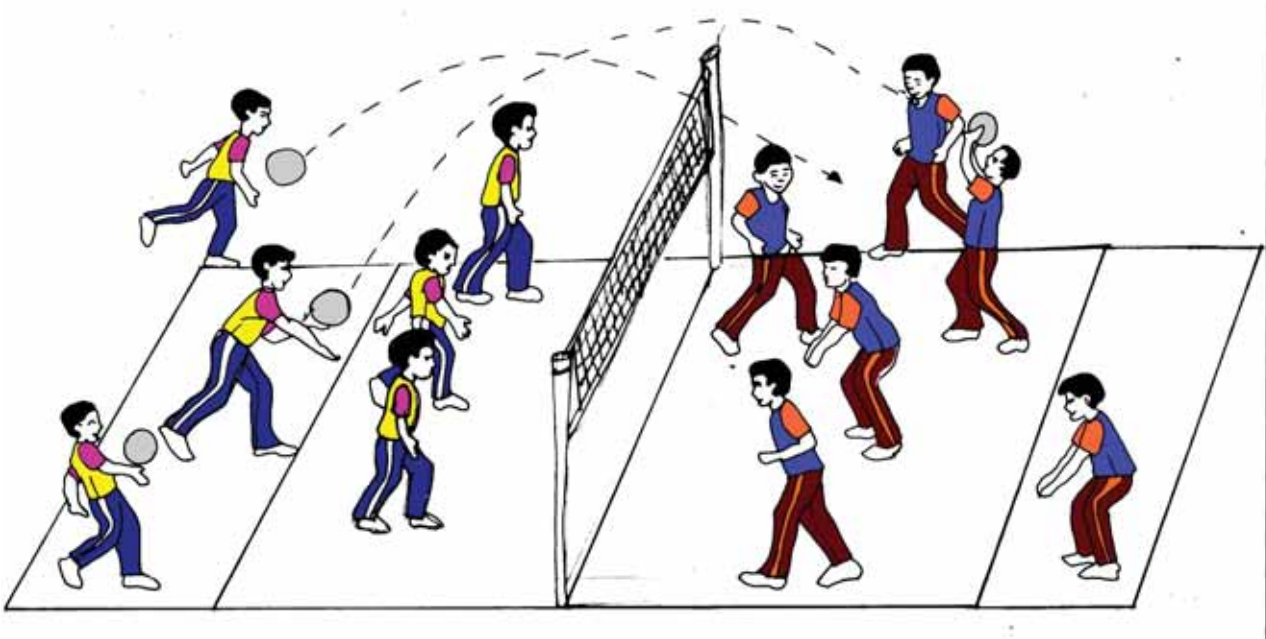
tip untuk guru

- Semasa melakukan servis:
 - a. berdiri sisi
 - b. mata memandang bola
 - c. kontak tangan dan alatan
 - d. ikut lajak selepas servis
- Tali direntang kepada pelbagai ketinggian.
- Melakukan servis dengan menggunakan raket, kaki, atau tangan

Permainan Kecil: Hujan Bola



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan dibahagikan kepada dua pasukan.
3. Tiga orang dari pasukan A membuat servis serentak dari zon servis.
4. Pasukan B cuba menangkap bola yang diservis oleh pasukan A dan terus membuat servis dari zon servisnya.
5. Satu mata diberi kepada pasukan yang membuat servis bagi setiap bola yang gagal ditangkap.
6. Pasukan yang berjaya mendapat mata terbanyak dikira sebagai pemenang.



UJI MINDA

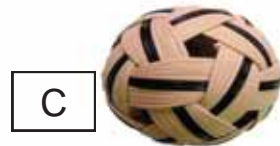
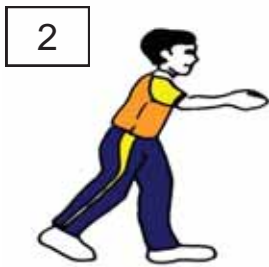
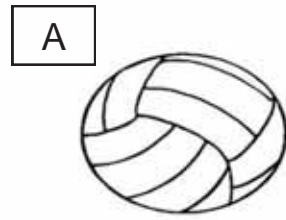
Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

JOM SERVIS

Padankan kemahiran servis berikut dengan alatan.



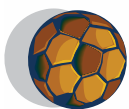


FOKUS

Melakukan servis menggunakan kaki.

Standard Pembelajaran

- 1.7.1 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
- 2.7.1 Mengenal pasti lakuan servis menggunakan kaki.
- 2.7.4 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Tiang atau tali, jaring, bola getah kecil, gelung, dan skital.

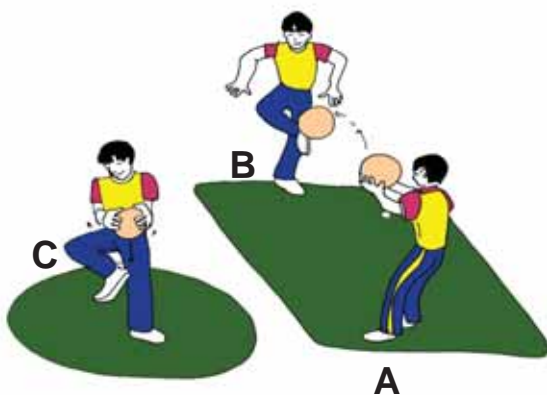
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Lambung dan Servis



1. Murid dalam kumpulan tiga orang.
2. Murid A akan melambung bola kepada murid B, dan murid B membuat servis ke arah murid C.
3. Murid C menerima servis dan melambung bola ke murid A untuk melakukan servis.
4. Ulang beberapa kali.



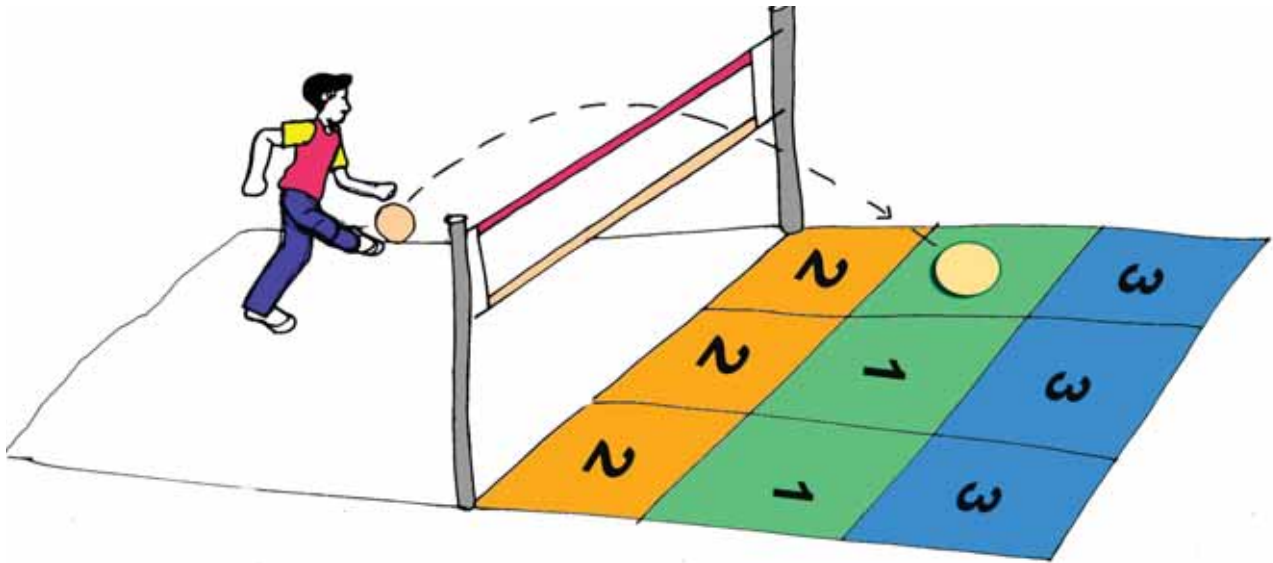
tip untuk guru

Servis bola boleh menggunakan mana-mana bahagian kaki.

Aktiviti 2: Servis Ke Petak



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melakukan servis pada bola yang dilambung.
3. Bola yang diservis hendaklah melintas jaring dan jatuh ke tempat yang bernombor.
4. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.



tip untuk guru

Kawasan permainan diperbanyakkan.

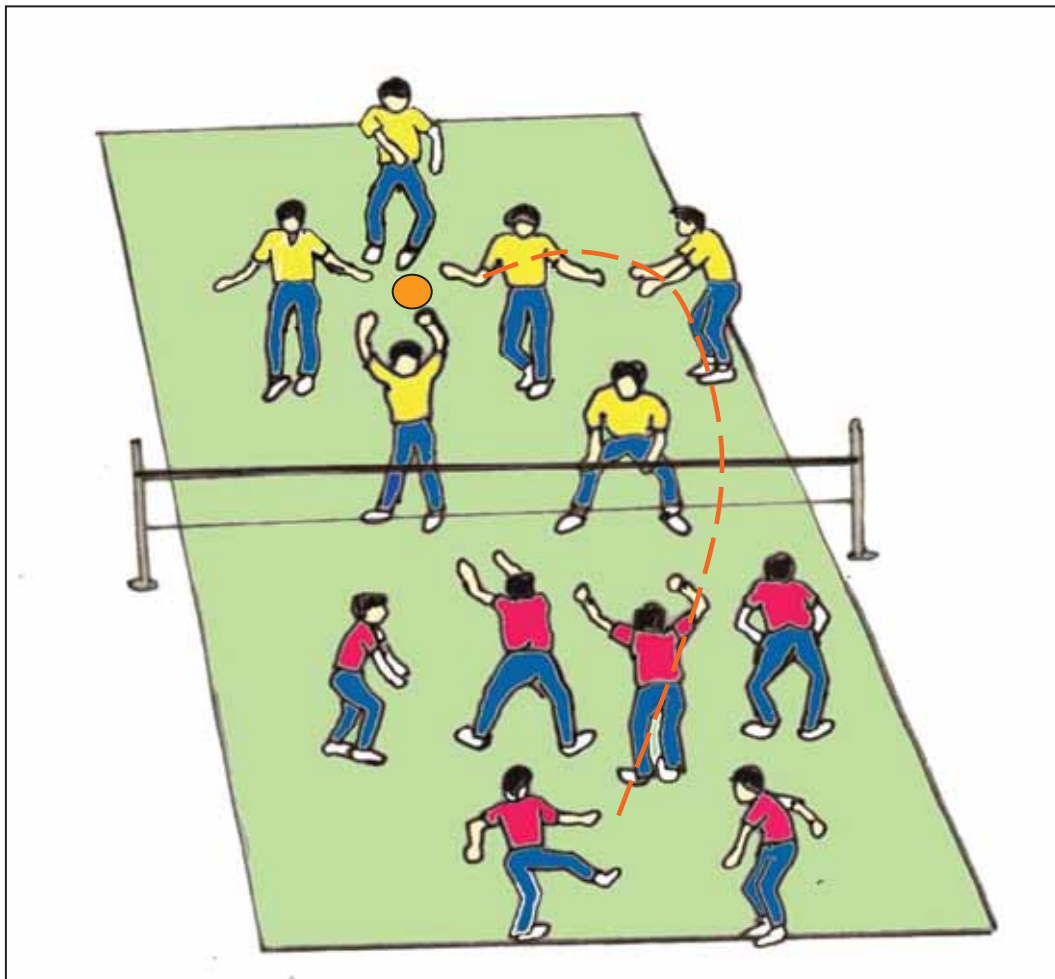
Permainan Kecil: Servis dan Tangkap



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Secara bergilir seorang murid akan membuat servis melintasi jaring hasil dari hantaran rakan sepasukan.
3. Pasukan lawan yang berada di kawasan sebelah akan cuba menangkap.
4. Jika pasukan lawan gagal menangkap bola akan di kira sebagai 1 mata, mana-mana pasukan yang berjaya mengumpul 7 mata akan di kira sebagai pemenang.

menaakul

Mengapa bola perlu diservis ke ruang kosong pihak lawan?



tip untuk guru

- Ketinggian jaring boleh diubahsuai.
- Jaring boleh digantikan dengan tali.
- Bilangan bola boleh diperbanyakkan.

UJI MINDA

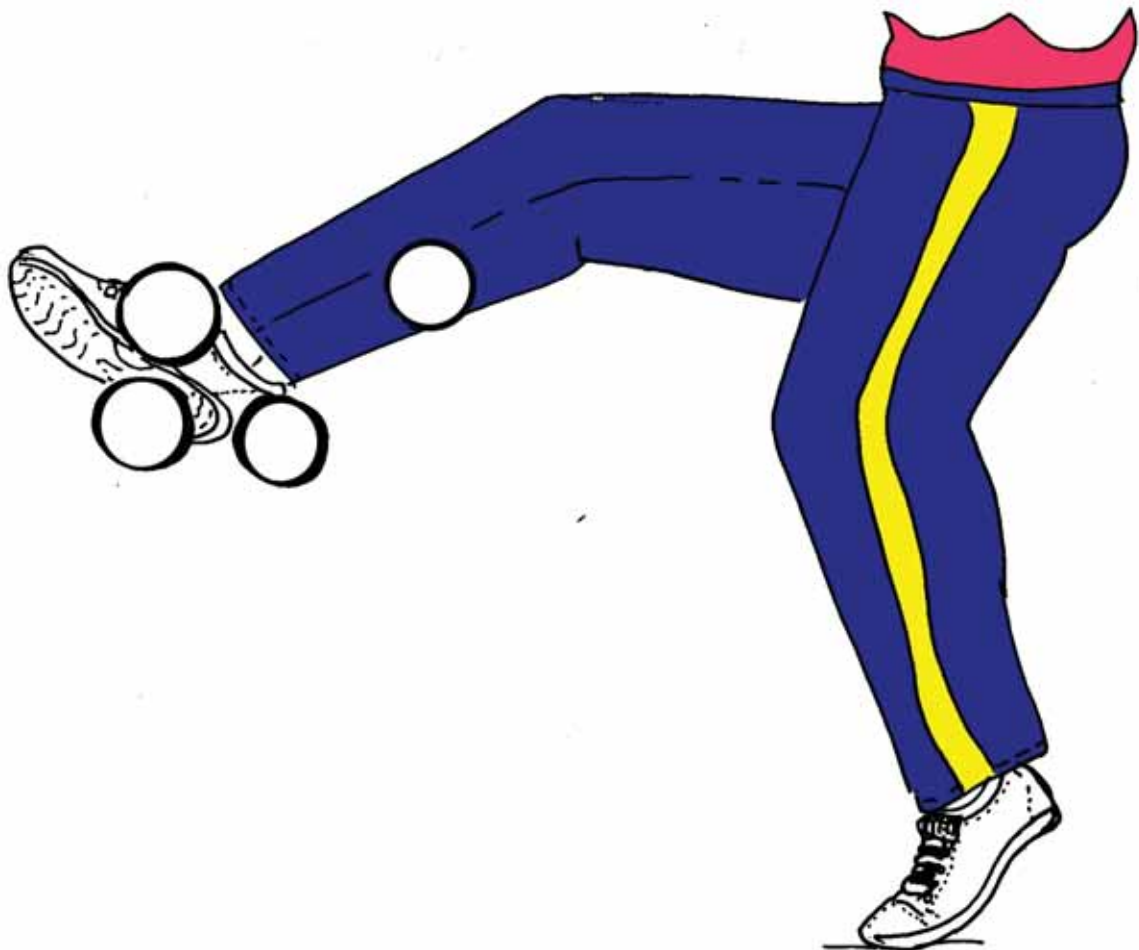
Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

KAKI SERVIS

Warnakan tempat kontak pada kaki kamu semasa melakukan servis.



UNIT 18

30 MINIT

TERIMA, HANTAR DAN TIMANG

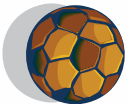


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran menerima, menghantar, dan menimang bola dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.7.2 Menerima dan menghantar bola menggunakan tangan dan kaki.
- 2.7.2 Mengenal pasti lakuan menerima dan menghantar bola.
- 2.7.4 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Skital, bola pelbagai jenis, tali dan tiang atau kayu pancang.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Hantar Bola



1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk bulatan.
2. Setiap kumpulan mempunyai sebiji bola.
3. Murid menghantar bola kepada rakan menggunakan tangan.

tip untuk guru

- Menghantar dengan sebelah tangan atau kedua-dua belah tangan.
- Menghantar menggunakan pelbagai bahagian tangan.
- Menggunakan bola pantai atau bola getah.
- Galakkan murid meneroka beberapa titik kontak pada bola dan tangan semasa menghantar bola.

tip untuk murid

Pastikan murid tidak berlanggar sesama sendiri.



BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

Aktiviti 2 : Menimang Bola



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Menimang dengan menggunakan kaki dan menghantar bola kepada rakan sambil mengira bilangan bola yang dapat ditimang.



tip untuk guru

- Menggunakan pelbagai bahagian kaki seperti paha, bahagian dalam, luar dan atas kaki semasa menimang bola.
- Bola dibenarkan melantun sekali di atas permukaan lantai.

tip untuk murid

- Elakkan menendang bola semasa menghantar bola kepada rakan sekumpulan.

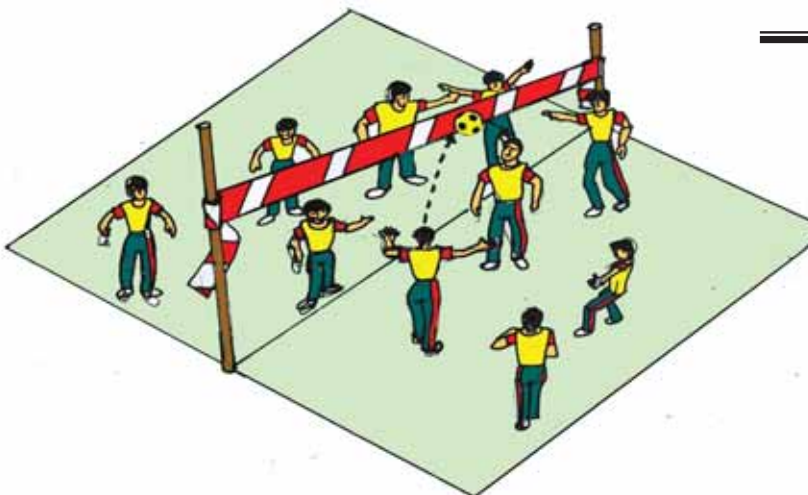
Permainan Kecil : Main Tiga Anggota



1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan kepala.
3. Kumpulan yang tidak dapat menerima bola dan bola jatuh di dalam kawasan, satu mata akan diberi kepada kumpulan lawan.
4. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.

tip untuk guru

- Menggunakan pelbagai bahagian kaki seperti paha, bahagian dalam, luar dan atas kaki semasa menimang bola.
- Elakkan menendang bola semasa menghantar bola kepada rakan sekumpulan.
- Bola dibenarkan melantun sekali di atas permukaan lantai.
- Ketinggian jaring boleh diubahsuai mengikut tahap kemahiran murid.



tip untuk guru

- Bagaimanakah kamu menghantar bola kepada pasukan lawan?

UJI MINDA

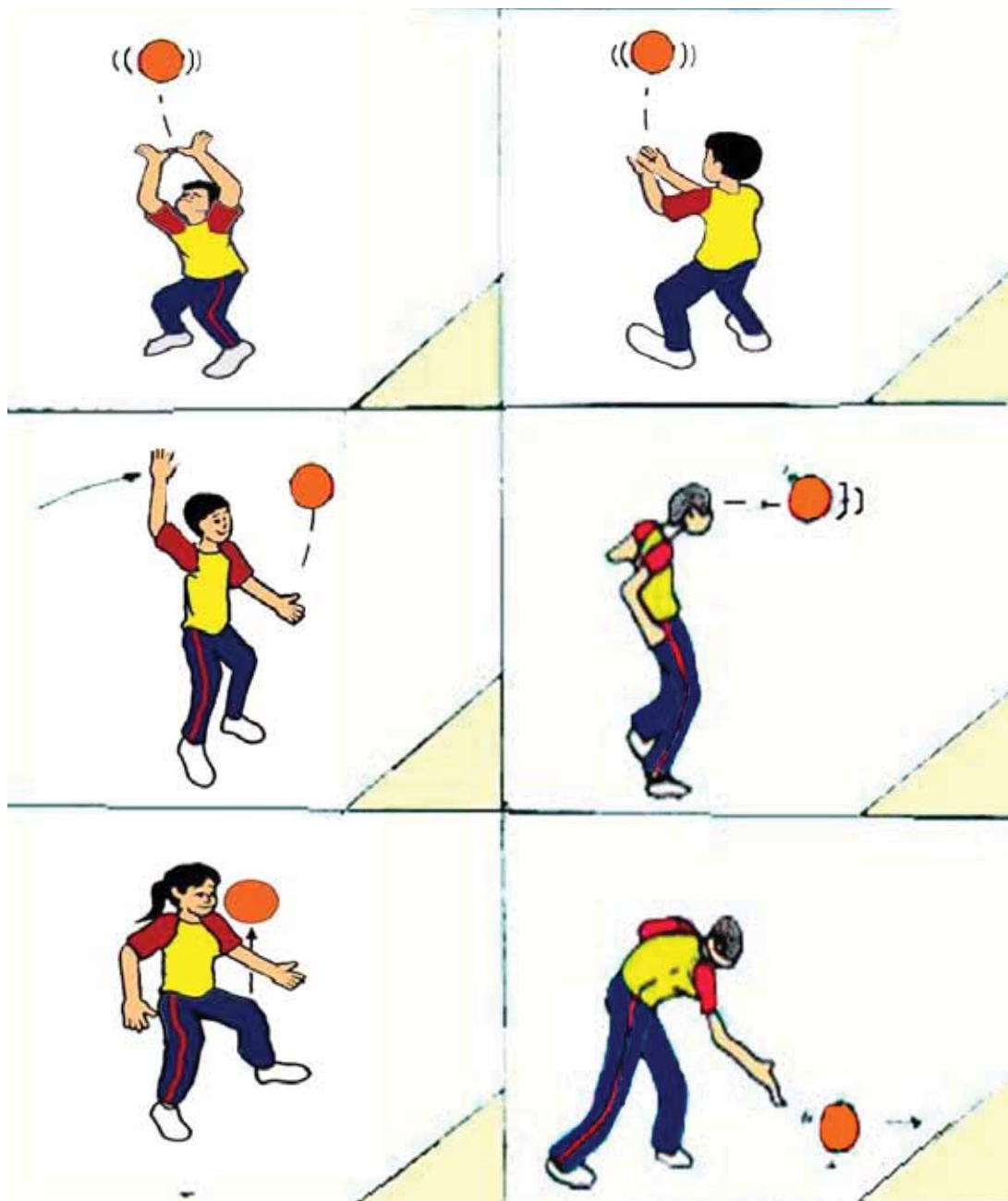
Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

TERIMA, HANTAR, DAN TIMANG

Tandakan (✓) pada gambar pergerakan yang betul semasa melakukan hantaran bola dalam kategori jaring.



UNIT 19

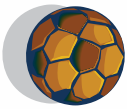
PUKULAN PEPAT

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran pukulan pepat dengan menggunakan alatan.

Standard Pembelajaran

- 1.7.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan alatan.
- 2.7.3 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan.
- 2.7.5 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori jaring.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

**Alatan**

Bola pelbagai jenis dan saiz, bulu tangkis, pelbagai jenis raket atau bat ping pong, dan marker.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Pukulan Pepat

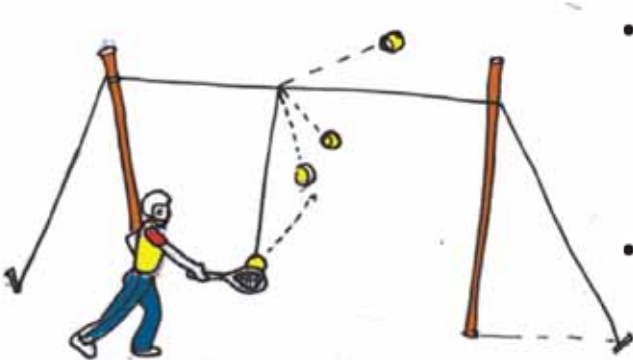
1. Memukul bola dengan pukulan pepat.
2. Memukul bola dari pelbagai aras. Ulang beberapa kali.

tip untuk guru

- Semasa membuat pukulan;
 - a. berdiri dengan memandang ke hadapan
 - b. mata memandang bola
 - c. kontak raket pada bola
 - d. ikut lajak selepas memukul
- Bola dihantar dari depan atau digantung.

tip untuk murid

- Berhati-hati supaya raket atau bet tidak terkena murid lain semasa melakukan aktiviti.

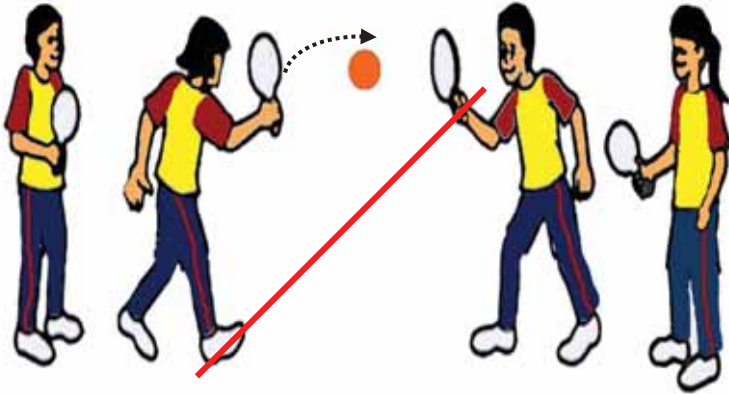


Aktiviti 2 : Memukul berganti-ganti



1. Berpasangan.
2. Murid A menimang bola ke atas tiga kali, biarkan bola melantun ke lantai sekali dan seterusnya membuat pukulan pepat kepada murid B.
3. Murid B membiarkan bola melantun sekali ke lantai.

tip untuk guru



- Mata memandang bola
- Ubahsui aktiviti mengikut kesesuaian alat

menaakul

- Bagaimanakah kamu memegang raket?
- Bagaimanakah kamu melakukan pukulan pepat?
- Pada situasi bagaimana kamu menggunakan pukulan pepat?

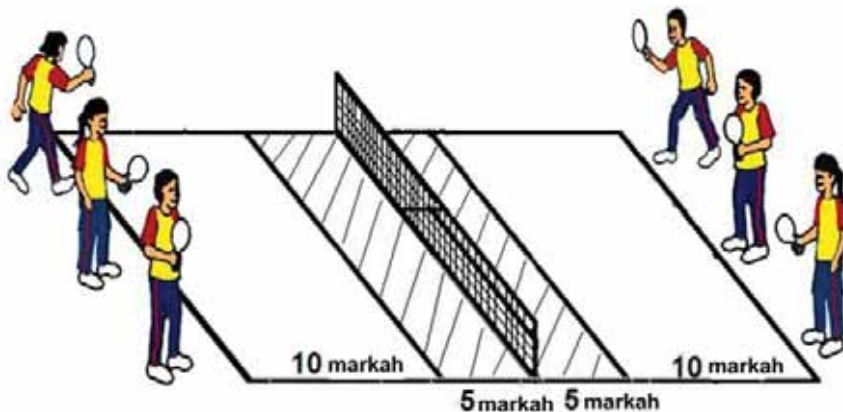
Permainan Kecil : Rali Lorong



1. Murid berpasangan.
2. Murid menghantar bola secara rali dengan pukulan pepat.
3. Mata diberi berdasarkan tempat bola melantun.
4. Permainan ditamatkan apabila pemain mendapat 50 mata pertama.
5. Kumpulan pemenang akan dikira berdasarkan jumlah pemain terbanyak yang menang dalam kumpulan.

tip untuk guru

- Bola melantun sekali sebelum dipukul.
- Gunakan pukulan pepat sahaja.
- Bola dihantar ke dalam kawasan yang di tengah sahaja.



UJI MINDA

Tarikh : _____

Kelas : _____

PUKULAN PEPAT

Bil.	Nama Murid	Berdiri pandang hadapan	Mata pandang bola	Kontak raket pada bola	Ikut lajak

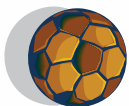


FOKUS

Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.7.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan.
- 2.7.3 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3.2 Menerima dan mengiktiraf kebolehan dan kekurangan rakan sebaya.



Alatan

Jaring, pelbagai jenis raket; raket kayu, bola pelbagai jenis dan saiz, tali, kayu pancang, dan tiang.

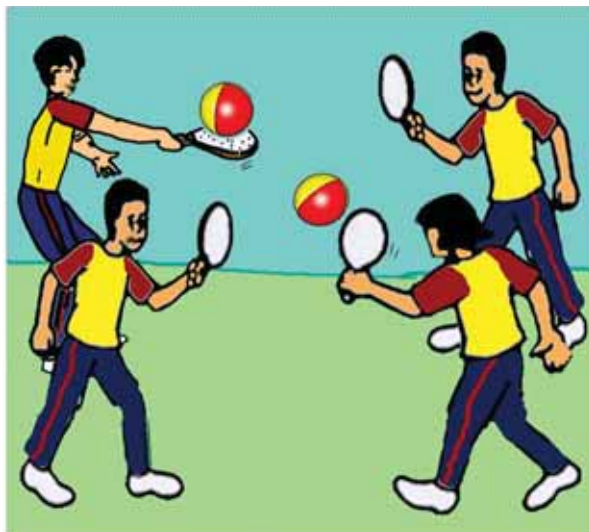
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Kawal dan Hantar



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Menimang bola pantai menggunakan raket dan menghantar kepada rakan.



tip untuk guru

- Kedudukan bola di hadapan murid.
- Mata pandang bola.
- Titik kontak bola dengan raket.
- Guru beri murid peluang meneroka pelbagai jenis pukulan.

tip untuk murid

- Ruang yang selamat antara rakan.
- Berkomunikasi ketika membuat pukulan bagi mengelak perlanggaran.

Aktiviti 2 : Pukul Kilas

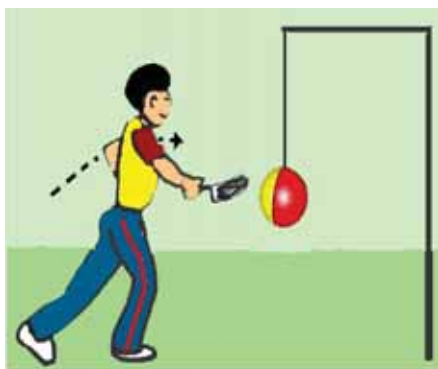


1. Membuat pukulan kilas bola yang digantung dengan menggunakan raket .



menaakul

Dalam situasi manakah kamu menggunakan pukulan kilas?



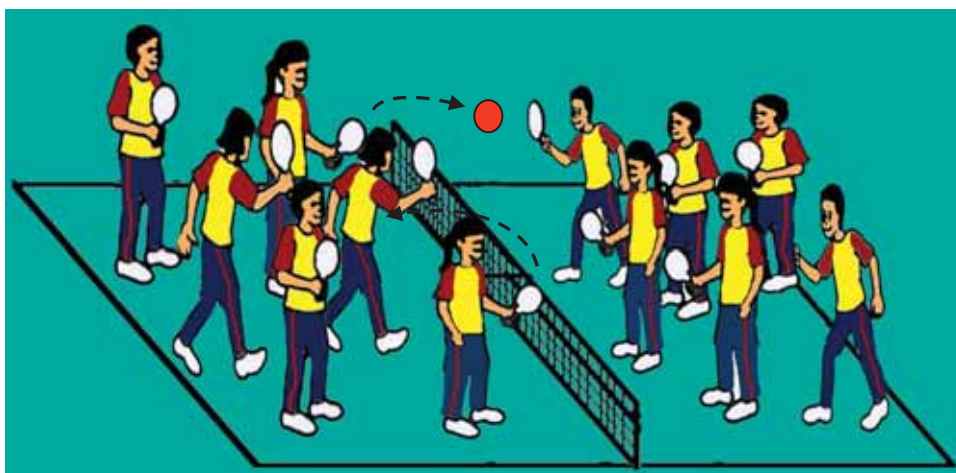
tip untuk guru

- Kedudukan bola di hadapan murid.
- Mata pandang bola.
- Kedudukan kaki dan tangan yang memukul selari dengan bola. (Kaki kanan – tangan kanan atau kaki kiri – tangan kiri).
- Titik kontak bola dengan raket.
- Bola digantung pada pelbagai aras ketinggian.

Permainan Kecil : 'Nam-tenis'



1. Murid dalam satu kumpulan enam orang.
2. Hantar bola melepasi jaring ke kawasan lawan dengan menggunakan pukulan kilas.
3. Satu mata diberi apabila pasukan lawan gagal mengembalikan bola melepasi jaring atau gagal menggunakan pukulan kilas.



tip untuk guru

- Guru menentukan syarat permainan
- Bilangan bola ditambah untuk meningkatkan aras kesukaran.
- Menggunakan bola pantai.

UNIT 20

UJI MINDA

Nama : _____

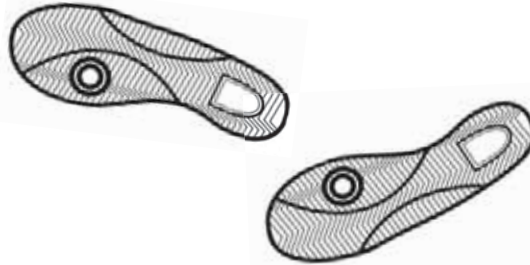
Tarikh : _____

Kelas : _____

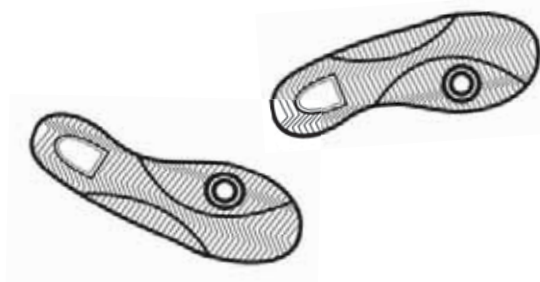
PUKULAN KILAS

Tandakan (✓) dalam petak tapak kaki yang kamu gunakan semasa membuat pukulan kilas berdasarkan tangan dominan kamu.

JARING



JARING



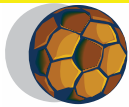
MEMBALING BOLA ATAS BAHU

FOKUS

Melakukan balingan bola atas bahu dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.8.1 Melakukan balingan bola atas bahu.
- 2.8.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (*angle of release*) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.
- 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.



Alatan

Bola pelbagai saiz dan jenis serta skital.

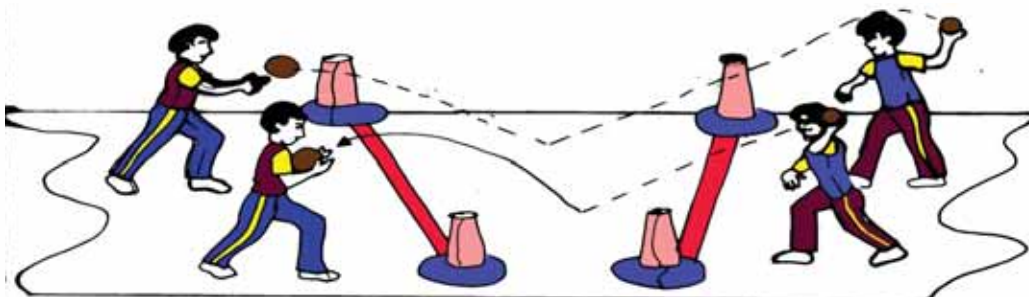
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Baling dan Lantun



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan A dan B berada di kawasan masing-masing.
3. Kumpulan A membaling bola ke dalam kawasan lantunan dan bola melantun sekali sebelum bola ditangkap oleh murid kumpulan B.
4. Tukar peranan dan ulang beberapa kali.



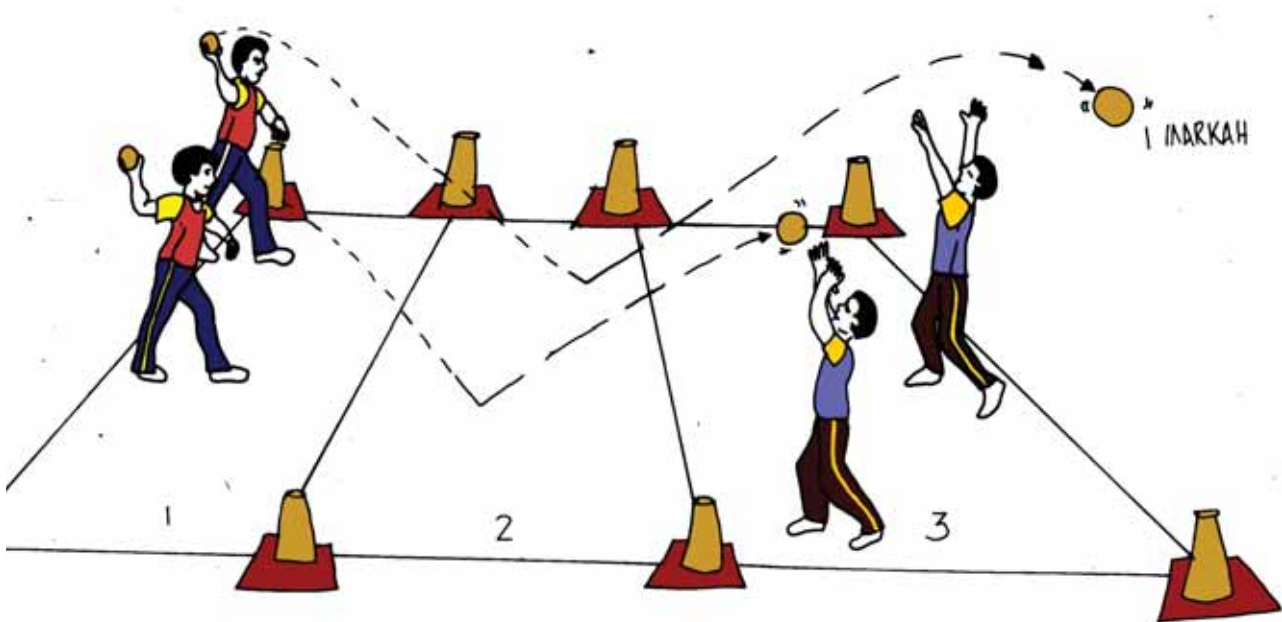
tip untuk guru

- Genggam bola dengan menggunakan lima jari.
- Berdiri dengan bahu menghadap sasaran.
- Ayun tangan membaling ke belakang bahu dengan siku melebihi paras bahu.
- Halakan tangan tidak membaling ke arah sasaran.
- Baling bola atas bahu sambil mengilas pinggang.
- Ikut lajak selepas membaling.
- Membaling menggunakan tangan kanan dan kiri.

Aktiviti 2 : Bola 3 Zon



1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di dalam kawasan yang ditandakan.
3. Seorang murid dari kumpulan A membaling bola ke tengah dan bola melantun sekali.
4. Pasukan B cuba menangkap bola yang melantun.
5. Jika bola melantun dan melepasi garisan gol satu mata diberi kepada pasukan A.
6. Tukar peranan.



tip untuk guru

- Bilangan bola boleh ditambah untuk menambah aras kesukaran.

tip untuk murid

- Sebelum membaling bola, pastikan rakan yang bertentangan sudah bersedia untuk menerima.

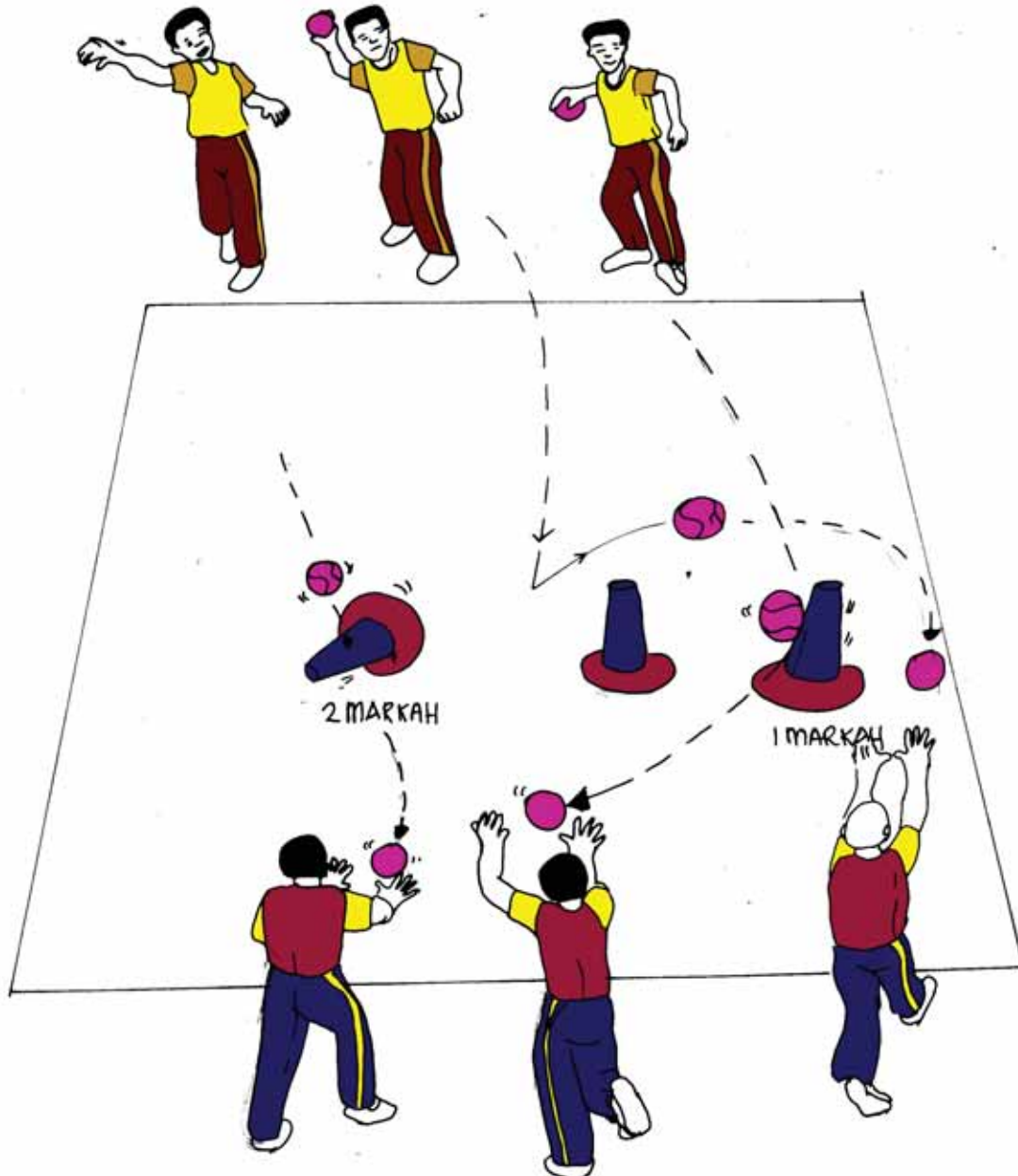
menaakul

Apakah yang kamu perlu lakukan supaya bola yang dilantun dapat melepasi gawang gol pihak lawan.

Permainan Kecil: Jatuhkan Skital



1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A dan B berdiri bertentangan dengan skital berada di tengah.
3. Kumpulan A membaling bola ke skital dan kumpulan B menangkap bola.
4. Ulang dengan kumpulan B.
5. Satu mata diberikan jika bola yang dibaling menyentuh skital.
6. Dua mata diberikan jika skital berjaya dijatuhkan.
7. Kumpulan yang mendapat banyak mata dikira sebagai pemenang.



tip untuk guru

- Pelbagai saiz skital.
- Skital boleh digantikan dengan bola besar.

UJI MINDA

Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

MEMBALING BOLA ATAS BAHU

Berdasarkan gambar-gambar berikut, padankan jarak balingan dengan kedudukan tangan yang melepaskan bola.

Kedudukan Tangan		Jarak Balingan
		Dekat
		Jauh

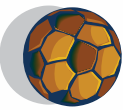


FOKUS

Melakukan pukulan bola yang pegun dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.8.2 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul.
- 2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

Skital, bola getah kecil, bola tenis, tee, pemukul seperti bet softball atau kriket, dan bakul.

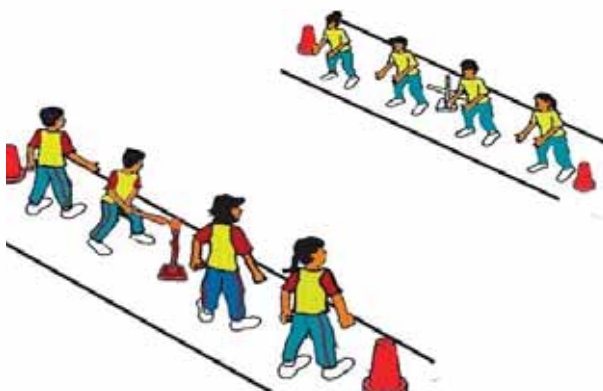
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Pecah Benteng



1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Dalam kawasan yang ditetapkan, buat dua garisan selari yang ditandakan dengan skital dan di tengah garisan tersebut diletakkan tee.
3. Setiap ahli kumpulan yang menunggu berdiri di belakang garisan.
4. Setiap kumpulan pemukul diberi cubaan memukul bola di atas tee melepasi garisan pihak lawan antara penanda.
5. Pihak lawan akan cuba menahan bola daripada melepasi garisan kedua.
6. Markah diberikan pada bola yang berjaya melepasi garisan pihak lawan.
7. Tukar peranan.



tip untuk guru

- Berdiri di sisi bahu menghadap arah pukulan.
- Memegang bet pada kedudukan yang selesa.
- Memukul pada bahagian tengah bola.
- Ikut lajak.

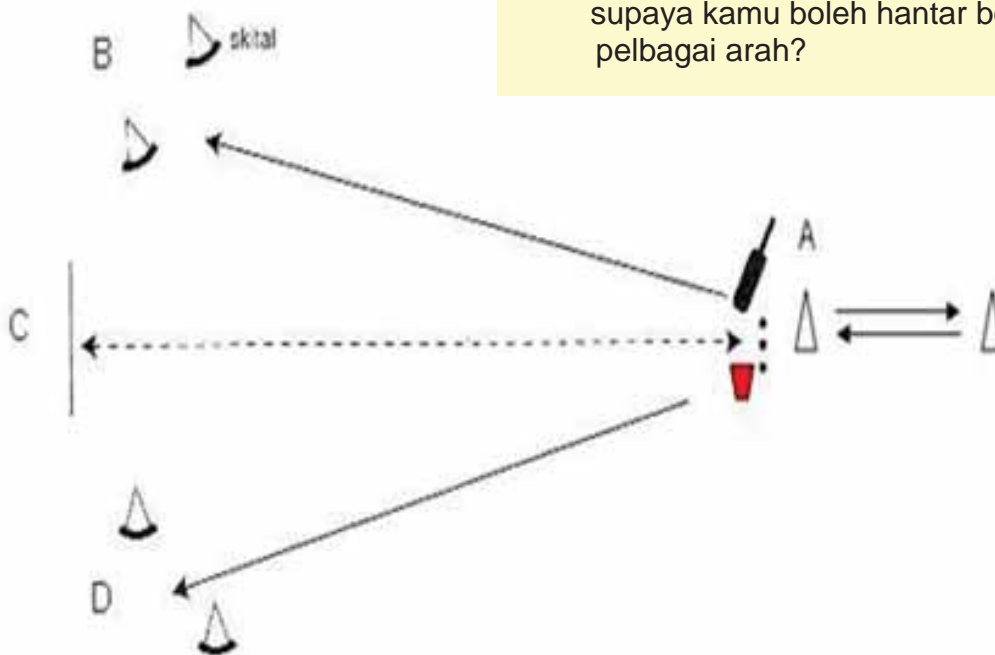
Aktiviti 2 : Memukul bola pelbagai arah



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid A memukul bola di atas tee sebanyak tiga kali sementara murid B, C, D dan seterusnya berdiri di hadapan pemukul sebagai pepadang.
3. Setelah bola ketiga dipukul, murid A berlari antara dua skital sehingga bola terakhir dimasukkan ke dalam bakul.
4. Aktiviti diteruskan oleh murid B, C, dan D

menaakul

- Bagaimanakah kamu memegang bet?
- Bagaimanakah kamu memukul bola ke sasaran?
- Di manakah titik kontak pada bet dan bola supaya kamu boleh hantar bola ke pelbagai arah?



tip untuk guru

Cara memukul;

- Memukul bola ke pelbagai arah secara statik.
- Berdiri dengan bahu menghadap arah pukulan.
- Kedua-dua belah kaki dibuka seluas bahu, fleksi lutut sedikit dan pandang bola.
- Ayun bet lurus ke belakang. Hujung bet separas dengan kepala pemukul.
- Siku rapat dengan badan.
- Berat badan dipindahkan ke kaki melangkah.
- Ikut lajak (pandang bola yang dilepaskan).

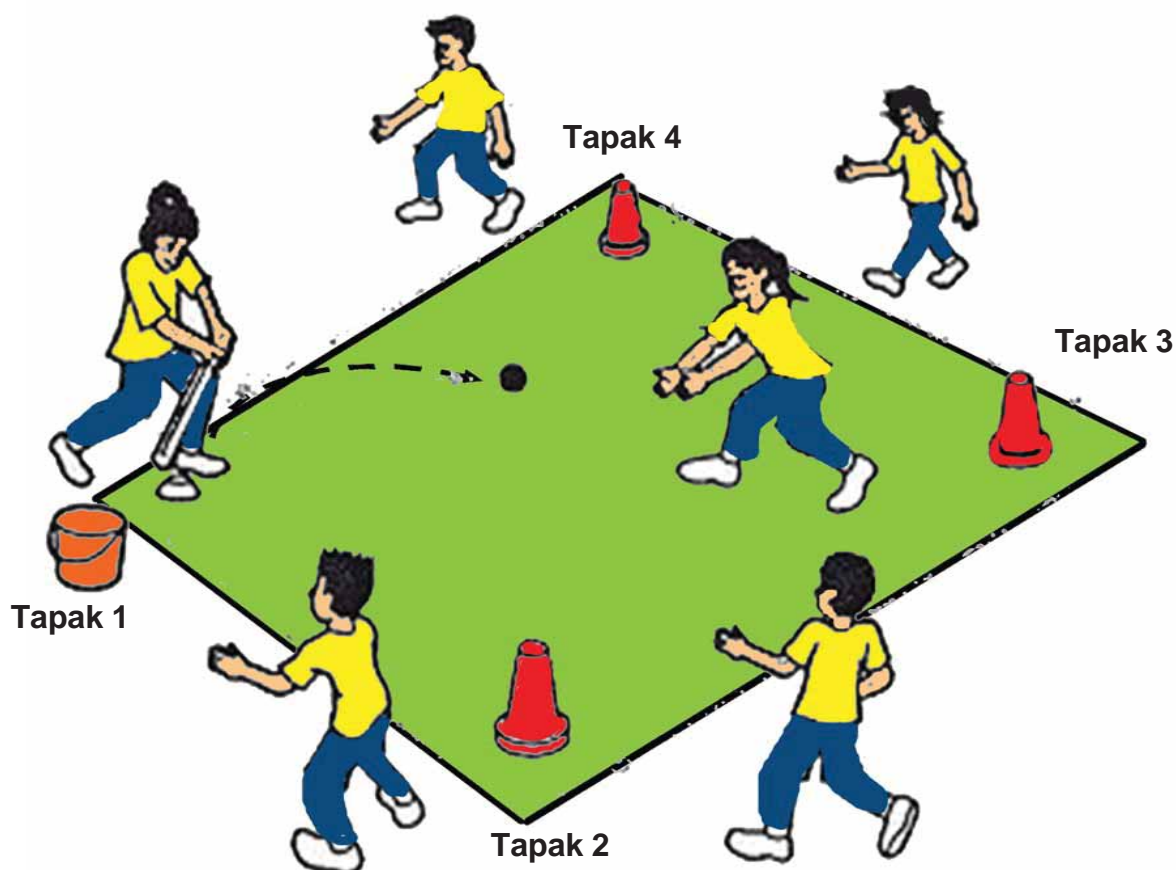
tip untuk murid

- Bola hanya boleh dikumpulkan setelah bola terakhir dipukul.

Permainan Kecil : Scatterball Rounders



1. Murid dibahagikan kepada empat kumpulan.
2. Sediakan gelanggang berbentuk intan (diamond) dengan menjadikan tapak sebagai tempat permulaan pukulan.
3. Permainan dimainkan secara kalah mati.
4. Pemukul akan memukul tiga biji bola ke pelbagai arah secara berturutan dan seterusnya berlari antara tapak sehingga ketiga-tiga bola tadi ditangkap dan diletakkan ke dalam bakul.
5. Pemasang tidak boleh menangkap bola sehingga bola ketiga dipukul.
6. Setiap tapak yang dilepasi akan memperoleh satu mata.
7. Pemasang akan menyebut, “**BERHENTI**” jika ke semua bola yang dipukul sudah dimasukkan ke dalam bakul.
8. Pemukul menghentikan larian apabila mendengar jeritan sebutan “**BERHENTI**”.



tip untuk guru

- Murid perlu sentiasa bersedia sewaktu menerima bola dan berhati-hati ketika cuba menghalang bola daripada melepasi garisan mereka.

UJI MINDA







Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

MEMUKUL

1. Tandakan (✓) kedudukan kaki kamu semasa melakukan pukulan pegun.

Dominan kanan	Dominan Kiri
	
	
	

2. Warnakan titik kontak pada gambar bola di bawah bagi menghasilkan pergerakan pada bola yang dipukul berdasarkan arah anak panah.



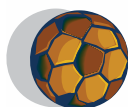


FOKUS

Berkebolehan menangkap bola pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.8.3 Menangkap bola pada pelbagai aras.
- 2.8.3 Mengenal pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras
- 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.



Alatan

Bola pelbagai jenis dan saiz, bola tenis, dan skital.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Tangkap Bola Rendah



1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk bulatan.
2. Dua orang murid di tengah bulatan mengawal skital.
3. Murid di luar bulatan menggolekkan bola ke arah skital.
4. Murid dalam bulatan menangkap bola dengan kedua-dua belah tangan bagi melindungi skital.
5. Tukar peranan murid yang berada di dalam bulatan apabila bola dapat ditangkap.

tip untuk guru

- Menangkap bola rendah;
 - a. Mata memandang ke arah bola.
 - b. Rendahkan badan dengan lutut sebelah kaki menyentuh tanah dan sebelah kaki fleksi.
 - c. Badan mengadap bola.
 - d. Kedua-dua belah tangan menghala ke bawah dengan hujung jari menyentuh tanah.
 - e. Jari tangan dibuka dan kedua-dua belah tangan dirapatkan.
 - f. Tangkap bola menggunakan kedua-dua belah tangan dan bawa ke dada.
- Variasi aktiviti;
 - a. Bilangan skital dan murid boleh ditambah.
 - b. Menggunakan bolapelbagai saiz.



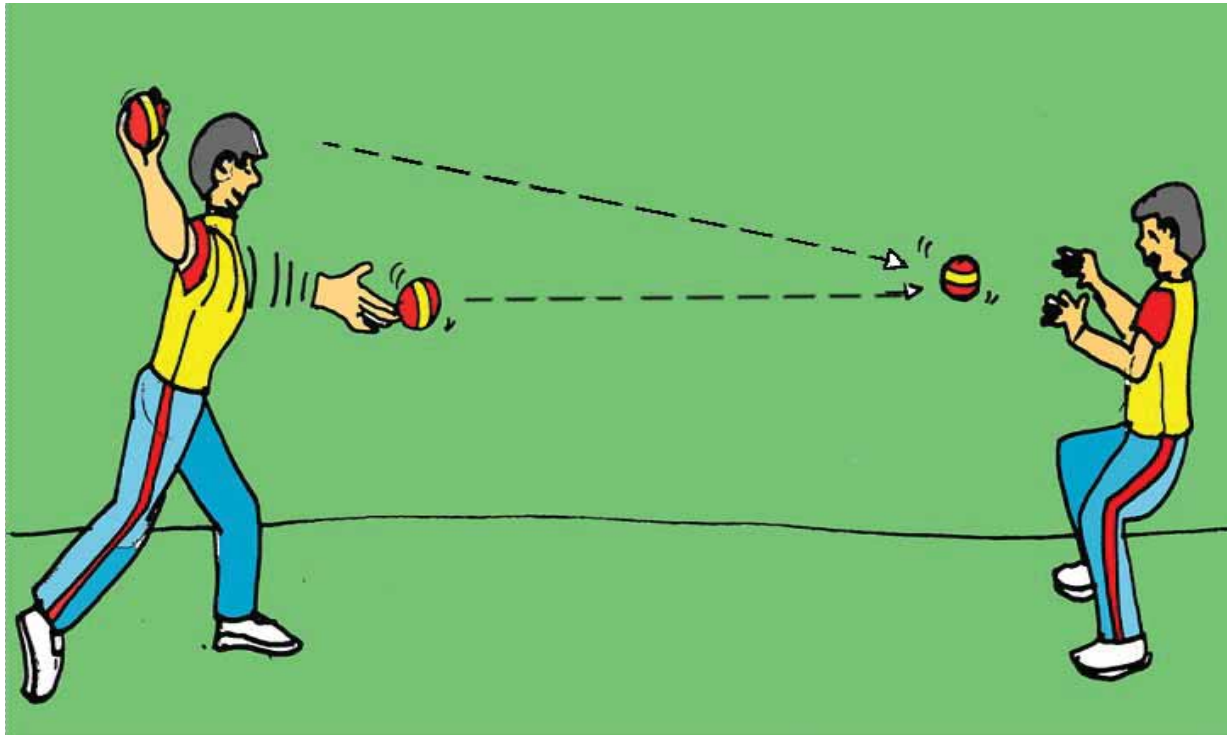
tip untuk murid

Sewaktu menangkap bola, pastikan tangan dirapatkan bagi mengelakkan bola dari terkena anggota badan dan kecederaan pada jari.

Aktiviti 2 : Tangkap Bola Aras Sederhana dan Tinggi



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Membaling dan menangkap bola melalui ruang antara dua tali kepada ahli kumpulan lain.
3. Murid yang telah membaling bola akan bergerak ke belakang.
4. Ulang dengan membaling dan menangkap bola melepasi tali.



tip untuk guru

1. **Menangkap bola aras sederhana;**
 - a. Mata memandang ke arah bola.
 - b. Kedua-dua belah tangan menghala ke hadapan.
 - c. Jari tangan dibuka dan tangan dirapatkan.
 - d. Menangkap bola dengan kedua-dua belah tangan dan fleksi siku ke arah dada bagi menyerap daya.
 2. **Menangkap bola aras tinggi;**
 - a. Mata memandang ke arah bola.
 - b. Kedua-dua belah tangan di angkat ke atas kepala dengan siku fleksi.
 - c. Jari tangan dibuka dan tangan dirapatkan.
 - d. Menangkap bola dengan kedua-dua belah tangan dirapatkan.
- Bola boleh dibaling dengan pelbagai cara.

tip untuk murid

- Sewaktu membaling dan menangkap bola, setiap murid perlu mencari ruang dan elak daripada bertembung.
- Elakkan daripada bergerak dengan bola.

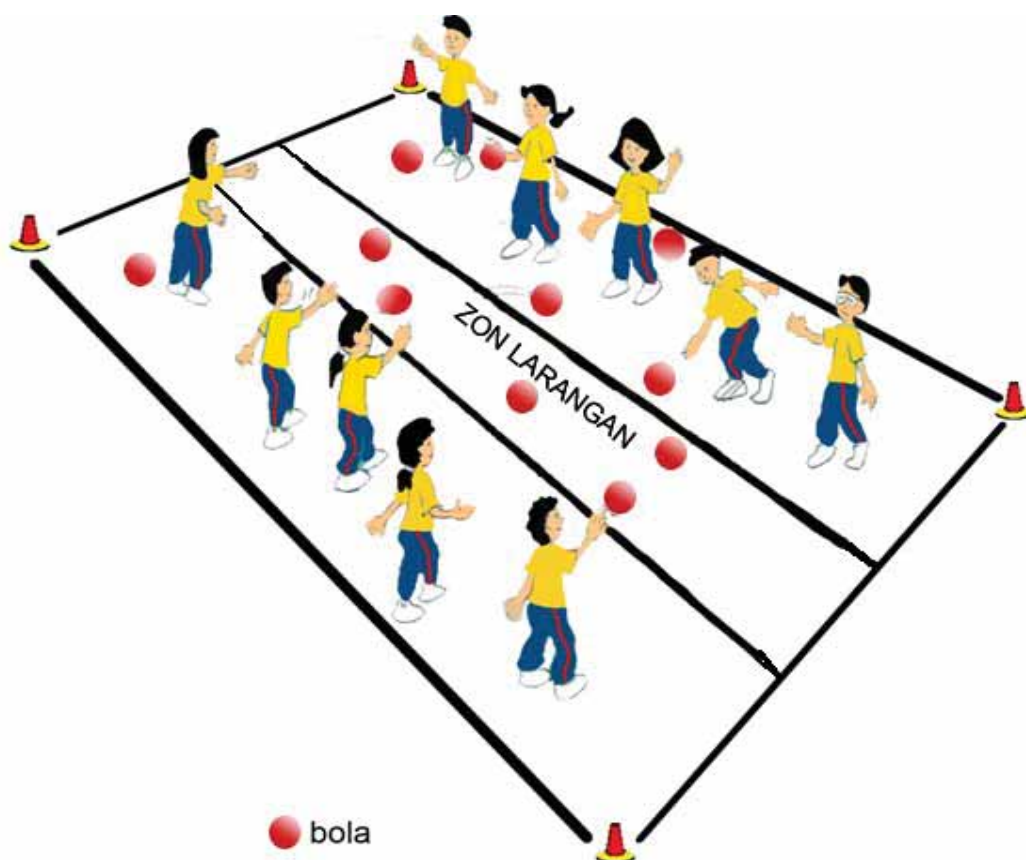
Permainan Kecil : Bola Panas



1. Murid dalam kumpulan kecil dan berada dalam gelanggang masing-masing.
2. Setiap kumpulan mempunyai 10 biji bola pelbagai saiz.
3. Murid bersedia di belakang garisan.
4. Apabila wisel dibunyikan, murid berlari mengutip bola dan seterusnya membalik bola ke arah gelanggang lawan pada ruang yang kosong.
5. Murid menangkap bola dari pelbagai aras iaitu leret, aras bahu dan bola tinggi.
6. Bola yang telah ditangkap perlu dibaling semula seberapa segera ke gelanggang lawan.
7. Aktiviti dilakukan secara berterusan sehingga wisel dibunyikan.
8. Pemenang ditentukan dengan jumlah bilangan bola yang berada dalam kawasan masing-masing semasa wisel dibunyikan. Jumlah yang paling sedikit adalah pemenangnya.

menaakul

Ke arah manakah kamu membalik bola untuk melambatkan pemain lawan mengutip bola?



tip untuk guru

- Guru menentukan syarat permainan.

UJI MINDA

NAMA : _____

TARIKH : _____

KELAS : _____

MENANGKAP BOLA

1. Berdasarkan gambar-gambar berikut, padankan cara menangkap bola dengan aras bola yang datang dari pembaling.

Kedudukan Tangan

Aras Bola Datang



SEDERHANA



RENDAH



TINGGI

SENARAI SEMAK

Tarikh : _____ Kelas : _____

MENANGKAP BOLA

Tandakan (√) pada kemahiran yang dikuasai

Bil	Nama	Menangkap Bola		
		Kedua-dua belah tangan menyentuh tanah dan tangkap bola leret.	Kedua-dua belah tangan menghala ke hadapan dan tangkap bola aras sederhana dengan siku fleksi.	Kedua-dua belah tangan di hadapan mata dan atas kepala dan tangkap bola aras tinggi dengan siku fleksi.

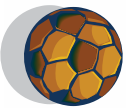


FOKUS

Melakukan balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.8.4 Melakukan balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.
- 2.8.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angel of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Bola getah kecil, bola tenis, pundi kacang, skital, dan botol plastik (1.5L).

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Membaling Pundi Kacang



1. Berdiri 5 meter dari tiga gelung yang disusun secara lurus.
2. Murid membaling pundi kacang dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke dalam gelung 1.
3. Ulang lakuan (2) untuk gelung 2 dan 3.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.

tip untuk guru



Cara membaling;

- Genggam pundi kacang dengan menggunakan lima jari.
- Berdiri dengan bahu menghadap sasaran.
- Langkah dan tarik tangan membaling lurus ke atas dan ayun ke bawah mengikut arah pusingan jam.
- Lepaskan pundi kacang apabila tangan berada di sisi paha.
- Ikut lajak selepas membaling.
- Balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam sama dengan membaling bawah lengan.
- Balingan tangan lurus mengikut arah lawan jam sama dengan balingan atas lengan.

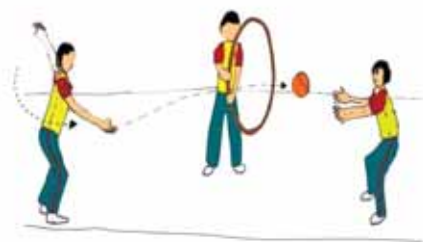
Aktiviti 2 : Membaling Bola Melalui Gelung



1. Murid dalam kumpulan tiga orang.
2. Setiap kumpulan mempunyai sebiji bola dan satu gelung.
3. Dua orang murid (X dan Y) akan berdiri bertentangan sejauh lima meter dari gelung yang dipegang oleh murid Z di tengah-tengah.
4. Murid X akan membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke dalam gelung dan sampai kepada murid Y, dan sebaliknya.
5. Ulang aktiviti beberapa kali dan tukar peranan.

tip untuk guru

- Membaling menggunakan tangan kanan dan tangan kiri.
- Guna saiz gelung yang berbeza dan pelbagai aras ketinggian



tip untuk murid

- Sebelum membaling bola, pastikan rakan bersedia menangkap bola.

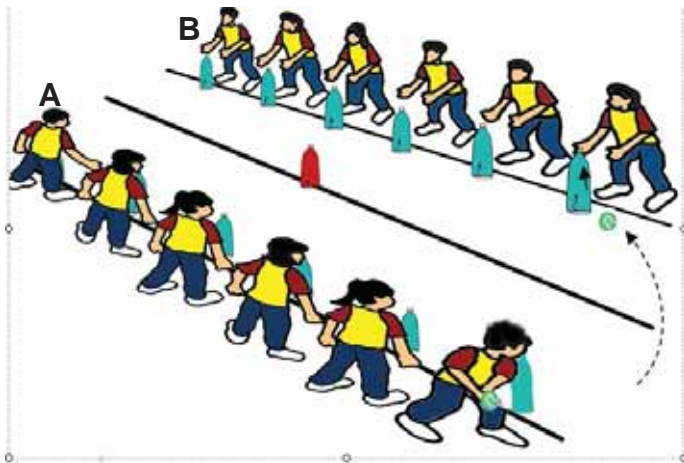
Permainan Kecil : Raja Catur



1. Murid dibahagikan kepada dua pasukan yang terdiri daripada enam orang.
2. Lima botol sebagai askar diletakkan pada setiap garisan belakang kedua-dua hujung garisan.
3. Setiap pemain dalam kumpulan A mempunyai sebiji bola.
4. Pemain dikehendaki menjatuhkan kesemua botol pihak lawan dengan bola melalui balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.
5. Pasukan perlu menjatuhkan semua askar terlebih dahulu sebelum menjatuhkan raja.
6. Pasukan yang selesai dahulu dikira pemenang.
7. Pasukan yang menjatuhkan raja dahulu sebelum semua askar, akan dikira kalah.

menaakul

- Bagaimanakah kamu memegang bola semasa membaling?
- Bagaimanakah kamu membaling bola untuk menjatuhkan sasaran?



tip untuk guru

- Botol boleh diisi dengan air berwarna.
- Kiraan mata boleh dikira mengikut warna-warna
- Peraturan permainan boleh diubahsuai.

UJI MINDA

Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

BALING IKUT JAM

1. Tandakan (✓) pada gambar yang paling sesuai bagi melepaskan bola semasa lakuan balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam?



UNIT 25

30 MINIT

BALING LAWAN JAM

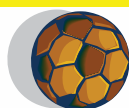


FOKUS

Melakukan balingan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.8.5 Melakukan balingan tangan lurus melawan arah pusingan jam.
- 2.8.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.
- 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.



Alatan

Bola tenis, bola foam, skital, *stumps*, dan gelung

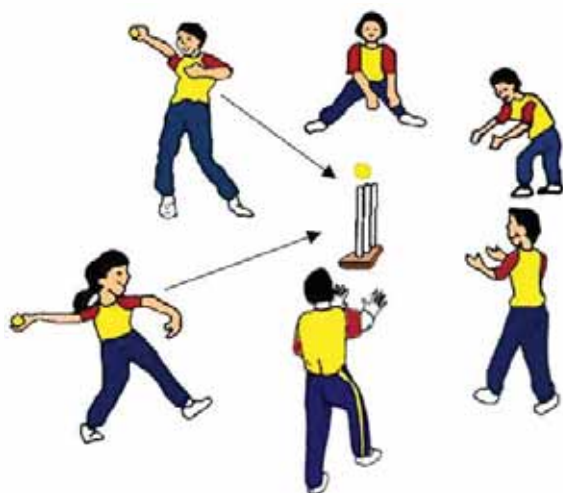
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Membaling Bola ke Sasaran



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. *Stumps* diletakkan di tengah-tengah.
3. Murid membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke *stumps*.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



tip untuk guru

- Genggam bola dengan menggunakan lima jari.
- Berdiri dengan bahu menghadap sasaran.
- Langkah dan tarik tangan membaling lurus ke atas dan ayun ke bawah melawan arah pusingan jam.
- Lepaskan bola apabila tangan berada di hadapan kepala.
- Ikut lajak selepas membaling.
- Sasaran seperti *stumps*, skital atau botol air.

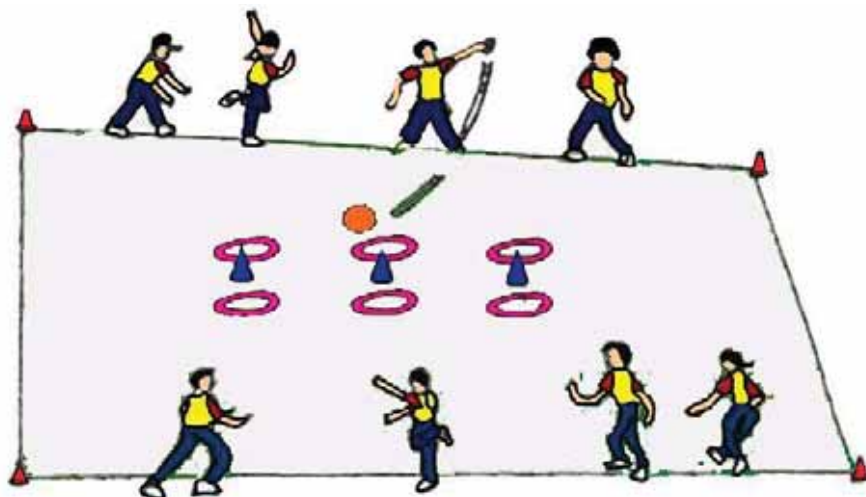
BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

Aktiviti 2 : Baling, lantun dan kena



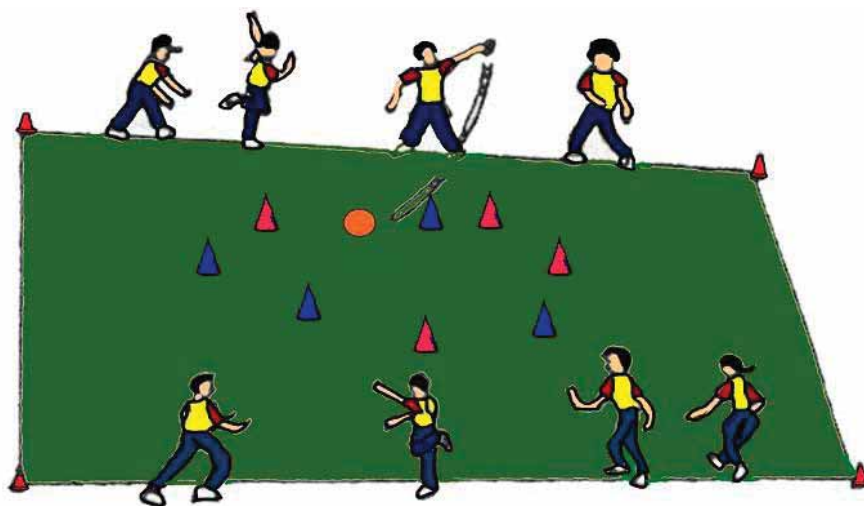
1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid cuba menjatuhkan skital dengan membaling bola menggunakan balingan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam.
3. Bola yang dibaling perlu melantun sekali ke dalam gelung sebelum mengena skital.



Permainan Kecil : Siapa paling banyak



1. Murid dalam 2 pasukan.
2. Bola dibaling dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke arah skital mengikut warna yang telah ditetapkan.
3. Satu mata diberi apabila berjaya menjatuhkan skital.
4. Pasukan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.



tip untuk guru

- Mula dengan sebiji bola dan bilangan bola boleh ditambah.

UJI MINDA

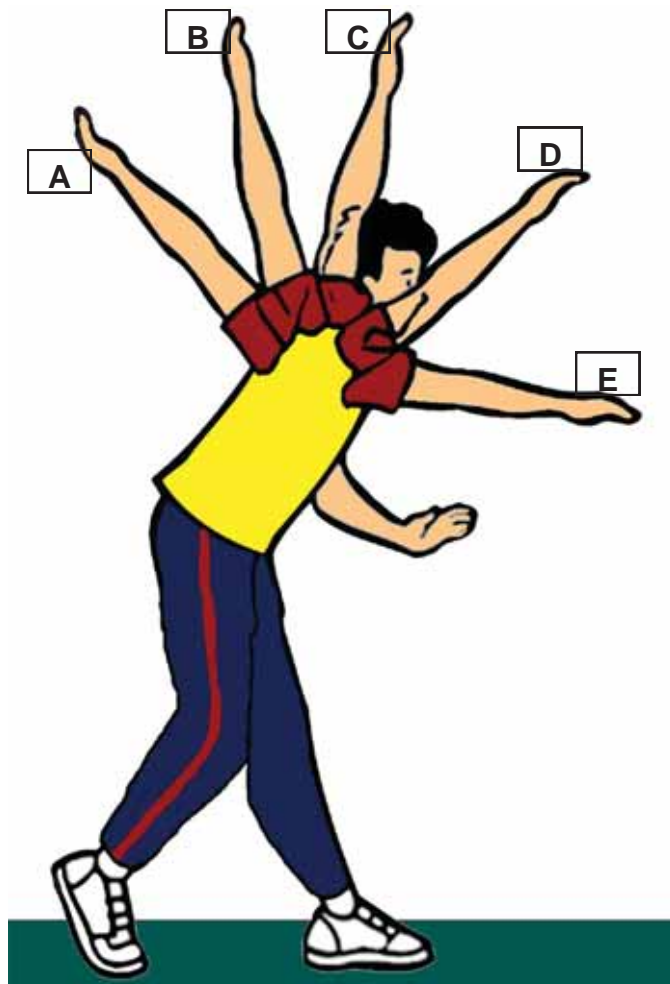
Nama :

Tarikh :

Kelas :

Baling Lawan Jam

Bulatkan huruf yang menunjukkan kedudukan tangan yang sesuai semasa melepaskan bola semasa melepaskan bola dengan baling tangan lurus.





FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti kelajuan.

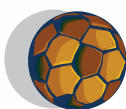
Standard Pembelajaran

1.9.1 Berlari dalam pelbagai kelajuan.

2.9.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa berlari.

2.9.2 Mengenal pasti koordinasi tangan dan kaki semasa berlari.

5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



Alatan

Skital, kad huruf, kotak, pundi kacang, baton, dan bola besar.

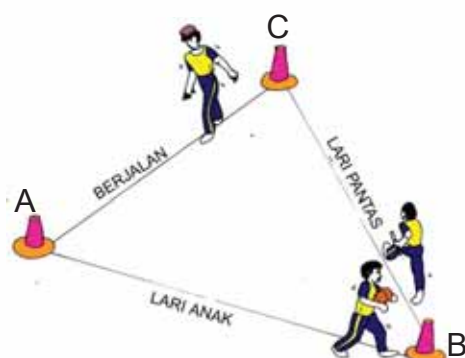
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Larian Piramid



1. Murid dalam tiga kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di skital A, B, dan C.
3. Murid di skital A berlari anak ke skital B sambil membawa dua biji bola besar.
4. Murid di skital B berlari pantas ke skital C sambil membawa baton.
5. Murid di skital C berjalan sambil membawa pundi kacang di atas kepala.
6. Ulang sehingga semua murid melengkapkan larian di semua skital.



tip untuk guru

Semasa berlari;

- Lari di atas bebola kaki.
- Pandang ke hadapan.
- Kepala tidak digoyang-goyangkan.
- Ayun tangan berselang dengan kaki dan lari dalam garisan yang lurus.
- Angkat lutut tinggi semasa berlari.

Aktiviti 2: Lipas Kudung



1. Murid berlari anak di dalam barisan.
2. Murid di belakang memecut ke hadapan dan berada di hadapan barisan.
3. Setiap kali murid yang berlari sampai ke hadapan, murid yang terakhir dalam barisan akan memecut ke hadapan.
4. Lakukan secara bergilir-gilir sehingga sampai ke garisan penamat.



menaakul

Bagaimanakah pergerakan kamu semasa mengejar rakan di hadapan?

tip untuk murid

- Kekalkan jarak antara murid semasa berlari.

Permainan Kecil : Susun Kad



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid berlari ke kawasan kad dan menyusun kad membentuk satu perkataan.
3. Kumpulan yang berjaya menyusun kad dalam masa yang pantas dikira pemenang.



tip untuk guru

- Tentukan bilangan perkataan.
- Menyediakan kad huruf yang mencukupi.

UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

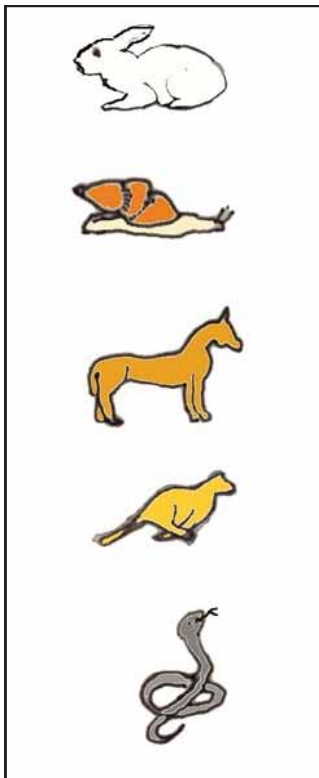
KELAS : _____

KEJAR MENGEJAR

1. Tandakan (√) pada pernyataan teknik berlari yang betul.

1. Berlari pantas dengan menggunakan tumit. ()
2. Mata pandang ke hadapan semasa berlari. ()
3. Tangan kiri di hadapan, kaki kanan di belakang semasa berlari. ()
4. Tangan kanan di hadapan, kaki kiri di belakang semasa berlari. ()
5. Tangan kanan di hadapan, kaki kanan di belakang semasa berlari. ()
6. Gunakan bebola kaki semasa berlari dengan laju. ()

2. Padankan kelajuan pergerakan haiwan-haiwan ini.



PANTAS

PERLAHAN



FOKUS

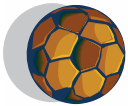
Berkebolehan untuk melakukan kemahiran berlari dalam pelbagai jarak.

Standard Pembelajaran

1.9.2 Berlari dalam pelbagai jarak.

2.9.1 Mengenal pasti postur yang betul semasa berlari.

5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.



Alatan

Tali, pundi kacang, gelung, dan bakul.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Keretapi Ekspres



1. Murid berada dalam kumpulan kecil berbaris sambil memegang tali secara berselang-seli.
2. Berlari ke pelbagai arah dalam ruang.
3. Ulang aktiviti dengan tukar kedudukan murid.

tip untuk guru



tip untuk murid

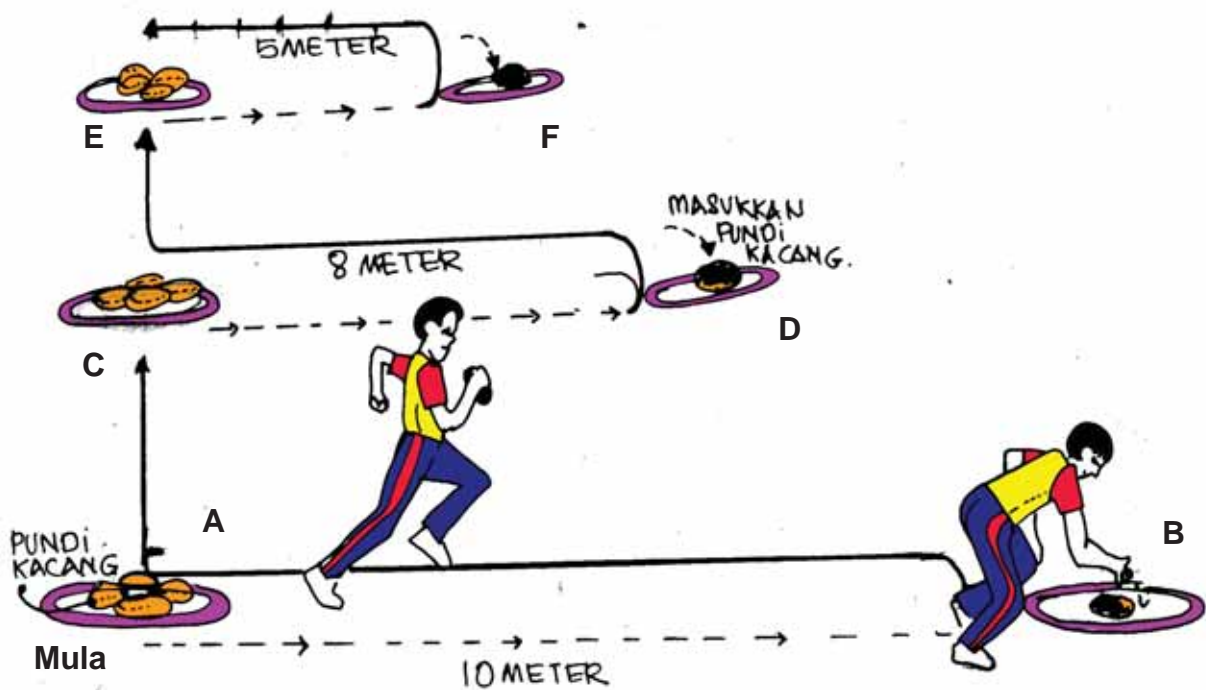
- Sentiasa memerhati pelari di hadapan.

- **Teknik lari jarak dekat;**
 - a. Teknik lari jarak dekat.
 - b. Mata memandang ke hadapan.
 - c. Tangan diayunkan ke hadapan dan belakang dengan siku difleksikan.
 - d. Lari atas bebola kaki.
 - e. Berlari langkah panjang.
- **Variasi;**
 - a. Bilangan ahli kumpulan ditambah.
 - b. Tetapkan masa aktiviti.
 - c. Pelbagaikan jarak larian.
 - d. Tukar tangan yang memegang tali setiap kali menukar arah pergerakan.

Aktiviti 2 : Kutip, Lari, dan Letak



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Pundi kacang diletak pada tiga jarak yang berbeza.
3. Murid pertama mengambil pundi kacang dari gelung A berlari langkah panjang ke gelung B.
4. Meletak pundi kacang ke dalam gelung B berlari ke gelung C.
5. Ulang sehingga tamat ke gelung F.
6. Lakukan secara bergilir-gilir.



tip untuk guru

- Mata memandang ke hadapan.
- Tangan diayunkan ke hadapan dan belakang dengan siku difleksikan.
- Lari atas tumit ke jari kaki.
- Berlari langkah panjang.

Permainan Kecil: Larian Bintang



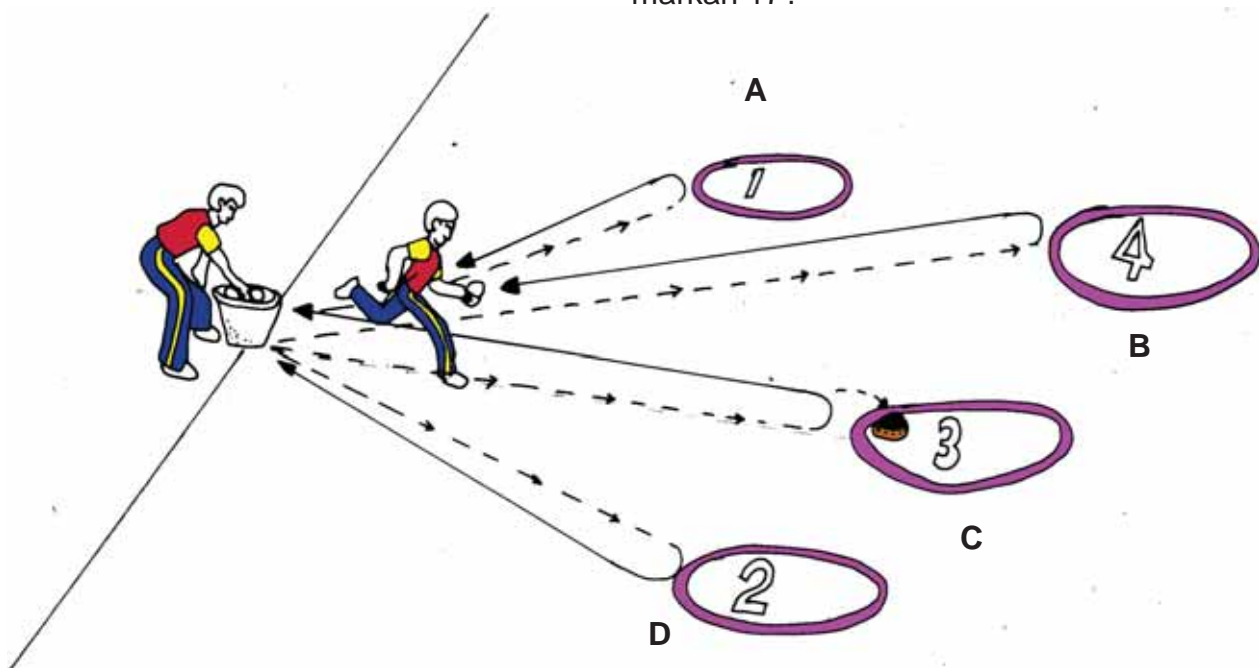
1. Murid membentuk dua kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mempunyai 20 pundi kacang yang diletakkan dalam bakul.
3. Bersedia di belakang garisan.
4. Apabila wisel dibunyikan, ambil pundi kacang dan seterusnya berlari ke arah gelung yang diletakkan di tengah gelanggang.
5. Letakkan pundi kacang di gelung yang dipilih.
6. Berpatah balik ke garisan permulaan dan bertukar peranan dengan rakan lain.
7. Markah-markah diberi berdasarkan pundi kacang yang diletakkan di dalam gelung seperti berikut:

A = 1
B = 4
C = 3
D = 2

8. Kumpulan yang berjaya mengumpul 17 markah paling cepat dikira pemenang.

menaakul

Bagaimanakah kumpulan kamu mendapat markah 17?



tip untuk guru

- Guru menetapkan syarat permainan.
- Pastikan ruang yang selamat antara murid semasa berlari.
- Pundi kacang boleh digantikan dengan pelbagai alatan kecil yang lain.
- Pastikan semua gelung diisi dengan pundi kacang.

UJI MINDA



Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

DEKAT DAN JAUH

Padankan lakuan yang sesuai dengan jarak larian berikut :

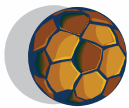
		Lari Jarak Jauh
		Lari Jarak Dekat



FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran lompatan.

- 1.10.1 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki.
- 1.10.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.
- 2.10.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melompat.
- 2.10.2 Mengenal pasti kaki yang digunakan untuk melonjak.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



Alatan

Skital, bola, tali, bangku gimnastik, kayu, CD 2 Lagu Dunia Muzik Tahun 3, Trek 92; Selamat Tahun Baru Cina dan pemain CD.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Aneka Lompatan



1. Lompat kangaroo beberapa kali.
2. Berlari, lompat sungai dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
3. Berlari dan melompat sebelah kaki melepasi halangan dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
4. Berlari ,melompat dengan kaki kiri atau kanan melepasi halangan sambil menyentuh bola yang digantung. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
5. Ulang semua aktiviti di atas.

menaakul

Lompatan yang manakah yang lebih mudah untuk kamu melepasi halangan? Mengapa?

tip untuk guru

- Lari di atas bebola kaki.
- Pandang ke hadapan semasa melompat.
- Ayun tangan ke atas semasa melompat.

tip untuk murid

- Elakkan murid melompat berterusan melebihi lima kali.
- Aktiviti melompat boleh di selang-seli dengan berjalan, berlari anak, skip, gelongsor dan lain-lain pergerakan.

Aktiviti 2: Litar Lompat



1. Melakukan aktiviti dari satu stesen ke stesen yang lain.

Stesen Arau

- Melompat ke sisi dengan sebelah kaki melepasi marker dan mendarat dengan kaki yang sama.
- Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.

Stesen Alor Star

Mencongklang mengikut muzik.

Stesen Bukit Mertajam

Lompat sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Stesen Parit Buntar

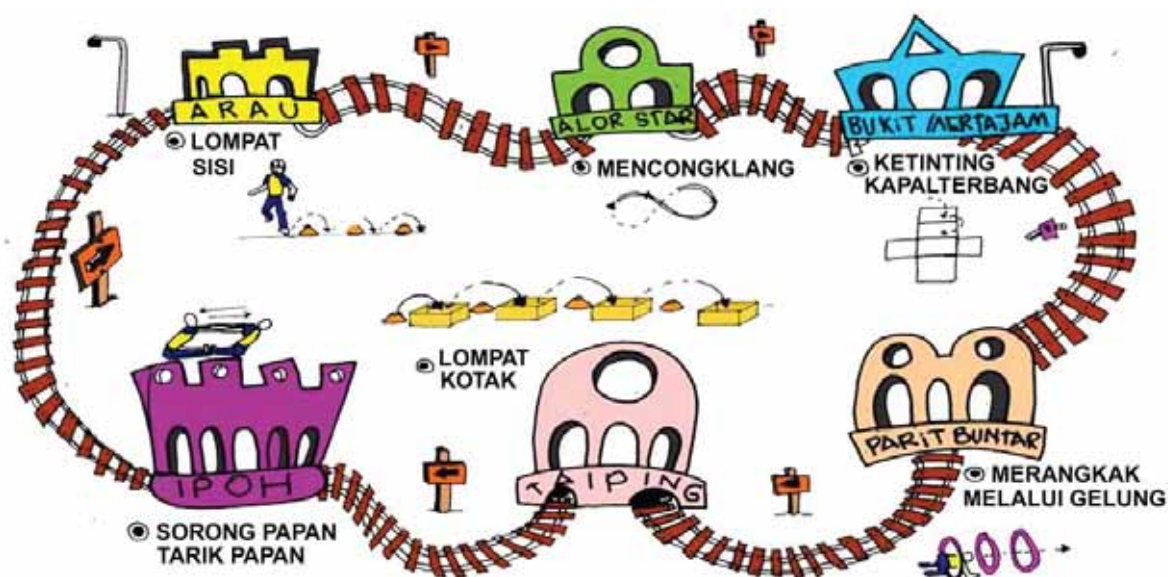
Merangkak melalui gelung.

Stesen Taiping

- Melompat sebelah kaki melepasi kotak.
- Ulang aktiviti dengan sebelah kaki lagi.

Stesen Ipoh

Sorong papan tarik papan.



tip untuk murid

- Lakukan ikut kemampuan.

tip untuk guru

- Fleksi lutut semasa melompat.
- Tangan ayun ke atas.
- Mendarat atas bebola kaki.
- Lutut difleksi semasa mendarat untuk menyerap daya.
- Pandang depan semasa melompat dan mendarat.

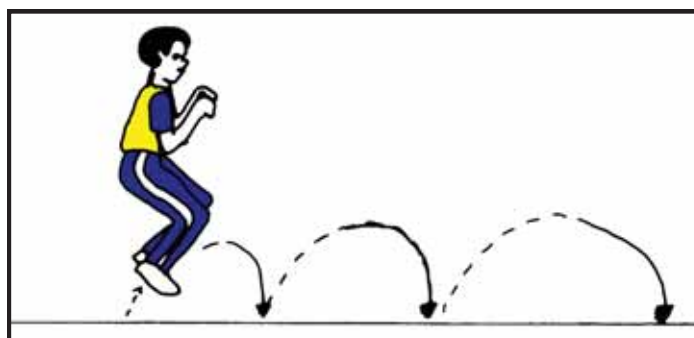
UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

HEBAT MELOMPAT

Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan postur badan yang mana sesuai untuk kamu capai bola yang digantung.



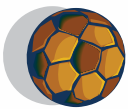


FOKUS

Berkebolehan untuk melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.

Standard Pembelajaran

- 1.10.4 Melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.
- 2.10.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melompat.
5. 3. 2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
5. 4. 3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Skital, kotak, gelung, papan lonjak, rantaian gelang getah, dan tilam.

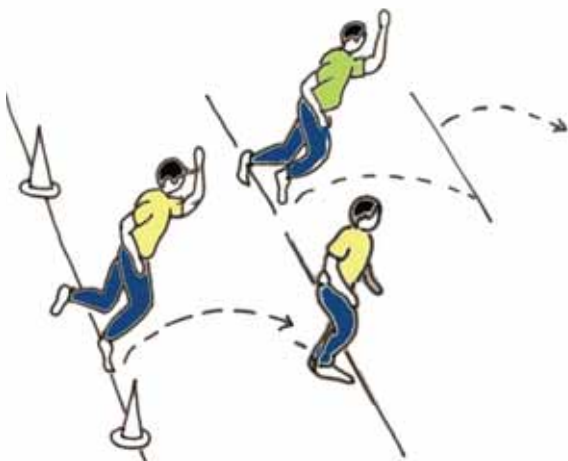
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Siapa jauh



1. Murid berada dalam kumpulan kecil dan berbaris secara melintang.
2. Murid A melompat ke hadapan dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
3. Murid B bergerak ke tempat murid A mendarat dan melompat ke hadapan.
4. Murid C melompat setelah murid B mendarat dan seterusnya.
5. Ulang beberapa kali.



tip untuk guru

- Tangan diayun.
- Mendarat dengan lutut difleksi.

tip untuk murid

- Pastikan murid tidak berlanggar antara satu sama lain.
- Pastikan rakan mendarat terdahulu sebelum murid lain melompat.

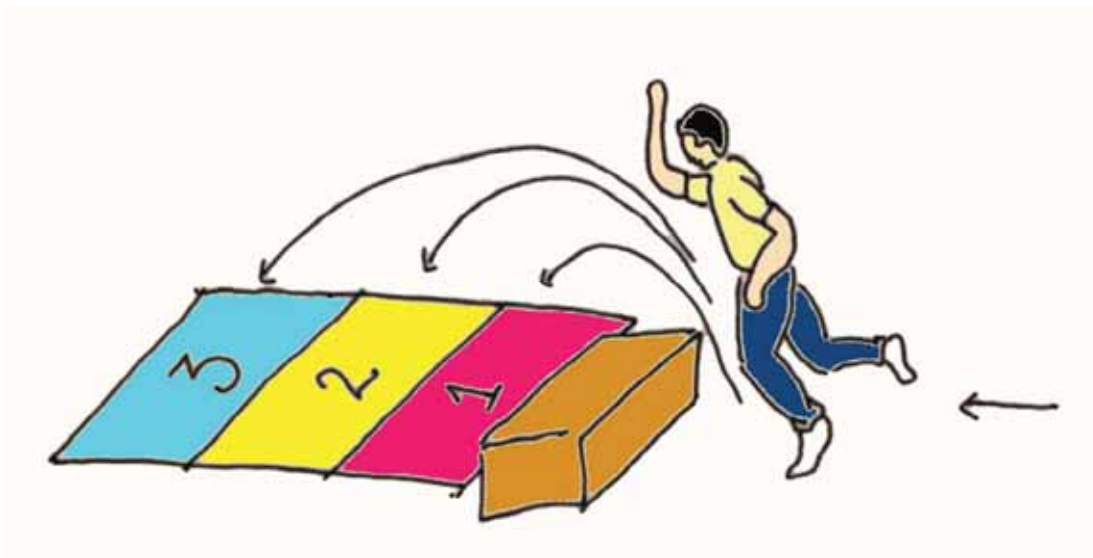
Aktiviti 2: Melompat Melempi Halangan



1. Murid berada dalam kumpulan kecil dan berbaris.
2. Berlari ke hadapan dan melompat dengan sebelah kaki melepasi kotak dan mendarat dengan dua-dua belah kaki di dalam petak mata.
3. Ulang aktiviti.

menaakul

Bagaimanakah kamu mendapat 3 mata?



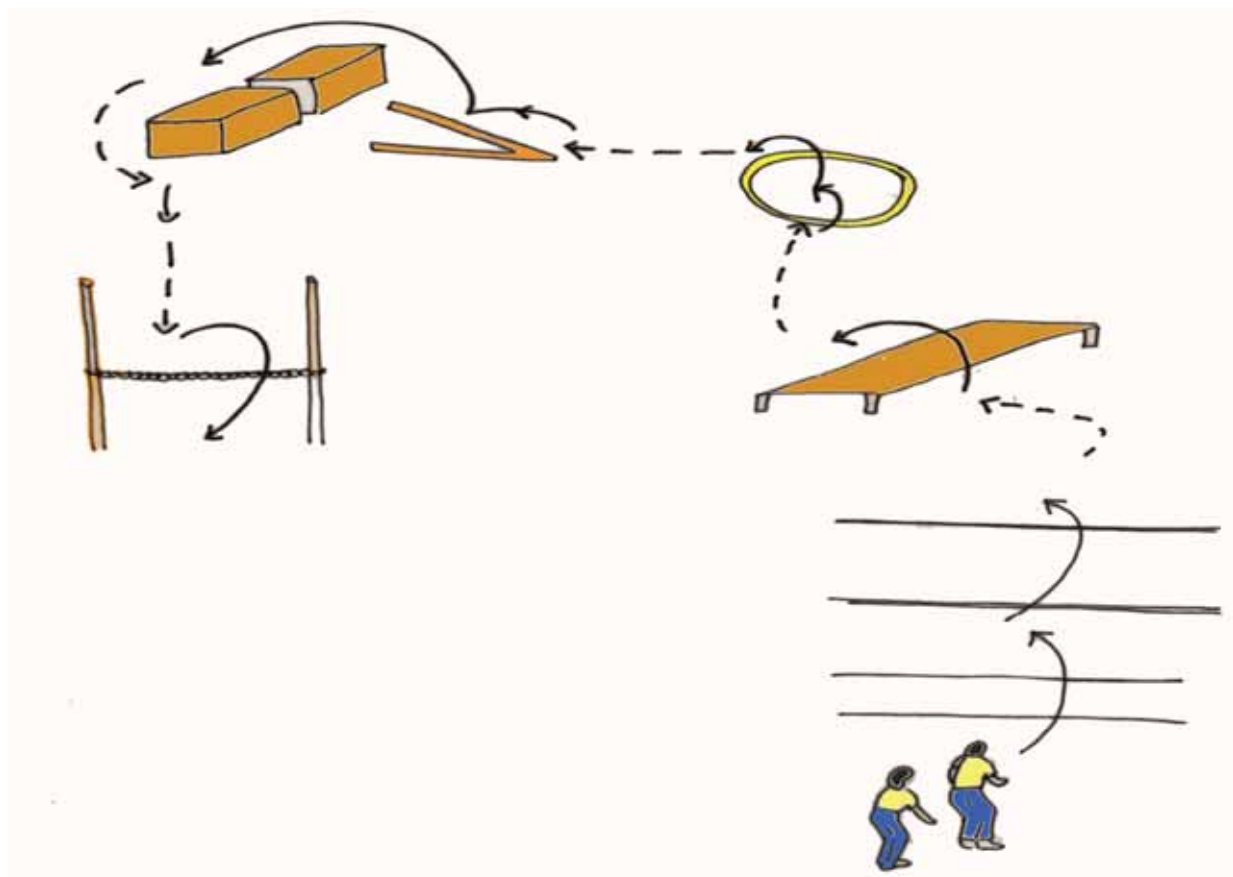
tip untuk guru

- Semasa mendarat tangan diayun.
- Mendarat dengan lutut difleksikan.
- Kotak boleh diganti dengan alatan yang lain.

Permainan Kecil: Lari Berhalangan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid melakukan aktiviti di laluan berhalangan seperti berikut:
 - Berlari dan melompat sungai dengan sebelah kaki dan mendarat dengan dua belah kaki.
 - Berlari dan melompat kotak.
 - Berlari dan melompat ke dalam dan keluar gelung.
 - Berlari, memijak papan lonjak dan melompat melepasi kotak.
 - Berlari dan melompat melepasi rantai gelang getah.
 - Berlari ke garisan permulaan dan bertukar peranan dengan rakan lain.
 - Berlari ke garisan penamat.
3. Kumpulan yang selesai terlebih dahulu dikira pemenang.



tip untuk guru

- Guru boleh menentukan syarat permainan.
- Lakukan aktiviti mengikut kemampuan.

SENARAI SEMAK

Kelas : _____

Tarikh : _____

MELOMPAT MELEPASI HALANGAN PADA PELBAGAI ARAS

Tandakan(√) pada kemahiran yang dikuasai.

Bil	Nama	Melompat pelbagai aras			
		Mata pandang hadapan.	Tangan diayun dari belakang ke hadapan.	Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.	Lutut difleksikan.

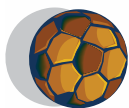


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.

Standard Pembelajaran

- 1.11.1 Melontar objek sfera pada pelbagai jarak.
- 1.11.3 Melempar objek leper pada pelbagai jarak.
- 2.11.1 Mengenal pasti postur yang betul semasa melakukan lontaran.
- 2.11.3 Mengenal pasti postur yang betul semasa melakukan lemparan.
- 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



Alatan

Bola pelbagai saiz, *quoit* (gelung donat), skital, gelung dan piring plastik.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Mari Melempar



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid berada di sekeliling bulatan dengan memegang *quoit*.
3. Murid akan melempar *quoit* sejauh yang boleh.
4. Ulang beberapa kali.

tip untuk guru

- Pastikan tangan bergerak sejauh mungkin daripada badan ketika melakukan lemparan.
- Siku diekstensi sepenuhnya untuk melepaskan objek.
- Semasa kedudukan sedia bahu, tangan yang tidak melempar menghala ke sasaran.

tip untuk murid

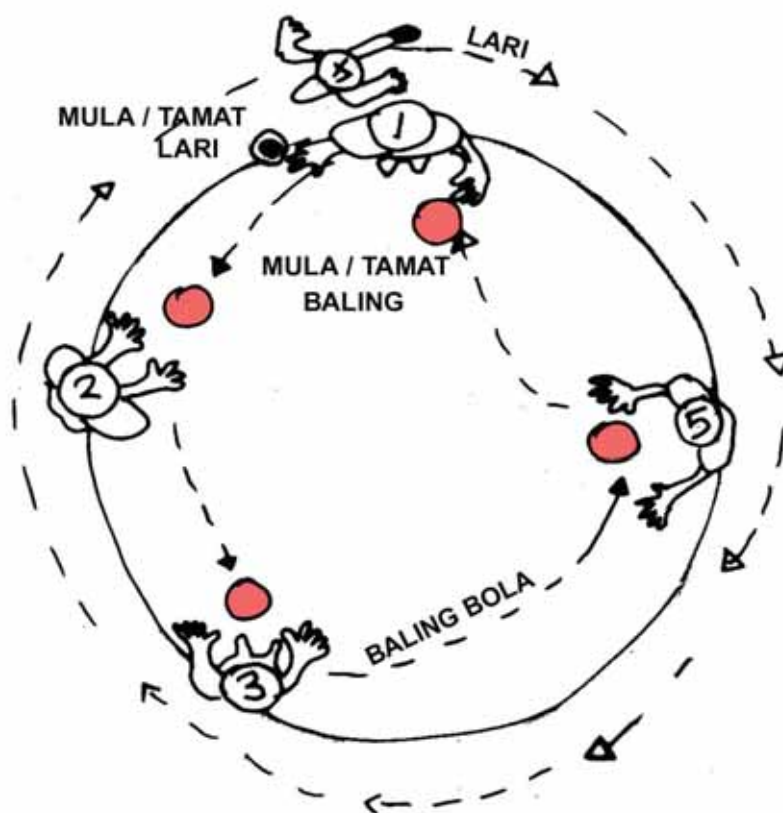
- Pastikan murid tidak berada di hadapan semasa *quoit* dilempar.
- Pastikan ada ruang antara setiap murid.



Aktiviti 2 : "Beat The Ball"



1. Murid dalam dua kumpulan kecil..
2. Kumpulan A di dalam bulatan dan kumpulan B berbaring di luar bulatan.
3. Murid A1 melemparkan quoit kepada murid A2 dan seterusnya, sementara murid B1 berlari ke arah berlawanan ke murid B2 mengelilingi bulatan.
4. Sementara murid B1 berlari mengelilingi bulatan sambil membawa bola.
5. Mata diberi pada kumpulan yang bolanya tiba dahulu ke penamat.



menaakul

Bagaimanakah kamu melakukan hantaran bola kepada rakan?

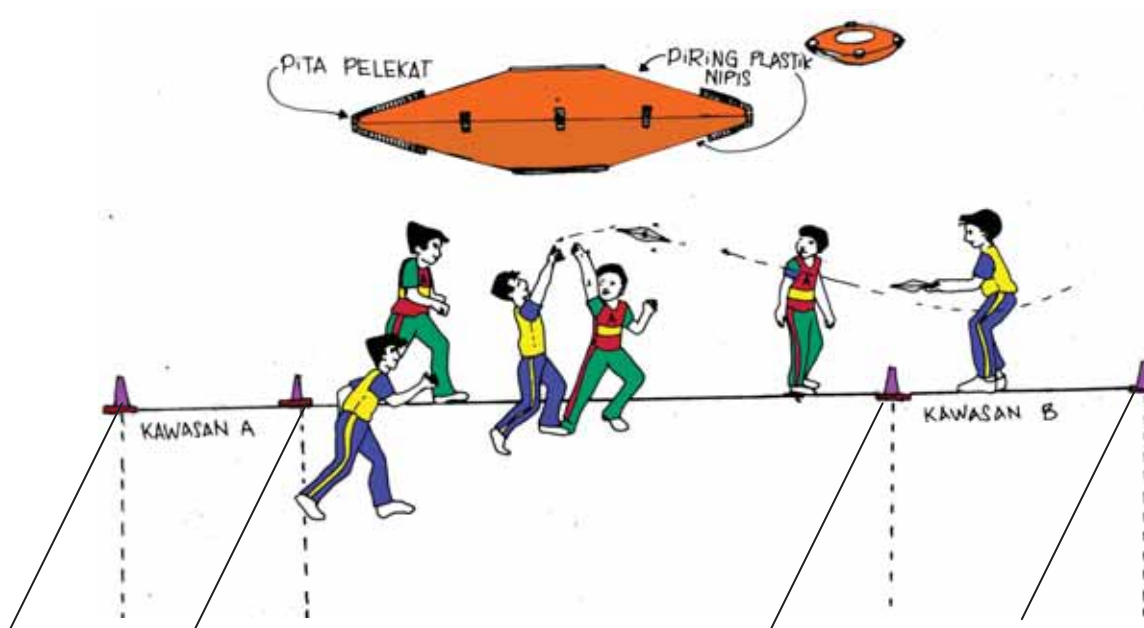
Permainan Kecil : Serangan UFO



1. Kumpulan 6 orang.
2. Permainan dimainkan dalam gelanggang segi empat. Kawasan berlorek sebagai kawasan gol.
3. Pemain akan membawa piring dan menghantar secara lemparan kepada rakannya.
4. Pemain A akan cuba menembusi kawasan lawan dan cuba masuk ke kawasan gol lawan. Pemain yang berjaya masuk ke kawasan gol lawan akan mendapat satu mata.
5. Pasukan yang mendapat mata yang banyak dikira sebagai pemenang.

Syarat:

Tapak tangan menghalu ke bawah semasa melakukan lemparan.



tip untuk guru

Permainan ini boleh dimainkan dengan menggunakan kemahiran melontar dengan bola.

UJI MINDA





NAMA : _____

TARIKH : _____

KELAS : _____

BALINGAN

Tandakan (✓) kemahiran LONTAR atau LEMPAR yang dilakukan oleh murid dalam gambar.

	<table border="1"><tr><td>LEMPAR</td><td>LONTAR</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	LEMPAR	LONTAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LEMPAR	LONTAR				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<table border="1"><tr><td>LEMPAR</td><td>LONTAR</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	LEMPAR	LONTAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LEMPAR	LONTAR				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<table border="1"><tr><td>LEMPAR</td><td>LONTAR</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	LEMPAR	LONTAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LEMPAR	LONTAR				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<table border="1"><tr><td>LEMPAR</td><td>LONTAR</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	LEMPAR	LONTAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LEMPAR	LONTAR				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

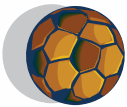


FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran merejam.

Standard Pembelajaran

- 1.11.2 Merejam objek panjang pada pelbagai jarak.
- 2.11.2 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan rejaman.
- 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



Alatan

Skital, tiang, palang, gelung dan batang kayu berekor.

Cadangan Aktiviti

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

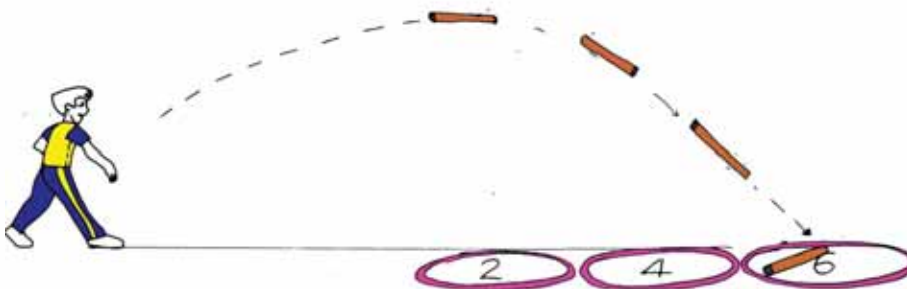
Aktiviti 1: Rejam ke Gelung



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Lakukan rejaman menggunakan batang kayu ke gelung secara bergilir-gilir.
3. Ulang beberapa kali.

menaakul

Bagaimanakah kamu memegang kayu?
Bagaimanakah kamu membuat rejaman?



tip untuk murid

- Sentiasa berhati-hati semasa mengutip batang kayu.
- Jarakkan diri antara rakan.

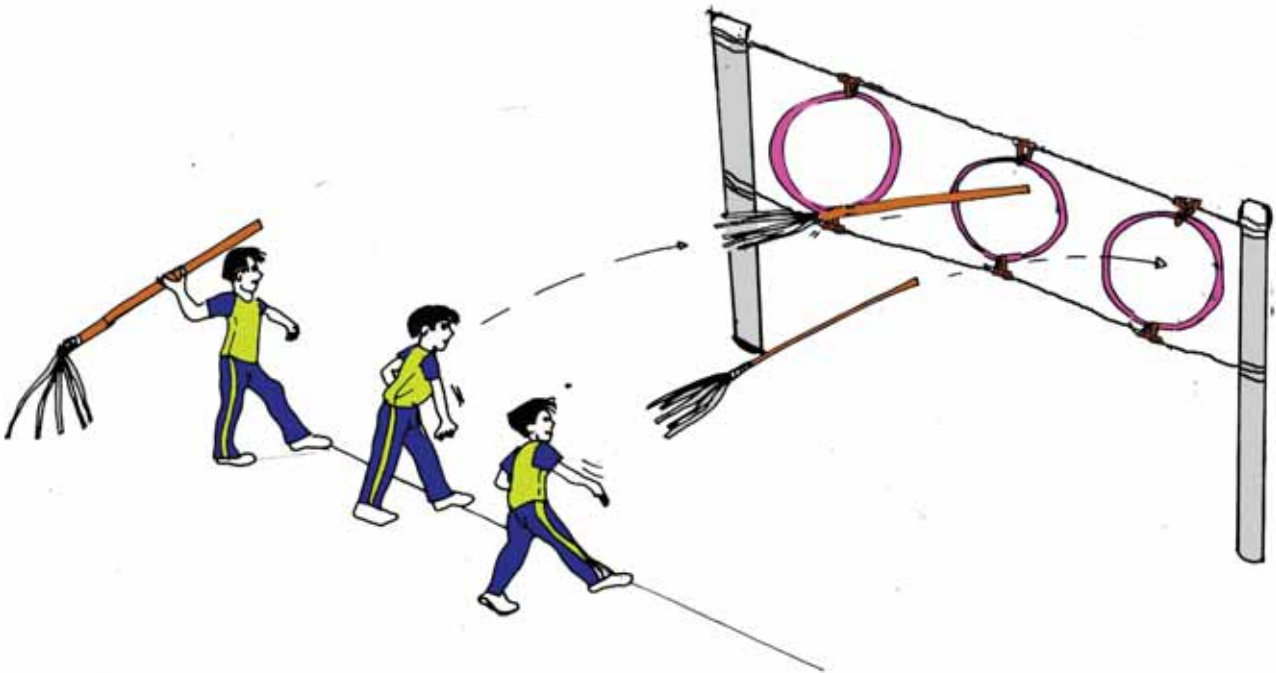
tip untuk guru

- Tangan lurus atas kepala dan pandang ke hadapan.
- Berat badan berada di kaki belakang semasa mengayun.
- Pindahkan berat badan ke kaki hadapan selepas merejam.

Aktiviti 2: Kayu Berekor



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Lakukan rejaman menggunakan kayu berekor ke gelung yang digantung secara bergilir-gilir.
3. Lakukan berulang kali.



menaakul

Bagaimanakah kamu hendak mendapatkan jarak rejaman yang jauh?

tip untuk murid

- Lakukan aktiviti mengikut kemampuan
- Ikut giliran merejam bagi elakkan kemalangan.

Permainan Kecil : Rejam Jauh-jauh



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Rejam kayu berekor ke gelung yang bertanda.
3. Mata diberikan berdasarkan jarak rejaman yang dibuat.
4. Lakukan secara bergilir-gilir.
5. Jumlahkan mata yang diperolehi oleh setiap ahli dalam kumpulan.
6. Kumpulan yang berjaya mengumpulkan mata yang terbanyak dikira pemenang.



UJI MINDA

NAMA : _____

TARIKH : _____

KELAS : _____

REJAMAN

Arahan : Kenal pasti dan tandakan (\checkmark) gambar yang menunjukkan lakuan yang betul semasa merejam.



UNIT 32

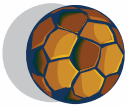
TENGGELOM DAN TIMBUL

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan pernafasan di bawah permukaan air.

Standard Pembelajaran

- 1.12.1 Mengawal pernafasan untuk satu jangka masa semasa di bawah permukaan air.
- 2.12.1 Mengenal pasti cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.
- 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti.
- 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.

**Alatan**

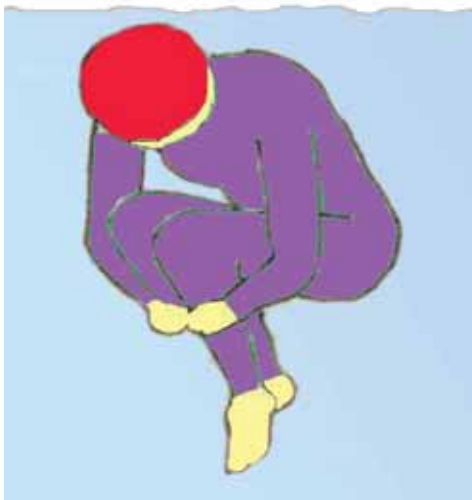
Batu atau objek yang boleh tenggelam

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Apungan Buah Kelapa

1. Murid berpasangan.
2. Seorang mengambil nafas melalui mulut dan tahan nafas.
3. Melakukan apungan buah kelapa.
4. Tukar peranan.

**tip untuk guru**

- Rapatkan dagu ke dada
- Peluk kedua-dua belah lutut ke dada.
- Tahan nafas di bawah permukaan air mengikut kemampuan.

Aktiviti 2: Tenggelam dan Timbul



1. Murid masuk ke dalam kolam.
2. Berdiri dan bawa tangan ke atas dan tenggelamkan badan sehingga punggung menyentuh dasar kolam.
3. Bawa tangan ke bawah dan rapat ke sisi dan timbulkan diri dan tarik nafas melalui mulut.
4. Ulang beberapa kali.

menaakul

- Bagaimanakah kamu tenggelamkan badan ke dasar kolam?
- Bagaimanakah kamu boleh timbulkan badan dari dasar kolam ke permukaan air?

tip untuk guru

- Aktiviti dilakukan dalam air pada aras dada.
- Semasa membawa tangan ke atas, tapak tangan menghala ke atas.
- Semasa membawa tangan ke bawah, tapak tangan menghala ke bawah.
- Elak menggunakan kekuatan kaki semasa tenggelam dan timbul.

Permainan Kecil : Mari Menyelam



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Apabila isyarat diberikan, setiap murid menyelam untuk mengambil objek.
3. Murid berdiri dan mengambil objek.
4. Kumpulan yang berjaya mengumpulkan objek paling banyak dikira pemenang.

tip untuk guru

- Untuk aksi menyelam dengan mudah dan pantas pastikan bahagian atas badan masuk ke dalam air terlebih dulu dan luruskan kaki ke atas.
- Cara mendarat dengan betul selepas mengambil objek ialah dengan memastikan kedua-dua belah kaki memijak lantai terlebih dahulu dan barulah berdiri.
- Jika tidak boleh memegang objek yang telah dikutip, selitkan pada mana-mana bahagian badan ataupun berdiri.

UJI MINDA

Nama : _____ Tarikh : _____

Kelas : _____

TENGGELAM DAN TIMBUL

Tandakan (✓) cara pernafasan di bawah permukaan air.

a.



b.



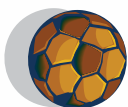


FOKUS

Berkebolehan melakukan tendangan keribas dalam posisi meniarap.

Standard Pembelajaran

- 1.13.1 Melakukan tendangan keribas (*flutter kick*) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.
- 2.13.1 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan tendangan keribas (*flutter kick*) dalam posisi tiarap dan telentang.
- 5.1.1 Menyeneraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti.
- 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.



Alatan

Papan keribas, bakul, alat mainan plastik dan tali atau rantaian gelang

Cadangan Aktiviti

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

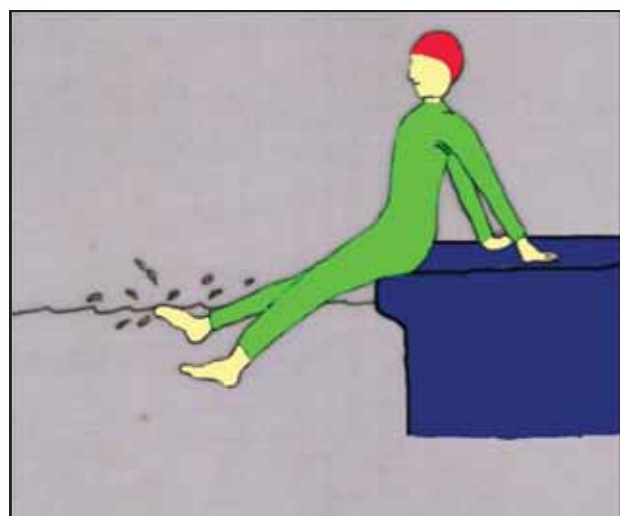
Aktiviti 1: Gerak Kaki



1. Duduk di dek dengan kedua-dua belah kaki dimasukkan di dalam air.
2. Melakukan tendangan keribas dari perlahan dan semakin cepat.

tip untuk guru

- Mulakan aksi *flutter* daripada pinggul.
- Kaki berselang-seli.



Aktiviti 2: Meriah Keribas



1. Meluncur dengan kedua-dua belah tangan rapat dan lengan selari dengan telinga.
2. Lakukan tendangan keribas posisi tiarap dalam satu jarak.
3. Ulang beberapa kali.

menaakul



- Apakah peranan papan keribas?
- Bagaimanakah kamu boleh bergerak pantas?

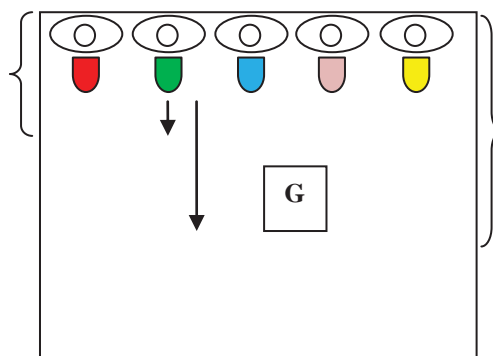
tip untuk guru

- Guru menentukan jarak tendangan dalam jarak yang sesuai mengikut kemampuan murid.
- Posisi badan *streamline* dengan lakukan tendangan keribas tiarap.
- Lakukan tendangan keribas tiarap boleh dilakukan dengan kedua-dua belah tangan lurus di sisi badan.

Aktiviti 3 : Lumba dengan Papan Keribas



1. Meluncur dan melakukan tendangan keribas posisi tiarap sambil memegang papan keribas dari tepi dinding.
2. Hembus nafas dalam empat kiraan dan tarik nafas.
3. Ulang beberapa kali.



tip untuk guru

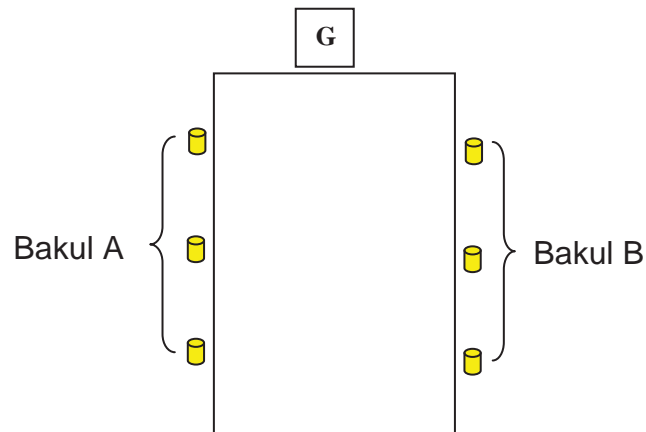
tip untuk murid

- Angkat kepala untuk tarik nafas.
- Elak daripada menekan papan keribas.

Permainan Kecil : "Posmen Air"



1. Murid dibahagi kepada kumpulan kecil.
2. Setiap murid berperanan sebagai 'posmen air'.
3. Secara bergilir-gilir, 'posmen air' mengambil satu barang di dalam bakul A atas dek dan meletakkan di atas papan keribas.
4. Posmen menghantar barang dengan tendangan keribas tiarap sambil memegang papan keribas dan meletakkan di dalam bakul.
5. Posmen kedua dan seterusnya meneruskan aktiviti.
6. Kumpulan yang tamat dahulu dikira pemenang.



SENARAI SEMAK

Tarikh : _____

Kelas : _____

TENDANGAN KERIBAS TIARAP

Tandakan (✓) postur badan semasa melakukan tendangan keribas dalam posisi meniarap.

Bil.	Nama murid	Menendang dengan kaki berselang-seli dan lutut difleksikan sedikit.	Posisi badan <i>streamline</i> dan muka menghadap lantai.	Bernafas secara berentak

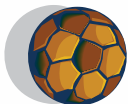


FOKUS

Berkebolehan melakukan tendangan keribas dalam posisi telentang dengan lakuan yang betul.

Standard pembelajaran

- 1.13.2 Melakukan tendangan keribas dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.
- 2.13.1 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi telentang.
- 5.1.1 Menyenggaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti.
- 5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti.



Alatan

Papan keribas, bakul, alat mainan plastik dan tali atau rantaian gelang

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Tendangan Keribas Telentang Dari Dek



1. Duduk di atas dek dan kedua-dua belah di dalam kolam sambil melakukan tendang keribas.
2. Tangan memegang tepi dinding kolam.
3. Letak kedua-dua belah kaki pada dinding kolam.
4. Tolak dinding kolam dengan kaki untuk mendapatkan lajak, meluncur kemudian melakukan tendangan keribas telentang dengan tangan di sisi. (5m)

menaakul

Bagaimanakah kamu boleh mendapatkan jarak yang jauh sebelum melakukan tendangan keribas.





tip untuk murid

- Murid perlu ada keyakinan dalam air.
- Letakkan peralatan di tempat yang sepatutnya.
- Kumpul semula peralatan selepas latihan.

tip untuk guru

- Cara pernafasan yang betul semasa melakukan tendangan.
- Badan hendaklah lentik semasa melakukan tendangan (arch back)
- Lutut tidak keluar dari permukaan air.
- Galakkan murid meluncur dengan baik semasa bermula.
- Pergerakan kaki secara selang-seli ke atas dan ke bawah.
- Elakkan posisi tapak kaki seperti cangkul semasa melakukan tendangan.
- Postur badan *streamline* telentang.

Aktiviti 3 : Tendang Keribas Telentang Sambil Memegang Papan Keribas



1. Berdiri di dalam kolam mengadap dinding.
2. Tangan lurus ke atas sambil memegang papan keribas.
3. Tolak dinding kolam, meluncur, dan melakukan tendang keribas telentang dengan tangan lurus sambil memegang papan keribas dengan memegang hujung papan keribas.
4. Ulang aktiviti di atas.



tip untuk murid

- Murid perlu berhati-hati dengan bahagian kepala apabila sampai di hujung kolam supaya tidak terlanggar dinding.

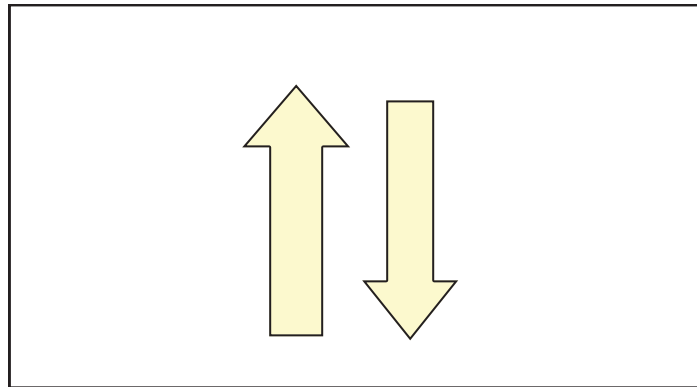
tip untuk guru

- Galakkan murid meluncur semasa bermula.
- Tangan memegang papan keribas.
- Postur badan *streamline* telentang.
- Badan hendaklah lentik semasa melakukan tendangan (arch back)
- Cara pernafasan yang betul semasa melakukan tendangan
- Pergerakan kaki secara selang-seli ke atas dan ke bawah.
- Lutut tidak boleh keluar dari permukaan air.
- Elakkan posisi tapak kaki seperti cangkul.

Permainan Kecil : Lumba Renang Berganti-ganti



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Agihkan ahli kumpulan sama banyak dan tempatkan sebahagian sebelah kiri dan sebahagian di sebelah kanan.
3. Murid dikehendaki berenang secara berganti-ganti dalam kumpulan.
4. Pasukan yang paling pantas di kira pemenang.



GURU

X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	X

X - murid

UJI MINDA

Nama :

Tarikh :

Kelas :

TENDANGAN KERIBAS TELENTANG

Apakah postur badan yang betul ketika melakukan tendangan keribas posisi telentang?

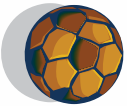
Bil.	Perkara	Betul/ Salah
1	Badan hendaklah melentik dengan dada ke atas.	
2	Badan hendaklah melengkung dengan dagu ke dada.	
3	Bengkok lutut ketika melakukan tendangan.	
4	Lutut tidak boleh terkeluar semasa melakukan tendangan.	
5.	Posisi tapak kaki seperti cangkul.	

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi permainan congkak

Standard Pembelajaran

- 1.14.1 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti Karom, dam, congkak, dan catur.
- 2.14.1 Mengenal pasti strategi dalam permainan seperti karom, dam, congkak, dan catur.
- 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.

**Alatan**

Papan congkak dan guli kaca.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Penerangan permainan congkak.

1. Dua orang murid duduk secara berhadapan.
2. Papan congkak dan guli kaca disediakan mengikut lubang yang terdapat pada papan congkak.
3. Guli dimasukkan ke dalam rumah anak papan congkak mengikut jumlah rumah anak yang terdapat di papan congkak.
4. Kedua-dua murid, hendaklah memulakan permainan secara serentak.
5. Mereka hendaklah mengambil mana-mana guli rumah anak dalam kampungnya sahaja.
6. Sebiji guli dimasukkan pada setiap rumah yang dilaluinya termasuk rumah anak di kampung lawan. Selain itu, pemain juga perlu memasukkan guli pada rumah ibunya kecuali rumah ibu lawan setiap kali melaluinya.
7. Sekiranya guli terakhir pemain A jatuh ke dalam rumah anak yang mempunyai guli, pemain masih boleh meneruskan permainan dengan mengambil semua guli yang terdapat di dalam rumah anak tersebut.



Papan Congkak

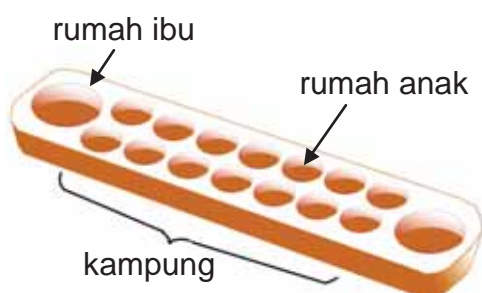


Cara mengaut guli dari rumah anak



Murid duduk berhadapan

8. Jika guli terakhir pemain A jatuh ke dalam rumah yang kosong, pemain A tidak boleh meneruskan permainannya. Sementara pasangan lawan, pemain B yang masih mempunyai guli akan meneruskan permainan.
9. Sekiranya semasa bermain, guli terakhir pemain B terhenti di ruang anak dalam kampungnya yang kosong, tetapi rumah anak kampung pemain A yang bertentangan ada mempunyai guli, pemain B, bolehlah mengambil ke semua guli berkenaan termasuk guli yang terakhir.
10. Ke semua guli yang diambil dimasukkan rumah ibu pemain B. Keadaan ini dikira bahawa pemain B berjaya menikam atau menembak guli lawan.
11. Pemain B, dikira mati sekiranya pergerakan guli yang terakhir pemain B masuk ke dalam rumah yang kosong dan di rumah anak pemain A turut kosong.
12. Permainan pusingan kedua diteruskan oleh pemain A. Pemain A boleh mengambil ke semua guli dalam mana-mana rumah anak di kampungnya sahaja. Sementara pemain B tidak boleh bermain sehingga pergerakan guli pemain A mati atau berjaya menikam guli lawan maka barulah pemain B pula akan bermain.
13. Semasa bermain sekiranya guli terakhir pemain A atau pemain B di rumah ibu, pemain berkenaan boleh meneruskan permainan semula dengan mengambil mana-mana buah di rumah anak dalam kampungnya.
14. Kedua-dua pemain akan terus bermain dalam pusingan ini sehinggalah salah seorang pemain kehabisan buah dalam rumah anak di kampungnya ini dikategorikan sebagai menang tapak.
15. Maka pemenang diberikan 1 mata.



tip untuk guru

- Menyediakan bilangan guli mengikut bilangan lubang yang terdapat di papan congkak.
- Menyediakan kawasan aktiviti yang selesa dan selamat.

Peraturan Permainan



1. Kedua-dua pemain, hendaklah memulakan permainan secara serentak.
2. Jumlah guli setiap pemain ialah 49 biji atau ditentukan mengikut jumlah lubang congkak yang ada pada papan congkak.
3. Pertandingan boleh dijalankan dalam tiga pusingan atau ditentukan sendiri oleh pemain.
4. Pemain yang akan bermain dahulu, ialah mengikut pemain yang memenangi pusingan awal.
5. Tangan pemain hendaklah sentiasa tenggadah ke atas semasa memasukkan guli ke dalam rumah.
6. Pemain tidak perlu mengisi guli di dalam mana-mana rumah anaknya yang "kabu". Semasa bermain pemain juga tidak perlu memasukkan guli ke dalamnya. Jika salah seorang pemain memasukkan guli secara sengaja atau tidak guli tersebut akan diambil oleh pihak lawan.
7. Pemain-pemian bermain dengan memasukkan sebiji guli di setiap rumah anak pada kampungnya dan kampung pihak lawan. Pemain hanya boleh tikam apabila telah jalan lebih dari satu tapak.

Aktiviti 2: Bermain Congkak Berpasangan.



1. Murid memilih pasangan.
2. Murid bermain congkak secara berpasangan.
3. Permainan dihentikan apabila mencapai tiga mata.

menaakul

- Bagaimanakah menentukan pemenang dalam permainan congkak?
- Apakah strategi kamu untuk menang dalam permainan congkak?

tip untuk murid

- Mengikut peraturan yang diberikan.
- Memasukkan guli ke dalam lubang mengikut putaran jam.

UJI MINDA

Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

CONGKAK

Tandakan (√) bagi strategi yang betul untuk mencapai kemenangan dalam permainan congkak.

1. Menikam lubang rumah anak pihak lawan.

2. Memasukkan guli ke dalam lubang rumah ibu pihak lawan.

3. Memasukkan guli secara sengaja ke dalam rumah kabu.

4. Menghabiskan guli lubang rumah anak kampung sendiri secepat mungkin.

5. Menyimpan guli secara sengaja untuk tujuan kemenangan.

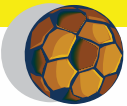


FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi tarik upih.

Standard Pembelajaran

- 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.
- 2.14.2 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.



Alatan

Upih, tali gimrama, gelung, dan skitel.

Cadangan Aktiviti

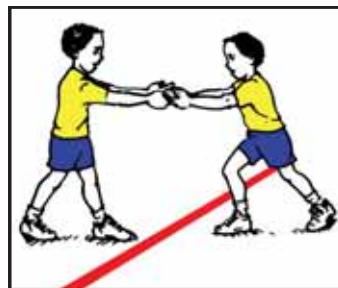
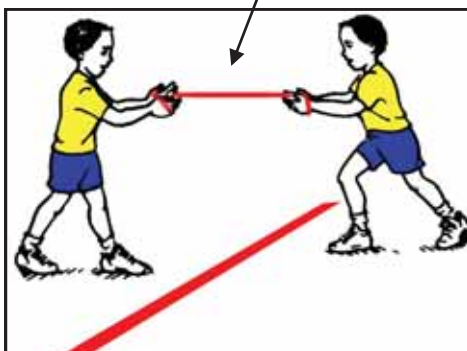
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Aktiviti 1: Tarik-tarik Tali



1. Berdiri berpasangan.
2. Setiap murid memegang hujung tali gimrama.
3. Tarik tali tersebut sehingga salah seorang melepasi garisan yang telah ditandakan.

Tali gimrama



tip untuk guru

- Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan dan sebelah kaki lagi di belakang.
- Fleksikan kaki belakang bagi tujuan kestabilan.

Aktiviti 2: Menarik Balak



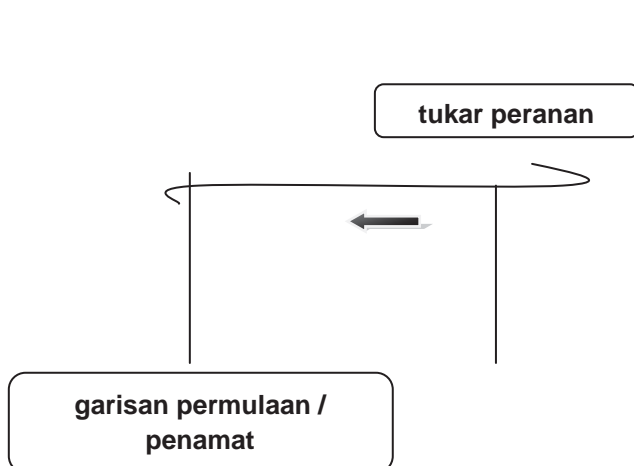
1. Aktiviti dilakukan secara berpasangan.
2. Murid A mencangkung di luar gelang.
3. Murid B menarik murid A untuk masuk ke dalam kawasan gelang.
4. Tukar peranan.



Permainan Kecil: Tarik Upih



1. Murid memilih pasangan sendiri dan pastikan pasangannya sama saiz.
2. Murid berada dalam kumpulan kecil.
3. Murid yang pertama akan menarik murid kedua yang duduk di atas upih.
4. Apabila isyarat permainan dimulakan semua pemain menarik upih yang membawa pasangan masing-masing sehingga ke garisan pertukaran.
5. Setelah sampai ke garisan pertukaran, pemain bertukar peranan dengan pasangan masing-masing. Kemudian berpatah balik ke garisan permulaan yang juga dianggap sebagai garisan penamat.
6. Pemenang dikira berdasarkan kepada pasukan yang terlebih dahulu selesai sampai ke garisan penamat.
7. Aktiviti diulang sehingga 3 pusingan.



tip untuk guru

- Upih boleh digantikan dengan kanvas.

tip untuk murid

- Gunakan padang rumput.
- Perlu menyediakan ruang yang luas dan selamat.
- Pastikan rakan duduk dengan betul sebelum ditarik.
- Elakkan rakan jatuh ketika menarik upih.
- Pastikan murid menjaga keselamatan semasa melakukan aktiviti.

UJI MINDA

Nama : _____ Tarikh : _____

Kelas : _____

TARIK UPIH

Isi tempat kosong dengan perkataan yang sesuai.

kanvas

berdiri

garisan

sama saiz

padang

tanah

1. Penumpang yang ditarik tidak boleh _____
di atas upih.
2. Upih boleh digantikan dengan _____
3. Pemain dikira menang apabila sampai ke _____
penamat.
4. Pilih pasangan yang _____ untuk aktiviti tarik upih.
5. Permainan ini sesuai dijalankan di _____
6. Permainan itu dikira batal jika penumpang dengan sengaja
meletakkan kaki di _____

UNIT 37

BATAK LAMPUNG

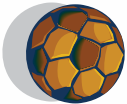


FOKUS

Berkebolehan bermain permainan tradisional seperti Batak Lampung.

Standard Pembelajaran

- 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik upih dan Batak Lampung.
- 2.14.2 Mengenal pasti cara permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik upih dan Batak Lampung.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan aktiviti ikut peranan.
- 5.3.2 Menerima dan mengiktiraf kebolehan dan kekurangan rakan sebaya.



Alatan

Kayu panjang 0.5 meter.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Tarik Tangan



1. Murid membuat bulatan kecil dan memegang tangan serta berdiri dalam posisi kaki terbuka dan lurus.
2. Murid akan menarik tangan rakan ke kiri dan ke kanan dalam kiraan empat secara berselang-seli.
3. Secara berterusan dalam keadaan berpegang tangan, murid akan mendepakan tangan, mengangkat ke atas kemudian melentikkan badan ke belakang dan terus membongkokkan badan ke hadapan.
4. Langkah 2 dan 3 akan diulang sebanyak empat kali.



depa tangan



angkat tangan



lentik belakang



bongkok ke hadapan



tip untuk guru

- Kedudukan badan perlu rendah.
- Kaki depan dan belakang dijarakkan.
- Fleksi kaki belakang.

Aktiviti 2: Jom Tarik-Tarik



1. Dalam berpasangan secara berhadapan murid akan duduk mencangkung.
2. Kedua-dua murid berpegangan tangan kanan dan menarik secara serentak.
3. Murid yang berjaya menarik rakan ke hadapan dikira menang.
4. Kaedah 2 dan 3 diulang menggunakan tangan kiri.
5. Kaedah 2 dan 3 diulang menggunakan kedua-dua belah tangan.



tip untuk guru

- Fleksi Lutut ketika mencangkung.

tip untuk murid

- Pastikan murid berkuku pendek.
- Aktiviti hendaklah dilakukan di tempat yang selamat seperti di padang.

Permainan Kecil: Mari Bermain Batik Lampung



1. Murid bersama pasangan masing-masing duduk mengadap sambil kaki melunjur ke hadapan.
2. Pastikan tapak kaki bertemu.
3. Murid dikehendaki memegang sebatang kayu.
4. Murid perlu menarik serta mengangkat rakan dari kedudukan asal dan yang berjaya mengangkat rakannya dikira sebagai pemenang.
5. Permainan ini boleh diteruskan sebanyak 3 pusingan.

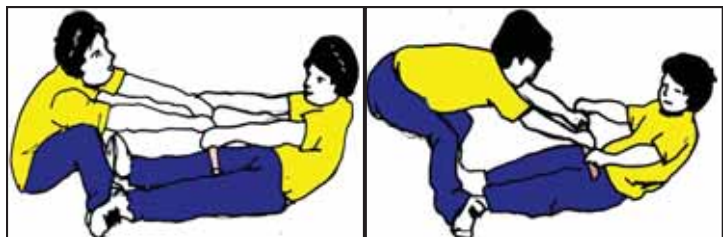


tip untuk guru

- Kayu boleh digantikan dengan tali atau gulungan kain pelikat.
- Kaki murid dikehendaki lurus ketika bermain jika tidak akan dikira kalah.
- Murid mesti ikut peraturan.

tip untuk murid

- Menyediakan kayu yang sesuai dan selamat untuk murid.



menaakul

Apakah yang perlu kamu lakukan untuk mengangkat rakan dari kedudukan asal.

UJI MINDA

Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

BATAK LAMPUNG

Susun turutan cara permainan Batak Lampung dengan menuliskan nombor pada petak yang disediakan.

1. Menarik rakan dari kedudukan asal.

2. Melunjurkan kaki ke hadapan dan temukan tapak kaki.

3. Pegang sebatang kayu.

4. Murid mengadap antara satu sama lain.

5. Duduk dan luruskan kaki ke hadapan.

Susun dan tulis 1,2,3, dan 4 cara permainan Batak Lampung dengan betul.



UNIT 38

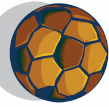
SENAMAN 'FRISBEE'

FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.

Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi, dan keanjalan otot.
- 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Frisbee dan skital.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Lempar dan Tangkap



1. Berpasangan.
2. Murid merasa denyutan nadi di karotid atau radial.
3. Setiap pasangan mempunyai sebuah *frisbee*.
4. Murid A melemparkan *frisbee* ke arah murid B.
5. Murid B dikehendaki menangkap *frisbee*.
6. Ulang lakukan ini untuk beberapa kali.
7. Murid dalam kumpulan bertiga membentuk formasi segi tiga. Murid bebas melempar *frisbee* kepada rakannya.
8. Murid dalam kumpulan kecil. Dua *frisbee* akan digunakan dalam aktiviti ini. Murid dikehendaki menyebut nama rakan sebelum melemparkan *frisbee* kepada rakannya.

tip untuk guru

- Galakan murid mencari ruang kosong semasa melempar dan menangkap frisbee.

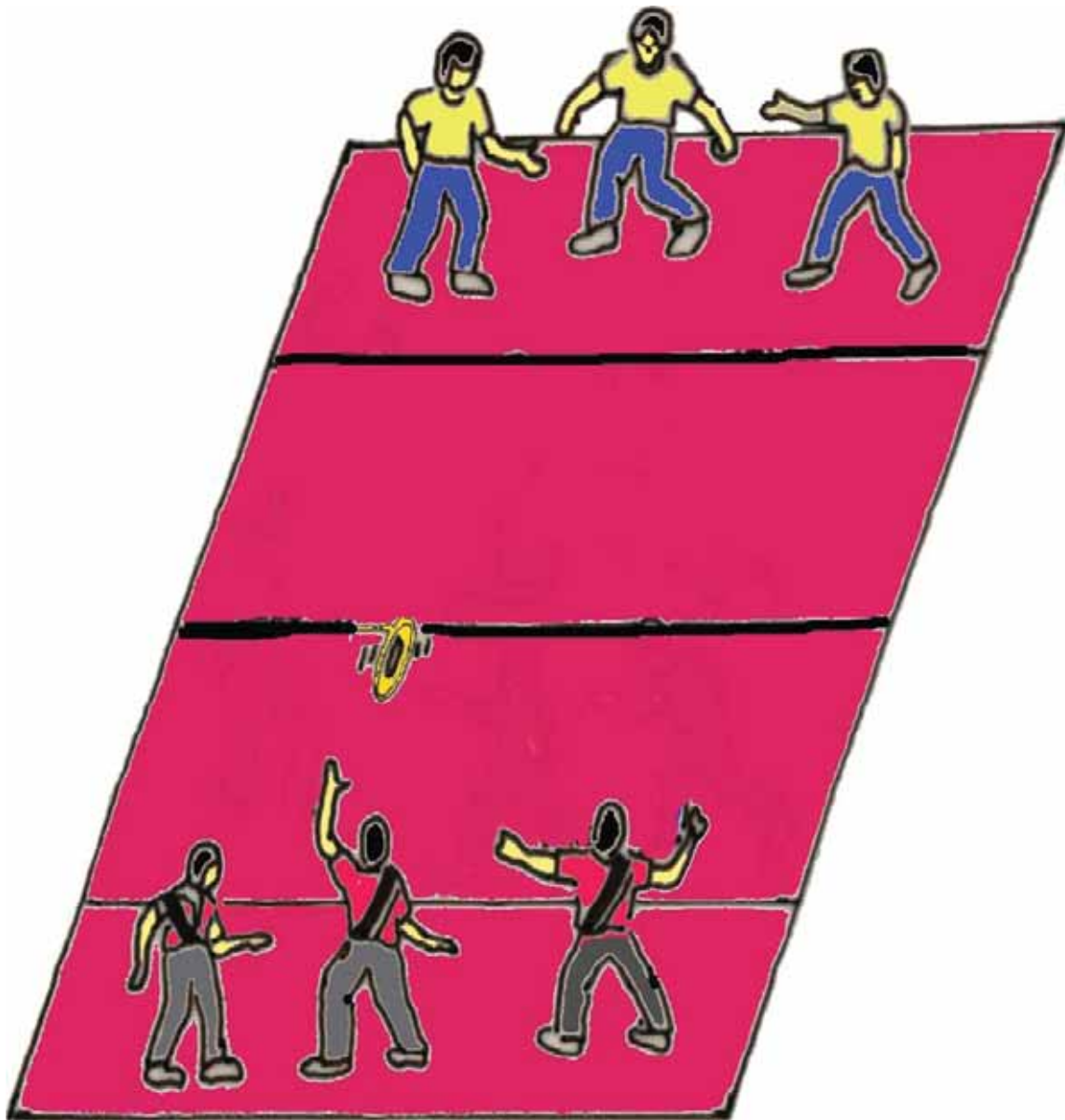
menaakul

- Bilakah kamu sesuai melempar frisbee kepada rakan? Mengapa?

Aktiviti 2 : Menangkap Piring Terbang



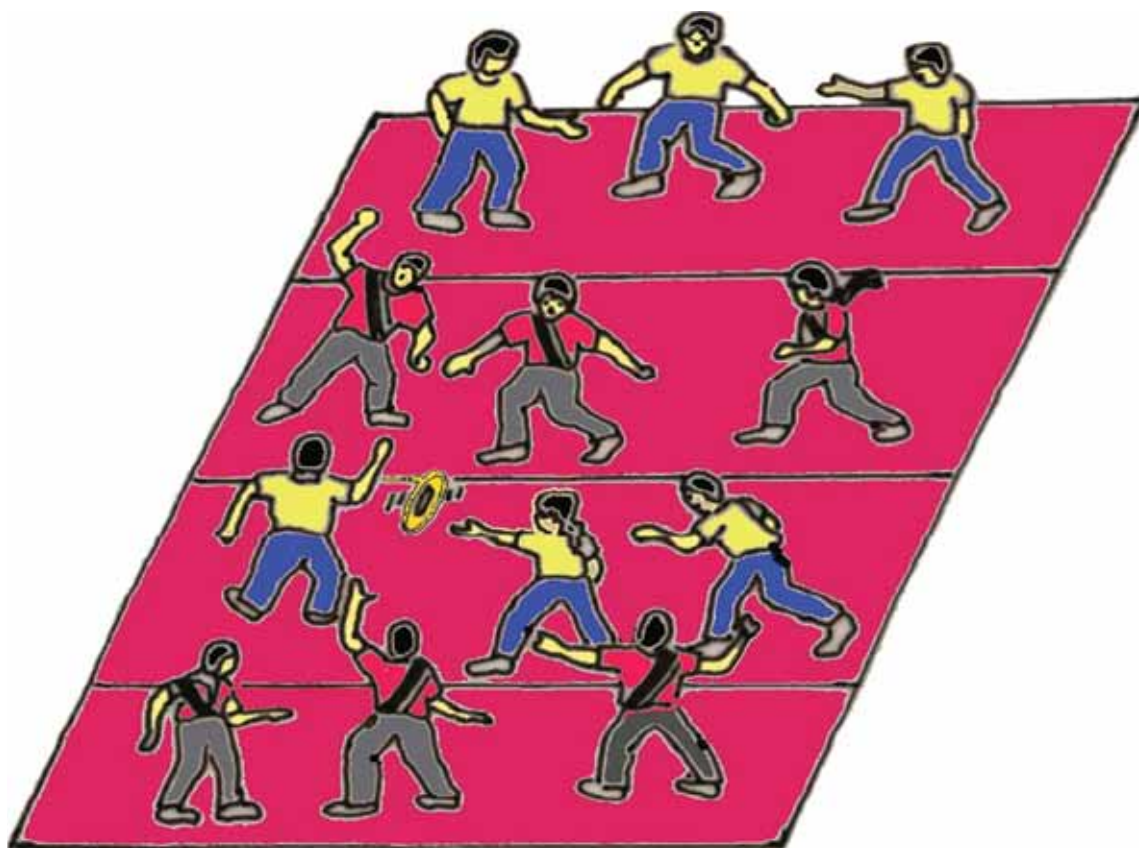
1. Murid berada dalam kumpulan kecil.
2. Satu kumpulan sebagai pelempar dan satu kumpulan lagi sebagai penangkap *frisbee*.
3. Kumpulan pelempar berbaris untuk membuat lemparan *frisbee* ke zon lemparan.
4. Kumpulan penangkap akan bersedia di zon menangkap.
5. Apabila *frisbee* dilemparkan ke zon menangkap, kumpulan penangkap akan cuba menangkap *frisbee* itu.
6. Jika tidak berjaya menangkap *frisbee*, murid akan melempar *frisbee* semula.
7. Pelempar akan bertukar peranan jika *frisbee* dapat ditangkap oleh penangkap
8. Murid mengambil kadar nadi selepas melakukan aktiviti.



Permainan Kecil: Kapten 'Frisbee'



1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Setiap kumpulan mempunyai tiga orang murid sebagai Kapten dan berada di zon menangkap.
3. Murid akan bermain Kapten *Frisbee* dengan menggunakan kemahiran melempar dan menangkap.
4. Murid yang memegang *frisbee* tidak boleh bergerak lebih daripada tiga langkah apabila membuat lemparan kepada rakan.
5. Murid yang melakukan lemparan kepada Kapten, tidak dibenarkan melepasi garisan tengah.
6. Kapten kumpulan yang paling banyak menangkap *frisbee* dikira sebagai pemenang.



tip untuk guru

- Tahap kesukaran bergantung kepada jarak antara murid.

tip untuk murid

- Elakkan daripada berlanggar sesama sendiri ketika menangkap *frisbee*.

UJI MINDA

Nama : _____ Tarikh : _____

Kelas : _____

SENAMAN *FRISBEE*

Catat kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas bersenam.

Kadar Nadi Sebelum Senaman	Kadar Nadi Semasa Bersenam	Kadar Nadi Selepas Bersenam

UNIT 39

MENYEJUKKAN BADAN

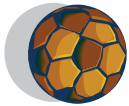


FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.

Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi, dan keanjalan otot.
- 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.
- 4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.



Alatan

Skital, tilam senaman, dan bib.

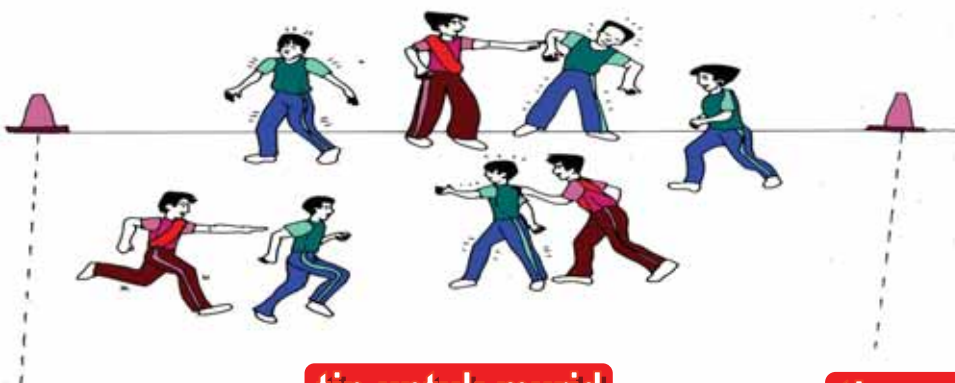
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Sentuh dan Beku



1. Murid dalam kumpulan besar berada di kawasan permainan.
2. Dua atau empat orang murid sebagai orang ais.
3. Orang ais akan mengejar dan cuba membekukan murid lain.
3. Murid dibekukan boleh dicair atau dihidupkan sekiranya rakan mereka berlari setempat sebanyak lima kali di hadapan mereka.



tip untuk murid

- Berhati-hati apabila berlari di kawasan permainan.
- Jangan pukul rakan, hanya cuit sahaja.

tip untuk guru

- Orang ais memakai bib.

Aktiviti 2: Senaman Litar



1. Murid akan melakukan senaman litar secara berpasangan.
2. Murid akan bersenam secara berselang-seli.
3. Setiap senaman dibuat sebanyak 5 hingga 8 ulangan.

Stesen 1 : lari ulang-alik (5 hingga 8 meter)

Stesen 2 : bangun tubi

Stesen 3 : lompat bintang

Stesen 4 : tekan tubi

Stesen 5 : lari setempat

Stesen 6 : *burpee*

tip untuk guru

- Elakkan menggunakan otot yang sama secara berturutan.
- Senaman *burpee* tidak perlu melompat.
- Muzik boleh digunakan ketika aktiviti menyejukkan badan.

tip untuk murid

- Elakkan daripada bertembung semasa melakukan aktiviti.
- 'Do not over stretch'.

Aktiviti 3 : Menyejukkan Badan



1. Murid dalam kedudukan berselerak.
2. Melakukan senaman regangan seperti berikut:
 - a. Regangan kepala
 - b. Rotasi bahu
 - c. Regangan torso
 - d. Regangan *hamstring*
 - e. Regangan pergelangan kaki
 - f. Aktiviti bernafas

tip untuk guru

- Semasa meregang bertahan selama 10 hingga 15 saat.

UJI MINDA

Nama : _____

Tarikh : _____

Kelas : _____

MENYEJUKKAN BADAN

Padankan kepentingan memanaskan badan dengan menyejukkan badan.

- Meningkatkan suhu badan.**
- Mengurangkan kadar pernafasan.**
- Meningkatkan kadar pernafasan.**
- Meningkatkan kadar nadi.**
- Mengeluarkan peluh.**
- Meningkatkan fleksibiliti.**
- Merendahkan suhu badan.**
- Memulihkan badan.**

MEMANASKAN BADAN	MENYEJUKKAN BADAN

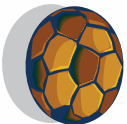


FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik.

Standard Pembelajaran

- 3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.1 Mengenal pasti kesan senaman terhadap jantung.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



Alatan

Marker, bakul, pundi kacang, bola kecil, dan quoit.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Buka dan Tutup



1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan sebagai pembuka dan penutup.
2. Marker disusun dalam keadaan terbuka dan tertutup dalam kawasan permainan.
3. Apabila isyarat diberi, ahli kumpulan pembuka dan penutup akan cuba membuka atau menutup marker seberapa banyak yang boleh dalam masa yang ditetapkan.



tip untuk guru

- Guru memastikan murid-murid bergerak dari satu marker ke marker.
- Marker mesti lebih banyak daripada bilangan murid.

tip untuk murid

- Elak daripada berlanggar sesama sendiri ketika aktiviti dijalankan.
- Jangan menarik atau menolak kawan semasa aktiviti.

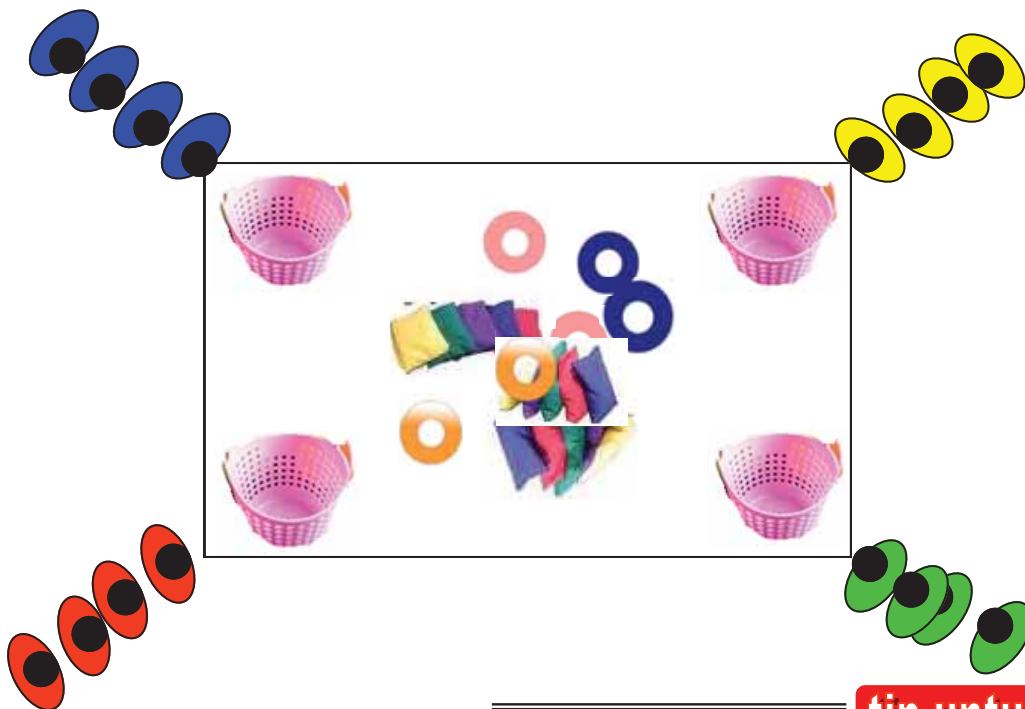
Aktiviti 2: Kumpul Harta



1. Murid dibahagikan kepada empat kumpulan.
2. Setiap kumpulan berbaris di setiap penjuru menghadap ke tengah kawasan yang diletak harta karun.
3. Sebiji bakul diletakkan di hadapan setiap kumpulan.
4. Pelari pertama setiap kumpulan berlari ke tengah mengambil satu harta dan masukkan ke dalam bakul kumpulan masing-masing.
5. Pelari kedua akan mula berlari apabila pelari pertama menyentuh tangan.
6. Permainan diteruskan sehingga 'harta karun' habis.

tip untuk murid

- Apakah yang kamu rasa jika kamu berlari berulang-alik beberapa kali mengambil harta berterusan?
- Apakah akan berlaku pada jantung kamu? Mengapa?



tip untuk guru

- Pundi kacang, bola kecil dan quoit dijadikan sebagai 'harta karun'.

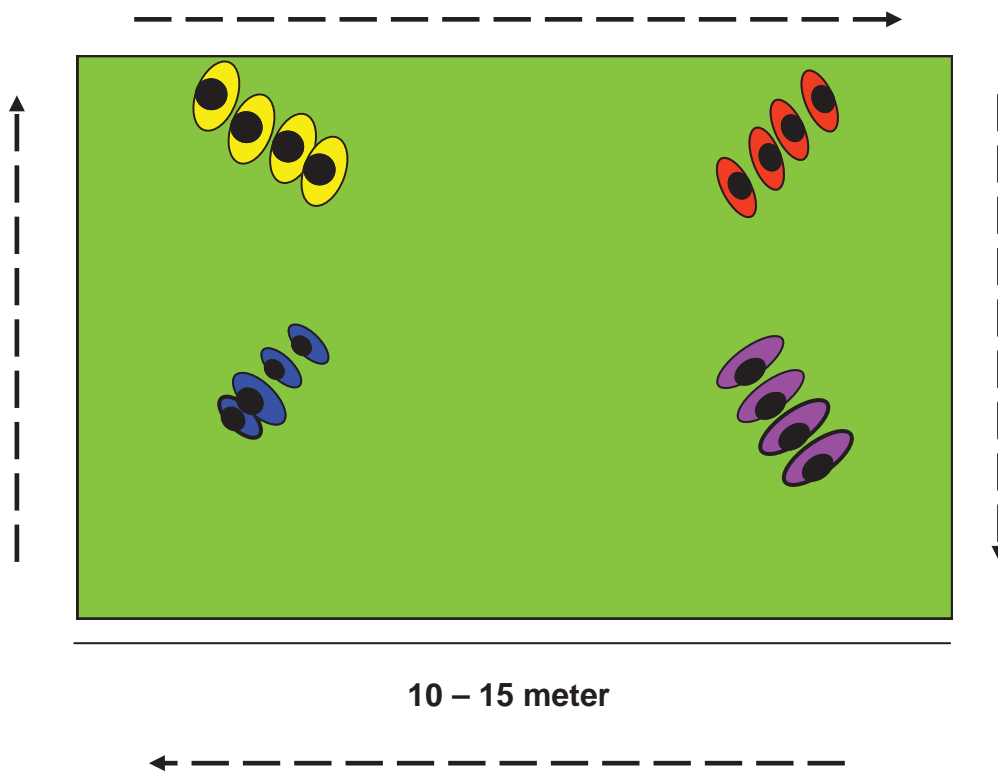
tip untuk murid

- Elak daripada berlanggar sesama sendiri ketika aktiviti dijalankan.
- Jangan menarik dan menolak kawan semasa berlari.

Permainan Kecil: Lari Kawan Ku Lari



1. Murid dibahagikan kepada empat kumpulan.
2. Trek larian berbentuk empat segi.
3. Setiap kumpulan berkumpul di dalam zon menunggu kumpulan.
4. Pelari pertama berlari mengelilingi trek larian apabila isyarat diberikan.
5. Apabila sampai di kumpulan mereka, pelari pertama membawa pelari kedua berlari bersama sambil berpegang tangan.
6. Ulang dengan pelari kedua membawa pelari ketiga berlari dan seterusnya.
7. Perlumbaan ini dikira tamat apabila pelari terakhir berjaya menamatkan larian di tempat permulaan kumpulan masing-masing.



tip untuk guru

- Guru mengubahsuai peraturan permainan mengikut kemudahan padang sekolah.

UJI MINDA

Nama Kumpulan : _____ Tarikh : _____

Kelas : _____

JANTUNG OH JANTUNG

Kelaskan rakan-rakan anda mengikut kategori di bawah.

Bil.	Tercungap-cungap selepas aktiviti (nama murid)	Tidak tercungap-cungap selepas aktiviti (nama murid)

Nota:

Guru berbincang dengan murid tentang hubungan antara aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dengan kesan pada jantung.

UNIT 41

30 MINIT

CERIA BERSAMA-SAMA



FOKUS

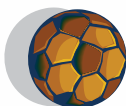
Berkebolehan melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik.

Standard Pembelajaran

3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.

4.2.2 Mengenal pasti peranan jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman.

5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.



Alatan

CD 1 Dunia Muzik KSSR Tahun 3
Trek 17: Bunga Raya, Trek 10
Kerjasama, dan pemain CD.

Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1: Zapin Ceria



Cadangan Lagu: Trek 17 Bunga Raya (Instrumental)

1. Murid merasa degupan jantung masing-masing.
2. Murid berjalan setempat sambil menarik dan menghembus nafas.
3. Hentak perlahan hujung kaki kanan (lapan kali) sambil menepuk tangan.
4. Hentak perlahan hujung kaki kiri (lapan kali) sambil menepuk kedua-dua belah tangan.
5. Ulang aktiviti 3 dan 4 sebanyak dua kali.
6. Silang kaki kanan ke depan dan angkat lutut kanan.
7. Silang kaki kiri ke depan dan angkat lutut kiri.
8. Ulang nombor 6 dan 7 sebanyak dua kali.
9. Silang kaki kanan ke belakang dan angkat lutut kanan.
10. Silang kaki kiri ke belakang dan angkat lutut kiri.
11. Ulang aktiviti nombor 9 dan 10 sebanyak dua kali.
12. Ulang sebanyak dua set semua aktiviti sekali lagi.
13. Merasa degupan jantung.

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 3

Berjalan setempat



Hentak perlahan hujung jari kanan dan kiri sambil menepuk tangan.



Silang kaki kanan ke depan dan angkat lutut kanan. Silang kaki kiri ke depan dan angkat lutut kiri.



Silang kaki kanan ke belakang dan angkat lutut kanan. Silang kaki kiri ke belakang dan angkat lutut kiri.



Aktiviti 2: Banghra Hey!



1. Murid berjalan setempat dan mengoyangkan tangan ke atas.
2. Hentak perlahan hujung kaki kanan sebanyak lapan kali sambil menepuk paha.
3. Hentak perlahan hujung kaki kiri sebanyak lapan kali sambil menepuk paha.
4. Ulang nombor 2 dan 3 sebanyak dua kali.
5. Berjalan ke hadapan (muzik tempo perlahan) dan melompat 'Banghra' ke belakang.
6. Ulang dan lakukan sebanyak 2 set.
7. Merasa degupan jantung.

menaakul

Mengapa jantung kamu berdegup kencang?

Berjalan setempat sambil mengoyangkan tangan ke atas.



Hentak perlahan hujung jari kanan dan kiri sambil menepuk paha.



Maju ke hadapan (empat kali) dan melompat 'Bhangra' ke belakang.



Berjalan setempat dengan tempo perlahan.



Persembahan : Senam Riang Berdua



1. Murid dalam kumpulan membuat persembahan.

UJI MINDA

Nama : _____ Tarikh : _____

Kelas : _____

CERIA BERSAMA-SAMA

Pilih kenyataan **BETUL** atau **SALAH** berkaitan peranan jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman.

PENYATAAN	BETUL / SALAH
1. Jantung pam darah ke seluruh badan. 2. Jantung pam darah ke paru-paru. 3. Paru-paru membekalkan oksigen ke dalam darah. 4. Paru-paru boleh mengembang dan menguncup. 5. Lebih kerap jantung berdenyut, lebih banyak darah dipam keluar.	

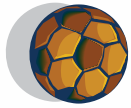


FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan.

Standard Pembelajaran

- 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul.
- 4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan dinamik dan regangan statik.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.



Alatan

Skital, tuala, bola pantai, tiang, dan tali.

Cadangan Aktiviti

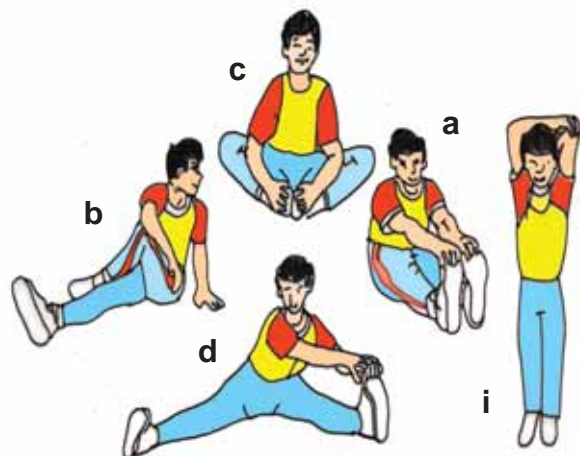
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Aktiviti 1: Regangan Statik



Melakukan regangan seperti berikut;

- a. Duduk dan jangkau
- b. Duduk dan kilas.
- c. Duduk rama-rama.
- d. Duduk mencelapaki (straddle seated)
- e. Bongkok dan sentuh kaki.
- f. Silang kaki dan sentuh hujung jari.
- g. Regangan torso.
- h. Regangan trisep.
- i. Regangan menyilang tangan.



tip untuk murid

- Jangan *over stretch*.
- Elakkan berlanggar semasa aktiviti
- Lutut difleksi sedikit apabila membongkok.

tip untuk guru

- Regangan 10 hingga 15 saat semasa meregang dan bernafas seperti biasa.
- Regangan statik sesuai dilakukan semasa menyejukkan badan.

Aktiviti 1: Regangan Dinamik



Melakukan regangan seperti berikut;

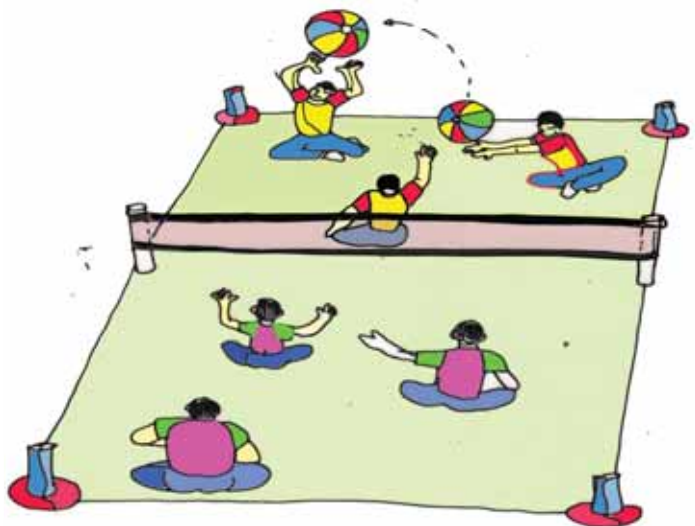
- *Lunges* bergerak.
- Bergerak ke sisi sambil mengayun tangan.
- *Sirkumduksi* pinggul.
- Melangkah tinggi ke hadapan.
- Pergerakan *grapevine*.
- Berjalan ulat bulu.



Aktiviti 2: Bola Tampar Duduk



1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Semua murid duduk.
2. Permainan dimulakan dengan murid di bahagian tengah melontar bola pantai ke kawasan pihak lawan.
3. Kumpulan boleh mengawal seberapa banyak bola pantai sebelum menghantar ke pihak lawan.
4. Sekiranya bola terjatuh atau terkeluar kawasan, pihak lawan akan mendapat satu mata.
5. Kiraan mata adalah secara rali (kiraan ping pong). Pasukan yang mencapai tujuh mata terlebih dahulu dikira sebagai pemenang.



menaakul

- Bahagian manakah pada otot kamu yang meregang semasa kamu bermain bola tampar duduk.
- Apakah akan berlaku pada tahap kelenturan kamu jika kamu sering bermain permainan ini? Mengapa?

tip untuk guru

- Semua murid duduk semasa bermain.
- Tinggi jaring atau tali satu meter dari lantai.

UJI MINDA

Nama : _____ Tarikh : _____

Kelas : _____

DINAMIK DAN STATIK

Nyatakan tujuan regangan statik dan regangan dinamik.

Regangan Statik	Regangan Dinamik

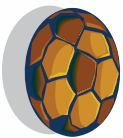


FOKUS

Melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

Standard Pembelajaran

- 3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa dan jangkit kaki setempat seberapa banyak ulangan dalam jangka masa 10 hingga 15 saat.
- 4.4.1 Mengenal pasti otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



Alatan

Tilam, bola pantai, belon, pundi kacang dan tali.

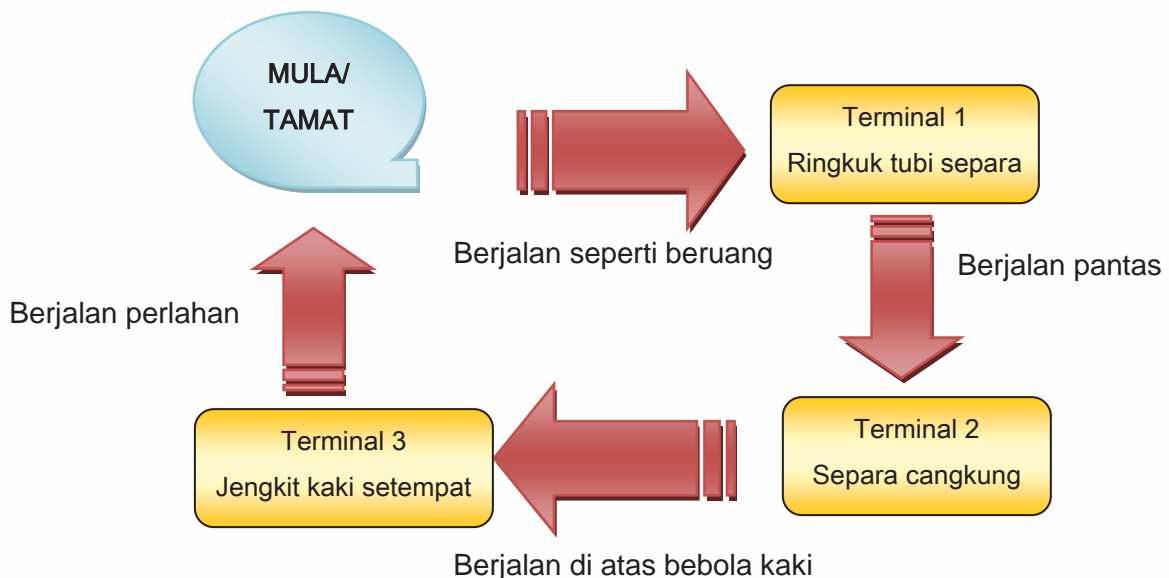
Cadangan Aktiviti

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

Aktiviti 1 : Kad Terminal



Melakukan aktiviti dari satu terminal ke satu terminal mengikut kad aktiviti.



Kad Terminal 1 : Ringkuk Tubi Separa dengan Pundi Kacang



1. Baring dengan fleksi lutut, kaki menapak dan tangan memegang pundi kacang.
2. Angkat bahu ke atas secara perlahan sambil tangan yang memegang pundi kacang dibawa ke lutut.
3. Turunkan bahu dan tangan secara perlahan dan kembali ke kedudukan asal.
4. Ulang beberapa kali dalam masa 10 saat.



tip untuk guru

- Mula meringkuk dengan membawa dagu ke dada.
- Perkenalkan otot besar yang terlibat (abdominal/abdomen).

Kad Terminal 2 : Separa Cangkung



1. Secara berpasangan, menghadap rakan sambil memegang tangan secara lurus.
2. Bersama-sama mencangkung separa dan berdiri semula.
3. Lakukan sepuluh ulangan.
4. Dalam kedudukan yang sama seperti (1), mencangkung selang-seli.
5. Lakukan sepuluh ulangan.

tip untuk guru

- Mencangkung sehingga paha selari dengan tanah.



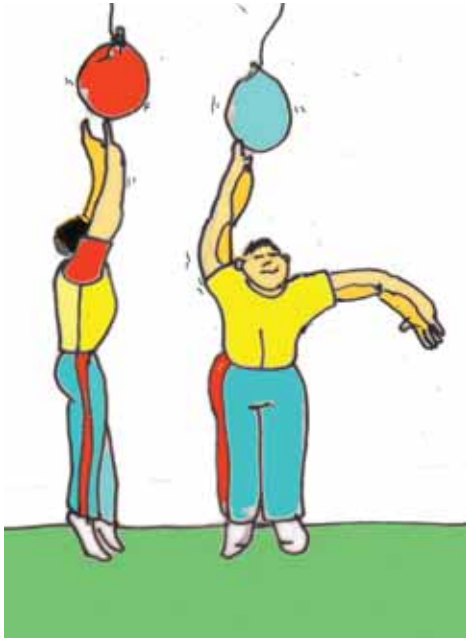
tip untuk murid

- Pastikan sentiasa memegang tangan rakan semasa melakukan aktiviti.

Terminal 3 : Jengkit Kaki Setempat



1. Lakukan jengkit kaki setempat beberapa kali dalam masa 10 saat.



tip untuk murid

- Badan sentiasa berada dalam keadaan tegak.
- Sentuh belon yang boleh dicapai sahaja.

tip untuk guru

- Perkenalkan otot besar yang terlibat iaitu gastrocnemius atau betis.
- Gantung belon mengikut pelbagai ketinggian.

Permainan Kecil : Bola Ketam



1. Dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan X akan bertanding dengan kumpulan Y.
3. Murid akan menghantar bola dengan gaya ketam untuk melepasi garisan gol pihak lawan.
4. Pasukan yang membuat jaringan terbanyak diisytihar sebagai pemenang.

tip untuk murid

- Elak bertembung rakan semasa bermain.



UJI MINDA

NAMA : _____ TARIKH : _____

KELAS : _____

Saya Kuat dan Tahan

Bulatkan bahagian otot besar yang terlibat semasa kamu melakukan senaman berikut :

1. Separa Cangkung



2. Ringkuk Tubi Separa





SENARAI PERALATAN

Bil.	Nama Alatan
1.	Alat mainan plastik
2.	Bakul
3.	Bangku gimnastik
4.	Batang kayu
5.	Batang kayu berekor
6.	baton
7.	Batu atau objek yang boleh tenggelam
8.	Belon
9.	Bet kriket
10.	Bib
11.	Bib
12.	Bola
13.	Bola foam
14.	Bola getah
15.	Bola getah kecil
16.	Bola pantai
17.	Bola pelbagai saiz, jenis dan bentuk
18.	Bola ping pong
19.	Botol plastik 5 liter
20.	Bulu tangkis
21.	CD 1 Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3
22.	<i>Frisbee</i>
23.	Gol bola sepak mini

Bil.	Nama Alatan
24.	Guli kaca
25.	Jam randik
26.	Jaring
27.	Kad aktiviti
28.	Kad huruf
29.	Kad tugasan bergambar
30.	Kayu hoki
31.	Kayu pancang
32.	Kayu panjang ½ meter
33.	Marker
34.	Palang gayut
35.	Papan anjal
36.	Papan congkak
37.	Papan keribas
38.	Papan lonjak
39.	Pelbagai jenis raket
40.	Pelbagai jenis raket atau bet berlengan pendek
41.	Tilam Gimnastik

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



Trek 1	Azam Baru (Vokal)
Trek 2	Azam Baru (Instrumental)
Trek 3	Ceritaku (Vokal)
Trek 4	Ceritaku (Instrumental)
Trek 5	Hei Kawan-Kawan (Vokal)
Trek 6	Hei Kawan-Kawan (Instrumental)
Trek 7	Ke Taman Bunga (Vokal)
Trek 8	Ke Taman Bunga (Instrumental)
Trek 9	Kerjasama (Vokal)
Trek 10	Kerjasama (Instrumental)
Trek 11	<i>Chant</i> Kenali Rekoder (Vokal)
Trek 12	<i>Chant</i> Kenali Rekoder (Instrumental)
Trek 13	Amalan Kita (Vokal)
Trek 14	Amalan Kita (Instrumental)



Trek 15	Lompat-lompat (Vokal)
Trek 16	Lompat-lompat (Instrumental)
Trek 17	Bunga Raya (Instrumental)
Trek 18	Apple-1 (Instrumental)
Trek 19	Tunjukkan Aksi (Vokal)
Trek 20	Tunjukkan Aksi (Instrumental)
Trek 21	Flora (Instrumental Rekoder)
Trek 22	Mr. Windy Man (Vokal)
Trek 23	Mr. Windy Man (Instrumental)
Trek 24	Instrumental Ria
Trek 25	Buah Tempatan Malaysia (Vokal)
Trek 26	Buah Tempatan Malaysia (Instrumental)
Trek 27	Sembunyi (Vokal)
Trek 28	Sembunyi (Instrumental)
Trek 29	Cahaya Tanglung (Vokal)
Trek 30	Cahaya Tanglung (Instrumental)
Trek 31	Bersatu : Rekoder 1 (Instrumental rekoder)
Trek 32	Bersatu : Rekoder 2 (Instrumental rekoder)
Trek 33	Bersatu : Rekoder 1 & 2 (Instrumental rekoder)

ISBN 978-967-420-004-0



9 789674 200080



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>