



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

# **PANDUAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN LIMA**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

**PANDUAN PENGAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI  
TAHUN LIMA**

Terbitan  
Kementerian Pendidikan Malaysia  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Disember 2014

Diusahakan oleh  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia

Cetakan Pertama 2014  
@Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang 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 5: KURIKULUM  
STANDARD SEKOLAH RENDAH

ISBN 978-967-420-056-5

1. Physical education and training--Study and teaching (Primary)--Curricula.
2. Curriculum planning. I. Malaysia. Kementerian Pendidikan. Bahagian Pembangunan Kurikulum.

372.86



# KANDUNGAN

## Muka Surat

Pendahuluan	vii
Maklumat dalam setiap unit	x

## MODUL KEMAHIRAN

### GIMNASTIK ASAS

Unit 1	Lombol Kangkang	1
Unit 2	Hambur Arab	5
Unit 3	Aneka Imbangan	11
Unit 4	Sokong, Gayut, dan Ayun	17
Unit 5	Putar Menegak	23
Unit 6	Putar dan Bentuk	27

### PERGERAKAN BERIRAMA

Unit 7	Medan Selera	31
Unit 8	Mesin Menari	35
Unit 9	Zaki dan Pokok Petai	39

### KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

#### Kategori Serangan

Unit 10	Hantar dan Terima	45
Unit 11	Pantas Kelecek	49
Unit 12	Mari Memintas	53

Unit 13	Takel Oh Takel	57
Unit 14	Jaringanku Cantik	61

### **Kategori Jaring**

Unit 15	Ragam Servis	65
Unit 16	Hantaran Saya	69
Unit 17	Rejaman dan Libasan	73
Unit 18	Saya Pakar Smesy	79
Unit 19	Kemahiran Voli	83
Unit 20	Kemahiran Mengadang	87

### **Kategori Memadang**

Unit 21	Membaling Bola ke Petak Sasaran	91
Unit 22	Mari Membaling	97
Unit 23	Memukul dan Bergerak	101
Unit 24	Menahan Bola	105
Unit 25	Balingan Bawah	109
Unit 26	Tangkap Bola	113

### **OLAHRAGA ASAS**

Unit 27	Larian Memecut	117
Unit 28	Lari Berganti-ganti	121
Unit 29	Lari Beritma Berhalangan	125
Unit 30	Lompat Berjarak	129
Unit 31	Lompat Tinggi Gaya Gunting	133
Unit 32	Saya Kuat	137

### **AKUATIK ASAS**

Unit 33	Membaling Alat Bantuan	141
Unit 34	Bobing Melompat	145
Unit 35	Aksi Tangan Kuak Dada	149
Unit 36	Aksi Kaki Kuak Dada	153
Unit 37	Kuak Dada	157

## **REKREASI**

Unit 38	Siapa Cepak	161
Unit 39	Ikatan dan Simpulan	165
Unit 40	Konda Kondi	169
Unit 41	Tating Lawi	173

## **MODUL KECERGASAN**

### **KONSEP KECERGASAN**

Unit 42	Konsep Kecergasan	177
Unit 43	Senam dan Sihat	181

### **KAPASITI AEROBIK**

Unit 44	Kapasiti Aerobik - Kalistenikar	185
---------	---------------------------------	-----

### **KELENTURAN**

Unit 45	Regangan Huruf	189
Unit 46	Regangan dengan Muzik	193

### **DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT**

Unit 47	Daya Tahan dan Kekuatan Otot (1)	197
Unit 48	Daya Tahan dan Kekuatan Otot (2)	201
Unit 49	Lemak, Oh Lemak	209
Unit 50	Cergas dan Segak	213

<b>Penghargaan</b>		217
--------------------	--	-----

<b>LAMPIRAN A</b>	Senarai Cadangan Peralatan Pendidikan Jasmani	221
-------------------	---	-----







# PENDAHULUAN

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

Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Lima ini mengandungi 50 unit bagi membantu guru dalam pengajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan seperti yang terkandung dalam dokumen standard kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun Lima.

Aktiviti yang terdapat dalam setiap unit pengajaran menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan ansur maju. Guru perlu merangsang murid dengan mengemukakan pertanyaan yang membolehkan murid berfikir, menaakul, dan membuat keputusan semasa mempelajari sesuatu kemahiran. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses pengajaran dan pembelajaran. Guru menerapkan elemen merentas kurikulum (EMK) iaitu kreativiti dan inovasi, keusahawanan, dan teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam pengajaran dan pembelajaran.

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

Justeru, adalah diharapkan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Lima ini dapat dimanfaatkan oleh guru-guru secara maksimum dalam proses pengajaran dan pembelajaran untuk mencapai matlamat dan objektif KSSR Pendidikan Jasmani.



# Maklumat dalam setiap unit

## UNIT 41

# REKREASI

Tating Lawi Ayam 30 minit



### FOKUS

Berkebolehan bermain permainan tradisional Tating Lawi Ayam.

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

### Standard Pembelajaran

- 1.14.3 Menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.
- 2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

Pemilihan standard pembelajaran mengikut modul



### Alatan

Lawi Ayam, gelung rotan, dan marker.

### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian standard pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

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

### Aktiviti 1: Timang-timbang Lawi Ayam



Turutan aktiviti mengikut ansur maju.

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid menimang Lawi Ayam sebanyak tiga kali menggunakan pelbagai bahagian kaki sebelum menghantar ke dalam gelung rotan.
3. Ulang beberapa kali.

### Tip untuk guru



1. Lawi Ayam juga dikenali sebagai chapteh.
2. Menimang Lawi Ayam dengan menggunakan bahagian dalam kaki, luar kaki, tepi kaki, lutut, dan hujung kaki.
3. Gelung boleh digantikan dengan kotak atau bakul sebagai sasaran.

Butir mengajar, teknik atau info.

Langkah-langkah keselamatan bagi mengelakkan kecederaan

### Keselamatan

Pastikan Lawi Ayam selamat digunakan.

### Menaakul

Bahagian kaki mana paling mudah untuk menimang Lawi Ayam? Jelaskan.

Soalan yang merangsang murid berfikir.

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 5

UNIT 41



# UNIT 1

# GIMNASTIK ASAS

## Lombol Kangkang

30 minit

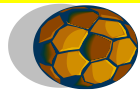


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran Lombol Kangkang dan pendaratan dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.1.1 Melakukan Lombol Kangkang.
- 1.2.1 Mengawal imbalan badan semasa dan selepas melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.
- 2.1.1 Mengenal pasti otot-otot utama yang menghasilkan daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



### Alatan

Tilam gimnastik, peti lombol, skital, dan papan anjal.

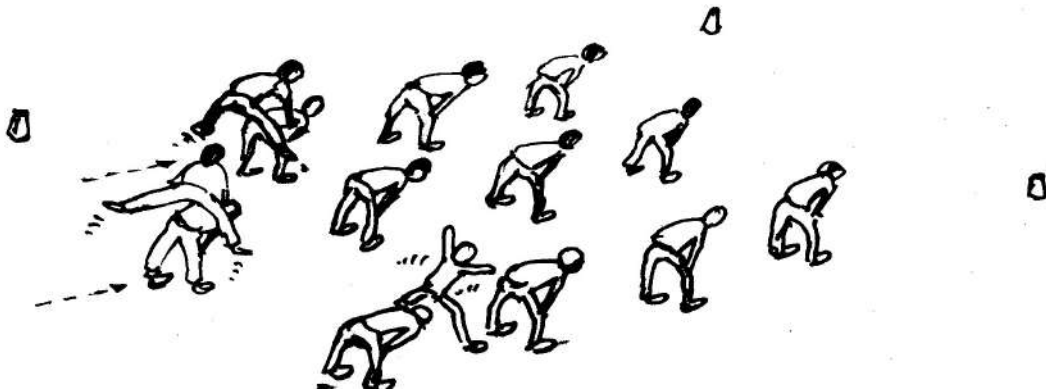
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Lombol Kangkang Berhalangan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berbaris dan membongkok dengan tangan menyokong lutut.
3. Murid yang berada di belakang melakukan Lombol Kangkang melepasi rakan.
4. Ulang aktiviti 3 sehingga semua ahli kumpulan berjaya melakukan aktiviti.
5. Setiap halangan yang berjaya dilepasi diberi satu mata. Kumpulan yang mengumpul mata terbanyak dikira pemenang.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 1**

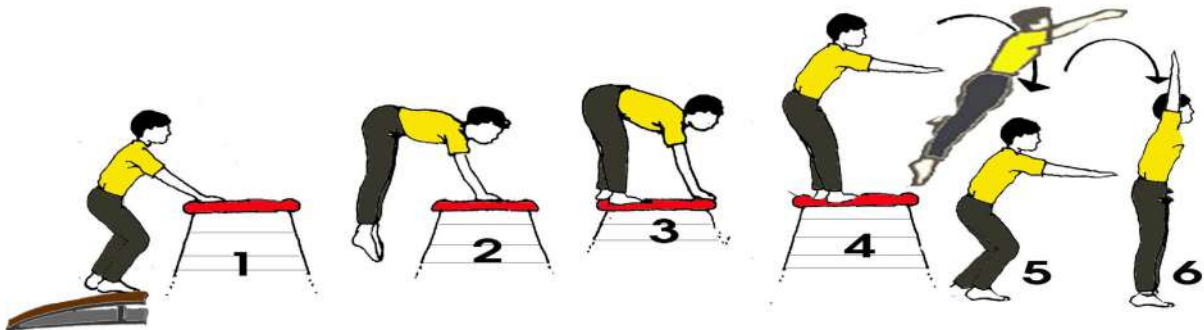
## Keselamatan

1. Pilih rakan yang sesuai dan melakukan aktiviti mengikut kemampuan.
2. Pastikan kepala tidak didongakkan ketika rakan melompat.
3. Rakan yang membongkok mestilah mengekalkan kestabilan.
4. Murid dalam posisi membongkok untuk memudahkan pelaku melombol.

## Aktiviti 2: Awalan Hambur



1. Murid berdiri menghadap peti lombol.
2. Tapak tangan diletakkan di atas peti lombol. Buka tangan seluas bahu dan luruskan.
3. Melonjak di atas papan anjal beberapa kali sehingga punggung lebih tinggi daripada bahu dan kedua-dua belah kaki *pointed* serta mendarat seketika di atas peti lombol.
4. Berdiri di atas peti lombol, ayun tangan ke atas dan menghambur ke bawah serta mendarat dengan lutut fleksi dan mata pandang ke hadapan.



## Tip untuk guru

1. Guru berdiri di sisi dan bersedia untuk menyokong murid ketika melakukan Lombol Kangkang dengan memegang pergelangan tangan.
2. Mendarat dengan fleksi lutut dan mata pandang ke hadapan.
3. Otot-otot utama yang terlibat gastroknemius, *gluteus maximus*, dan hamstring.

## Permainan Kecil: Mari Menghambur



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Secara bergilir-gilir, berlari beberapa langkah dan melonjak di atas papan anjal dengan tangan lurus, kedua-dua belah tapak tangan menyentuh di atas peti lombol.
3. Kaki kangkang, hampur ke hadapan melepasi peti lombol, mendarat dengan kaki rapat, lutut difleksi, dan mata memandang ke hadapan.
4. Murid yang berjaya melakukan Lombol Kangkang diberi tiga mata. Kumpulan yang mengumpul mata terbanyak dikira pemenang.



### Keselamatan

1. Guru berdiri di sisi peti lombol dan bersedia untuk menyokong.
2. Ketinggian peti lombol mengikut kesesuaian.

### Menaakul

Mengapa kedudukan tangan perlu berada di bahagian hadapan peti lombol sewaktu melakukan tolakan tangan?

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

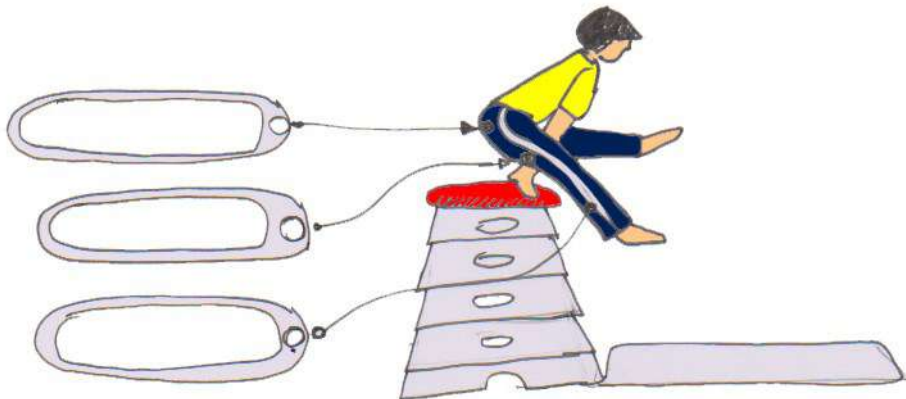
## LOMBOL KANGKANG

Berdasarkan gambar di bawah, padankan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan lombol kangkang.

gastroknemius

*gluteus maximus*

hamstring





# UNIT 2

# GIMNASTIK ASAS

## Hambur Arab

30 minit

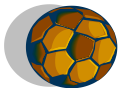


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran Hambur Arab dan pendaratan dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.1.2 Melakukan Hambur Arab.
- 1.2.1 Mengawal imbangan badan semasa dan selepas melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.
- 2.1.1 Mengenal pasti otot-otot utama yang menghasilkan daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



### Alatan

Tilam gimnastik dan bangku panjang atau peti lombol.

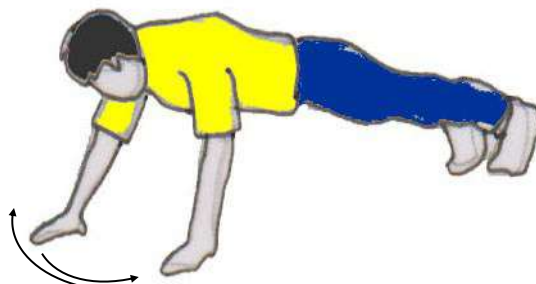
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Lap Cermin



1. Dalam posisi sokong hadapan, luruskan tangan, dan buka seluas bahu.
2. Kedua-dua hujung kaki rapat sebagai paksi, gerakkan tangan ke kiri dan ke kanan seperti lakuan pengelap cermin kereta.



**BPK**

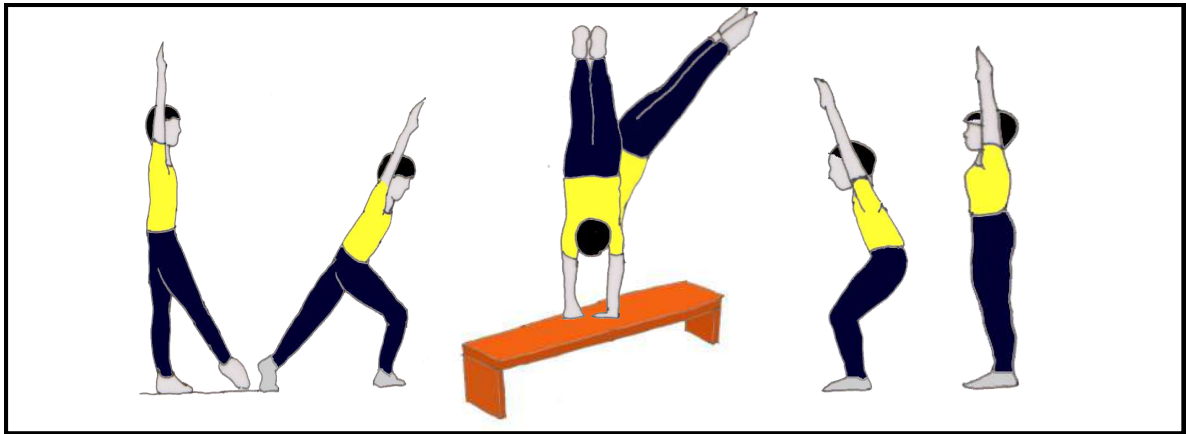
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 2**

## Aktiviti 2: Hamburku Tangkas



1. Melakukan Hambur Arab di atas bangku gimnastik yang melintang dan mendarat di tempat yang rendah.
2. Ulang beberapa kali.



### Tip untuk guru

Otot-otot utama yang terlibat gastroknemius, trisep, bisep, abdomen, dan kuadrisep.

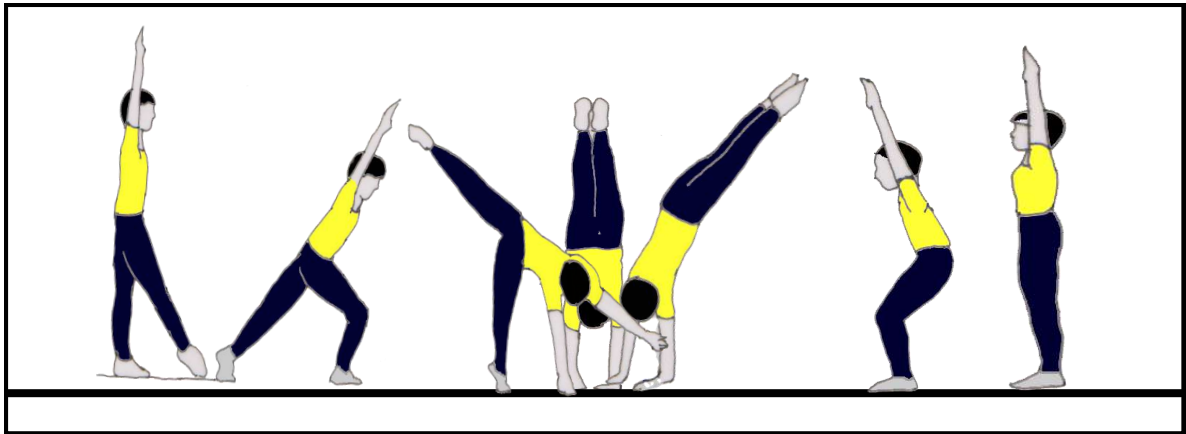
### Menaakul

Mengapakah kamu mengekalkan kelajuan yang sekata semasa melakukan Hambur Arab?

## Persembahan: Hambur Garis Lurus



1. Melakukan Hambur Arab di atas garis lurus.
2. Ulang beberapa kali.



### Tip untuk guru

1. Guru berada di sisi murid semasa menyokong Hambur Arab.
2. Tangan penyokong berada di pinggang murid sewaktu menyokong.

# Uji Minda

Nama: .....

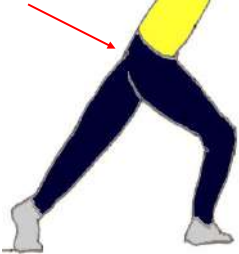
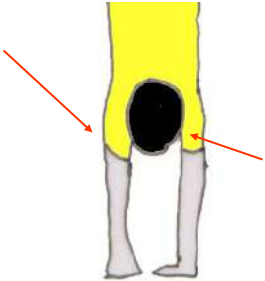
Tarikh: .....

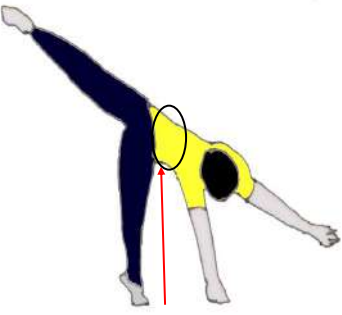
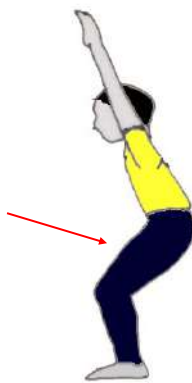
Kelas: .....

## HAMBUR ARAB

Berpandukan gambar di bawah, kenal pasti otot-otot utama yang menghasilkan daya semasa melakukan Hambur Arab.



Anggota Tubuh	Gastroknemius, Abdomen, Kuadrisep, Trisep atau Bisep
	
	

Anggota Tubuh	Gastroknemius, Abdomen, Kuadrisep, Trisep atau Bisep
	
	



# UNIT 3

# GIMNASTIK ASAS

## Aneka Imbangan

30 minit

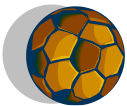


### FOKUS

Berkebolehan melakukan rangkaian imbangan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.

### Standard Pembelajaran:

- 1.2.2 Melakukan rangkaian imbangan yang melibatkan beberapa tapak sokongan di atas lantai dan bangku gimnastik.
- 2.2.2 Mengenal pasti jenis-jenis imbangan yang digunakan dalam rangkaian imbangan.
- 5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.



### Alatan

Tilam gimnastik, bangku gimnastik atau peti lombol, perakam CD, dan CD Lagu KSSR Dunia Muzik.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Imbangan Pelbagai Aras



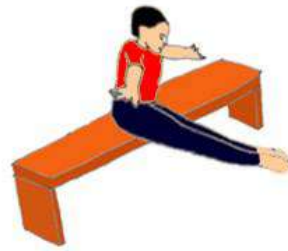
1. Melakukan beberapa jenis imbangan dengan pelbagai aras seperti berikut:
  - Imbangan Dekam
  - Imbangan Duduk 'L' (atas bangku gimnastik)
  - Imbangan Duduk 'V'
  - Imbangan Skala Depan
  - Imbangan Skala Belakang
  - Imbangan Bahu
  - Imbangan *Tripod*
2. Melakukan imbangan mengikut kreativiti murid pada pelbagai aras.

### Keselamatan

1. Melakukan aktiviti mengikut kemampuan.
2. Rakan sebagai penyokong.



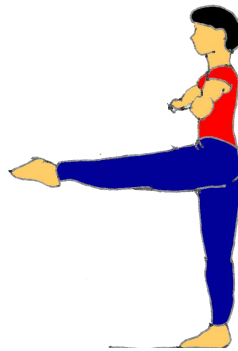
a. Imbangan Dekam



b. Imbangan Duduk  
'L'



c. Imbangan Duduk 'V'



d. Imbangan Skala  
Depan



e. Imbangan Skala  
Belakang



f. Imbangan Bahu



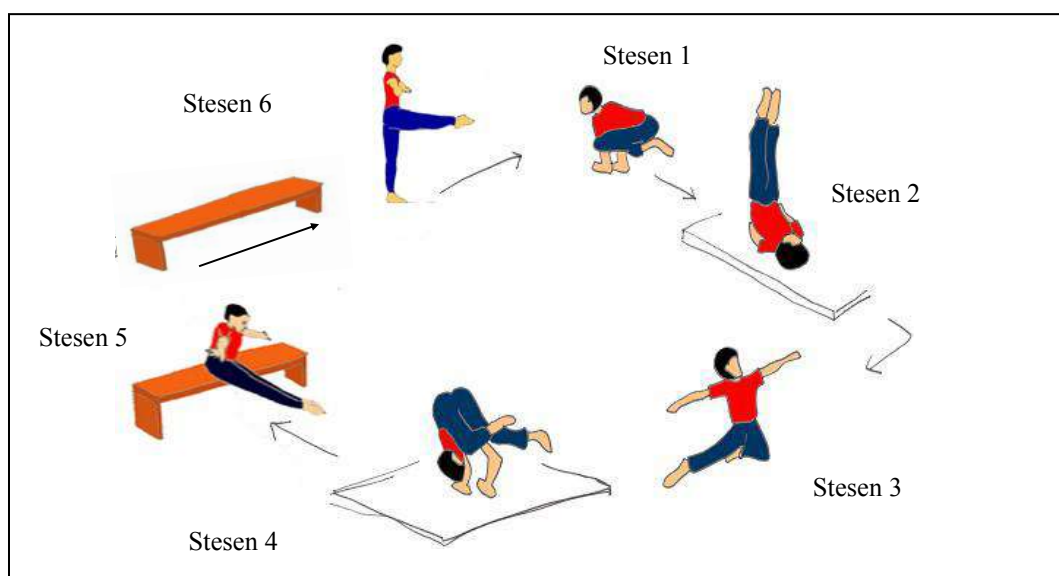
h. Imbangan *Tripod*



## Aktiviti 2: Stesen Imbangan Dengan Muzik



1. Melakukan aktivitiimbangan mengikut stesen seperti berikut:  
Stesen 1: Imbangan Dekam  
Stesen 2: Imbangan Bahu  
Stesen 3: Imbangan Tiga Tapak Sokongan  
Stesen 4: Imbangan 'Tripod'  
Stesen 5: Imbangan Duduk 'L'  
Stesen 6: Imbangan Skala
2. Bergerak dari satu stesen ke stesen lain dengan pelbagai pergerakan lokomotor.
3. Lakukan aktiviti mengikut muzik yang didengar.



### Tips untuk guru

1. Labelkan stesen aktiviti atau menggunakan kad aktiviti.
2. Muzik dimainkan semasa pertukaran stesen.
3. Guru boleh menggalakkan murid mereka sendiriimbangan tapak sokongan.

### Keselamatan

1. Melakukan aktiviti mengikut kemampuan.
2. Jika tidak boleh mengimbang gunakan rakan sebagai penyokong.

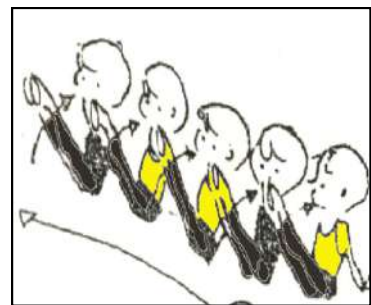
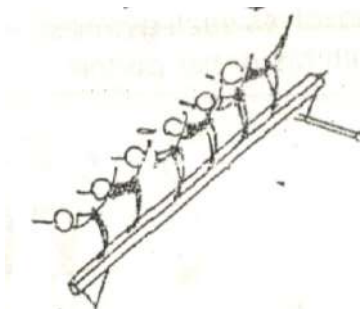
### EMK:

**Keusahawan** - Berani tanggung risiko.

## Persembahan: Imbanganku



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan akan bergerak dalam kawasan yang ditetapkan.
3. Apabila isyarat diberi, kumpulan tersebut akan mengambil kad arahan yang paling hampir dengan mereka.
4. Mereka akan melakukan imbangan mengikut kad arahan dan membentuk formasi kumpulan.
5. Kumpulan yang mendapat markah tertinggi berdasarkan penilaian daripada kad markah dikira sebagai pemenang.



### Kad Markah

Nama Kumpulan	Nama Imbangan	Imbangan Berapa Tapak Sokongan	Keseragaman Imbangan (10 markah)	Kerjasama Kumpulan (10 markah)	Jumlah Markah

# Uji Minda



Nama: .....




Tarikh: .....

Kelas: .....

## ANEKA IMBANGAN

Namakan imbangan berdasarkan gambar di bawah.

Perlakuan	Nama Imbangan
1. 	
2. 	

Perlakuan	Jenis Imbangan
<p>3.</p> 	
<p>4.</p> 	
<p>5.</p> 	

# UNIT 4

## GIMNASTIK ASAS

### Sokong, Gayut, dan Ayun

30 minit

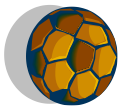


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan pelbagai jenis genggaman.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan genggaman atas, genggaman bawah, dan genggaman campuran dengan pelbagai posisi badan dan kaki.
- 1.3.2 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.
- 2.3.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa mengayun.
- 2.3.2 Mengenal pasti genggaman yang sesuai mengikut posisi badan semasa menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang dan mengayun.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



#### Alatan

Palang tunggal gimnastik, tilam gimnastik dan peti lombol.

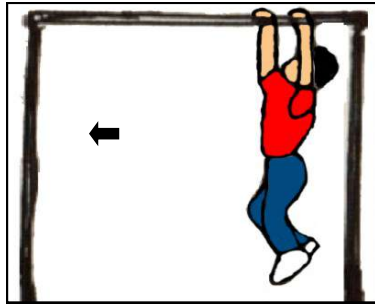
#### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Persembahan.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Bergayut dan Ayun



1. Bergayut sambil bergerak ke hujung palang.
2. Bergayut, angkat kaki ke hadapan, dan ayun ke belakang untuk memulakan ayunan.
3. Bergayut dan ayun dengan genggaman atas, genggaman bawah, dan genggaman campuran dengan beberapa kali ayunan bagi setiap genggaman.

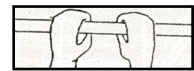


### Tip untuk guru

1. Bantu murid untuk melonjak ke palang.
2. Bantu murid untuk melakukan ayunan pertama.
3. Cara mengekalkal genggaman semasa menghayun:

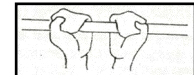
- **Genggaman atas**

Perbaiki genggaman pada posisi badan di belakang.



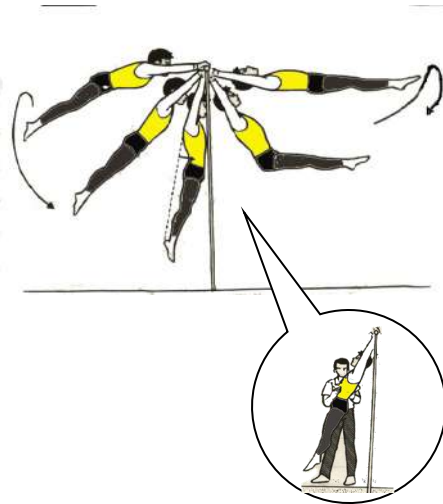
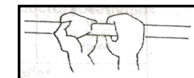
- **Genggaman bawah**

Perbaiki genggaman pada posisi bawah di hadapan.



- **Genggaman campuran**

Perbaiki genggaman pada posisi badan di belakang dan hadapan.



### Aktiviti 2: Menyokong Badan Di Atas Palang



1. Bergayut dengan genggaman atas.
2. Fleksikan kaki dan angkat punggung serentak melepasi palang.
3. Sokong badan dengan kedua-dua belah tangan diluruskan atas palang.
4. Ayun badan ke belakang dan mendarat.

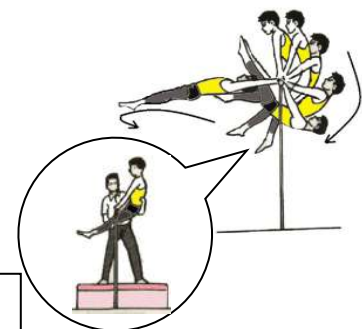


### Keselamatan

Guru sentiasa menyokong murid yang sedang bergayut dan menghayun pada palang

### Menaakul

Kenapa siku tidak boleh difleksi ketika melakukan sokong badan di atas palang?



## Persembahan: Rutin Pendek



1. Secara individu.
2. Murid bebas melakukan kemahiran gayut dan ayun mengikut kreativiti masing-masing.



**EMK:**  
**Keusahawanan** - Berani tanggung risiko.

### Tip untuk guru

Guru boleh membantu mengangkat murid untuk naik ke atas palang untuk melakukan sokongan badan.

# Senarai Semak

Kelas: .....

Tarikh: .....

## SOKONG, GAYUT, DAN AYUN

Tandakan (  $\checkmark$  ) pada kemahiran yang dikuasai.

Bil.	Nama murid	Menyokong badan di atas palang	Mengayun genggam atas	Mengayun genggam bawah	Mengayun genggam campuran	Catatan





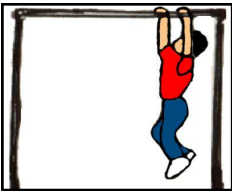
# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## SOKONG, GAYUT, DAN AYUN

Padankan jenis genggaman yang sesuai berdasarkan gambar ayunan di bawah.

	• Genggaman .....
	• Genggaman .....
	• Genggaman .....



# UNIT 5

## GIMNASTIK ASAS

### Putar Menegak

30 menit

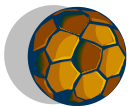


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak di atas trampolin.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.4.1. Melakukan putaran menegak  $180^\circ$  di atas trampolin dan mendarat ke atas tilam gimnastik dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi.
- 1.4.2. Melakukan putaran menegak  $180^\circ$  di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi.
- 2.4.1. Mengenal pasti aksi-aksi bentuk badan yang membantu putaran.
- 2.4.2. Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran.
- 5.1.3. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



#### Alatan

Tilam gimnastik, trampolin, dan peti Lombol.

#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Lompat Putar Pelbagai Aksi



1. Berdiri dari aras tinggi.
2. Melompat secara menegak ke hadapan dan mendarat di atas tilam gimnastik. Sewaktu melompat dari aras tinggi lakukan pelbagai aksi seperti mendakap, tepuk kedua-dua belah tangan di udara, tepuk tangan di hadapan, dan lain-lain.
3. Melompat tinggi ke hadapan secara menegak berputar  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ , dan  $360^\circ$  serta mendarat.



**BPK**

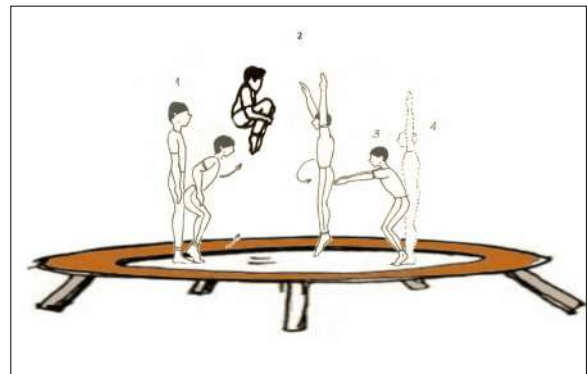
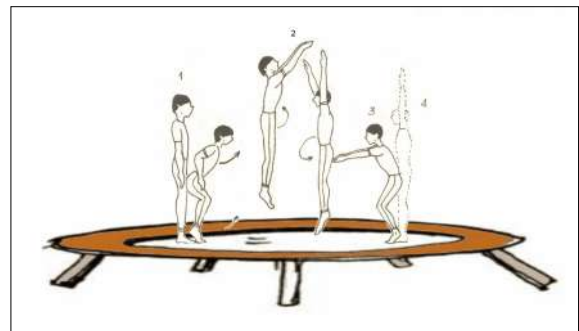
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 5**

## Aktiviti 2: Lompat Menegak Sambil Berputar



1. Melompat secara menegak di atas trampolin sambil melakukan putaran  $90^\circ$  semasa di udara dan mendarat di atas trampolin.
2. Ulang lakukan dengan putaran  $90^\circ$  ke pelbagai arah.
3. Melompat secara menegak di atas trampolin sambil melakukan putaran  $180^\circ$  semasa di udara dan mendarat di atas trampolin.
4. Ulang lakukan dengan arah berbeza.
5. Melompat secara menegak sambil mendakap dan melakukan putaran  $90^\circ$  atau  $180^\circ$  dan mendarat di atas trampolin.
6. Ulang beberapa kali.



### Keselamatan

1. Mendarat di atas trampolin dan lutut difleksikan.
2. Pandang depan ketika melompat supaya tidak jatuh.

### Menaakul

1. Putaran menegak yang manakah mudah dilakukan? Mengapa?
2. Apakah aksi badan yang boleh kamu lakukan semasa putaran  $90^\circ$  dan  $180^\circ$ ?

### Tip untuk guru

1. Ketika melompat di atas trampolin lutut diluruskan. Mata pandang hadapan sambil ayun tangan ke belakang semasa membuat putaran.
2. Melonjak dengan kedua-dua belah kaki serentak dan dirapatkan.
3. Mendarat dengan bebola kaki, tumit dan kaki dibuka seluas bahu serta fleksi lutut.
4. Guru berdiri berhampiran trampolin untuk menyokong murid.

## Persembahan: Aksi Kami



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Merancang persembahan putaran yang melibatkan putaran  $90^\circ$  dan  $180^\circ$  di atas trampolin dengan pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas tilam gimnastik.
3. Kumpulan yang mendapat markah persembahan paling banyak dikira sebagai pemenang.

### Borang markah

Nama Kumpulan: ..... Tarikh: ..... Masa: .....

Ahli Kumpulan:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Putaran menegak $90^\circ$ (10 markah)	Aksi badan semasa putaran menegak $90^\circ$ (10 markah)	Putaran menegak $180^\circ$ (10 markah)	Aksi badan semasa putaran menegak $180^\circ$ (10 markah)	Mendarat dengan tepat di atas trampoline (10 markah)	Jumlah markah

Nama penilai:

.....

# PENILAIAN KENDIRI

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## PUTAR MENEGAK

Namakan aksi-aksi bentuk badan yang boleh kamu lakukan:

- a. Semasa membuat putaran menegak  $90^\circ$  di atas trampolin.

---

---

- b. Semasa membuat putaran menegak  $180^\circ$  di atas trampolin.

---

---

# UNIT 6

# GIMNASTIK ASAS

## Putar dan Bentuk

30 menit

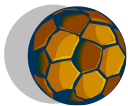


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak di atas trampolin dan mendarat.

### Standard Pembelajaran:

- 1.4.2. Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi.
- 2.4.2. Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran.
- 5.2.2. Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.



### Alatan

Tilam gimnastik dan trampolin.

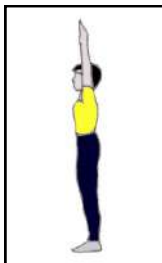
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Lompat Menegak



1. Murid berdiri di atas trampolin.
2. Melompat secara menegak di atas trampolin dan mendarat ke atas tilam gimnastik. Sewaktu melompat dari trampolin lakukan pelbagai aksi seperti tepuk kedua-dua belah tangan di udara, mendakap, tepuk kedua-dua belah tangan di hadapan, dan lain-lain.



tebuk kedua-dua belah tangan di udara



mendakap



tebuk kedua-dua belah tangan di hadapan



lompat sebelah kaki

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 6**

## Aktiviti 2: Putar Alam



Melompat secara menegak sambil mendakap dan melakukan putaran 90° atau 180° dan mendarat di atas trampolin.



### Tip untuk guru

Ketinggian lompatan mempengaruhi kekemasan aksi putaran menegak sambil mendakap.

## Persembahan: Putar Menegak Pelbagai Bentuk Badan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid melakukan aktiviti putaran menegak pelbagai bentuk badan yang berbeza.
3. Kumpulan lain menilai persembahan.
4. Kumpulan yang mendapat markah yang tertinggi dianggap pemenang.

### Keselamatan

1. Mendarat dengan lutut difleksi.
2. Kawal imbangan semasa mendarat.

### Menaakul

Mengapakah perlakuan memutar sambil mendakap lebih sukar dilakukan berbanding dengan memutar sambil menepuk tangan di udara?



## Borang Markah

Kumpulan: .....

Tarikh: .....

### PUTAR DAN BENTUK

Beri markah berdasarkan skala 1 hingga 10 kepada kumpulan yang membuat persembahan.

Bil.	Nama Ahli Kumpulan	Persembahan Putaran Menegak Skala 1-10
<b>JUMLAH MARKAH</b>		

**Nama Kumpulan Penilai:** \_\_\_\_\_





# UNIT 7

## PERGERAKAN BERIRAMA

### Medan Selera

30 minit

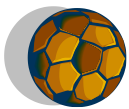


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan *props* berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan *props* mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.



#### Alatan

CD lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3 Trek 26 : "Buah Tempatan Malaysia", perakam CD, dan skaf atau sapu tangan.

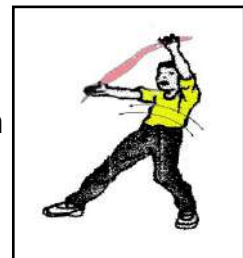
#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Jom Gerak



1. Murid bergerak mengikut cara penyediaan makanan mengikut muzik dengan arahan guru.
2. Bergerak seperti orang sedang menebar roti canai:
  - a. Lambungkan roti canai dengan menggunakan skaf.
  - b. Tebarkan roti canai sambil menari dengan menggunakan skaf ke pelbagai arah.
3. Bergerak seperti orang sedang membuat teh tarik:
  - a. Lakukan pergerakan membuat teh tarik dari pelbagai aras dengan menggunakan skaf.
  - b. Lakukan pergerakan membuat teh tarik sambil bergerak dalam pelbagai laluan dengan menggunakan skaf.

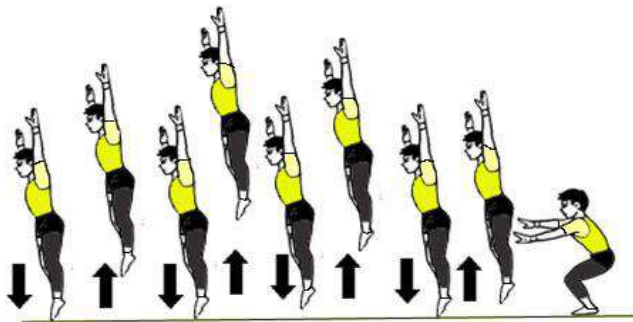


**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 7**

- Bergerak seperti bertih jagung yang sedang dimasak. Mula dari aras rendah, melompat dengan perlahan ke cepat mengikut muzik. Tamat dengan tangan mencapai awan.



### Menaakul

Apakah alatan lain yang sesuai digunakan sebagai *props* dalam pergerakan kamu? Jelaskan.

### Keselamatan

Ambil ruang diri yang sesuai semasa melakukan aktiviti.

## Persembahan: "Charade"



- Murid dalam kumpulan kecil.
- Setiap kumpulan memilih satu jenis makanan yang berbeza dan mereka cipta satu rangkaian pergerakan mengikut kriteria berikut:
  - gunakan pelbagai arah, aras, dan laluan.
  - gunakan *props* yang sesuai dan pelbagaikan kegunaannya.
  - diiringi dengan muzik.
- Persembahkan pergerakan kreatif tersebut mengikut kumpulan masing-masing.
- Kumpulan lain cuba meneka jenis makanan yang direka ciptakan.

### Menaakul

Bagaimanakah kamu dapat meneka jawapan dalam permainan *Charade* tadi?

### Tip untuk guru

Boleh gunakan alatan lain seperti sapu tangan dan tali sebagai *props*.

#### EMK:

**Kreativiti dan Inovasi** - Mereka cipta pergerakan kreatif menggunakan *props* yang sesuai.

## BORANG PENILAIAN KUMPULAN CHARADE

Kelas: .....

Tarikh: .....

- a. Tandakan ( ✓ ) pada ruang yang berkenaan berdasarkan persembahan *charade*.

Bil	Perkara yang dinilai	Markah kumpulan (1– 6 markah)				
		Kumpulan 1	Kumpulan 2	Kumpulan 3	Kumpulan 4	Kumpulan 5
1	Bergerak pelbagai laluan					
2	Bergerak pelbagai aras					
3	Bergerak pelbagai arah					
4	<i>Props</i> yang sesuai bersesuaian dengan pergerakan.					
5	Dapat mempelbagaikan hubungan dengan <i>props</i>					
6	Bergerak mengikut muzik					
<b>JUMLAH</b>						

### Petunjuk Prestasi:

Skala	Prestasi
5 - 6 mata	Cemerlang
3 - 4 mata	Baik
1 - 2 mata	Memerlukan bimbingan

Nama Kumpulan Penilai: \_\_\_\_\_

# PENILAIAN KENDIRI

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

**MEDAN SELERA**

a. Tuliskan perasaan kamu selepas melakukan aktiviti pada hari ini.

---

---

---

b. Nyatakan aksi pergerakan yang kamu paling suka. Mengapa?

---

---

---

# UNIT 8

## PERGERAKAN BERIRAMA

### Mesin Menari

30 minit

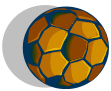


#### FOKUS

Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat persembahan mengikut muzik.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan *props* berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan *props* mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, kualiti pergerakan dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



#### Alatan

CD lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3 Trek 20: "Tunjukkan Aksi", kotak kecil, perakam CD, kad imbasan, gambar mesin, dan skital.

#### Cadangan Aktiviti:

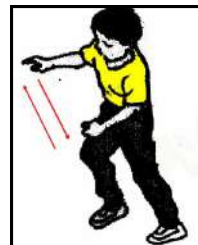
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Mendengar dan Bergerak Ikut Kad

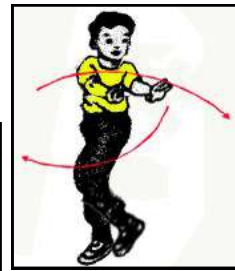


Melakukan aksi menggunakan mesin mengikut kreativiti masing-masing diiringi dengan lagu "Tunjukkan Aksi" berdasarkan gambar pada kad yang ditunjukkan:

- a. Pergerakan menggosok baju dengan seterika.



b. Pergerakan memotong rumput menggunakan mesin pemotong rumput.



c. Pergerakan membuka, mengambil barang, dan menutup peti sejuk.



d. Pergerakan menjahit menggunakan mesin jahit.



### Tip untuk guru

Murid membuat aksi pergerakan mesin sedang beroperasi atau aksi penggunaan mesin yang dilakukan oleh manusia.

## Aktiviti 2: Cantuman Mesin



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mendapat satu sampul berisi kepingan-kepingan kad mesin.
3. Setiap murid dalam kumpulan mendapat satu keping keratan kad mesin yang mewakili satu bahagian mesin tersebut.
4. Melakukan aksi pergerakan bahagian mesin tersebut.
5. Cantumkan bahagian-bahagian mesin untuk membentuk satu mesin yang lengkap.
6. Melakukan aksi pergerakan secara berkumpulan mengikut muzik berdasarkan mesin yang telah dilengkapkan.

### Menaakul

Mengapa kamu memilih anggota badan tertentu untuk membentuk mesin yang lengkap? Jelaskan.

### Tip untuk guru

1. Pastikan semua murid terlibat.
2. Mesin yang dicadangkan hendaklah mengikut kesesuaian persekitaran dengan murid.



## Persembahan: Tarian Mesin



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Merancang satu rangkaian pergerakan kreatif berdasarkan tema "Mesin" dengan menggunakan *props* dan muzik yang sesuai.
3. Mempersembahkan pergerakan mengikut kumpulan.
4. Kumpulan lain membuat penilaian berdasarkan borang penilaian yang disediakan oleh guru.

### Tip untuk guru

Galakkan aplikasi konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, hubungan, kualiti pergerakan, dan laluan.

### Keselamatan

1. Lakukan pergerakan mengikut kemampuan diri.
2. Elakkan bergurau semasa melakukan aktiviti.

#### EMK:

**Kreativiti dan Inovasi** - mereka cipta pergerakan kreatif menggunakan *props*.

**Keusahawanan** - membuat pemerhatian secara kritis dan kreatif.

## BORANG PENILAIAN KUMPULAN

Kelas: .....

Tarikh: .....

### MESIN MENARI

Tandakan (  $\checkmark$  ) pada ruang yang berkenaan berdasarkan persembahan tarian mesin.

Bil	Perkara yang dinilai	Kumpulan 1	Kumpulan 2	Kumpulan 3	Kumpulan 4	Kumpulan 5
1	Bergerak pelbagai laluan					
2	Bergerak pelbagai aras					
3	Bergerak pelbagai arah					
4	Penggunaan <i>props</i> yang sesuai					
5	Menunjukkan hubungan dengan ahli kumpulan					
6	Bergerak mengikut muzik					
<b>JUMLAH</b>						

Petunjuk Prestasi:

Skala	Prestasi
5 - 6 mata	Cemerlang
3 - 4 mata	Baik
1 - 2 mata	Memerlukan bimbingan

Nama Kumpulan Penilai: \_\_\_\_\_

# UNIT 9

## PERGERAKAN BERIRAMA

### Zaki dan Pokok Petai

30 minit

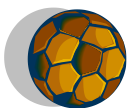


#### FOKUS

Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat persembahan mengikut muzik yang didengar.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan *props* berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan *props* mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.



#### Alatan

CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3; Trek 4 "Ceritaku" dan Trek 30 "Cahaya Tanglung", perakam CD, skrip cerita, tanglung kertas, kotak besar, gambar ayam, model seperti pokok petai, model istana, model awan, model telur emas, dan model kapak.

#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Interpretasi Cerita dan Imajinasi



(Trek 4 "Ceritaku")

1. Murid berdiri dalam ruang diri dan menginterpretasi cerita berdasarkan imajinasi masing-masing.
2. Guru membacakan skrip cerita "Zaki dan Pokok Petai".
3. Murid melakukan aksi berdasarkan watak-watak dalam skrip cerita dengan iringian muzik.



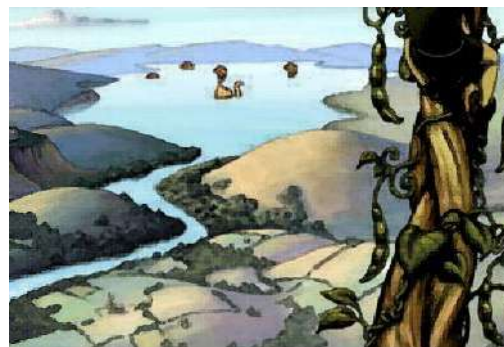
*Zaki terjumpa pokok petai yang tiba-tiba muncul di depan rumahnya. Dengan perasaan ingin tahu, dia terus memanjat pokok itu. Semasa memanjat, Zaki memandang ke kiri, ke kanan, ke bawah, dan ke atas untuk melihat apa yang di sekelilingnya.*

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 9**

Di pertengahan jalan, dia merasa penat dan rehat sebentar sambil menarik nafas. Zaki teruskan perjalanannya sehingga sampai ke puncak awan. Dia mengikut jalan yang berliku dan tiba di sebuah istana. Ketika Zaki masuk ke dalam istana tersebut, dia terdengar bunyi hentakan langkah kaki yang kuat diikuti dengan suara yang garau. Dalam ketakutan, Zaki lari dan bersembunyi di dalam sebuah almari. Dari dalam almari, Zaki dapat mengintai pergerakan gergasi yang berjalan dengan hentakan kaki yang kuat.



Gergasi tersebut duduk di meja bersama dengan seekor ayam dan sebuah tanglung. Gergasi mengarahkan ayam "Bertelur!" dengan suara yang garau. Ayam itu terus bertelur sebiji telur emas.



(Trek 30 "Cahaya Tanglungku")

Gergasi itu kemudian mengarahkan tanglung, "Main!" Tanglung itu terus menyala dan mengeluarkan muzik yang merdu. Mula-mula gergasi itu bergerak mengikut muzik. Selepas beberapa ketika, gergasi itu terlelap di atas meja. Zaki menyusup keluar dari almari lalu mengambil ayam dan tanglung ajaib itu. Ketika Zaki menghala ke pintu keluar, tanglung itu terus berbunyi "Tolong, Tuan! Tolong, Tuan!". Gergasi itu terjaga lalu mengejar Zaki yang membawa lari ayam dan tanglung ajaib itu.



Sambung dengan (Trek 4 'Ceritaku')

Zaki turun dari pokok petai sambil meminta bantuan dari ibunya. Ibu Zaki membawa keluar sebilah kapak. Dengan serta-merta Zaki menebang pokok petai tersebut.



Pokok itu tumbang dan gergasi itu jatuh dan rebah di atas bumi.



## Aktiviti 2: Reka Cipta Kesudahan Cerita



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berdasarkan cerita “Zaki dan Pokok Petai”, setiap kumpulan mereka ciptakan kesudahan cerita yang baru untuk Zaki dan gergasi.
3. Kumpulan perlu menggunakan *props* dan muzik.

## Persembahan: Ceritaku



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan mempersembahkan kesudahan cerita masing-masing.
3. Kumpulan lain menilai kreativiti kesudahan cerita berdasarkan rubrik yang disediakan oleh guru.

### Tip untuk guru

1. Guru menyediakan muzik yang seiring dengan skrip cerita.
2. Guru boleh mengingatkan murid mengikut konsep pergerakan seperti arah, laluan, aras pergerakan, dan hubungan dengan objek dan rakan.
3. Guru boleh menukar skrip cerita berdasarkan kemudahan yang ada.
4. Guru boleh merancang dua waktu untuk mengajar unit ini.
5. Contoh lukisan bahagian cerita yang disukai murid:

### Menaakul

1. Apakah pandangan kamu tentang tindakan Zaki mengambil ayam dan tanglung ajaib itu?
2. Apakah pergerakan yang harus Zaki lakukan agar dia dapat bergerak dengan pantas?
3. Mengapa kumpulan kamu merancang kesudahan cerita sedemikian?

#### EMK:

**Kreativiti** - mereka cipta kesudahan cerita.

**Keusahawanan** - menghasilkan idea dari pemerhatian.

### Keselamatan

1. Pergerakan memanjat adalah pergerakan yang simbolik (olok-olok).
2. Berhati-hati apabila berlari.

**RUBRIK PENILAIAN PERSEMBAHAN KUMPULAN  
KESUDAHAN CERITA “ZAKI DAN POKOK PETAI”**

Bil	Kriteria	Lemah (1 – 3 markah)	Baik (4 – 7 markah)	Cemerlang (8 – 10 markah)
1	Konsep pergerakan; arah, aras, laluan, dan hubungan.	Hanya satu konsep pergerakan digunakan.	Sekurang-kurangnya dua hingga tiga konsep pergerakan digunakan.	Empat konsep pergerakan digunakan.
2	Komunikasi dalam kumpulan.	Kurang komunikasi antara ahli kumpulan.	Komunikasi yang baik dan agak ketara.	Komunikasi yang amat baik dan sangat ketara.
3	Penggunaan <i>props</i> .	Penggunaan yang kurang kreatif dan tidak bersesuaian.	Penggunaan yang kreatif dan agak bersesuaian.	Penggunaan yang sangat kreatif dan amat bersesuaian.
4	Mengikut muzik.	Ritma pergerakan kurang seiring dengan muzik.	Ritma pergerakan seiring dengan muzik.	Ritma pergerakan amat seiring dengan muzik.

**BORANG SKOR BERDASARKAN RUBRIK  
KESUDAHAN CERITA “ZAKI DAN POKOK PETAI”**

Bil	Kumpulan	Kriteria 1	Kriteria 2	Kriteria 3	Kriteria 4	Jumlah	Kedudukan
1							
2							
3							
4							
5							

# Uji Minda

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## ZAKI DAN POKOK PETAI

1. Lukiskan bahagian cerita “Zaki dan Pokok Petai” yang kamu suka.



2. Mengapakah kamu suka bahagian tersebut?

---

---

---

---





# UNIT 10

## KATEGORI SERANGAN

### Hantar dan Terima

30 minit

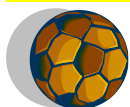


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dan menerima bola.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.6.1 Melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.
- 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.
- 2.6.1 Mengenal pasti pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.



#### Alatan

Bola getah pelbagai saiz, kayu hoki, dan *marker*.

#### Cadangan Aktiviti:

- ⚙ Memanaskan badan.
- ⚙ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⚙ Permainan kecil.
- ⚙ Menyejukkan badan.
- ⚙ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

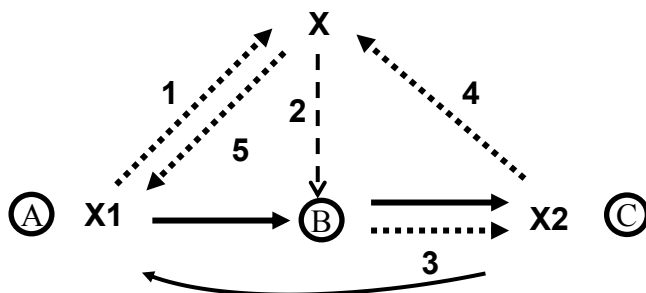
#### Aktiviti 1: Hantar dan Tukar



1. Murid dalam kumpulan bertiga.
2. X1 menghantar bola dari *marker* A ke X.
3. X1 bergerak ke *marker* B.
4. X menghantar bola ke X1 di *marker* B.
5. X1 menghantar bola ke X2 di *marker* C.
6. X1 bergerak ke *marker* C.
7. X2 menghantar bola ke X.
8. X2 bergerak ke *marker* A.
9. X menghantar bola ke X2.
10. Ulang aktiviti dan tukar peranan.

#### Petunjuk:

- > Laluan hantaran bola
- > Laluan murid bergerak



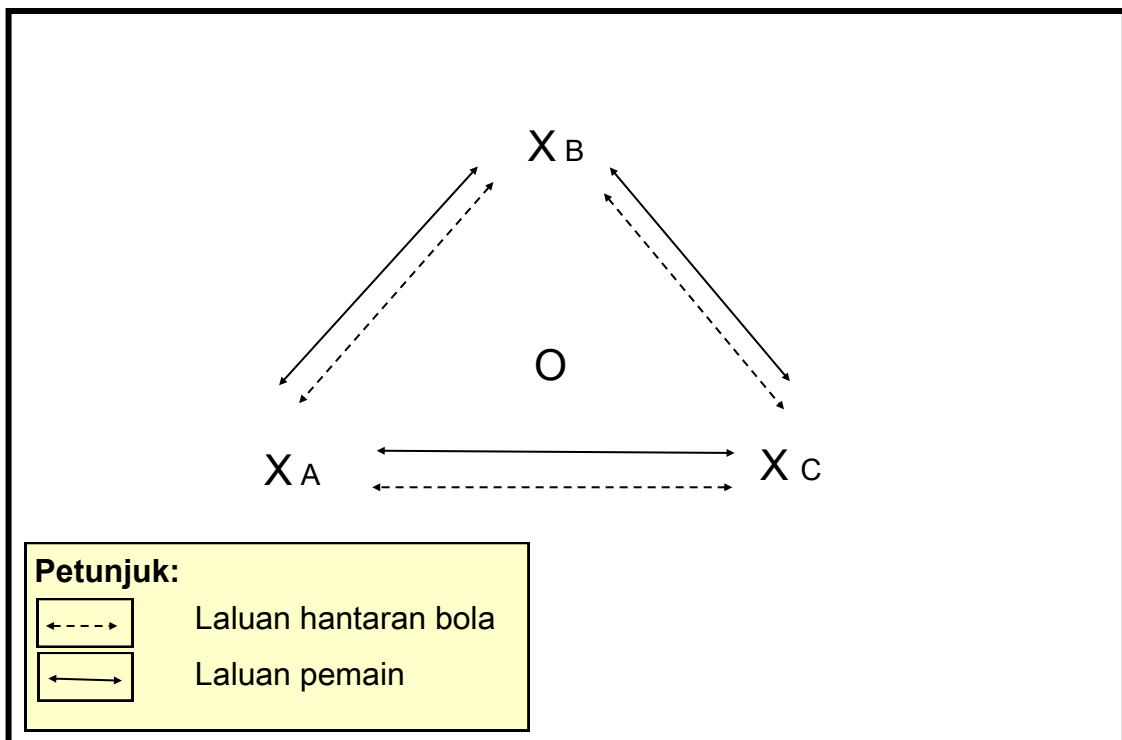
#### Menaakul

Bagaimanakah kamu dapat menghantar bola ke sasaran?

## Aktiviti 2: Satu Lawan Empat



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Bola dihantar dengan menggunakan tangan di antara tiga orang murid A, B, dan C secara bebas.
3. Selepas membuat hantaran, murid mengambil alih tempat penerima.
4. Penerima membuat hantaran seterusnya ke murid yang lain.
5. Murid 'O' cuba merebut bola.
6. Jika bola berjaya direbut, murid tukar peranan.
7. Ulang aktiviti dengan menggunakan kaki atau kayu hoki.



### Tip untuk guru

- Guru boleh mengubah suai aktiviti dengan:
- a. Tambah bilangan ahli kumpulan.
  - b. Tambah bilangan murid 'O'.

## Permainan Kecil: Lima Kali Hantaran



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan A menghantar dan menerima bola sesama ahli kumpulan sendiri dalam kawasan yang ditetapkan.
3. Kumpulan B menghalang bola yang dihantar.
4. Setiap 5 hantaran yang berjaya akan diberi satu mata.
5. Jika kumpulan B berjaya memintas bola sebelum kumpulan A membuat 5 hantaran, kumpulan B mendapat satu mata.
6. Tukar peranan.
7. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dalam masa yang ditetapkan dikira pemenang.

### Menaakul

1. Bagaimanakah kamu menghantar bola kepada rakan sekumpulan supaya bola kekal dalam penguasaan kumpulan?
2. Bilakah situasi yang sesuai menghantar bola kepada rakan dalam kumpulan?

### Keselamatan

Pastikan ada ruang untuk murid bergerak.

# UJI MINDA

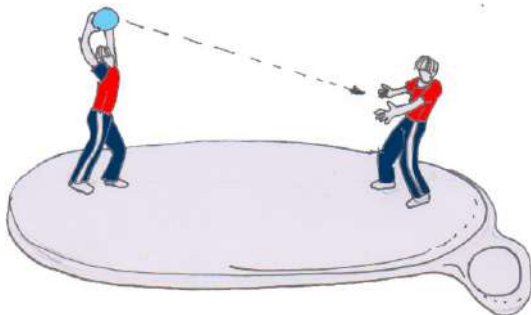
Nama: .....

Tarikh: .....

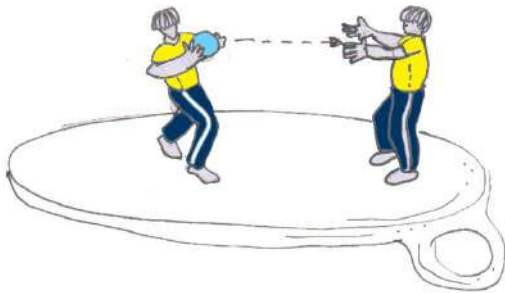
Kelas: .....

## HANTAR DAN TERIMA

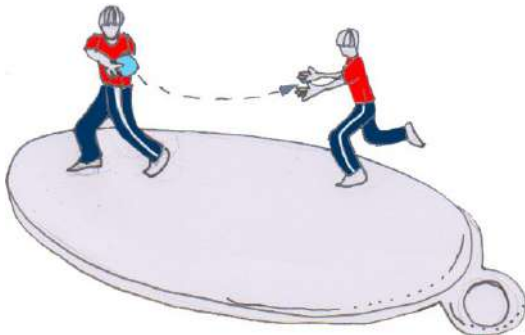
Padankan jenis-jenis hantaran dengan gambar yang betul.



Hantaran aras dada



Hantaran sisi



Hantaran atas kepala



Hantaran bawah

# UNIT 11

## KATEGORI SERANGAN

### Pantas Kelecekek

30 minit

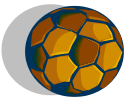


#### FOKUS

Berkebolehan mengecekek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.6.3 Mengecekek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola daripada direbut.
- 2.6.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk mengecekek.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.



#### Alatan

Skital, gelung, dan bola getah pelbagai saiz.

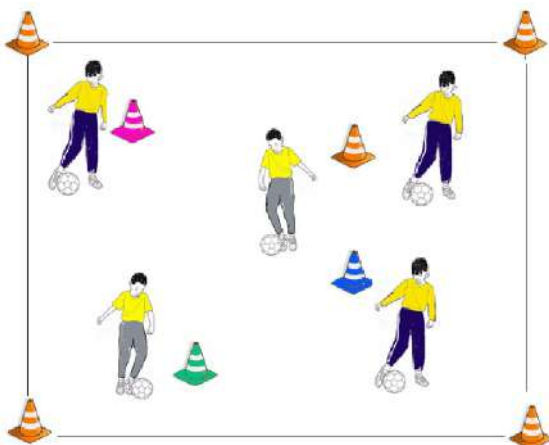
#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Kelecekek Oh Kelecekek



1. Murid mengecekek bola secara bebas di dalam kawasan.
2. Mengecekek mengelilingi skital mengikut bilangan angka yang disebut oleh guru.
3. Ulang aktiviti beberapa kali.



#### Tip untuk guru

1. Masa aktiviti ditentukan oleh guru.
2. Guru boleh membentuk banyak kumpulan dengan pelbagai variasi.

#### Keselamatan

Pastikan murid tidak berlanggar semasa melakukan aktiviti.

**BPK**

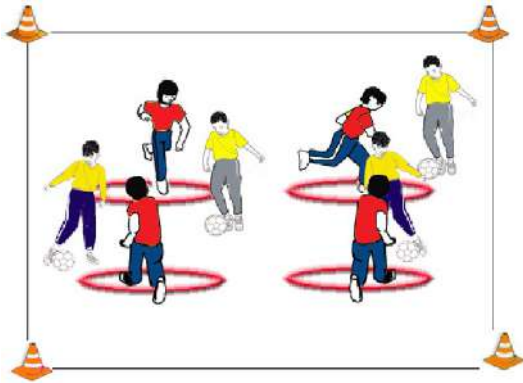
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 11**

## Aktiviti 2: Kelecek Si Tempang



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan B mengelecek bebas dan cuba mengelak bola daripada ditakel oleh murid kumpulan A.
3. Sebelah kaki murid A mesti berada di dalam gelung semasa membuat takel.
4. Tukar peranan.



**EMK:**  
**Keusahawan** - peka kepada peluang.

### Tip untuk guru

1. Ubah suai kedudukan gelung berdasarkan ruang.
2. Pelbagaikan saiz bola mengikut kesesuaian permainan.

### Menaakul

Bilakah masa yang sesuai untuk mengelecek?

## Permainan Kecil: Serang Kelecek



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan A sebagai penyerang dan kumpulan B sebagai pengadang.
3. Penyerang mengelecek bola ke arah skitel pihak lawan.
4. Penyerang dibenarkan membuat hantaran dekat kepada rakan sepasukan.
5. Satu mata akan diberikan bagi setiap kali bola terkena skitel pihak lawan.
6. Pengadang boleh membuat takel untuk mendapatkan bola.
7. Tukar peranan sekiranya bola dirampas atau terkena pada skitel.
8. Murid dilarang masuk ke dalam bulatan skitel.
9. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.



**EMK:**  
**Keusahawan** - berani mengambil risiko.

# UJI MINDA

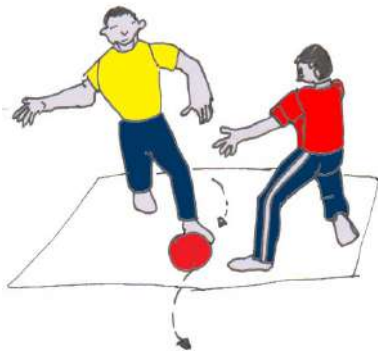
Nama: .....  
Kelas: .....

Tarikh: .....

## PANTAS KELECEK

Nyatakan bagaimana kamu mengelecek berdasarkan situasi permainan dalam gambar.

1



---

---

2



---

---

3



---

---





# UNIT 12

## KATEGORI SERANGAN

### Mari Memintas

30 minit

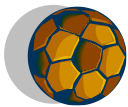


#### FOKUS

Berkebolehan memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan dapat menghantar bola kepada rakan sepasukan.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan yang bergerak.
- 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan dan memintas bola.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.



#### Alatan:

Skital, bola pelbagai saiz, gelung, kayu hoki, dan *frisbee*.

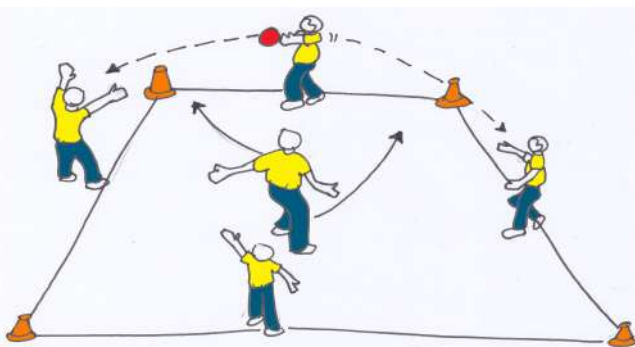
#### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Aksiku Pintas



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid akan membuat hantaran sesama sendiri.
3. Murid yang berada di tengah akan memintas bola menggunakan semua bahagian badan.
4. Tukar peranan apabila bola berjaya dipintas.



#### Tip untuk guru

##### Variasi:

- Tambahkan bilangan murid yang berada di tengah bagi meningkatkan cabaran.
- Menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.
- Guru menentukan peraturan aktiviti yang akan dijalankan.

#### Menaakul

Bilakah masa yang sesuai untuk memintas bola? Mengapa?

#### Keselamatan

1. Lakukan aktiviti mengikut peraturan.
2. Pastikan ruang yang sesuai untuk murid bergerak.

**BPK**

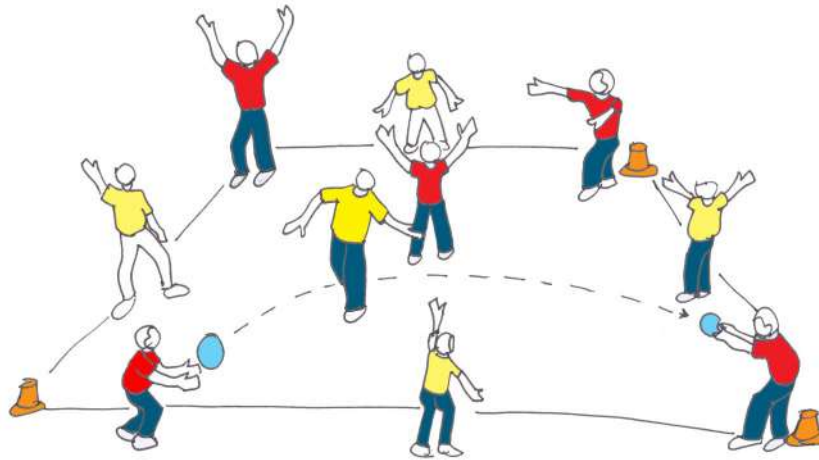
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 12

## Aktiviti 2: Pintas Objek



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Empat murid kumpulan A berada di penjuru kawasan yang ditetapkan. Seorang murid kumpulan A berada di tengah kawasan permainan.
3. Empat murid kumpulan B berada di antara dua murid kumpulan A. Seorang murid kumpulan B berada di tengah kawasan permainan.
4. Murid kumpulan A menghantar bola kepada rakan sekumpulan.
5. Satu mata akan diberikan kepada tiga hantaran bola yang berjaya diterima.
6. Jika murid kumpulan B berjaya memintas bola, satu mata diberikan kepada kumpulan B. Permainan diteruskan sehingga tamat dua minit.
7. Tukar peranan.



### EMK:

**Keusahawan** - peka kepada peluang.

### Menaakul

Mengapakah kamu gagal untuk memintas bola?

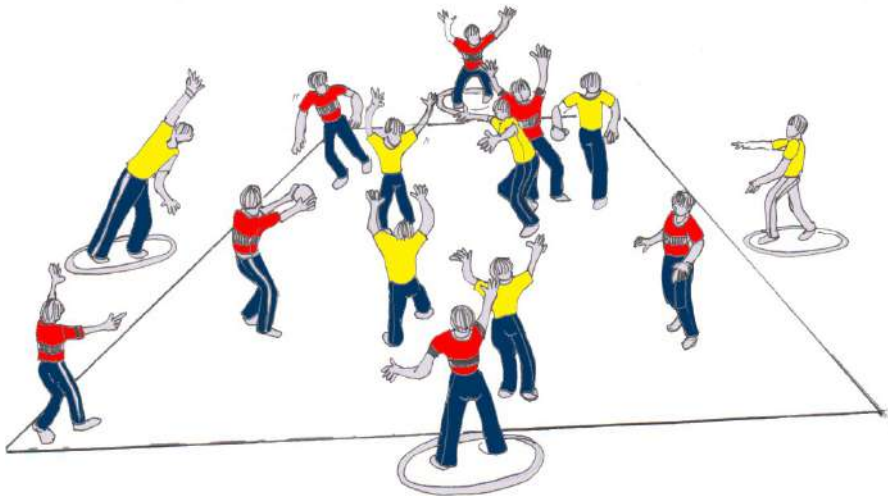
### Tip untuk guru

1. Menggunakan alat dan anggota badan yang dibenarkan.
2. Peraturan permainan boleh diubah suai.
3. Menggunakan pelbagai saiz bola.

## Permainan Kecil: Pantas Pintas



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Bola dilambung di tengah gelanggang untuk memulakan permainan.
3. Ahli kumpulan yang berjaya mendapat bola akan terus membuat hantaran sebanyak lima kali.
4. Hantaran yang kelima hendaklah dihantar kepada rakan yang berada di dalam gelang untuk mendapat skor.
5. Pihak lawan akan cuba mengadang atau memintas bola.
6. Sekiranya bola dapat dipintas oleh pihak lawan, tukar peranan.
7. Kumpulan yang mendapat jaringan terbanyak dikira pemenang.



### Menaakul

Bagaimanakah kamu boleh melakukan pintasan bola?

### Tip untuk guru

1. Gunakan bola pelbagai saiz.
2. Tukar peranan jika bola jatuh ke lantai atau tanah.

### EMK:

**Kreativiti dan inovasi** - analisis pemerhatian secara kritis dan kreatif.

### Keselamatan

1. Pastikan permukaan yang rata serta ruang pergerakan yang selesa.
2. Pastikan tidak berlaku pelanggaran antara satu sama lain.

# Uji Minda

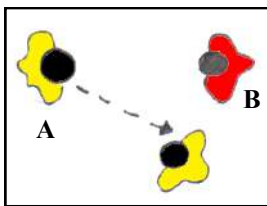
Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

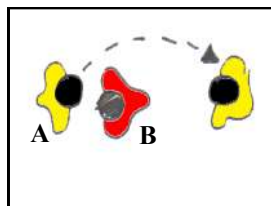
## PINTAR PINTAS

- A. Menghantar atau menerima bola dari rakan.**  
**B. Cuba memintas.**

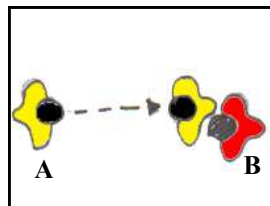
Berdasarkan gambarajah di bawah, pilih kedudukan pengadang B yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan A. Mengapa kamu memilih kedudukan tersebut?



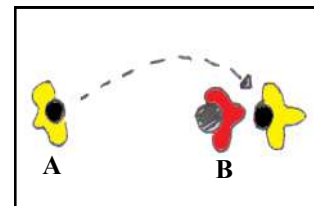
Gambarajah 1



Gambarajah 2

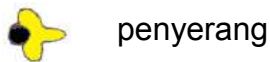
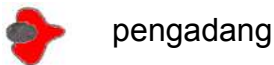


Gambarajah 3



Gambarajah 4

Petunjuk:



Gambarajah

Saya memilih kedudukan tersebut kerana \_\_\_\_\_

---

---

---

# UNIT 13

## KATEGORI SERANGAN

### Take! Oh Take!

30 minit



#### FOKUS

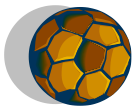
Berkebolehan melakukan kemahiran takel, mengawal bola, dan menghantar bola kepada rakan.

#### Standard Pembelajaran:

1.6.6 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan sepasukan.

2.6.5 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan takel.

5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.



#### Alatan:

Bola pelbagai saiz, gelung, *marker*, dan kayu hoki.

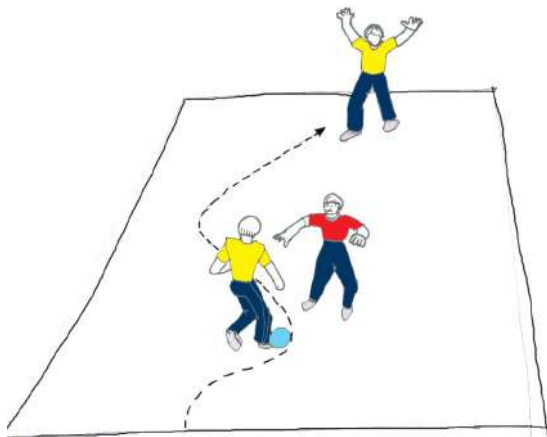
#### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Aksi Takelku



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan penyerang mengawal bola dan menghantar kepada rakan.
3. Kumpulan pertahanan cuba takel.
4. Tukar peranan apabila bola berjaya ditakel.



#### Tip untuk guru

Masa yang sesuai untuk takel bola:

- Buat keputusan dengan pantas.
- Lakukan takel pada situasi yang sesuai.

#### Keselamatan

Lakukan takel yang selamat untuk elak kecederaan.

#### Menaakul

Bagaimanakah cara untuk melakukan takel yang berkesan?

**BPK**

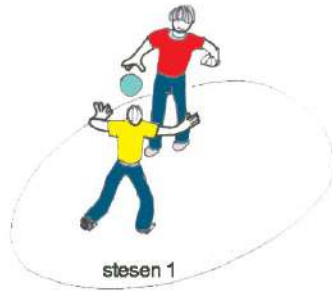
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 13

## Aktiviti 2: Stesen Takel



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Permainan dijalankan dengan menggunakan kaedah stesen.
3. Murid melakukan takel seperti berikut:
  - Stesen 1: takel menggunakan tangan
  - Stesen 2: takel menggunakan alatan
  - Stesen 3: takel menggunakan kaki
4. Kumpulan akan bertukar stesen mengikut masa yang ditetapkan.



### Tip untuk guru

Fokus pada jarak ketika hendak melakukan takel.

### Keselamatan

Pastikan ruang yang sesuai dan selamat.

### Menaakul

Mengapakah kamu melakukan aksi takel?

### EMK:

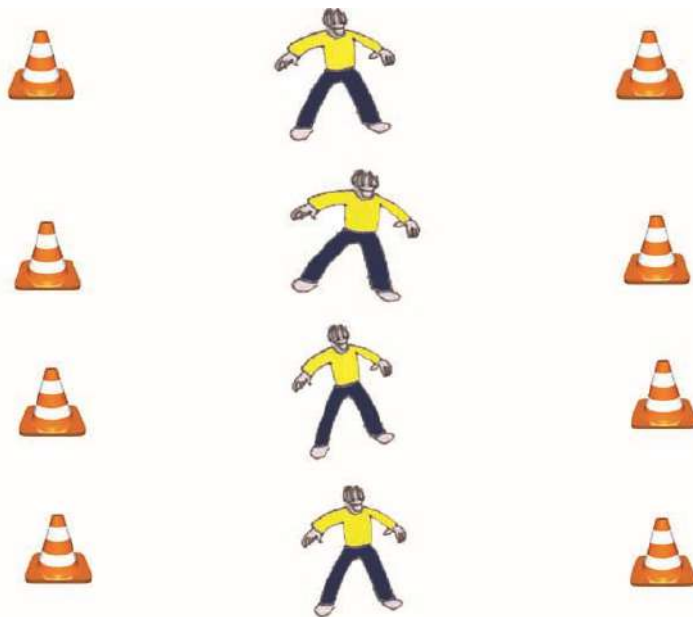
**Keusahawanan** - peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapan.

## Permainan Kecil: Kawal Pintu



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Ahli kumpulan A mengelecek bola melepasi pintu 1 hingga pintu 4 secara bergilir.
3. Ahli kumpulan B menjaga pintu 1 hingga 4 cuba melakukan takel.
4. Ahli kumpulan A yang berjaya melepasi pintu 1 terus mengelecek ke pintu 2 dan seterusnya.
5. Ahli kumpulan A yang berjaya melepasi setiap pintu diberikan 1 mata.
6. Ahli kumpulan B yang berjaya melakukan takel diberikan 2 mata.
7. Tukar peranan apabila semua ahli kumpulan A selesai melakukan aktiviti atau berdasarkan tempoh masa yang diberikan.

Kumpulan B



Kumpulan A

### EMK:

**Keusahawanan** - berkeupayaan memimpin, dan berani mengambil risiko.

### Tip untuk guru

1. Fokus kepada pergerakan bola.
2. Pastikan kedudukan badan yang sesuai apabila melakukan takel.
3. Tentukan masa yang sesuai untuk aktiviti

# UJI MINDA

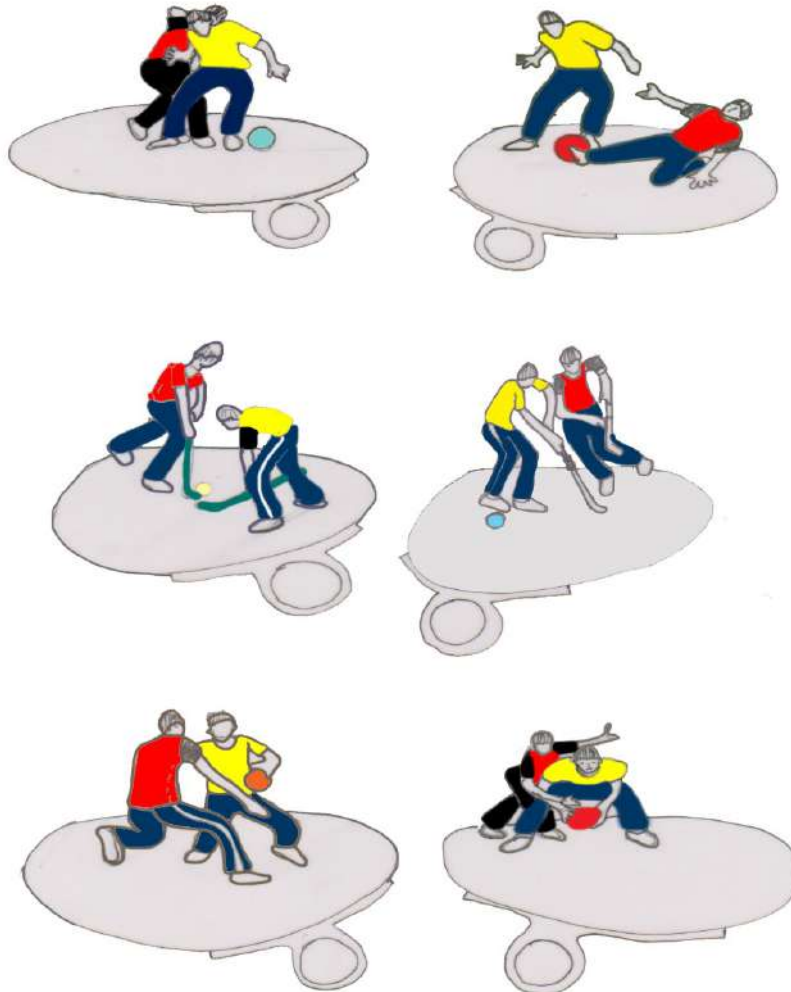
Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## TAKEL OH TAKEL

1. Tandakan (√) pada gambar yang menunjukkan situasi lakuan takel yang berkesan.



2. Nyatakan satu sebab pemain pertahanan tidak dapat melakukan takel yang berkesan.

---

---



# UNIT 14

# KATEGORI SERANGAN

## Jaringanku Gantik

30 minit

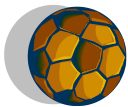


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran menjaring melepasi pengadang.

### Standard Pembelajaran:

- 1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.
- 2.6.6 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menjaring.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan:

Bola pelbagai saiz, gelung, bangku panjang, dan skital.

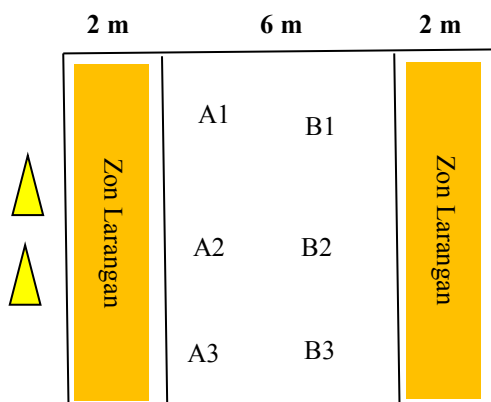
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Aksi Jaringku



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Permainan dimulakan di tengah kawasan. Kumpulan A menyerang kawasan pihak lawan untuk menjaringkan gol.
3. Murid kumpulan B cuba mengadang. Sekiranya bola berjaya diadang, tukar peranan.
4. Murid tidak dibenarkan memasuki zon larangan.
5. Kumpulan yang membuat jaringan terbanyak dikira pemenang.



### Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut peraturan dan utamakan keselamatan.

### Menaakul

Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan peluang untuk membuat jaringan?

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 14

### Tip Untuk Guru

Permainan boleh menggunakan pelbagai alatan dan menghantar bola dengan pelbagai anggota badan.

#### Variasi:

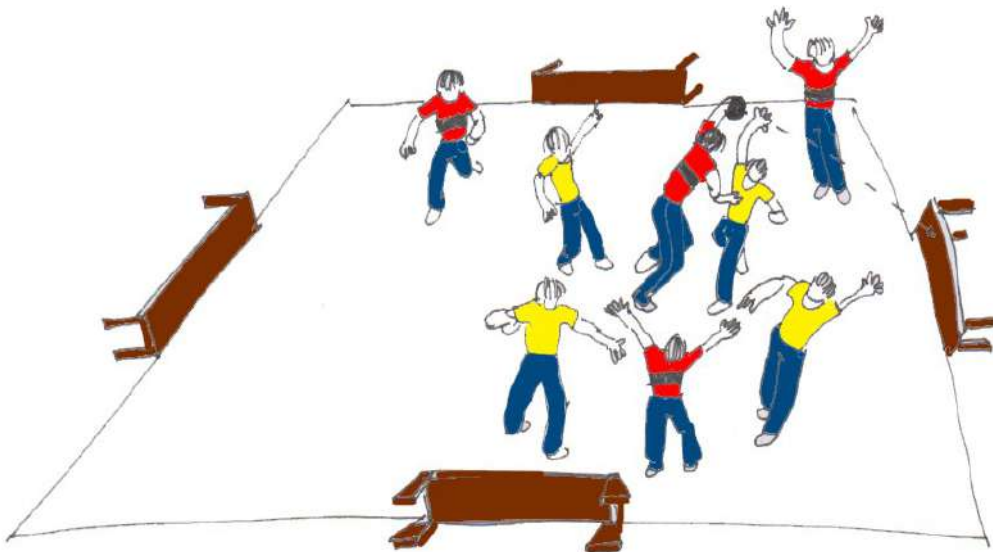
Jaringan boleh dibuat:

1. Secara menjatuhkan skital.
2. Melempi garis antara dua skital.
3. Apabila rakan menerima bola di zon larangan.

## Aktiviti 2: 4 Lawan 4



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Salah satu kumpulan membuat serangan dan menjaring bola ke arah bangku.
3. Jaringan boleh dilakukan mengguna mana-mana anggota badan seperti yang diarahkan.
1. Pihak lawan cuba melakukan takel. Jika berjaya, tukar peranan.
2. Bola yang berjaya dijaringkan, diberi satu mata.
3. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.



### Tip Untuk Guru

#### EMK:

**Keusahawan** - peka kepada peluang.

Membuat keputusan dengan pantas dan tepat semasa membuat jaringan.

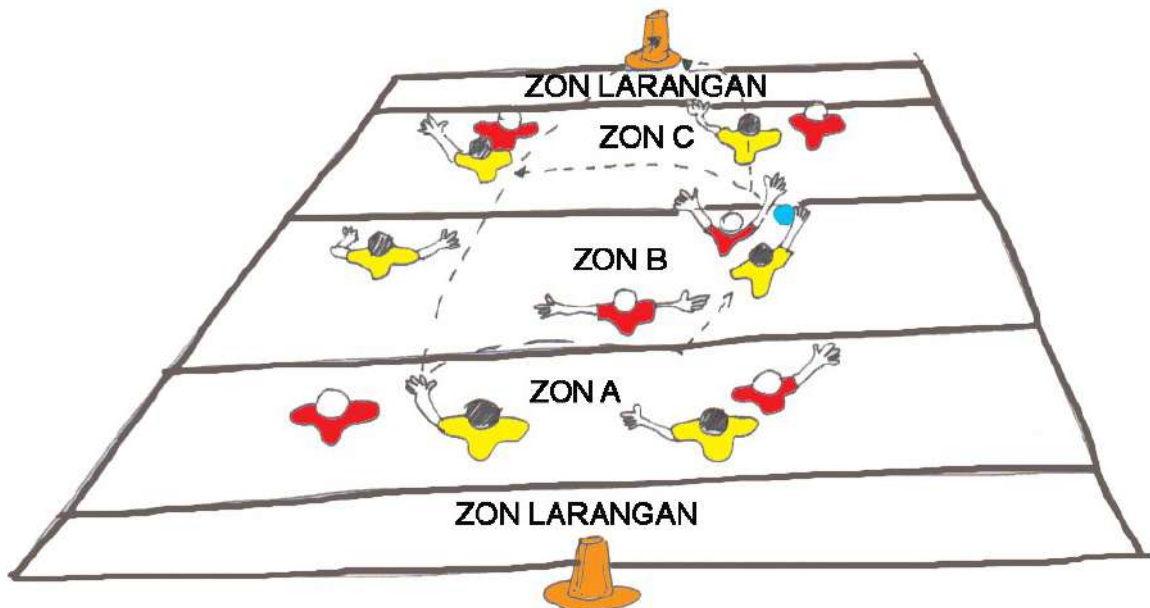
#### Variasi:

Permainan boleh menggunakan pelbagai alatan dan anggota badan.

## Permainan Kecil: Go! Oh Go!



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kawasan permainan dibahagikan kepada tiga zon iaitu A, B, dan C.
3. Setiap zon ada dua murid dari setiap kumpulan.
4. Murid tidak dibenarkan memasuki zon orang lain.
5. Permainan dimulakan dengan lambungan bola di zon B.
6. Murid boleh menghantar bola kepada rakan di zon lain atau membuat jaringan terus ke skitel.
7. Satu mata diberikan apabila bola menyentuh skitel.
8. Selepas berjaya menjaring, pihak lawan memulakan permainan di zon larangan.



### EMK:

**Keusahawanan** - berkeupayaan memimpin dan berorientasikan pencapaian.

### Tip untuk guru

1. Kesedaran ruang.
2. Membuat keputusan dengan pantas semasa melakukan jaringan.
3. Menggunakan pelbagai alatan dan saiz bola.

### Keselamatan

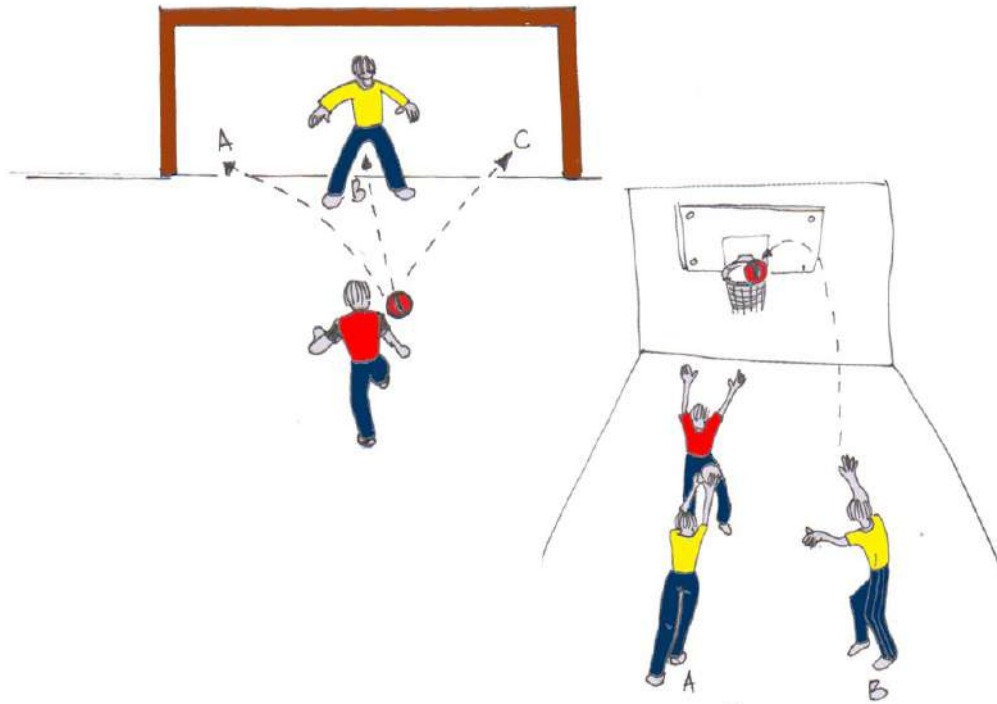
1. Pastikan permukaan yang rata serta ruang pergerakan yang selesa.
2. Berhati-hati melakukan takel.
3. Pastikan tidak berlaku pelanggaran antara satu sama lain.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## JARINGANKU CANTIK



Berdasarkan gambar di atas, sekiranya kamu seorang penjaring, nyatakan situasi yang sesuai untuk membuat jaringan.

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# UNIT 15

# KATEGORI JARING

## Ragam Servis

30 minit

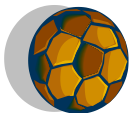


### FOKUS

Berkebolehan melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan raket dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.
- 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis hantaran.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan:

Raket pelbagai jenis, bulu tangkis, bola pelbagai saiz dan jenis.

### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Servis Berangkai



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi 10 biji bola.
3. Kumpulan A melakukan servis dan kumpulan B cuba menangkap bola.
4. Jika bola tidak dapat ditangkap, kumpulan A akan dapat satu mata.
5. Kumpulan akan bertukar peranan apabila semua murid kumpulan A telah melakukan servis.
6. Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak, dikira pemenang.

### Tip untuk guru

1. Pandang bola, kontak, dan ikut lajak.
2. Lakukan servis dengan cara:
  - bawah lengan
  - atas bahu
  - atas kepala.
3. Servis boleh dilakukan dengan tangan, kaki atau alatan.

### Variasi:

Keluasan zon sasaran boleh diubah suai.



BPK

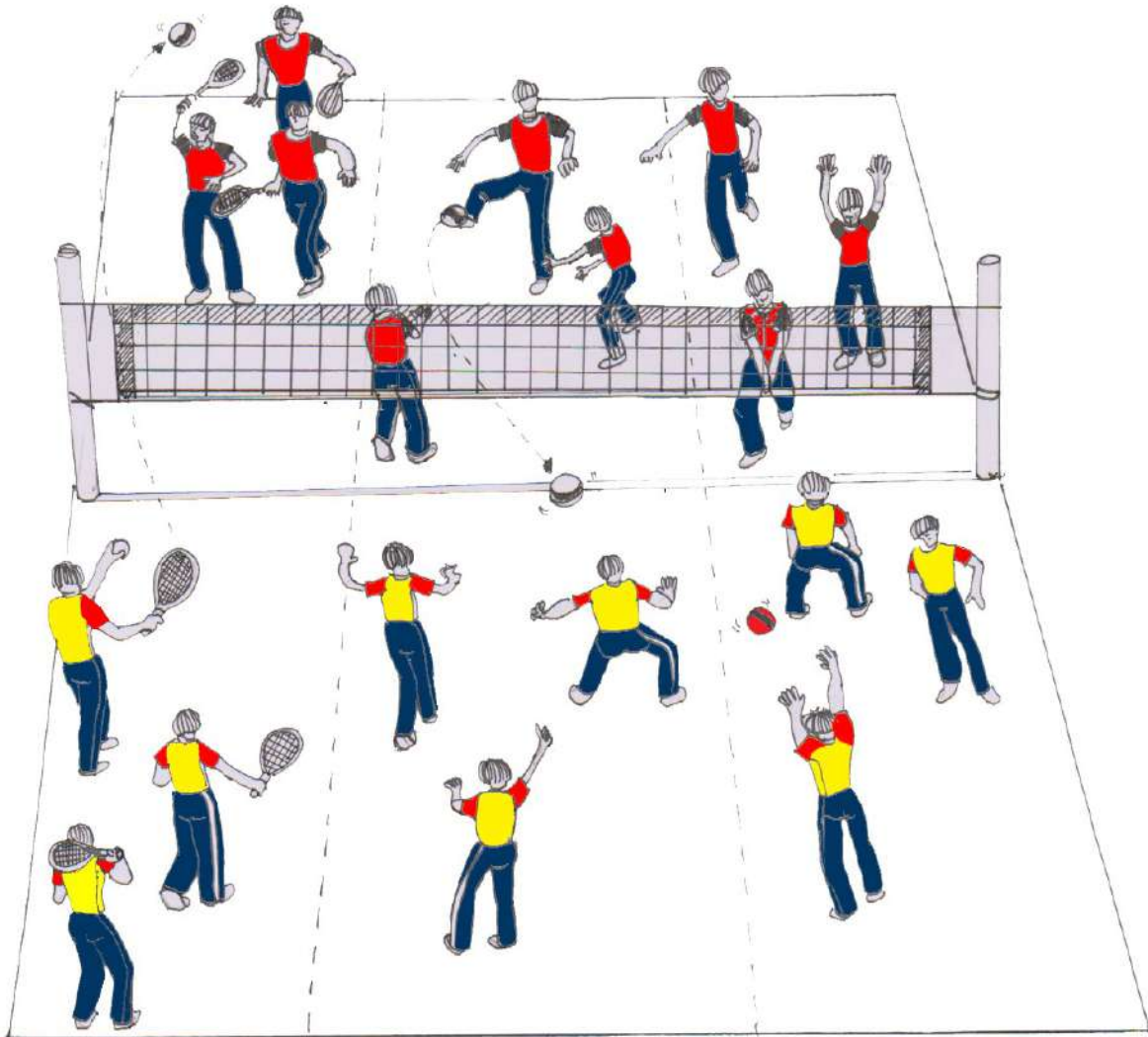
Pendidikan Jasmani Tahun 5

UNIT 15

## Aktiviti 2: Servis Kumpul Mata



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di stesen masing-masing dan melakukan servis berikut:  
Stesen A: servis menggunakan alatan.  
Stesen B: servis menggunakan tangan.  
Stesten C: servis menggunakan kaki.
3. Setiap ahli melakukan servis melepasi jaring.



**EMK:**  
Keusahawan - peka kepada peluang.

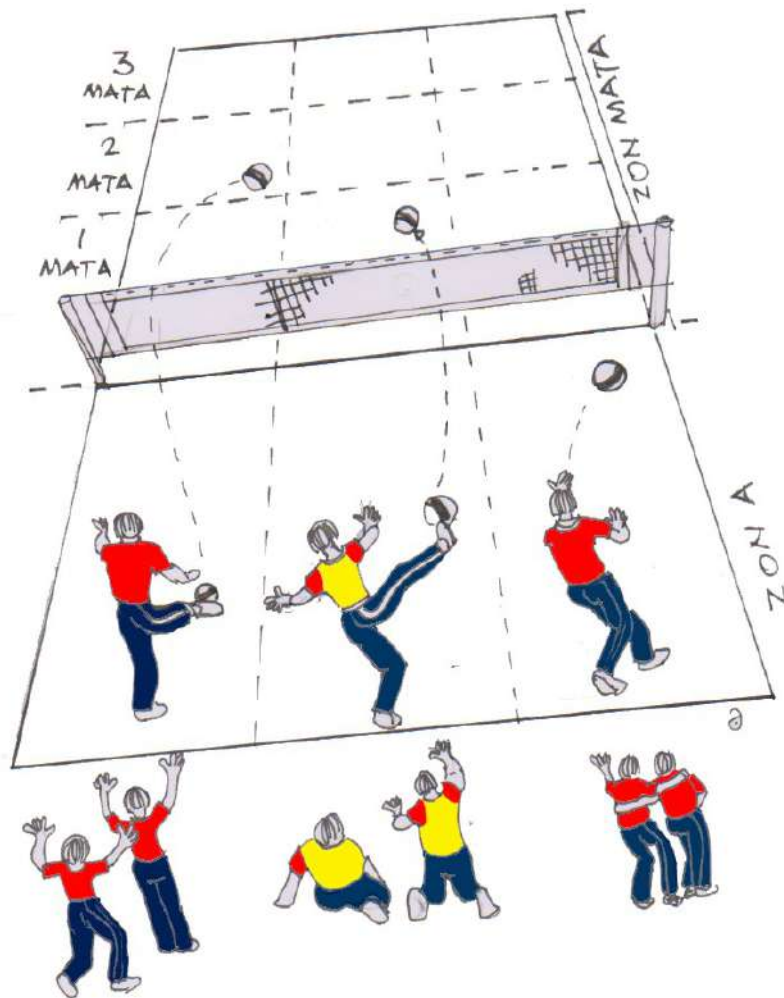
**Tip untuk guru**

**Variasi:**  
Pelbagaikan ketinggian jaring.

## Permainan Kecil: Servis Tornado



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Semua kumpulan berada di zon A.
3. Setiap murid diberi 3 biji bola.
4. Murid melambung bola sebelum melakukan servis dengan kaki ke arah zon mata.
5. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi daripada 3 percubaan dianggap pemenang.



### EMK:

**Keusahawan** - kesanggupan belajar daripada kesilapan.

### Tip untuk guru

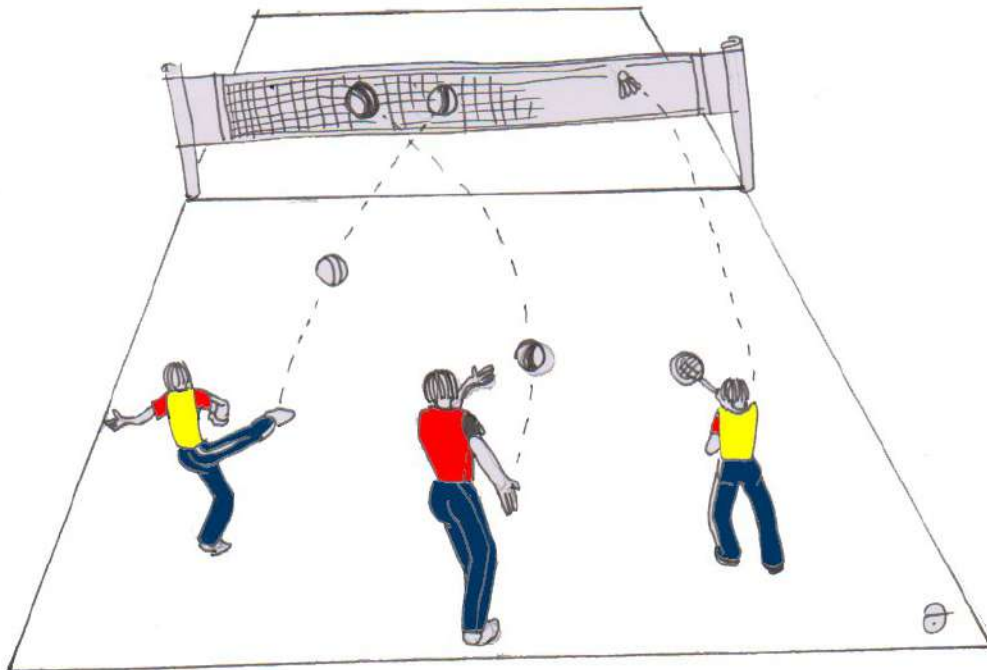
1. Titik kontak yang sesuai untuk melakukan servis yang tepat ke sasaran.
2. Servis dengan kaki boleh dilakukan dari:
  - aras bawah
  - aras pinggang
  - aras bahu.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## RAGAM SERVIS



Berdasarkan gambar di atas, mengapakah bola yang diservis terkandas di jaring?

**Servis tangan:**

---

**Servis kaki:**

---

**Servis menggunakan raket:**

---



# UNIT 16

# KATEGORI JARING

Hantaran Saya 30 minit

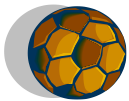


## FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan mengikut situasi.
- 2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak).
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



### Alatan:

Pelbagai jenis raket, bulu tangkis, bola pelbagai jenis dan saiz, tali atau jaring.

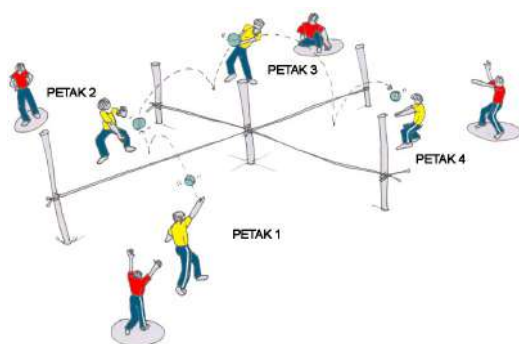
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Rali Sangga



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid pada petak 1, melantun bola dan menyangga bola ke petak 2.
3. Murid di petak 2 tunggu bola melantun dan terus menyangga ke petak 3.
4. Aktiviti ini diteruskan sehingga murid di petak 4 menyangga bola ke petak 1 semula.
5. Jika murid di mana-mana petak gagal membuat hantaran, murid itu diganti dengan murid lain. Permainan diteruskan.
6. Rali ini ditamatkan sama ada mengikut mata atau masa.
7. Aktiviti boleh diulangi dengan menghantar menggunakan kemahiran mengumpan dan menyangga.



### Tip untuk guru

Melakukan hantaran menggunakan alatan dan anggota badan.

### Variasi:

Mempelbagaikan ketinggian jaring dan alatan.

BPK

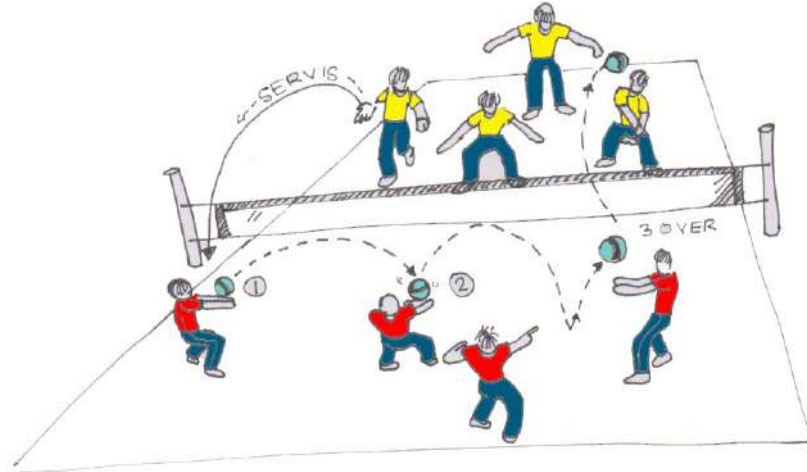
Pendidikan Jasmani Tahun 5

UNIT 16

## Aktiviti 2: 1, 2, 3 Lepas



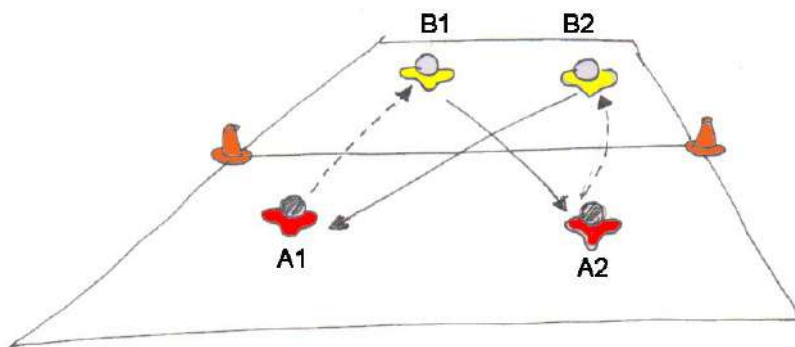
1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Permainan dimulakan dengan lakuan servis.
3. Kumpulan yang menerima akan menghantar bola dengan umpan atau sangga sesama rakan.
4. Hantaran yang ketiga hendaklah dihantar ke gelanggang pihak lawan.
5. Mata diberikan kepada kumpulan yang berjaya membuat 3 hantaran.
6. Tukar peranan.



## Permainan Kecil: Rali Bersilang



1. Murid dalam kumpulan kecil. Bermain dengan menghantar menggunakan kemahiran mengumpan dan menyangga.
2. A1 menghantar bola kepada B1.
3. B1 pula menghantar bola kepada A2.
4. A2 menghantar bola kepada B2.
5. Seterusnya B2 menghantar bola kepada A1.
6. Rali ini diteruskan sehingga salah satu kumpulan gagal membuat hantaran.
7. Satu mata diberi kepada pihak lawan.
8. Rali diteruskan semula oleh kumpulan yang memperolehi mata.



### Tip untuk guru

#### Variasi:

Permainan boleh dimainkan dengan pelbagai jenis raket.

### Menaakul

Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan kelajuan bola?

# UJI MINDA

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## HANTARAN SAYA

Semasa membuat pukulan pepat, bulu tangkis yang dipukul oleh Ali jatuh di garisan belakang gelanggang. Mengapa?

---

---

---

---



# UNIT 17

## KATEGORI JARING

### Kemahiran Voli

30 minit

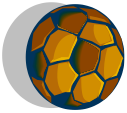


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran voli menggunakan alatan dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan.
- 2.7.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk voli.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



#### Alatan

Jaringn atau tali, pelbagai jenis raket, dan pelbagai jenis bola.

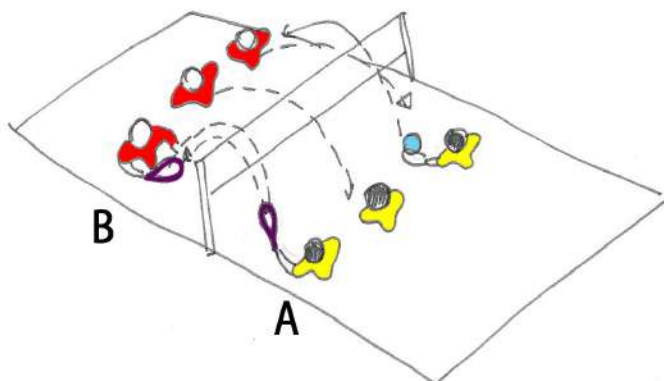
#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Voli Berpasangan



1. Murid bermain antara dua pasukan secara berpasangan.
2. Murid dari pasukan A melantun bola sekali ke lantai dan melakukan pukulan voli kepada pasukan B.
3. Murid dari pasukan B mengembalikan bola dengan menggunakan pukulan voli.
4. Aktiviti dilakukan secara berterusan.
5. Murid akan mengira jumlah voli yang berjaya dilakukan.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 17

## Menaakul

Situasi manakah kamu akan melakukan pukulan voli?

### EMK:

**Keusahawan** - keyakinan diri dan berani membuat keputusan.

## Tip untuk guru

1. Fokus kepada pergerakan bola.
2. Pastikan kedudukan badan yang sesuai apabila melakukan voli.
3. Sentiasa dalam keadaan sedia semasa hendak melakukan voli.

## Keselamatan

Ruang yang selamat antara rakan.

## Permainan Kecil: Voli Tenis



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Permainan dimulakan dengan hantaran pukulan hadapan oleh murid kumpulan A.
3. Murid kumpulan B mengembalikan bola melepasi jaring dengan menggunakan pukulan voli.
4. Permainan ini berterusan sehingga salah satu kumpulan gagal melakukan voli.
5. Mata diberi kepada kumpulan yang berjaya melakukan voli.

## Tip untuk guru

Bola boleh dihantar dengan menggunakan voli pepat atau voli kilas.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## KEMAHIRAN VOLI

### Borang Penilaian Kendiri

Berdasarkan kemahiran voli yang kamu telah pelajari, tandakan (√) pada petak penguasaan kemahiran.

Tugasan	Saya dapat lakukan	Saya kadang-kadang boleh lakukan	Saya belum boleh kuasai
Voli pepat			
Voli kilas			
Voli bola melepasi jaring dan jatuh dalam gelanggang			

Bagaimanakah kamu dapat mengekalkan rali dalam pukulan voli?

---

---

---

---

---





# UNIT 18

## KATEGORI JARING

### Saya Pakar Smesy

30 minit

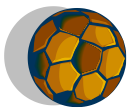


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan smesy menggunakan raket dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan.
- 2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak).
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



#### Alatan

Pelbagai jenis raket, bulu tangkis, bola kecil, tali atau jaring, tin, dan gelung.

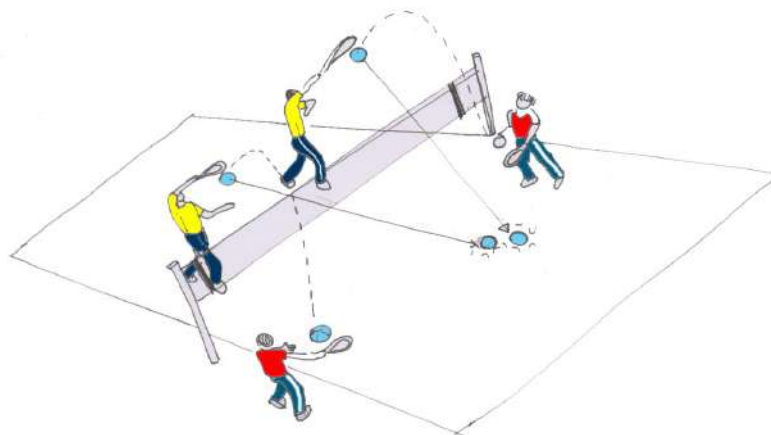
#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Mari Kita Smesy



1. Murid dalam kumpulan kecil bermain dalam dua pasukan.
2. Pasukan A akan melambung bola tinggi dengan menggunakan raket dan melakukan smesy ke pasukan B.
3. Pemain pasukan B akan menerima bola dengan raket dan melambung bola tinggi sebelum melakukan smesy ke pasukan A.
4. Ulang beberapa kali.
5. Murid mengira bilangan smesy yang berjaya dilakukan.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 18

## Tip untuk guru

### EMK :

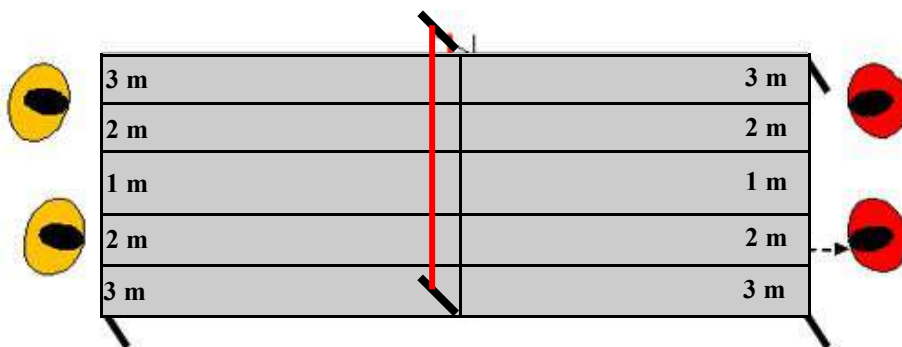
**Keusahawanan** - keyakinan dalam melakukan aktiviti.

1. Bilangan murid boleh ditambah mengikut keluasan tempat bermain.
2. Bola yang dilambung hendaklah tinggi dan melepasi kepala sebelum melakukan smesy.
3. Ketinggian tali adalah mengikut permainan tenis atau badminton.
4. Bola yang digunakan perlu sesuai dengan jenis raket.

## Aktiviti 2: Smesy Bermata



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi 10 biji bola.
3. Kumpulan A melambung bola dan melakukan smesy dengan menggunakan bet melepasi jaring.
4. Mata diberi mengikut zon mata.
5. Tukar peranan.
6. Kumpulan yang memperolehi jumlah mata yang tertinggi dikira pemenang.



## Menaakul

1. Mengapa kamu melakukan smesy?
2. Ke manakah sasaran kamu melakukan smesy?

## Tip untuk guru

Gunakan bola yang lembut atau bersesuaian dengan aktiviti. Murid juga digalakkan untuk cuba melakukan smesy pada ketinggian yang berbeza.

### EMK :

**Kreativiti dan inovasi** - ruang yang bersesuaian.

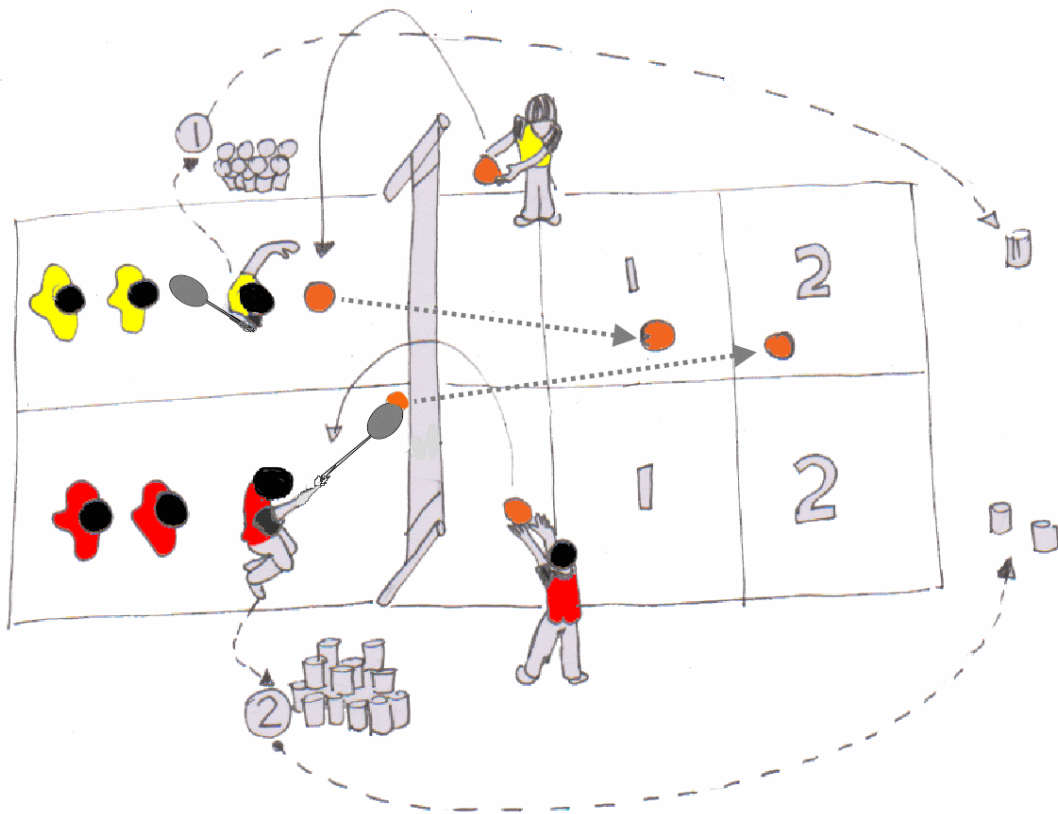
## Keselamatan

Jarak murid perlu bersesuaian antara satu sama lain.

## Permainan Kecil: Smesy dan Susun Tin



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid melakukan smesy ke atas bola yang dilambung oleh rakan melepasi jaring ke zon mata.
3. Murid yang melakukan smesy mengambil tin mengikut mata dan mengumpulkannya di belakang barisan.
4. Lakukan berterusan sehingga semua murid dalam kumpulan selesai melakukan aktiviti.
5. Pemenang dikira berdasarkan jumlah tin.



### Tip untuk guru

1. Tin boleh diganti dengan pundi kacang atau alatan kecil.
2. Ketinggian tali dan luas gelanggang boleh diubah suai.

# Uji Minda

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## SAYA PAKAR SMESY

### Borang Penilaian Kendiri

Berdasarkan kemahiran smesy yang kamu telah pelajari, tandakan (√) pada petak penguasaan kemahiran.

Tugasan	Saya dapat lakukan	Saya kadang-kadang boleh lakukan	Saya belum boleh kuasai
Raket kontak tepat pada bola			
Bola melepasi jaring dan jatuh dalam gelanggang			

1. Bilakah situasi yang sesuai untuk melakukan smesy?

---

---

2. Bagaimanakah kamu boleh menambahkan kelajuan smesy?

---

---

# UNIT 19

## KATEGORI JARING

### Rejaman dan Libasan

30 minit

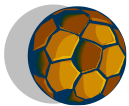


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.7.5 Melakukan rejaman, dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan.
- 2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak).
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



#### Alatan

Skital, bola pelbagai jenis dan saiz, tali, dan jaring.

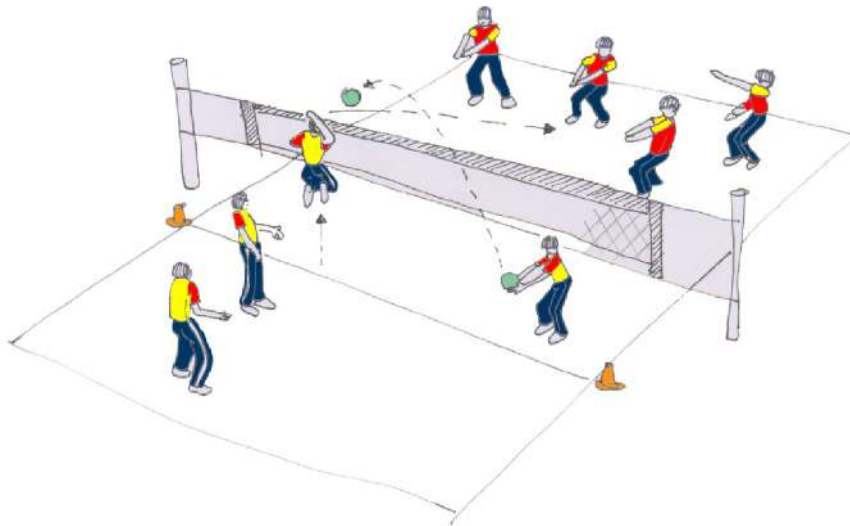
#### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Permainan kecil.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Mari Merejam



1. Murid dalam kumpulan kecil bermain dalam dua pasukan.
2. Setiap pasukan berada di kawasan masing-masing.
3. Pemain pasukan A akan memulakan permainan dengan melambung dan seorang pemain lagi melonjak dan merejam bola menggunakan tangan melepasi tali ke kawasan B.
4. Pemain pasukan B akan menangkap bola yang melantun sekali dan menghantar bola kepada rakan sepasukan.
5. Pemain pasukan B melambung bola dan seorang pemain lagi melonjak dan merejam bola menggunakan tangan melepasi tali ke kawasan A.
6. Permainan diteruskan sehingga ada bola yang gagal dikembalikan.
7. Ulang perlakuan sehingga semua ahli kumpulan melakukan rejaman.



### Tip untuk guru

1. Pastikan kedudukan tangan dengan bola yang sesuai apabila melakukan rejaman.
2. Menerangkan hubung kait antara kelajuan ayunan tangan dengan kelajuan bola selepas dikontak.
3. Mulakan dengan ketinggian tali pada paras kepala murid dan tambahkan setelah murid menguasai kemahiran merejam.
4. Fokus kepada pergerakan bola.
5. Aktiviti boleh diulang dengan menggunakan raket.

### Menaakul

Bagaimanakah kamu dapat melakukan rejaman dengan betul?

#### EMK:

**Keusahawan** - ciri-ciri tidak berputus asa dan berusaha dengan bersungguh-sungguh.

### Keselamatan

1. Pastikan guru menggunakan bola yang lembut.
2. Kawasan aktiviti sesuai dan selamat.

## Aktiviti 2: Saya Libas Kamu Libas



1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Setiap kumpulan melibas bola yang digantung secara memanjang dan pelbagai ketinggian.
3. Setiap bola yang berjaya dilibas akan mendapat satu mata.



### Menaakul

Mengapakah bola bergerak dengan pantas selepas dilibas?

### EMK:

**Keusahawanan** - ciri-ciri rajin berusaha.

### Tip untuk guru

1. Semua murid berpeluang melakukan libasan.
2. Gunakan bola yang diperbuat daripada *foam*.
3. Melakukan libasan pada ketinggian yang berbeza-beza.

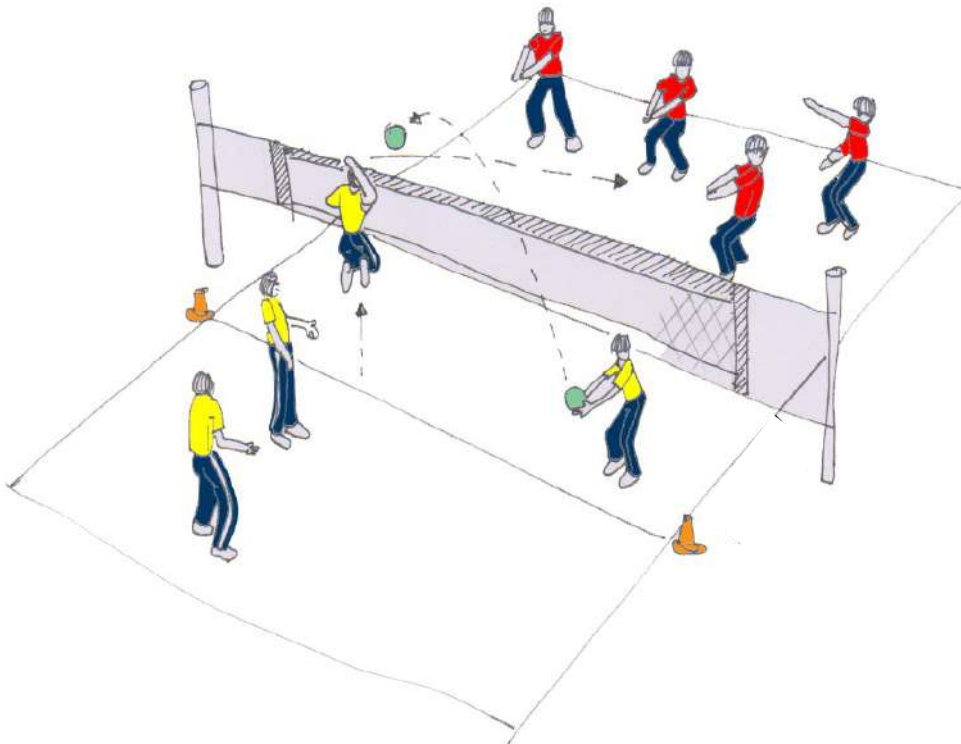
### Keselamatan

Pastikan kawasan mendarat adalah selamat semasa melibas.

## Permainan Kecil: Perejam dan Pelibas



1. Murid dalam dua kumpulan.
2. Permainan dimulakan dengan lakuan servis bola.
3. Kumpulan yang menerima bola akan mengawal bola sebanyak dua kali sebelum merejam atau melibas.
4. Kumpulan yang berjaya mengembalikan bola akan mendapat satu mata.
5. Pasukan mendapat 9 mata dahulu dikira sebagai pemenang.



### EMK:

**Keusahawan** - ciri-ciri tidak berputus asa dan berusaha dengan bersungguh-sungguh.

### Keselamatan

1. Pastikan guru menggunakan bola yang lembut.
2. Kawasan aktiviti sesuai dan selamat.

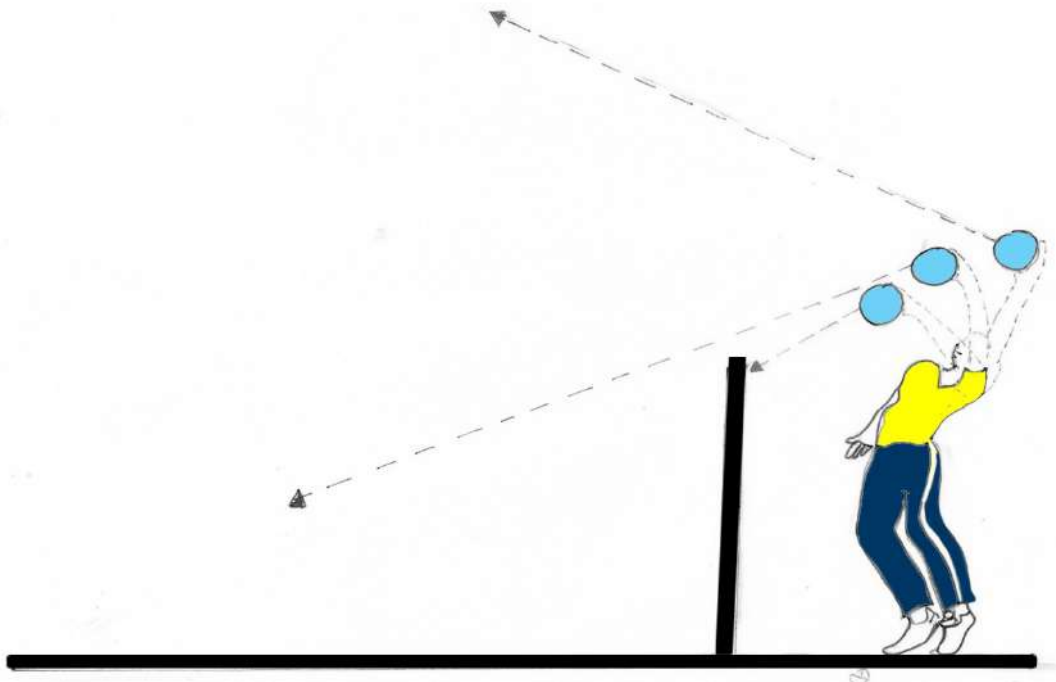


# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## REJAMAN DAN LIBASAN



1. Berdasarkan gambarajah, tandakan (✓) pada tempat di mana kamu jangkakan bola akan jatuh.

---

---

2. Apakah hubung kait antara titik kontak dengan kelajuan objek yang dilibas?

---

---

---



# UNIT 20

## KATEGORI JARING

### Kemahiran Mengadang

30 minit

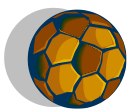


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran adangan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.
- 2.7.4 Mengenal pasti lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.
- 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.



#### Alatan

Jaring atau tali, tiang, skital, dan bola pelbagai jenis.

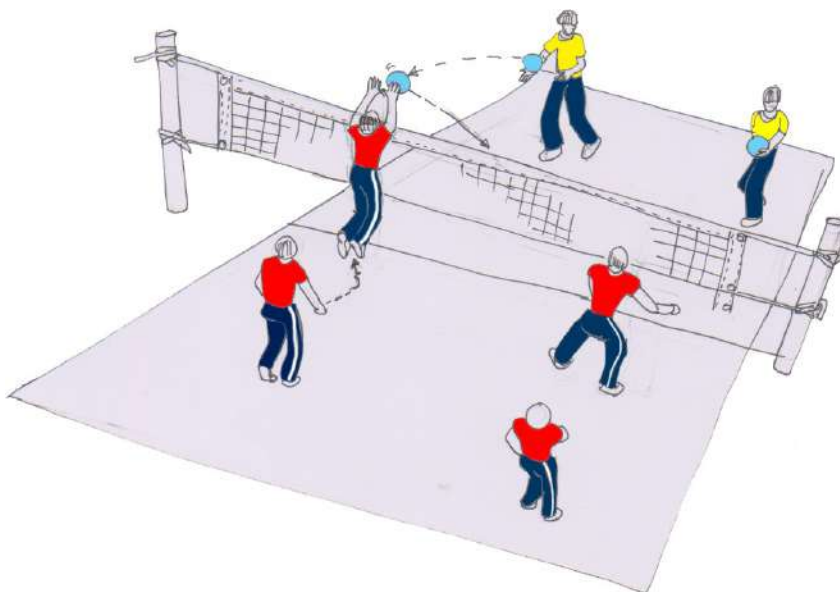
#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Sedia, Lompat, dan Adang



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan A menghantar bola di atas jaring.
3. Murid kumpulan B bersedia untuk melompat dan melakukan adangan.
4. Murid yang berjaya mengadang akan bertukar peranan.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 20

## Menaakul

Mengapakah kamu gagal melakukan adangan?

**EMK:**

**TMK** - melayari internet untuk mendapatkan maklumat.

## Tip untuk guru

1. Menghadap jaring, mata fokus pada pergerakan bola.
2. Fleksikan lutut dan bersedia untuk melompat.
3. Melompat sambil meluruskan kedua-dua belah tangan semasa mengadang.
4. Lutut difleksi semasa mendarat.

## Keselamatan

1. Lutut difleksikan semasa mendarat untuk mengelak daripada kecederaan.
2. Ruang yang selamat.

## Aktiviti 2: Benteng Adang



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan A menghantar bola di atas jaring.
3. Murid kumpulan B bersedia untuk melompat dan melakukan adangan dengan menggunakan bahagian belakang badan.
4. Murid yang berjaya mengadang akan bertukar peranan.

## Menaakul

Kemahiran mengadang yang manakah paling mudah kamu lakukan? Mengapa?

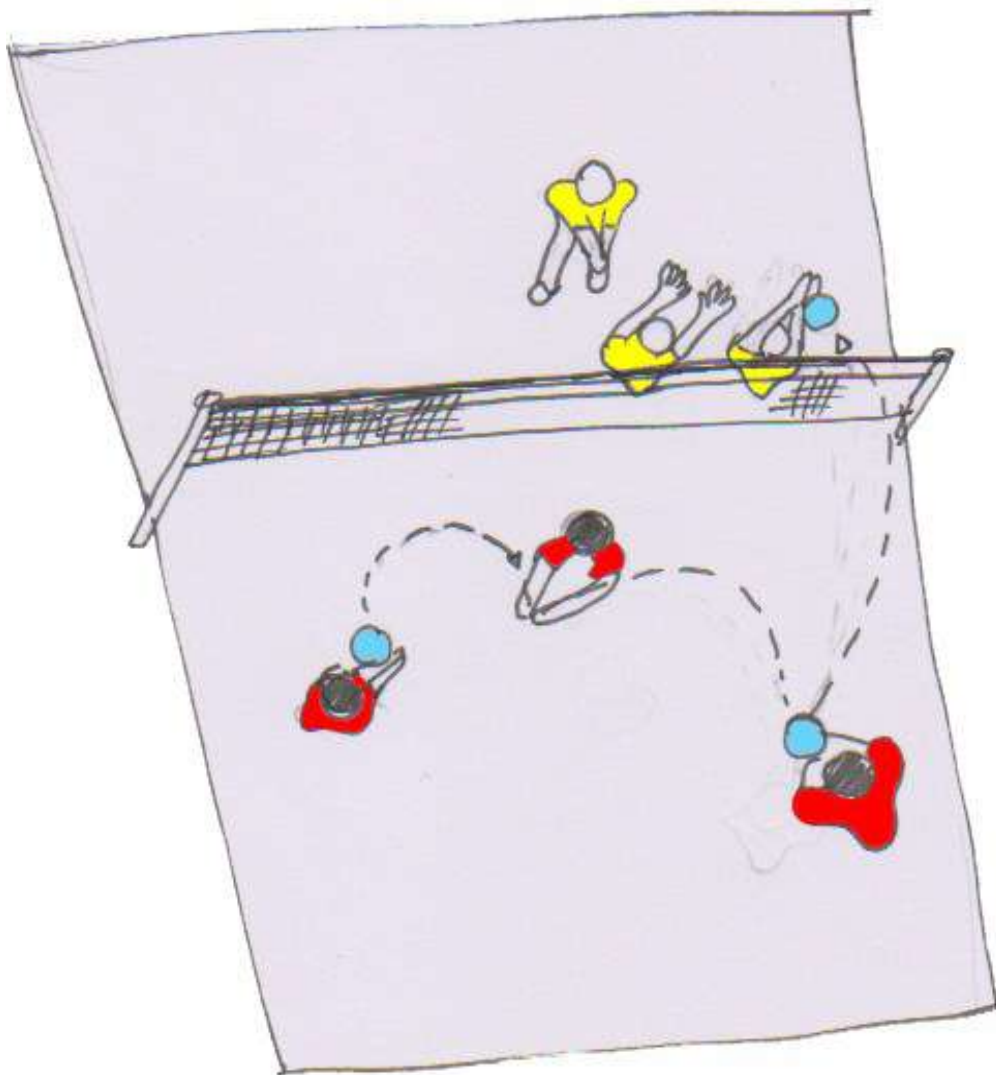
## Tip untuk guru

1. Gunakan bola yang lembut.
2. Mengadang bola mengikut situasi dengan jenis adangan yang sesuai.

## Permainan Kecil: Adangan Permata



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan A membuat hantaran sesama rakan sebelum menghantar bola melepasi ruang yang ditetapkan.
3. Kumpulan B cuba mengadang dengan tangan atau bahagian belakang badan.
4. Satu mata yang diberi kepada kumpulan yang berjaya mengadang bola yang melalui ruang yang ditetapkan.
5. Jika bola tidak dapat diadang, satu mata diberi kepada kumpulan yang membuat hantaran.
6. Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak dikira pemenang.



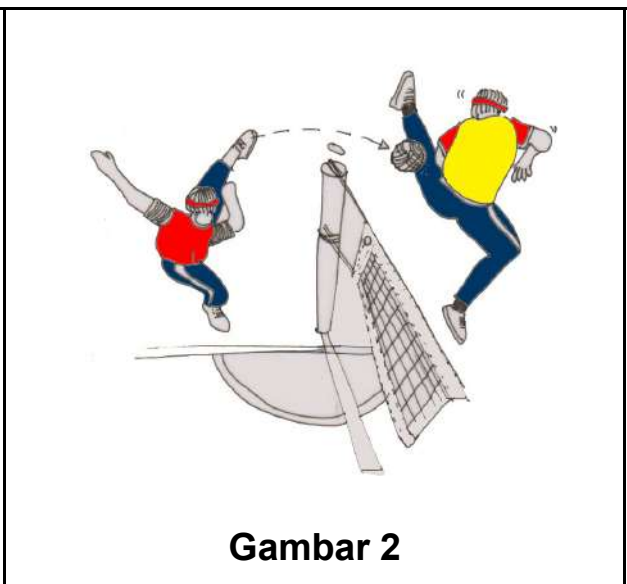
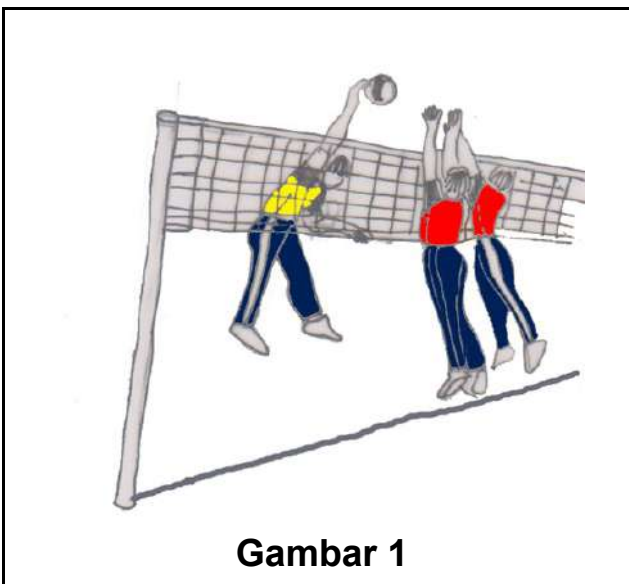
# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## KEMAHIRAN MENGADANG

Berdasarkan gambar di bawah, namakan jenis adangan dan situasi yang sesuai untuk kamu melakukan adangan?



Jenis adangan:  
\_\_\_\_\_

Situasi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jenis adangan:  
\_\_\_\_\_

Situasi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# UNIT 21

## KATEGORI MEMADANG

### Membaling Bola Ke Petak Sasaran 30 menit

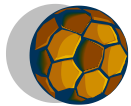


#### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran.
- 2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.
- 5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.



#### Alatan

Bola getah kecil, bola foam, kotak air mineral (500ml), bangku panjang, penanda, dan bet softball.

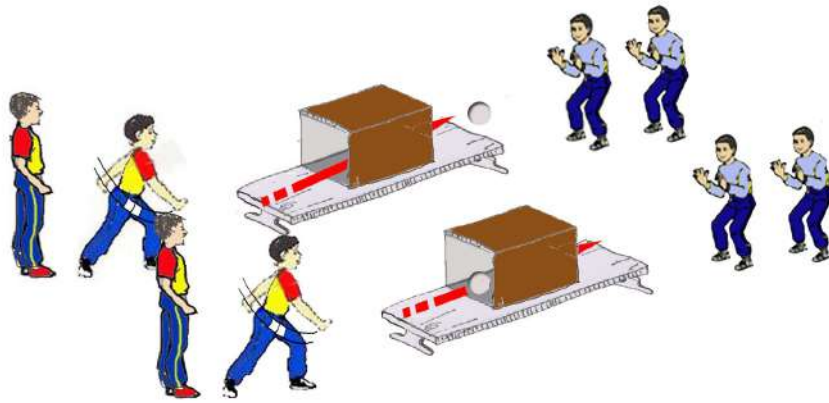
#### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Permainan kecil.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Tuju ke Terowong



1. Murid dalam dua kumpulan A dan B.
2. Murid A membaling, murid B menangkap. Tukar peranan.
3. Baling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam melalui kotak.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



Gambar rajah Aktiviti 1: Tuju Ke Terowong

### Tip untuk guru

1. Berdiri dengan dua kaki rapat menghadap sasaran.
2. Melangkah dan membalik bola mengikut arah pusingan jam dengan siku ekstensi (lurus).
3. Lepaskan bola apabila tangan berada di sisi paha.
4. Ikut lajak selepas membalik.

### Keselamatan

Pastikan murid berada dalam jarak yang selamat untuk menangkap bola.

### Menaakul

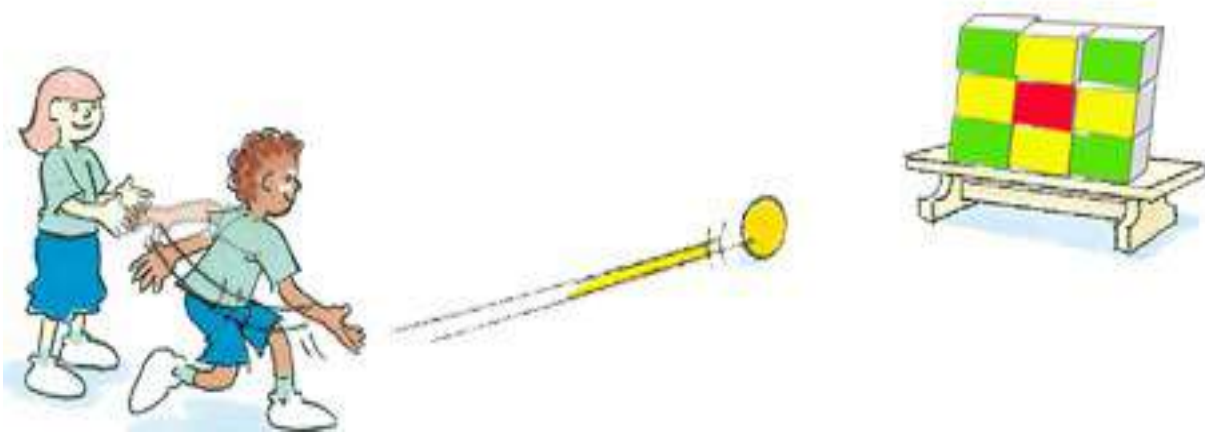
Di manakah posisi tangan yang paling sesuai untuk kamu melepaskan bola ke sasaran? Mengapa?



## Aktiviti 2: Kotak Pilihanku



1. Murid berada dalam kumpulan.
2. Setiap ahli kumpulan berada di belakang kotak
3. Baling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.
4. Bola menuju ke arah kotak berwarna yang disusun secara bertingkat-tingkat di atas bangku panjang.
5. Ulang aktiviti beberapa kali.



### Tip untuk guru

1. Gantikan sasaran dengan menggunakan gelang.
2. Membaling dengan menggunakan tangan dominan dan bukan dominan.
3. Membaling ke arah sasaran berpandukan kotak yang diwarnakan.
4. Jarak dan bilangan sasaran boleh dipelbagaikan.

### Menaakul

Sasaran manakah yang paling sukar bagi kamu?  
Mengapa?

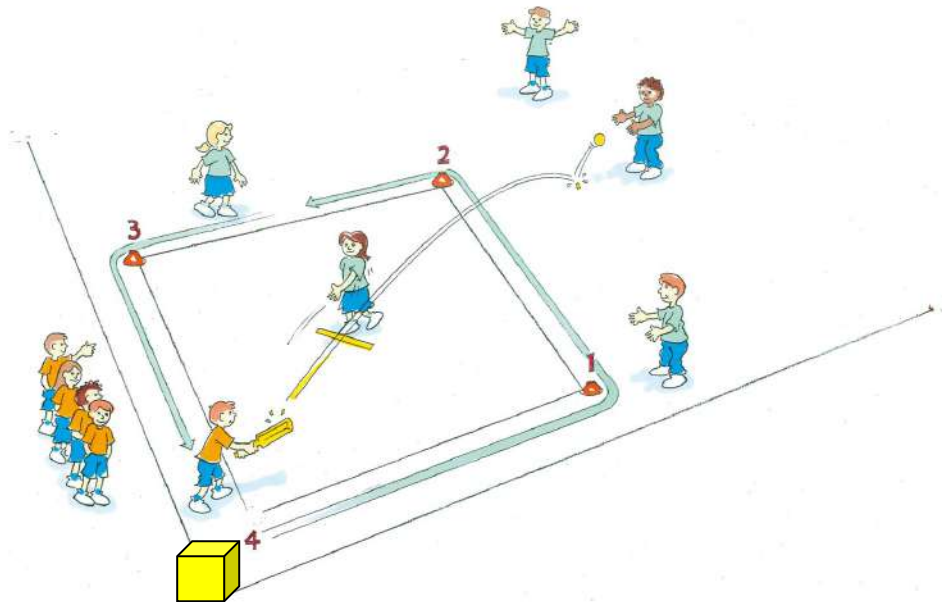
#### EMK:

**Keusahawan** - Berorientasikan pencapaian.

## Permainan Kecil: Siapa Hebat



1. Murid dalam kumpulan kecil, bermain antara dua pasukan.
2. Satu kumpulan sebagai pemukul dan satu kumpulan sebagai pemadang.
3. Permainan bermula dengan pemadang membaling bola ke arah pemukul.
4. Pemukul memukul bola yang dibaling menggunakan bet ke kawasan yang ditetapkan dan berlari ke arah tapak.
5. Jika bola yang dibaling mengenai kotak yang diletakkan di belakang pemukul, pemukul akan terkeluar dari permainan manakala pelari yang berada di tapak akan berpatah balik ke tapak asal.
6. Aktiviti dilakukan secara berterusan sehingga semua pemukul selesai giliran memukul dan bertukar peranan.
7. Pemenang ditentukan dengan jumlah balingan yang paling banyak dapat mengenai kotak.



### Tip untuk guru

Pemukul perlu memukul bola supaya bola tidak mengenai kotak yang berada di belakang pemukul.

### Keselamatan

Murid sentiasa bersedia sewaktu memukul bola supaya tidak terkena anggota badan.

**EMK:**

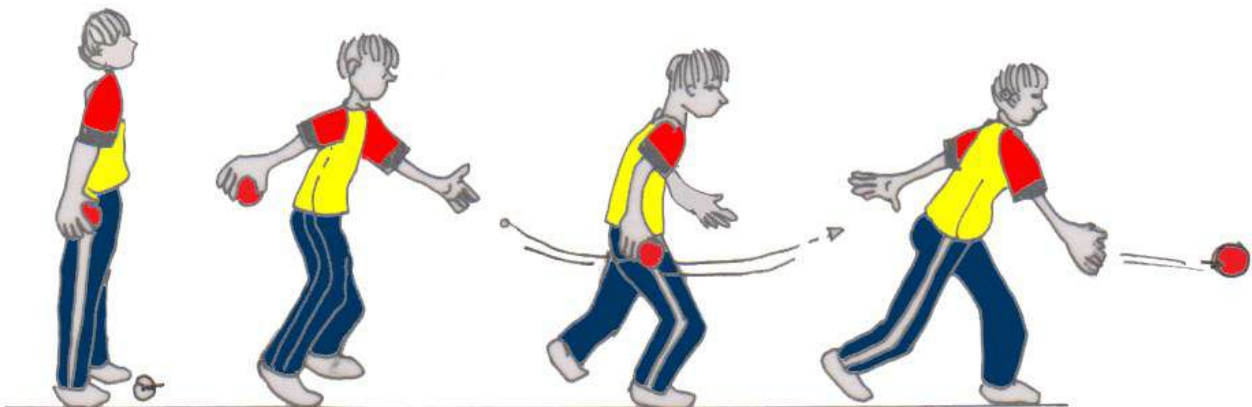
**Keusahawan** - Peka kepada peluang.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## MEMBALING BOLA KE PETAK SASARAN



1

2

3

4

Berdasarkan gambar di atas, nyatakan fasa lakuan membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.

Gambar 1: .....

.....

Gambar 2: .....

.....

Gambar 3: .....

.....

Gambar 4: .....

.....



# UNIT 22

## KATEGORI MEMADANG

### Mari Membaling

30 minit

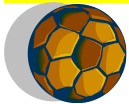


#### FOKUS

Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran.
- 2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.



#### Alatan

Bola pelbagai jenis, skital, gelang, tiang, dan tali.

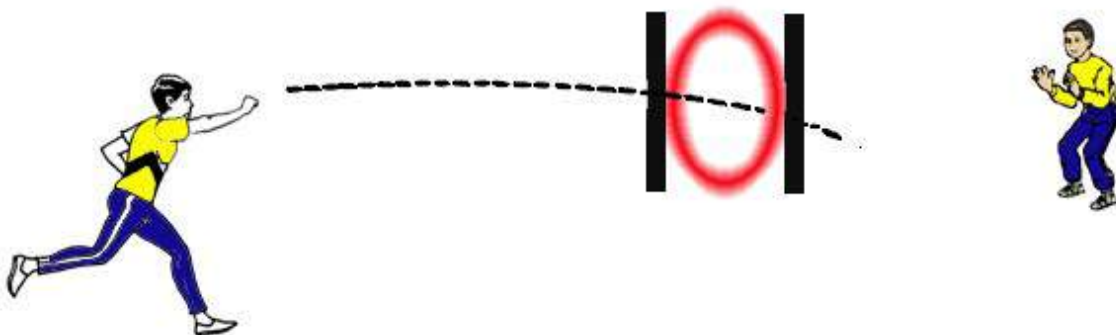
#### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Permainan kecil.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Baling Ke Sasaran



1. Murid berpasangan dalam kumpulan.
2. Lakukan balingan dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam melalui gelang.
3. Tukar peranan dan lakukan berulang kali.
4. Tukar lakuan dengan tangan yang bukan dominan.



**BPK**

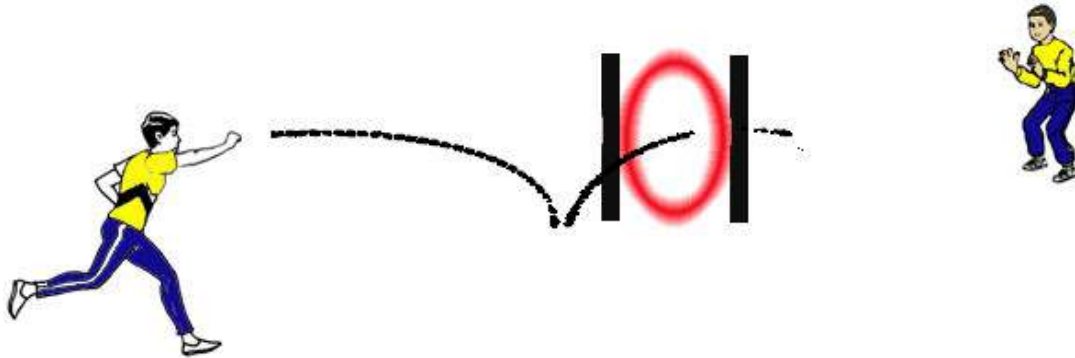
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 22

## Aktiviti 2: Baling Bola dan Lantun Ke Sasaran



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Lakukan balingan dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam dengan melantunkan bola sebelum melalui gelung.
3. Tukar peranan dan lakukan berulang kali.
4. Tukar lakuan dengan tangan yang bukan dominan.



### Tip untuk guru

1. Pegang bola dengan tiga atau lima jari.
2. Berdiri dengan bahu menghadap petak sasaran.
3. Ayunkan tangan lurus ke belakang mengikut arah lawan pusingan jam.
4. Lepaskan bola apabila tangan berada di hadapan kepala.
5. Ikut lajak selepas membalik.
6. Ubah jarak mengikut kesesuaian.

### Menaakul

Mengapakah lakuan ikut lajak penting dalam aktiviti membalik ke arah sasaran?

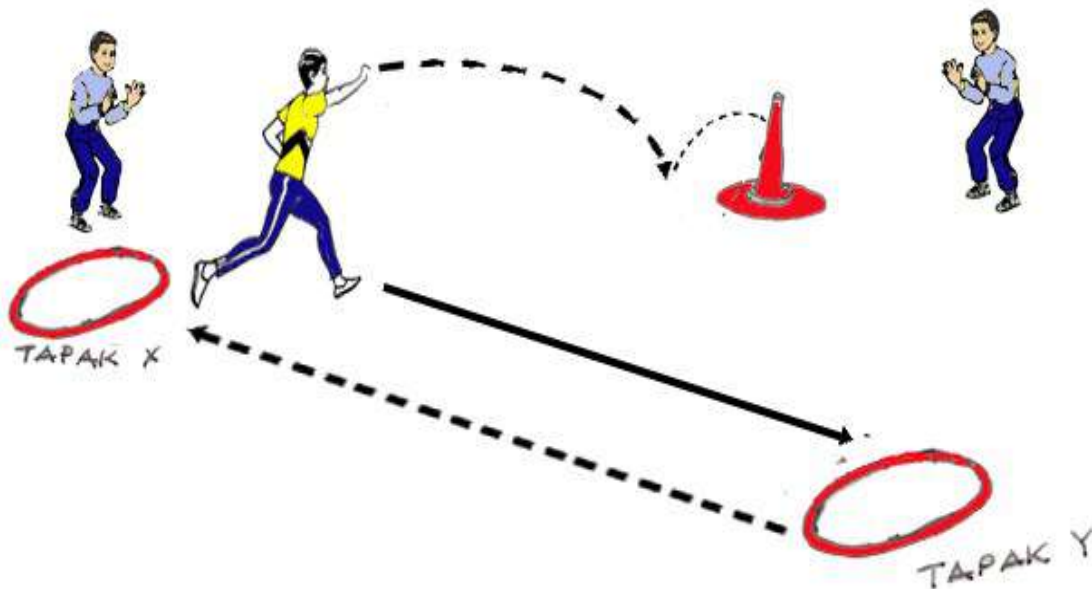
#### EMK:

**Keusahawanan** - Nilai berdaya saing antara individu dan kumpulan semasa melakukan aktiviti. Memberi penumpuan berkaitan dengan sesuatu usaha yang dilakukan.

## Permainan Kecil: Baling dan Lari



1. Murid dalam kumpulan kecil, bermain antara dua pasukan.
2. Kumpulan A sebagai pembaling dan kumpulan B sebagai pepadang.
3. Murid kumpulan A membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke sasaran.
4. Bola yang dibaling hendaklah melantun sekali sebelum mengenai sasaran. Pembaling akan lari ulang alik antara tapak X dan Y.
5. Jika tidak mengenai sasaran, pembaling dikira terkeluar.
6. Pepadang akan cuba menangkap bola dan memamatkan larian dengan menyentuh pada tapak X atau Y. Permainan diteruskan dengan pembaling yang lain.
7. Tukar peranan setelah semua ahli selesai melakukan balingan.
8. Pasukan yang mendapat jumlah larian paling banyak dikira sebagai pemenang.



### Tip untuk guru

Skital boleh digunakan sebagai penanda X dan Y.

### Keselamatan

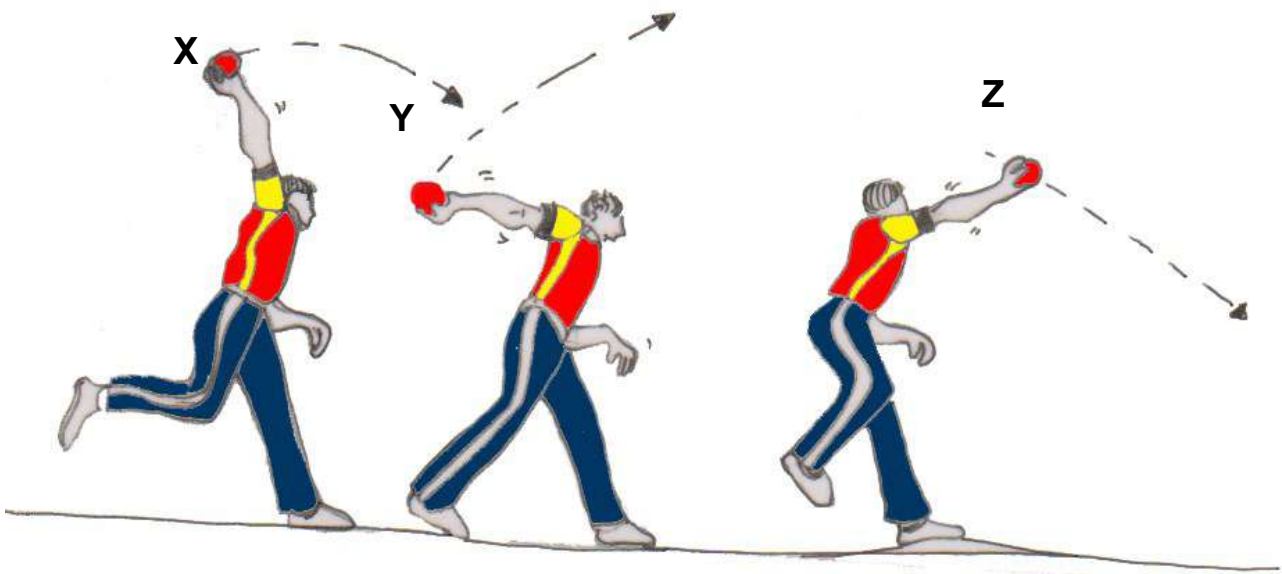
Pastikan murid tidak berlanggar semasa melakukan aktiviti.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## MARI MEMBALING



Pilih titik pelepasan yang sesuai semasa kamu melakukan kemahiran balingan tangan lurus. Mengapa?

---

---

---

---



# UNIT 23

## KATEGORI MEMADANG

### Memukul dan Bergerak

30 minit

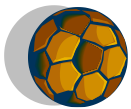


#### FOKUS

Memukul bola ke pelbagai arah dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan.
- 2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.



#### Alatan

Skital, bola kriket foam, bet kriket plastik, gelung, *stump* plastik, dan *bails*.

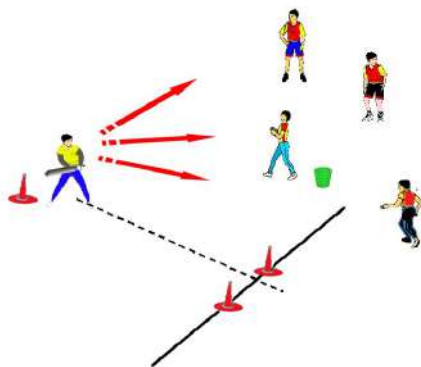
#### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Pukul dan Lari



1. Murid dalam kumpulan kecil, bermain antara dua pasukan.
2. Kumpulan A sebagai pemukul dan kumpulan B sebagai pepadang.
3. Murid kumpulan B membalik bola kepada pemukul daripada kumpulan A.
4. Setelah memukul bola, pemukul akan berlari ke kawasan yang ditetapkan.
5. Kumpulan B akan menangkap bola dan memasukkan bola ke dalam bakul untuk mematikan pemukul.
6. Aktiviti diteruskan dengan pemukul yang lain.
7. Tukar peranan setelah semua ahli dari kumpulan pemukul selesai memukul bola.



#### Tip untuk guru

1. Pukulan disasarkan ke kawasan yang tiada pepadang.
2. Jarak larian ditetapkan mengikut kesesuaian.

#### Keselamatan

Pastikan bet diletakkan di belakang skital selepas memukul bola.

BPK

Pendidikan Jasmani Tahun 5

UNIT 23

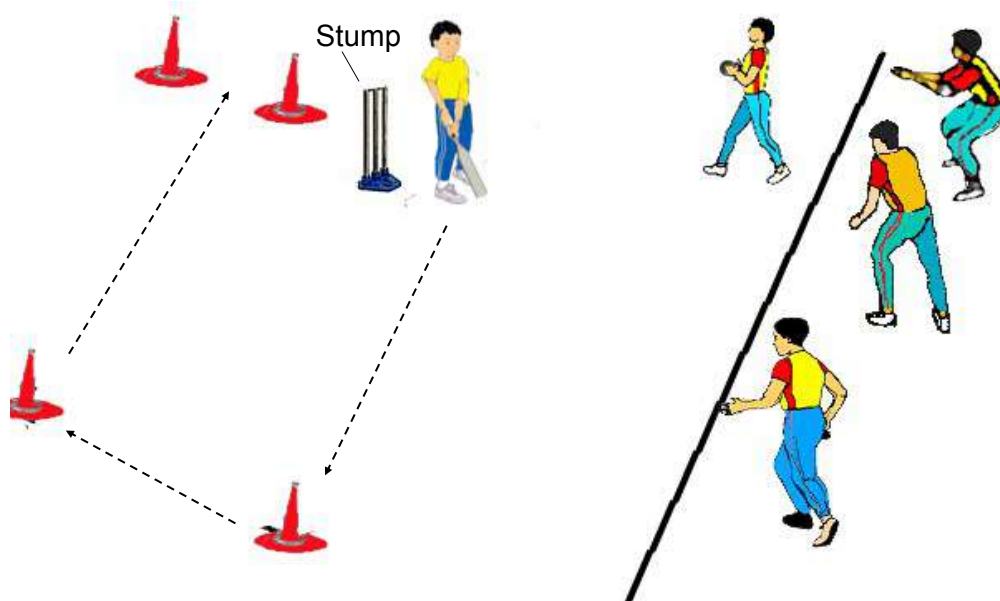
Ke arah manakah bola harus dipukul? Mengapa?

**EMK:**

**Keusahawanan** - Kebolehan individu untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu, menyelesaikan masalah, dan mencapai sesuatu objektif.

**Permainan Kecil: Kriket Pusing**

1. Murid dalam kumpulan kecil, bermain antara dua pasukan.
2. Kumpulan A sebagai pemukul, kumpulan B sebagai pepadang.
3. Pemukul akan memukul bola yang dibaling oleh pepadang.
4. Bola akan dipukul ke kawasan sasaran yang ditetapkan.
5. Setelah memukul, pemukul akan berlari mengelilingi kawasan yang ditandakan hingga ke skital penamat. Jika bola tidak memasuki kawasan yang ditetapkan, pemukul dikira terkeluar daripada permainan.
6. Pepadang akan cuba menjatuhkan *bails* atau *stump* sebelum pemukul melepasi skital penamat.
7. Satu mata akan diberikan sekiranya pemukul berjaya melepasi skital penamat sebelum *bails* atau *stump* dijatuhkan oleh pepadang.
8. Pemukul seterusnya akan melakukan aktiviti yang sama sehingga semua pemukul selesai melakukan pukulan.
9. Tukar peranan.
10. Kumpulan yang mengumpulkan mata paling banyak dikira sebagai pemenang.



### Tip untuk guru

1. *Stump* boleh digantikan dengan skital besar dan *bails* digantikan dengan bola atau gulungan kertas surat khabar lama.
2. Pembaling boleh menggunakan balingan tangan lurus ikut pusingan jam dan balingan tangan lurus lawan pusingan jam kepada pemukul.
3. Bola boleh dibaling melantun sekali atau balingan terus ke *stump*.
4. Keupayaan menamatkan larian bagi mendapatkan mata adalah bergantung kepada jarak pukulan dan arah pukulan bola.
5. Jarak ditetapkan mengikut kesesuaian.

### Keselamatan

Pastikan pepadang tidak berada di laluan larian.

### Menaakul

1. Bagaimanakah cara memperoleh mata yang banyak?
2. Bagaimanakah cara menghalang kumpulan lawan mendapat mata?

#### EMK:

**Kreativiti** - Strategi dalam permainan.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## MEMUKUL DAN BERGERAK

1. Nyatakan tujuan kamu memukul bola ke pelbagai arah?

---

---

---

2. Apakah tindakan kamu selepas memukul bola?

---

---

---

3. Apakah yang perlu kamu lakukan setelah bola yang dipukul dapat ditangkap dan terlepas oleh pasukan lawan?

---

---

---

# UNIT 24

## KATEGORI MEMADANG

### Menahan Bola

30 minit

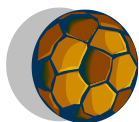


#### FOKUS

Menahan bola dengan alatan pemukul ke pelbagai arah.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.
- 2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



#### Alatan

Skital, bola kriket *foam*, alat pemukul pelbagai jenis, tali skipping, *stump* plastik, dan gelang.

#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: 'Bunt' Pelbagai Arah



1. Murid dalam kumpulan kecil, bermain antara dua pasukan.
2. Kumpulan A sebagai pembaling dan kumpulan B sebagai pemukul.
3. Pemukul akan menahan bola (*bunt*) ke pelbagai arah dan bola jatuh ke dalam kawasan yang ditetapkan.
4. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.
5. Murid merekodkan pungutan mata masing-masing.

#### Contoh rekod pungutan mata individu

Nama:

Kemahiran	Kekerapan Mendapat Mata		
	1 mata	2 mata	Jumlah
<i>Bunt</i>	1111	11	
Jumlah	4x1=4	2x2=4	



### Tip untuk guru

1. Pemukul berdiri dengan kedua-dua belah kaki dibuka seluas bahu. Lutut difleksikan.
2. Semasa menahan bola, tangan dominan memegang bahagian tengah bet dan tangan yang sebelah lagi memegang pada bahagian bawah untuk mengawal sudut kontak bet pada bola.
3. Koordinasi mata dan tangan sangat penting semasa melakukan *bunt*.
4. Pembaling boleh membaling bola lantun atau lurus.
5. Pastikan bola dibaling pada kelajuan yang terkawal untuk memudahkan pemukul menahan bola.

### Keselamatan

1. Pastikan kontak bola pada bet supaya bola tidak terkena badan atau muka.
2. Pastikan kedudukan jari berada di belakang bet untuk mengelakkan bola terkena jari.
3. Gunakan bola *foam*.

### Menaakul

1. Di manakah sepatutnya bola jatuh semasa kamu *bunt*?
2. Apakah situasi yang memerlukan pukulan *bunt*?

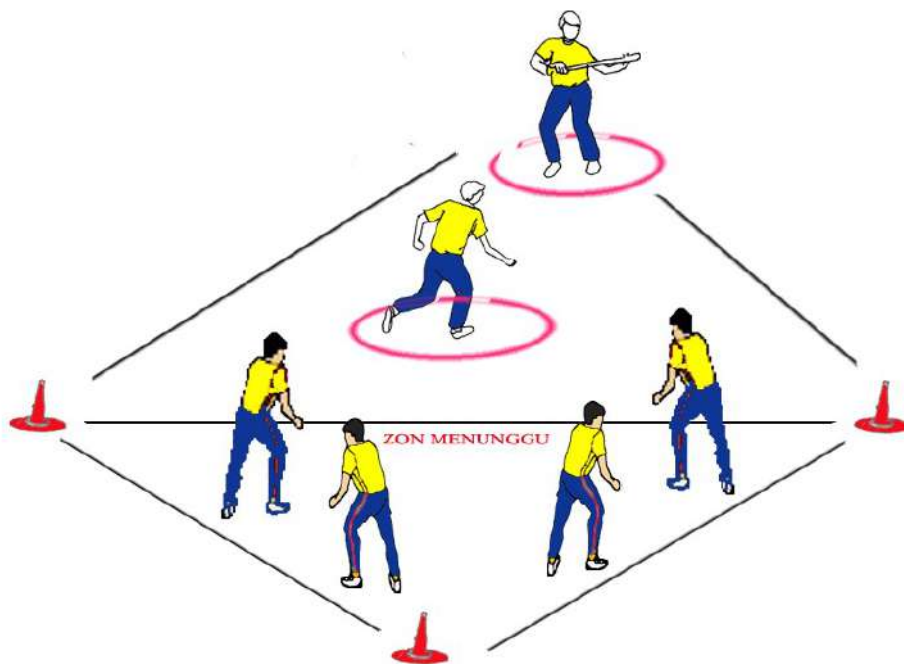
### EMK:

**Keusahawanan** - Kemahiran membuat keputusan.

## Permainan Kecil: Sofbol Lokomotor



1. Murid dalam kumpulan kecil bermain antara dua pasukan.
2. Kumpulan A sebagai pemukul dan kumpulan B sebagai pepadang.
3. Murid kumpulan pepadang boleh membaling bola tangan lurus ikut pusingan jam atau balingan bola tangan lurus lawan pusingan jam.
4. Pepadang yang lain berada di zon menunggu.
5. Pemukul akan menahan bola (bunt) ke pelbagai arah dan berlari ke skital.
6. Pepadang akan keluar dari zon menunggu dan mengutip bola lalu dimasukkan ke dalam bakul setelah *bunt* dilakukan.
7. Pemukul terkeluar dari permainan, jika gagal menahan bola tiga kali berturut-turut atau tidak berjaya sampai ke mana-mana skital selepas pepadang berjaya meletakkan bola ke dalam bakul.
8. Satu mata diberi apabila pemukul berjaya berlari ke kon.
9. Tukar peranan apabila semua pemain selesai membuat pukulan.
10. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira sebagai pemenang.



### Tip untuk guru

1. Satu kon mewakili satu mata.
2. Tambahkan jarak antara pembaling dengan pemukul untuk meningkatkan tahap kesukaran.
3. Berlari antara skital boleh digantikan dengan pelbagai pergerakan lokomotor.

### EMK:

**Kreativiti** - Merancang strategi untuk mendapat mata.

# UJI MINDA

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## MENAHAN BOLA

Tandakan (✓) bagi pernyataan yang menunjukkan tujuan bola ditahan (bunt).

a.	Mempunyai masa yang cukup untuk berlari ke kawasan selamat.	
b.	Meningkatkan kemahiran membuat keputusan yang tepat.	
c.	Terkeluar dari permainan.	
d.	Mengelirukan pihak lawan.	
e.	Tuliskan tujuan lain yang kamu fikirkan sesuai: _____ _____ _____	



# UNIT 25

## KATEGORI MEMADANG

### Balingan Bawah

30 minit

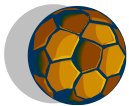


#### FOKUS

Melakukan balingan bawah dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah.
- 2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (*point of release*) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.



#### Alatan

Bola softball *foam*, skital, gelang, dan bet.

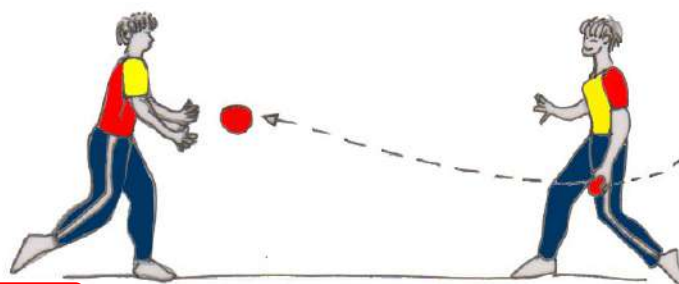
#### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Permainan kecil.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

#### Aktiviti 1: Kembar Balingan Bawah Tangan



1. Setiap pasangan diberi sebiji bola dan berlari bebas dalam kawasan yang telah ditetapkan.
2. Apabila isyarat berhenti diberi, setiap pasangan membaling bola menggunakan balingan bawah tangan dan menangkap bola.
3. Ulang beberapa kali.



#### Keselamatan

1. Pastikan ada ruang diri semasa bergerak untuk elakkan daripada berlanggar.
2. Berhati-hati semasa membaling bola kepada rakan.

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 25

## Menaakul

Di manakah kedudukan tangan kamu semasa melepaskan bola?

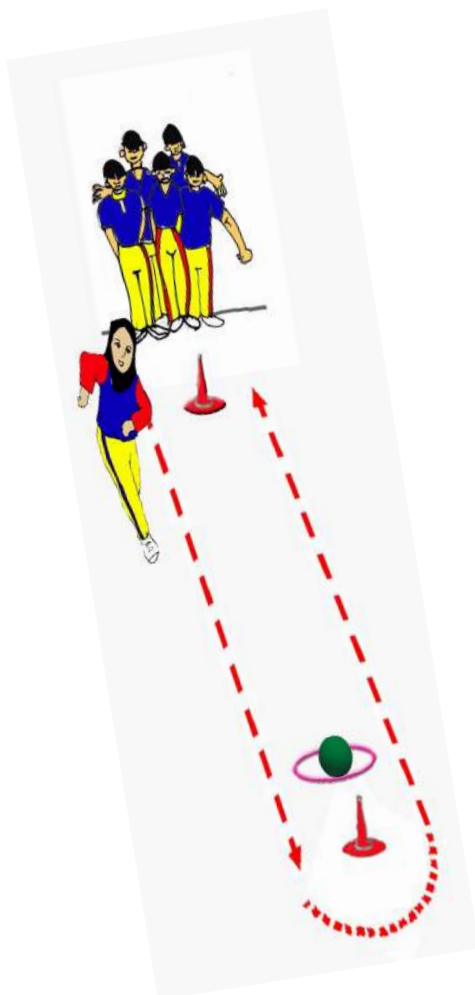
## Tip untuk guru

1. Balingan bawah tangan dalam kemahiran memadam; tapak tangan menghadap ke atas dan tangan diayun seperti ayunan bandul.
2. Boleh pelbagaikan isyarat.
3. Lari dan ubah arah untuk mencari ruang.
4. Berlari boleh ditukar kepada pergerakan lokomotor yang lain.
5. Pelbagaikan jarak balingan dan tangkapan.

## Aktiviti 2: Rali Balingan Bawah



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid pertama berlari ke hadapan mengelilingi skital, ambil bola dalam gelung, dan buat balingan bawah tangan kepada murid kedua di hadapannya.
3. Murid kedua menangkap bola dan buat balingan bawah pada murid pertama semula. Murid pertama menangkap bola dan letak semula bola dalam gelung.
4. Murid pertama berlari ke belakang barisan.
5. Ulang lakukan sehingga semua ahli kumpulan berada di posisi asal.



## Tip untuk guru

1. Gunakan pelbagai jarak semasa membaling dan menangkap bola.
2. Pastikan bola diletakkan dalam gelung.

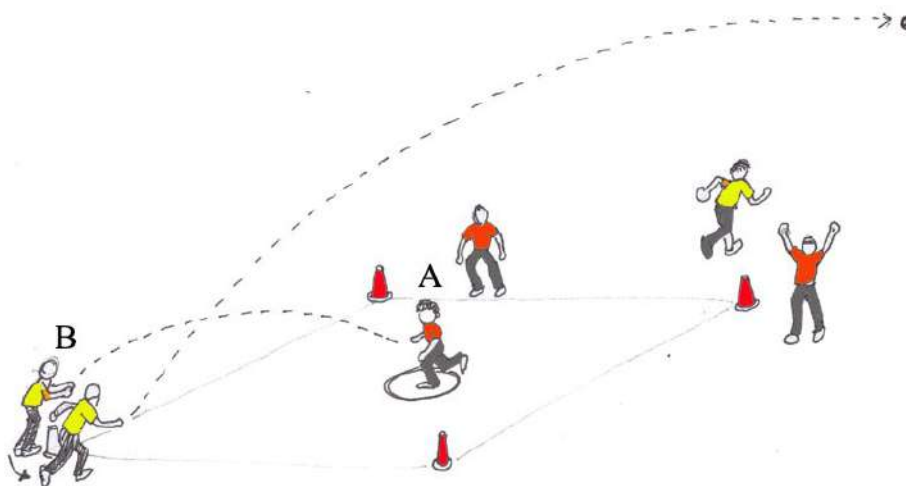
### EMK:

**Kreativiti dan Inovasi** - Mengaplikasikan konsep pergerakan dan kecergasan dalam merancang program kecergasan fizikal.

## Permainan Kecil: Sofbol Balingan Bawah



1. Murid dalam kumpulan kecil, bermain antara dua pasukan.
2. Seorang murid daripada pasukan A akan memulakan permainan dengan membaling bola dengan kemahiran balingan bawah tangan dari tempat permulaan ke arah murid pertama pasukan B.
3. Murid pertama daripada pasukan B akan menangkap bola, membaling bola dengan balingan bawah tangan ke kawasan memadang dan berlari dari satu skital ke skital yang lain.
4. Pasukan A akan mengambil bola dan menghantar bola kepada rakan sepasukan dengan menggunakan balingan bawah tangan.
5. Pemain dikira terkeluar apabila mana-mana pemain pasukan A berjaya menangkap bola sebelum bola tersebut jatuh ke tanah.
6. Pasukan B akan mendapat satu mata sekiranya berjaya melengkapkan satu pusingan larian.
7. Tukar peranan setelah semua murid pasukan A selesai giliran membaling.
8. Pasukan yang mendapat mata paling banyak dikira sebagai pemenang.



### Menaakul

Bagaimanakah kamu membaling bola dengan balingan bawah tangan?

### Tip untuk guru

Pemadang hanya boleh membuat balingan bawah tangan sahaja semasa membaling bola.

### EMK:

**Kreativiti dan Inovasi** - Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.

### keselamatan

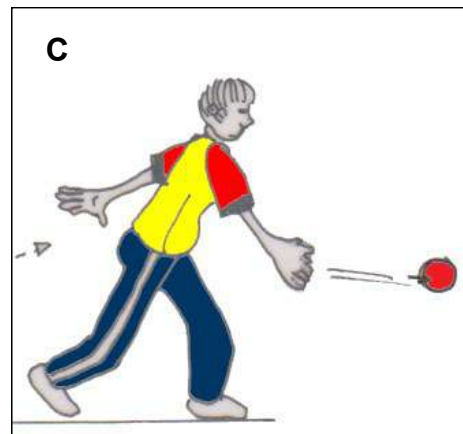
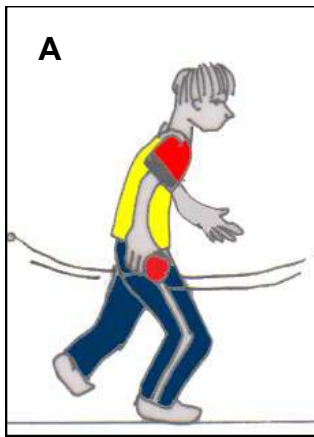
Pemadang harus berada pada jarak yang selamat untuk mengelakkan perlanggaran.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## BALINGAN BAWAH



Pilih gambar titik pelepasan yang sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah. Mengapa?

---

---

---

---

# UNIT 26

## KATEGORI MEMADANG

### Tangkap Bola

30 minit

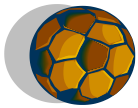


#### FOKUS

Menangkap bola yang melantun dengan lakuan yang betul.

#### Standard Pembelajaran:

- 1.8.6 Menangkap bola yang melantun.
- 2.8.5 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.
- 5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.



#### Alatan

Bola *foam*, bola tenis, *stumps* plastik, bakul, dan skital.

#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

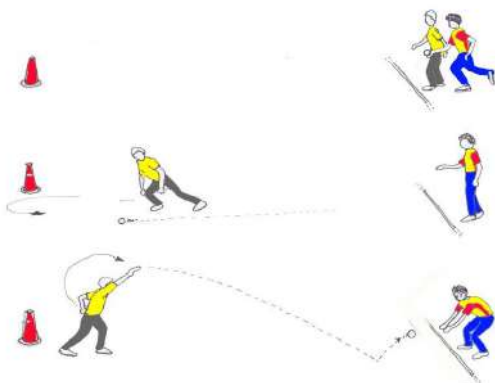
#### Aktiviti 1: Kejar, Lantun, dan Tangkap



1. Murid berpasangan dan berdiri bersebelahan.
2. Murid A golekkan bola ke arah skital di zon 1.
3. Murid B mengejar bola tersebut dan cuba menangkap.
4. Setelah berjaya menangkap bola, murid B memusing, menghadap murid A dan memaling bola satu lantunan ke arah murid A.
5. Murid A menangkap bola tersebut dan murid B lari semula ke sebelah murid A.
6. Ulang tiga kali dan tukar peranan.
7. Lakukan aktiviti yang sama di zon 2 dan zon 3.
8. Rekodkan pencapaian menangkap bola yang melantun.

#### Tip untuk guru

1. Kejar secepat mungkin untuk dapatkan bola.
2. Murid yang menangkap bola perlu merendahkan badan dengan lutut difleksikan, dua tapak tangan dirapatkan di hadapan badan.
3. Jarak setiap zon: a. Zon 1 - 3 meter  
b. Zon 2 - 4 meter  
c. Zon 3 - 5 meter



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 26

## Borang rekod pencapaian

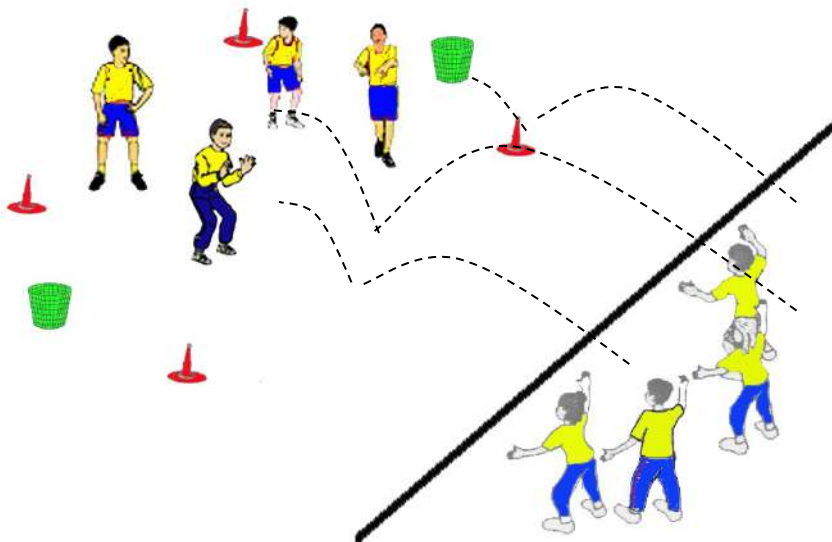
Nama: ..... Kelas: .....

Kemahiran	Kekerapan mendapat mata			Jumlah
	Zon 1	Zon 2	Zon 3	
Menangkap bola yang melantun				

### Aktiviti 2: Lantun dan Tangkap



1. Murid dalam dua kumpulan kecil dan bermain antara dua pasukan.
2. Kumpulan A sebagai pembaling dan kumpulan B sebagai penangkap bola.
3. Kumpulan A berada di belakang garisan, kumpulan B berada di dalam kawasan yang ditetapkan.
4. Kumpulan A akan membaling bola ke dalam kawasan ditetapkan.
5. Kumpulan B akan menangkap selepas bola melantun sekali dalam kawasannya.
6. Bola yang berjaya ditangkap dimasukkan ke dalam bakul berhampiran.
7. Kira jumlah bola di dalam bakul.
8. Tukar peranan dan ulang beberapa kali.



### Tip untuk guru

1. Melantun bola pada aras rendah, sederhana, dan tinggi.
2. Menghantar bola pada pelbagai arah dalam kawasan yang ditetapkan.
3. Pastikan bergerak ke arah bola semasa menangkap.
4. Selepas menangkap, murid berundur untuk tukar peranan.

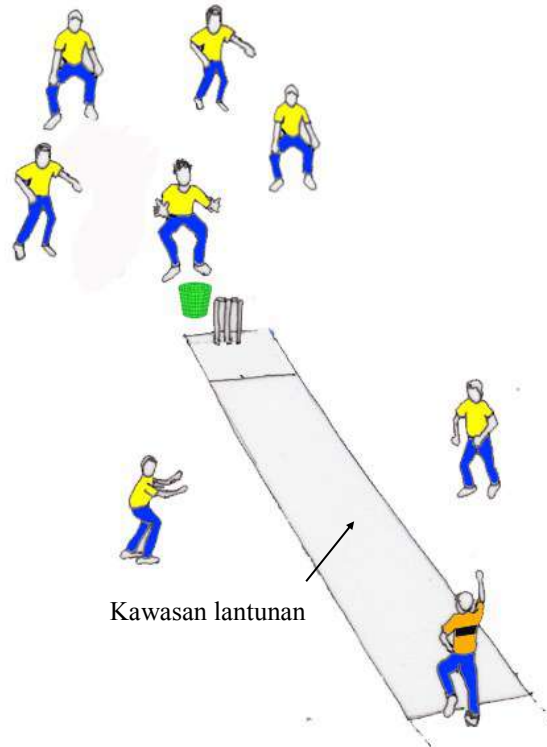
#### EMK:

**Keusahawanan** - Berorientasikan pencapaian.

## Permainan Kecil: Kriket Melantun



1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pasukan pepadang bebas menyusun pemainnya di kawasan permainan.
3. Seorang ahli pasukan pembaling akan melakukan balingan lantun ke pelbagai arah di kawasan lantunan dan berlari ke *stumps* untuk mendapat mata.
4. Pasukan pepadang akan menangkap bola yang dibaling selepas melantun dan memasukkan bola ke dalam bakul untuk mematikan pihak lawan.
5. Tukar peranan apabila tiga orang pembaling berjaya dimatikan.
6. Pasukan yang mendapat mata tertinggi dikira sebagai pemenang.



### Menaakul

Kenapa lebih susah menangkap bola yang melantun berbanding bola lurus?

### Tip untuk guru

Guru boleh menetapkan sempadan lantunan.

#### EMK:

**Kreativiti dan Inovasi** - Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.

# UJI MINDA

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## TANGKAP BOLA

Bagaimanakah kedudukan tangan dan posisi badan semasa menangkap bola yang melantun seperti berikut?

a. Menangkap bola melantun tinggi:

Kedudukan tangan: \_\_\_\_\_

Posisi badan: \_\_\_\_\_

b. Menangkap bola melantun rendah:

Kedudukan tangan: \_\_\_\_\_

Posisi badan: \_\_\_\_\_



# UNIT 27

# OLAHRAGA ASAS

## Larian Memecut

30 minit

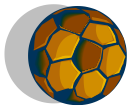


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas lari pecut dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan.
- 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Skital dan baton.

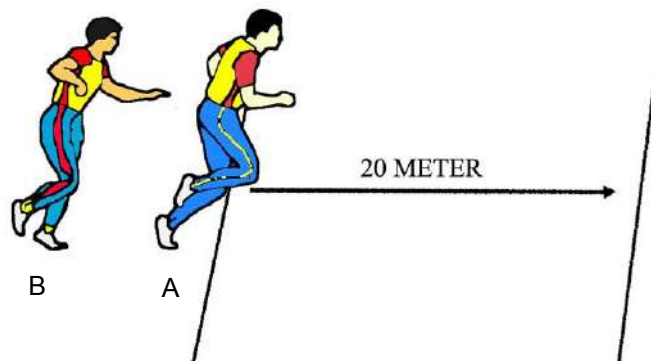
### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Kejar Bebayang



1. Secara berpasangan murid A dan B berdiri di garisan permulaan.
2. Murid B berada 1 meter di belakang murid A.
3. Apabila isyarat diberi, murid A dan B akan memecut serentak dengan murid B mengejar dan cuba menyentuh murid A sebelum tiba di garisan penamat.
4. Tukar peranan.
5. Ulang beberapa kali.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 27**

## Tip untuk guru

1. Berlari pecut menggunakan bahagian bebola kaki.
2. Ayunan tangan secara berselang-seli dengan kaki semasa berlari.
3. Tangan diayun ke atas dan ke bawah dengan siku fleksi.
4. Badan condong sedikit ke hadapan semasa memecut.
5. Mata memandang ke hadapan.
6. Lutut diangkat tinggi.
7. Gunakan pelbagai cara permulaan berlari seperti berdiri, duduk memeluk lutut, dan meniarap.
8. Pelbagaikan isyarat permulaan seperti wisel, tepuk tangan, suara, dan bendera.

## Menaakul

Bahagian manakah pada tapak kaki yang digunakan apabila berlari pecut? Mengapa?

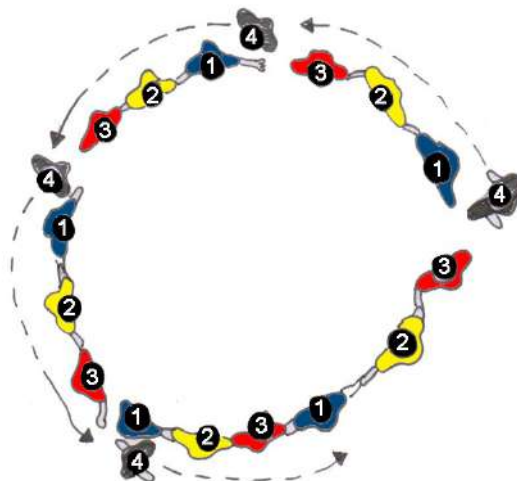
## Keselamatan

1. Berlari mengikut kemampuan diri.
2. Elakkan daripada berlanggar dan menarik baju rakan yang dikejar.

## Aktiviti 2: Larian Bumi



1. Murid memegang tangan sambil membentuk bulatan besar.
2. Murid diberi nombor 1 hingga 4 mengikut turutan.
3. Apabila nombor disebut, murid berlari mengelilingi bulatan ikut arah lawan pusingan jam dan cuba kembali ke tempat permulaan dengan selamat.
4. Semasa berlari, murid yang berada di belakang cuba menyentuh rakan di hadapannya.



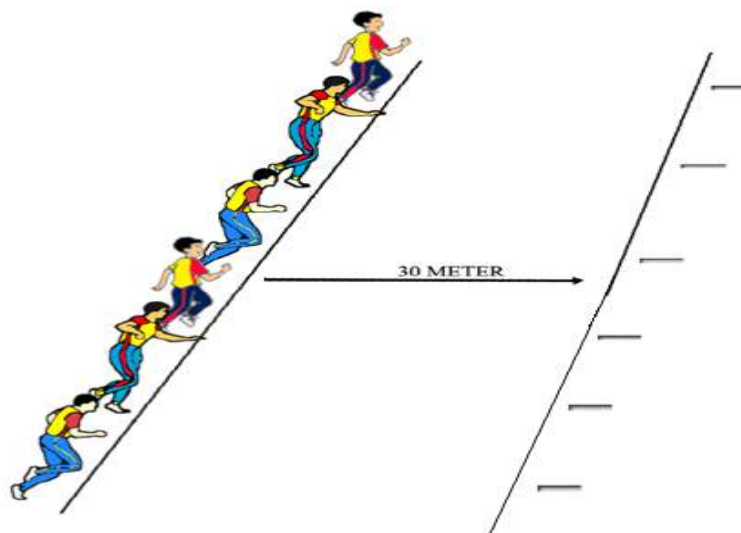
## Tip untuk guru

1. Pastikan tangan kanan disilang di hadapan badan semasa berlari di selekoh.
2. Berlari dalam keadaan badan dan kepala direlaksakan.
3. Elakkan daripada menyebut nombor secara berturutan bagi mengelakkan murid dapat menjangka giliran berlari.
4. Murid boleh diberikan nama-nama seperti kenderaan, jenama pakaian sukan, nama ahli sukan, dan lain-lain sebagai variasi kepada nombor.

## Permainan Kecil: Raja Pecut



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid berdiri di garisan permulaan.
3. Apabila isyarat diberi, murid berlari dan dapatkan baton.
4. Tiga orang murid yang tiba dahulu dan berjaya mengambil baton dikira pemenang.



## Tip untuk guru

1. Baton diletak 30 meter di hadapan murid.
2. Permulaan larian boleh dipelbagaikan seperti duduk sambil memeluk lutut, mendekam, melutut, dan duduk melunjur.
3. Bilangan baton hendaklah sama dengan bilangan murid.
4. Murid berlumba lari mengikut kumpulan secara berperingkat. Setiap peringkat, pilih tiga orang pemenang untuk berlumba pada peringkat akhir.
5. Bilangan pemenang di setiap peringkat juga boleh ditentukan oleh guru mengikut jumlah bilangan murid.
6. Raja pecut juga boleh dijalankan mengikut jantina murid.
7. Baton boleh diganti dengan alatan lain seperti batang paip PVC, dan botol air mineral 500ml.

### EMK:

Keusahawan - Peka kepada peluang.

# UJI MINDA

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## LARIAN MEMECUT

Tandakan (  $\checkmark$  ) pada pernyataan yang betul dan ( X ) pada pernyataan yang salah semasa berlari pecut.

1. Berlari dengan menggunakan bahagian tapak kaki. ( )
2. Semasa berlari pecut, tangan kanan diayun serentak dengan mengangkat kaki kiri. ( )
3. Gunakan bebola kaki semasa berlari pecut. ( )
4. Lari dalam keadaan relaks. ( )
5. Berlari dengan memandang ke hadapan. ( )

# UNIT 28

# OLAHRAGA ASAS

## Lari Berganti-ganti

30 minit

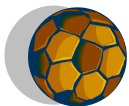


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan menukar baton dalam zon pertukaran.

### Standard Pembelajaran:

- 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.
- 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



### Alatan

Skital dan baton.

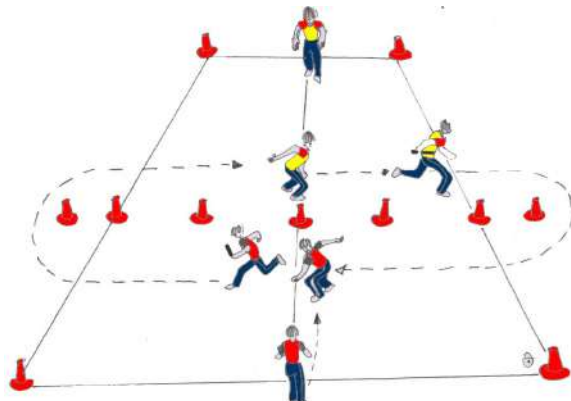
### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Permainan kecil.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Tukar Baton



1. Murid dalam kumpulan kecil. Berada di kawasan permainan masing-masing.
2. Murid pertama dari setiap kumpulan berada di garisan permulaan.
3. Dua orang murid lain berada di luar petak pertukaran A dan B.
4. Murid pertama di petak B akan berlari sambil membawa baton dan memberi baton kepada murid di petak A.
5. Murid di petak A akan menerima baton dan berlari ke arah petak B. Murid di petak B akan menerima baton dan terus berlari ke petak A semula.
6. Ulang beberapa kali.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 28

## Keselamatan

1. Pastikan ada jarak antara murid yang memberi baton dengan murid yang menerima.
2. Elakkan daripada membaling baton.

## Menaakul

1. Bagaimanakah kamu menukar baton semasa berlari berganti-ganti?
2. Mengapa kamu berbuat demikian?

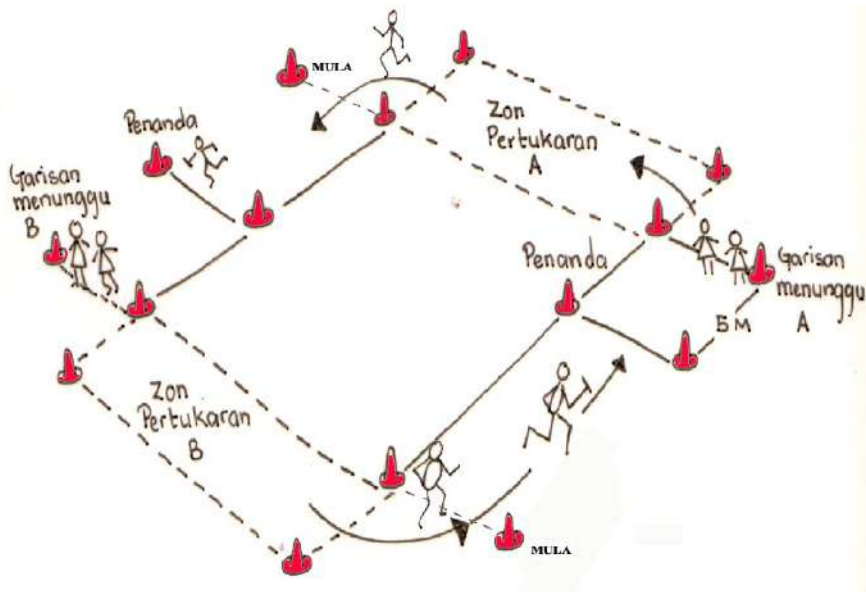
## Tip untuk guru

1. Pertukaran baton di dalam petak A dan B.
2. Selepas memberi baton, pelari berada di luar petak.
3. Tangan murid yang memberi baton berlawanan dengan tangan murid yang menerima baton.
4. Baton boleh digantikan dengan batang paip PVC, surat khabar yang digulung, dan botol air mineral 500ml.

## Aktiviti 2: Surat Ekspres



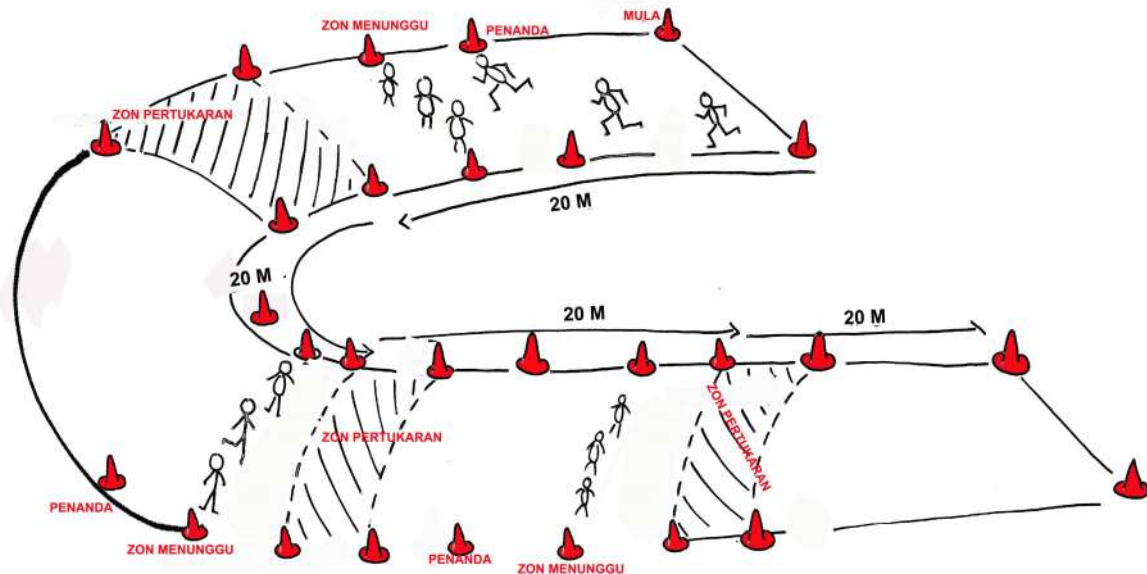
1. Murid dalam dua kumpulan kecil berada di kawasan berlari.
2. Murid pertama dari setiap kumpulan berada di tempat permulaan.
3. Dua orang murid dari setiap kumpulan berada di zon pertukaran A dan B.
4. Apabila murid pertama mula berlari sambil membawa baton, murid A dan B berdiri di garisan menunggu A dan B.
5. Apabila murid pertama dari kumpulannya sampai ke penanda, murid A dan B yang berada di garisan menunggu mula berlari ke hadapan. Pertukaran baton berlaku di dalam zon pertukaran.
6. Aktiviti diteruskan sehingga semua pelari selesai giliran memberi dan menerima baton.
7. Ulang aktiviti sehingga semua ahli kumpulan berlari dan menukar baton.



## Permainan Kecil: Lari Berganti-ganti U



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Seorang murid dari setiap kumpulan berada di tempat ditetapkan.
3. Apabila isyarat diberi, murid lumba lari berganti-ganti sambil membawa baton dan memberi baton kepada rakan sepasukan yang berada di zon pertukaran.
4. Kumpulan yang tiba dahulu dikira pemenang.



### Menaakul

Mengapa kamu perlu menunggu di luar petak pertukaran baton sebelum kamu menerimanya?

### Tip untuk guru

1. Tangan diangkat paras bahu dan tapak tangan menghadap ke atas.
2. Pertukaran baton boleh dilakukan secara visual dan bukan visual.

### EMK:

**Keusahawan** - kesanggupan belajar dari kesilapan.

### Keselamatan

Pastikan murid tidak terlalu ramai dalam laluan berlari untuk mengelakkan berlanggar sesama sendiri.

# SENARAI SEMAK

Kelas: .....

Tarikh: .....

## LARI BERGANTI-GANTI

Tandakan (✓) jika murid melakukan lakuan yang betul seperti dalam petak di bawah.

Bil	Nama murid	Tangan diangkat pada paras bahu semasa berlari dan menerima baton	Tapak tangan menghadap ke atas semasa menerima baton	Pertukaran baton dilakukan di dalam zon	Catatan guru



# UNIT 29

# OLAHRAGA ASAS

## Lari Beritma Berhalangan

30 minit

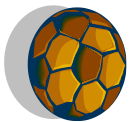


### FOKUS

Berkebolehan berlari beritma melepasi halangan berterusan dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul.
- 2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.
- 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.



### Alatan

Skital, pagar mini, kotak, gelung kecil (quoit), batang penyapu, dan baton ubah suai.

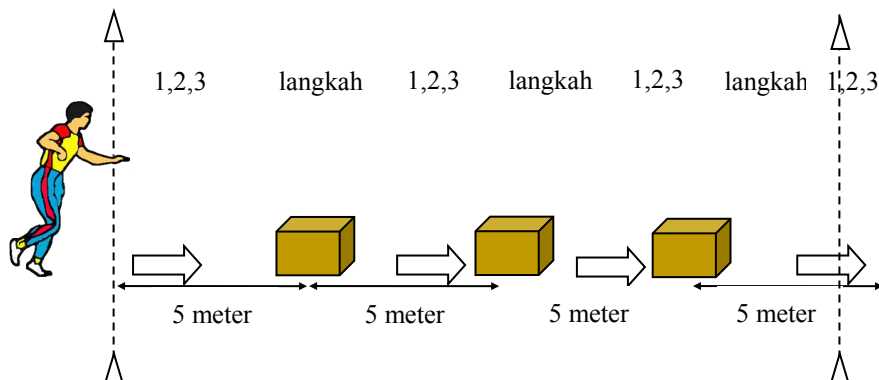
### Cadangan Aktiviti:

- Memastikan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Berlari Melepasi Halangan



- Murid dalam kumpulan kecil.
- Lari beritma tiga langkah melepasi halangan secara berterusan.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

**UNIT 29**

## Tip untuk guru

1. Pastikan murid melakukan teknik lari beritma yang melibatkan kaki, tangan, dan postur badan yang betul.
2. Jarak antara halangan hendaklah sama untuk memastikan lari beritma dapat dilaksanakan.
3. Pelbagaikan ketinggian halangan seperti batang penyapu yang diletakkan pada skital, pagar mini, dan kotak.

## Menaakul

1. Bagaimanakah aksi kaki dan tangan kamu semasa lari beritma melepasi halangan?
2. Kenapa kamu perlu kekalkan ritma berlari?

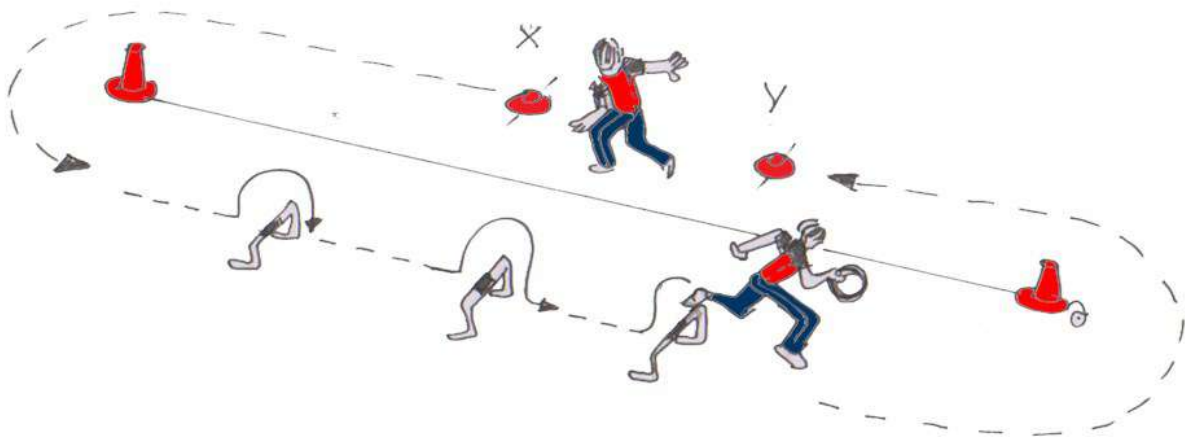
## Keselamatan

Pastikan ada jarak antara pelari.

## Aktiviti 2: Lari Berganti-ganti Melepasi Halangan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Satu lorong bagi setiap kumpulan. Kedua-dua hujung lorong ditandakan dengan skital.
3. Seorang murid mula berlari dari skital bertanda X mengikut laluan yang disediakan dan melepasi tiga halangan dan memberi gelung kecil kepada rakan yang menunggu.
4. Pertukaran gelung kecil dilakukan dalam kawasan skital X dan Y.
5. Lakukan aktiviti mengikut giliran.



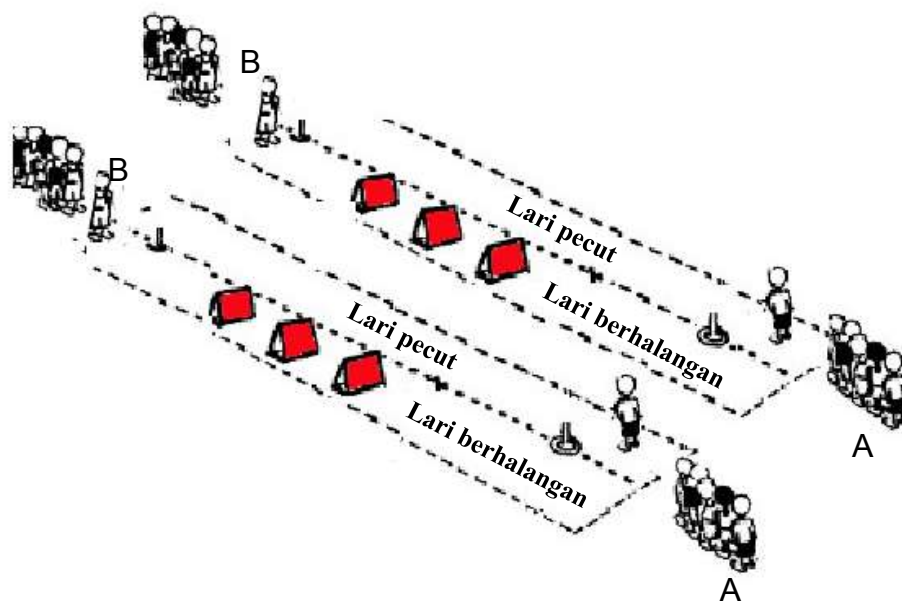
### EMK:

**Keusahawanan** - Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam menghasilkan pergerakan.

## Permainan Kecil: Lari Ulang-Alik Berhalangan



1. Murid dalam kumpulan kecil dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Setiap kumpulan berada di hadapan skital yang terletak di kedua-dua hujung setiap lorong.
3. Murid kumpulan A berlari pecut sambil membawa baton, dan memberikan baton kepada ahli dalam kumpulan B. Murid dari kumpulan B, lari beritma dengan melepasi 3 halangan, dan memberikan kepada murid seterusnya dalam kumpulan A.
4. Kumpulan yang paling awal menghabiskan larian dikira sebagai pemenang.
5. Ulang aktiviti dengan menukar peranan.



### Tip untuk guru

1. Tandakan kawasan 3 meter dari skital bagi setiap hujung untuk murid menunggu giliran.
2. Jarak permulaan dengan halangan pertama, dan antara halangan adalah 5 meter.

### Keselamatan

Murid yang menunggu giliran hendaklah berada di bahagian belakang skital agar tidak mengganggu laluan berlari.

# SENARAI SEMAK

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## LARI BERITMA MELEPASI HALANGAN

### Senarai semak guru

Tandakan (✓) pada lakuan kemahiran lari beritma melepasi halangan yang telah dikuasai.

Bil.	Nama murid	Lari melepasi halangan dengan langkah seragam	Ayunan tangan dan kaki yang seragam	Badan dicondongkan ke hadapan semasa layangan di atas halangan

# UNIT 30

# OLAHRAGA ASAS

## Lompat Berjarak

30 minit

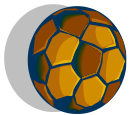


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas melompat pada satu jarak dengan lakan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.10.1 Berlari dan melompat pada satu jarak.
- 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan dalam lompat jauh.
- 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.



### Alatan

Bakul, tali, tiang, bendera kecil (bunting), batang penyapu, dan skital.

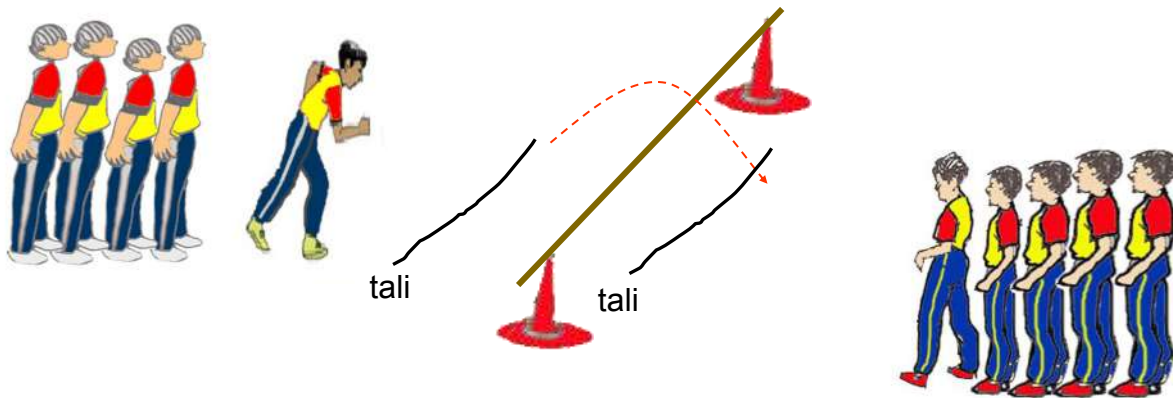
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Lompat dan Ambil Pundi Kacang



1. Murid dalam kumpulan kecil dibahagi kepada dua kumpulan.
2. Murid pertama dalam kumpulan A berlari melepasi tali, melompat halangan, dan mendarat. Sentuh tangan murid pertama dalam kumpulan B.
3. Murid yang disentuh akan berlari melepasi tali dan mendarat serta menyentuh tangan murid kedua dalam kumpulan A.
4. Teruskan aktiviti hingga semua murid selesai mencuba.



### Tip untuk guru

1. Angkat lutut ketika melonjak.
2. Melompat menggunakan hujung bebola kaki.
3. Penanda disusun dalam kedudukan garis lurus atas tanah.
4. Mata memandang hadapan.
5. Variasikan jenis lompatan.

### Keselamatan

Semasa mendarat lutut difleksikan.

## Aktiviti 2: Sungai Beracun



1. Susun dua tali memanjang secara bertentangan membentuk sebatang 'sungai'.
2. Murid berlari dan melompat melepasi 'sungai' tersebut.
3. Ulang langkah 2 dengan menambah lebar 'sungai'.



## Menaakul

Mengapakah perlu ada kelajuan sebelum melonjak bagi melepasi sesuatu halangan?

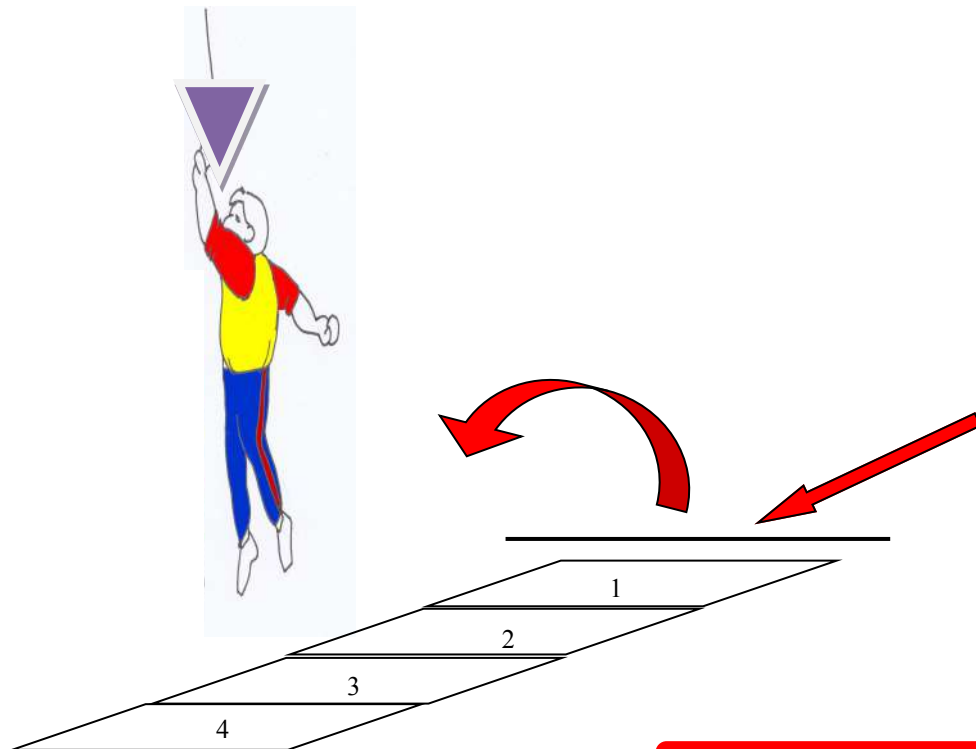
## Tip untuk guru

1. Lompat sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang berlainan.
2. Tambahkan jarak permulaan larian secara berperingkat.

## Permainan Kecil: Juara Capai Bintang



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berlari dari satu jarak, melompat, mencapai bendera yang digantung, dan mendarat.
3. Lakukan bergilir-gilir.
4. Ulang beberapa kali. Catatkan jarak lompatan berdasarkan mata di tempat mendarat.
5. Murid yang mendapat mata paling tinggi dikira pemenang.



### EMK:

**Keusahawan** - Peka kepada peluang.

## Tip untuk guru

Bendera digantung mengikut ketinggian lompatan murid.

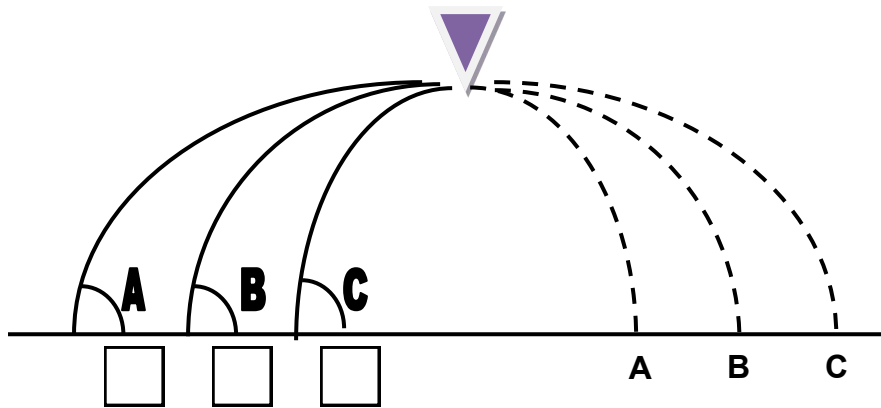
# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## LOMPAT BERJARAK

1. Pilih sudut lonjakan yang sesuai bagi kamu melompat, mencapai bendera, dan mendarat.



2. Mengapakah kamu pilih sudut tersebut?

.....  
.....



# UNIT 31

# OLAHRAGA ASAS

## Lompat Tinggi Gaya Gunting

30 minit

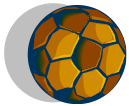


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompat tinggi dengan gaya gunting dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.10.2 Melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting.
- 2.10.2 Mengenal pasti lakuan yang betul bagi kemahiran lari landas, lonjakan, layangan, dan mendarat semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Rantainya gelang getah, penanda, skital pelbagai ketinggian, tilam, kayu, bakul, pundi kacang, dan kotak.

### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

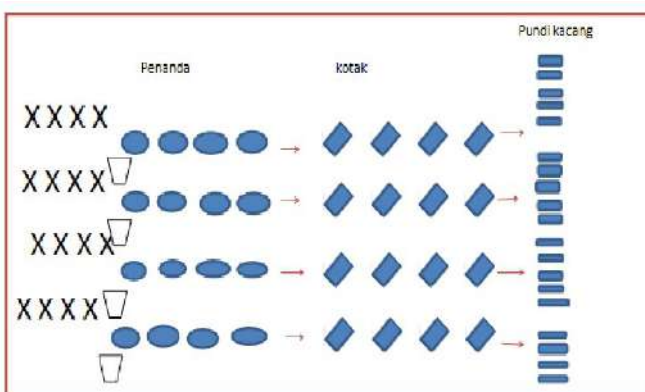
### Aktiviti 1: Siapa Cepat Dia Dapat



- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Berlari lutut tinggi melepasi penanda dan melompat gaya gunting melepasi kotak serta mengambil pundi kacang.
- Selepas mengambil pundi kacang, murid berlari balik ke tempat permulaan, dan memasukkan pundi kacang ke dalam bakul.

### Tip untuk guru

- Kotak disusun dalam kedudukan bersudut  $45^\circ$  untuk membolehkan melompat gaya gunting.
- Jarak antara penanda dengan penanda dan antara kotak dengan kotak boleh diubah mengikut kesesuaian murid.



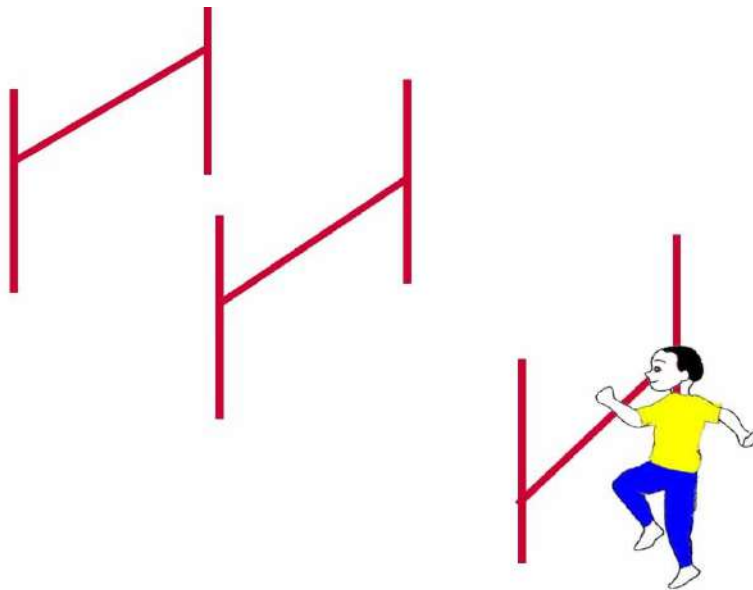
### Menaakul

Mengapa perlu berlari dengan lutut tinggi semasa membuat lari landas?

## Aktiviti 2: Gaya Gunting Bermata



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melompat gaya gunting melebihi tali pada aras rendah, sederhana, dan tinggi.
3. Setiap aras mempunyai mata seperti berikut:
  - a. aras rendah - 2 mata
  - b. aras sederhana - 4 mata
  - c. aras tinggi - 6 mata
4. Rekodkan jumlah mata.



### Menaakul

Mengapa kaki hadapan kamu diluruskan semasa melonjak dalam melompat gaya gunting?

### Tip untuk guru

1. Badan tegak, kaki hadapan lurus ke atas, dan tinggikan lutut melebihi paras yang akan dilompat. Kaki belakang akan mengikut kaki hadapan.
2. Mendarat dengan kaki hadapan dan diikuti oleh kaki belakang.
3. Melompat pada pelbagai ketinggian.

### Keselamatan

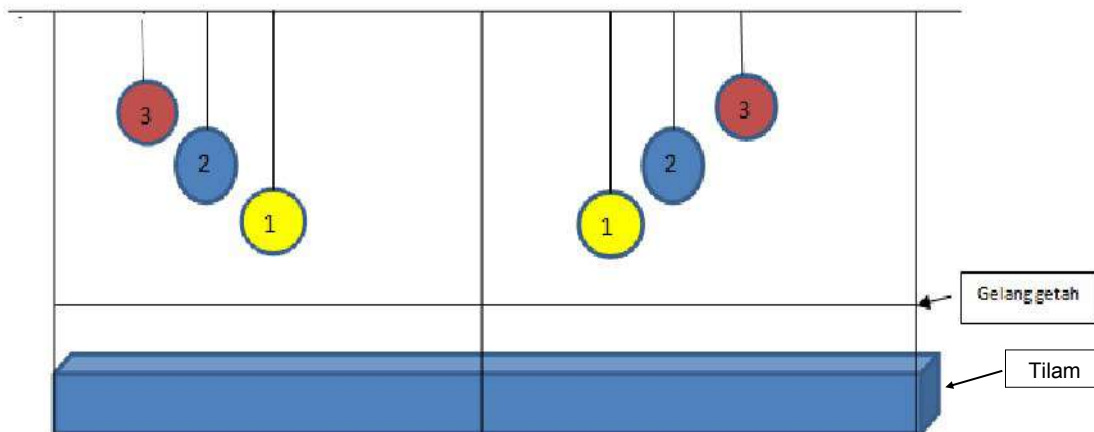
Gunakan rantaian getah untuk menggantikan palang lompat tinggi.

## Permainan Kecil: Lompat Serumpun



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid akan melompat gaya gunting dengan menyentuh belon mata.
3. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira sebagai pemenang.

WARNA	KETINGGIAN	SKOR
Merah	Tinggi	3 markah
Biru	Sederhana	2 markah
Kuning	Rendah	1 markah



**EMK:**  
**Keusahawanan** - Berani mengambil risiko.

### Tip untuk guru

1. Variasikan ketinggian belon mengikut kemampuan murid.
2. Gantikan belon dengan alatan lain yang sesuai.

### Keselamatan

1. Pastikan aktiviti dijalankan di permukaan yang rata.
2. Gunakan palang yang selamat.

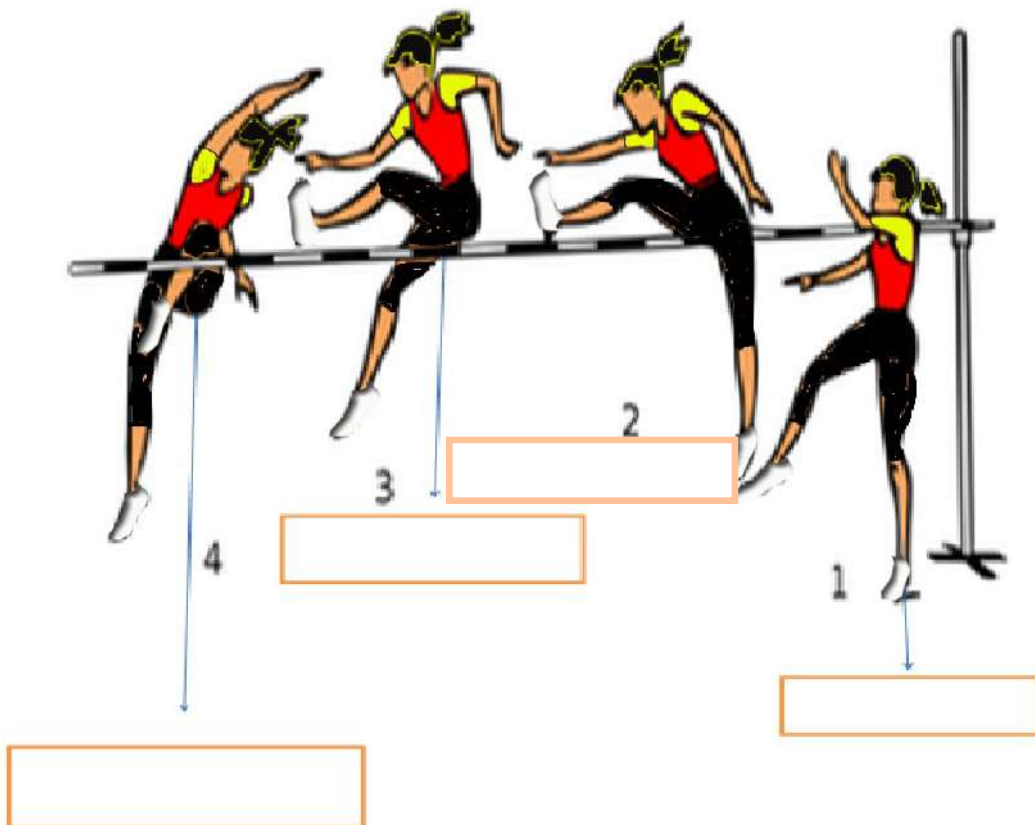
# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING

Labelkan **lakuan lonjakan**, **layangan**, dan **mendarat** yang terdapat dalam gambar di bawah:



# UNIT 32

# OLAHRAGA ASAS

## Saya Kuat

30 minit

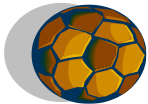


### FOKUS

Berkebolehan melontar peluru dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.11.1 Melontar peluru dari kedudukan *power position*.
- 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar peluru.
- 5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
- 5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.



### Alatan

Bola soffbol, bakul, bola *foam*, peluru getah, dan skital.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Lontar Ke Sasaran



1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk bulatan.
2. Setiap ahli kumpulan melakukan lontaran bola *foam* serentak ke sasaran yang berada di tengah bulatan.
3. Ulang beberapa kali.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 32

### Tip untuk guru

1. Memastikan siku diluruskan semasa melontar dan ikut lajak selepas melontar.
2. Lontaran dilakukan secara menolak.
3. Penggunaan pelbagai peralatan ringan dan berat adalah untuk mempelbagaikan kelajuan lontaran.
4. Tambahkan jarak melontar.

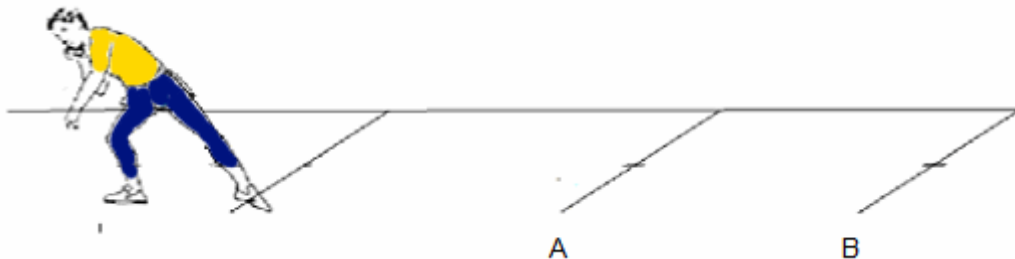
### Keselamatan

1. Pastikan kawasan lontaran ditanda supaya murid mempunyai sasaran.
2. Pastikan tiada murid lain berada di dalam kawasan lontaran.
3. Melakukan aktiviti mengikut arahan guru.

### Aktiviti 2: Lontaran Kilas Badan



1. Murid melontar bola sofbol dengan mengilas badan dan membuat lontaran ke kawasan lontaran.
2. Melontar bola sofbol melepasi garisan A dan B.



### Tip untuk guru

1. Bimbing murid dengan meningkatkan kelajuan lontaran untuk mendapatkan jarak lebih jauh.
2. Murid juga dibimbing dengan mempelbagaikan sudut dan ketinggian lontaran untuk mendapatkan jarak lontaran yang lebih jauh.
3. Gantikan bola sofbol dengan peluru getah jika murid telah kuasai kemahiran.

### Menaakul

1. Berdasarkan dua cara lontaran dipelajari, lontaran manakah akan menghasilkan jarak lontaran yang lebih jauh?
2. Mengapa terdapat perbezaan jarak lontaran?

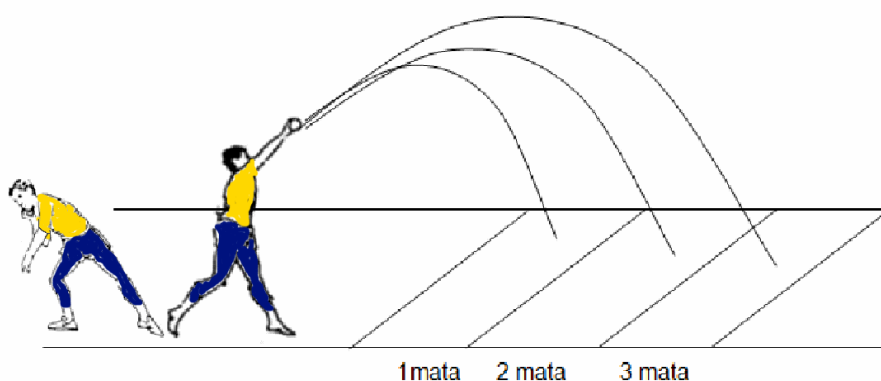
### Keselamatan

Pastikan murid yang menggunakan tangan kiri (dominan) berada di hujung barisan.

## Permainan Kecil: Lontar 3 Cara



1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan melontar bola softball di kawasan masing-masing ke sasaran mata yang ditetapkan.
3. Kawasan sasaran ditandakan dengan 1 mata, 2 mata, dan 3 mata.
4. Pertandingan dijalankan dalam tiga pusingan seperti berikut:
  - Pusingan pertama; melontar bola softball dalam posisi melutut.
  - Pusingan kedua; melontar bola softball dalam posisi berdiri.
  - Pusingan ketiga; melontar bola softball dalam posisi kilas.
5. Kumpulan yang mendapat mata paling banyak dikira sebagai pemenang.



### Tip untuk guru

1. Sediakan kad mata yang akan diberikan kepada murid berdasarkan jarak lontaran.
2. Sediakan beberapa kawasan lontaran supaya murid tidak menunggu giliran melontar terlalu lama.
3. Bola softball boleh diganti dengan peluru getah.

### Keselamatan

Pastikan murid lain tidak berada di kawasan lontaran semasa murid sedang melontar.

# UJI MINDA

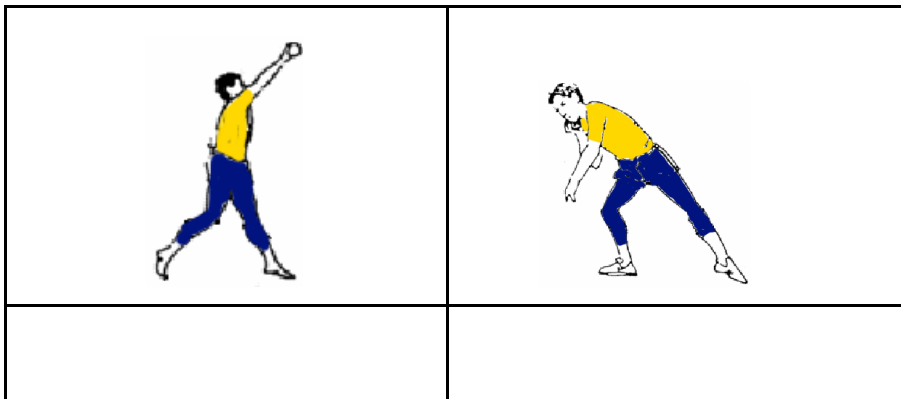
Nama : .....

Tarikh : .....

Kelas : .....

## SAYA KUAT

1. Tandakan ( $\checkmark$ ) pada cara lontaran yang sesuai untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh.



2. Rekodkan jarak lontaran kamu berdasarkan posisi berikut:

a. Posisi melutut

b. Posisi berdiri

c. Posisi kilas

3. Mengapa posisi berbeza menghasilkan jarak lontaran yang berbeza?

---

---



# UNIT 33

# AKUATIK ASAS

## Membaling Alat Bantuan (Throwing Assist)

30 minit

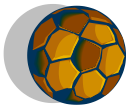


### FOKUS

Berkebolehan membaling alat bantuan kepada mangsa di dalam kolam.

### Standard Pembelajaran:

- 1.12.1 Membaling alatan bantuan kepada sasaran.
- 2.12.1 Membezakan alatan yang sesuai untuk *reaching rescue* dan *throwing rescue*.
- 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



### Alatan

Tali 15 meter, pelampung, dan *rescue throwing bag*.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Baling-baling Tali



1. Menunjuk cara membaling tali.
2. Membaling tali berulang kali.
3. Menarik tali dengan tangan berselang-seli.

### Keselamatan

Pastikan persekitaran selamat dan tali yang sesuai digunakan semasa melakukan aktiviti balingan tali.

### Menaakul

Bagaimanakah cara kamu menggulung tali? Mengapa?

### Tip untuk guru

1. Alatan *throwing rescue* seperti tali 15 meter, pelampung, dan *rescue throwing bag*.
2. Berdiri pada posisi satu kaki di hadapan dan satu kaki di belakang. Kaki di hadapan memijak satu hujung tali.
3. Tali digulung dengan tangan bukan dominan memegang hujung tali yang lain.
4. Tangan dominan membaling tali ke hadapan.
5. Pastikan tali yang dipijak tidak dilepaskan semasa tali dibaling.

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

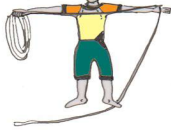
UNIT 33

## Aktiviti 2: Membaling Tali Berpasangan



1. Murid B sebagai mangsa berdiri di dalam kolam renang dan murid A sebagai penyelamat di tebing kolam.
2. Murid A membaling tali ke arah murid B.
3. Murid B mencapai tali yang dibaling dan murid A menariknya ke tebing kolam.
4. Ulang aktiviti beberapa kali dan tukar peranan.

a)



- Pegang hujung tali dengan tangan dominan.
- Tangan bukan dominan lurut tali dengan mendepang tangan.
- Letakkan semula tali di tangan dominan untuk menjadikan beberapa lingkaran.

b)



- Selepas beberapa lingkaran, tarik talik dengan mendepangkan tangan, hujung tali yang lain dikepit dengan ibu jari kaki.

c)



- Balingkan lingkaran tali (tangan dominan) ke arah mangsa.

d)



- Rendahkan badan semasa menarik mangsa.

### Tip untuk guru

1. Tali yang dibaling hendaklah boleh dicapai oleh mangsa.
2. Murid yang menarik tali perlu merendahkan pusat gravitinya semasa menarik mangsa.
3. Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan air yang cetek.

### Keselamatan

Pastikan tali yang dibaling tidak mengenai rakan untuk mengelakkan kecederaan.

## Permainan Kecil: Baling dan Tarik



1. Murid berpasangan dalam kumpulan besar.
2. Seorang berperanan sebagai penyelamat, seorang berperanan sebagai mangsa.
3. Penyelamat di tebing dan mangsa berada di dalam air.
4. Guru memberi arahan “MULA” dan penyelamat membaling tali ke arah mangsa dan menarik mangsa ke tebing.
5. Mangsa yang paling cepat sampai ke tebing dikira sebagai pemenang.
6. Tukar peranan.

### EMK

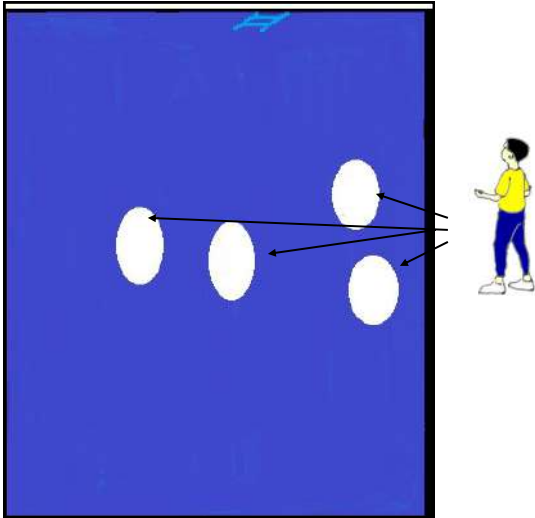
Keusahawanan – 1.10 Berorientasikan pencapaian.

# UJI MINDA

Nama : ..... Tarikh : .....

Kelas : .....

## MEMBALING ALAT BANTUAN (THROWING ASSIST)



Jawab soalan di bawah berdasarkan gambar di atas.

1. Tandakan abjad di ruang kosong (mangsa) dalam gambar kolam dengan alat menyelamatkan yang sesuai sebagai tempat sasaran.

- Alat menyelamatkan:    **P** = tali  
                                      **Q** = batang kayu  
                                      **R** = pelampung  
                                      **S** = tuala

2. Berdasarkan gambar rajah di atas, pilih satu alat dan jelaskan mengapa kamu memilih tempat sasaran tersebut?

---

---

---

# UNIT 34

# AKUATIK ASAS

## Bobing Melompat

30 minit

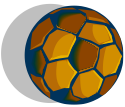


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran bobing di air dalam sambil bergerak.

### Standard Pembelajaran:

- 1.12.2 Melakukan bobing di air dalam (*deep water bobbing*) sambil bergerak ke hadapan.
- 2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan bobing di air dalam.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Alat-alat permainan yang boleh terapung.

### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Bobing Melompat



1. Melakukan bobing melompat di dek.
2. Bobing melompat dalam jarak dekat berulang kali.

### Tip Untuk Guru

1. Tarik nafas sebelum menyelam.
2. Buka mata dan hembus nafas semasa menyelam.

### Keselamatan

1. Sentiasa mematuhi arahan guru.
2. Pastikan jarak yang sesuai semasa melakukan aktiviti.

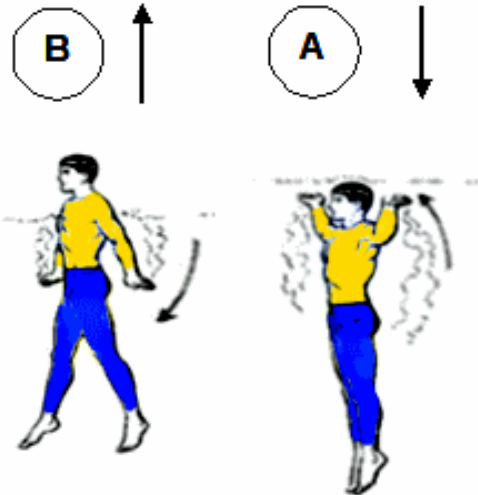
### Menaakul

Bagaimanakah kedudukan tapak tangan semasa melakukan bobing melompat?

## Aktiviti 2: Bobing Di Kawasan Mendalam



1. Melakukan bobing melompat.
2. Apabila kepala berada di bawah permukaan air, tolakkan dua belah tapak tangan ke sisi untuk kembali ke permukaan air semula.
3. Mendepangkan tangan dan melakukan pergerakan 'sculling' tegak apabila kepala muncul di permukaan air.
4. Ulang beberapa kali.



### Tip untuk guru

1. Lakukan *sculling*; tapak tangan sentiasa membuat putaran secara berterusan.
2. Sentiasa relakkan badan untuk mencapai *buoyancy* yang optimum.
3. Contoh alatan kecil; botol plastik, span, dan bola *foam*.

### Keselamatan

1. Lakukan aktiviti mengikut giliran.
2. Pastikan bilangan murid yang melakukan aktiviti di dalam air sentiasa terkawal.

### Menaakul

Mengapa *sculling* penting untuk aktiviti keyakinan di air?

## Permainan Kecil: Bobing Melompat Berganti-ganti



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berbaris dengan jarak satu meter antara murid.
3. Apabila isyarat diberi, murid pertama melakukan bobing melompat sambil membawa *quoit* alatan kecil kepada rakan yang kedua.
4. Rakan kedua mengambil alatan tersebut dan meneruskan aktiviti sehingga murid terakhir.
5. Kumpulan yang sampai dahulu ke tebing dikira sebagai pemenang.

### Tip Untuk Guru

Contoh alatan kecil seperti botol plastik, span, dan bola *foam*.

### Keselamatan

Elakkan bertembung dengan rakan semasa melakukan aktiviti.

### EMK:

**Keusahawanan** - 1.3 berani mengambil risiko.

# UJI MINDA

Nama : ..... Tarikh : .....

Kelas : .....

## BOBING MELOMPAT

Pilih aksi tangan dan pernafasan semasa bobing melompat.

a. Bobing turun ke dalam air



Pilih Jawapan:

1. Aksi:                      turun                        
                                      naik                       

2. Pernafasan:            tarik                        
                                      hembus                  

b. Bobing naik di permukaan air



Pilih Jawapan:

1. Aksi:                      turun                        
                                      naik                       

2. Pernafasan:            tarik                        
                                      hembus



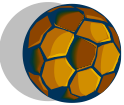


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran renang kuak dada dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran

- 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas.
- 2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak dada.
- 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.



### Alatan

*Fun noodles*, *pull bouy*, dan papan keribas.

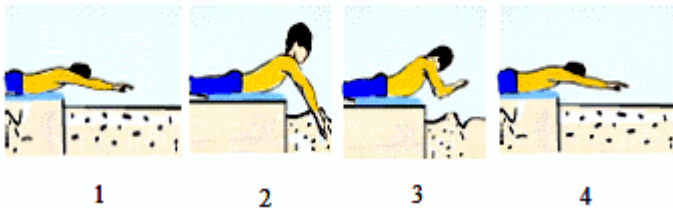
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Kuak Dada Atas Dek



1. Murid dalam kedudukan meniarap dengan bahagian kaki di atas dek dan bahagian tangan menghala ke kolam.
2. Melakukan aksi tangan kuak dada sambil tarik nafas dan hembus nafas.
3. Ulang beberapa kali.



### Tip untuk guru

Pergerakan tangan:

- a. Meniarap dengan tangan dihulurkan ke hadapan badan, jari-jari dirapatkan, tapak tangan menghala ke bawah sambil menghembus nafas.
- b. Tangan digerakkan menghala ke sisi dengan menekan air ke bawah secara serentak sambil kepala didongakkan untuk menarik nafas.
- c. Bawa lengan atas ke sisi badan dan tangan dirapatkan ke dada hulurkan tangan ke hadapan sambil menghembus nafas dan bersedia untuk posisi permulaan.

**Variasi:** Kedudukan di dalam kolam; melakukan 'pergerakan tangan' (a) hingga (c) secara statik dan bergerak ke hadapan perlahan-lahan.

### EMK:

Keusahawanan

## Aktiviti 2: Aksi Tangan Kuak Dada Dengan Bantuan



1. Murid mengapung dengan bantuan *fun noodles* yang diletakkan di dada.
2. Apabila isyarat diberi, murid melakukan aksi tangan kuak dada dengan pernafasan untuk mengambil alatan plastik yang terapung secara berselerak.
3. Berdiri dan angkat alatan yang diambil.

### Tip untuk guru

1. Hembus nafas dengan hidung.
2. Tarik nafas dengan mulut.
3. Semasa mengambil nafas angkat dagu dan rapatkan kaki.
4. Variasikan jarak semasa aktiviti.
5. Sentiasa relaks semasa melakukan aktiviti.

### Keselamatan

1. Jangan bergurau ketika melakukan aktiviti.
2. Pastikan kedalaman kolam sebelum sesuatu aktiviti dilakukan.
3. Guru mengawasi aktiviti dari atas dek.

### Menaakul

1. Apakah haiwan yang berenang mirip gaya dada?
2. Apakah corak gerakan tangan gaya dada dari pandangan atas?

## Permainan Kecil: Kuak Dada Berganti-ganti



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berbaris ikut kumpulan dan melakukan aksi tangan kuak dada berganti-ganti.
3. Kumpulan yang sampai dahulu ke dek dikira pemenang.



### Tip untuk guru

Tambahkan bilangan aksi tangan kuak dada berdasarkan variasi jarak.  
**Syarat;** Aksi tangan kuak dada melebihi 3 kali.

### Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut kemampuan.

### EMK:

**Keusahawanan** - 1.3 Berani mengambil risiko.

# UJI MINDA

Nama : .....

Tarikh : .....

Kelas : .....

## AKSI TANGAN KUAK DADA

Padankan Arahan dengan Keterangan bagi kemahiran asas dalam pergerakan tangan kuak dada dan pernafasan.

Arahan		Keterangan
Satu		Tangan digerakkan menghala ke sisi dengan menekan air ke bawah secara serentak sambil kepala didongakkan untuk menarik nafas.
Dua		Bawa lengan atas ke sisi badan dan tangan dirapatkan ke dada hুলurkan tangan ke hadapan sambil menghembus nafas dan bersedia untuk posisi permulaan.
Tiga		Tangan dihulurkan ke hadapan badan, jari-jari dirapatkan, tapak tangan menghala ke bawah sambil menghembus nafas.

# UNIT 36

# AKUATIK ASAS

## Aksi Kaki Kuak Dada

30 minit



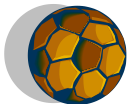
### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran kuak dada dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan.
- 2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak dada.
- 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

### Cadangan Aktiviti:



### Alatan

Papan keribas dan *fun noodles*.

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Aksi Kaki Kuak Dada



1. Murid berada di dalam kolam dalam kedudukan terapung secara meniarap dengan tangan memegang dek.
2. Murid melakukan aksi kaki kuak dada.
3. Ulang beberapa kali.

### Menaakul

1. Bagaimana pergerakan aksi kaki kuak dada?
2. Apakah haiwan yang menggunakan aksi kaki kuak dada?

### Keselamatan

Pastikan permukaan dek selamat.

### Tip untuk guru

1. Kaki dirapatkan dan lurus ke belakang.
2. Tumit dibawa ke punggung dengan lutut fleksi.
3. Pergelangan kaki 'dikunci' dengan tapak kaki ke luar sebelum tendangan dilakukan.
4. Tendangan dilakukan ke sisi dan ke bawah dengan kaki melakukan pergerakan seperti satu bulatan.
5. Pergerakan dihabiskan dengan kaki dirapatkan, diluruskan dan selari dengan tubuh.

## Aktiviti 2: Tolak Papan Keribas



1. Murid berpasangan.
2. Murid A dan B memegang hujung papan keribas secara berhadapan.
3. Murid A melakukan aksi kaki kuak dada manakala murid B menarik papan keribas.
4. Tukar peranan dan ulang beberapa kali.

### Tip untuk guru

1. Hembus nafas ketika muka berada dalam air.
2. Lakukan tendangan sekurang-kurangnya tiga kali berturut-turut.

### Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut kemampuan.

#### EMK:

**Keusahawanan** - 1.8 Kesanggupan belajar daripada kesilapan.

## Permainan Kecil: Lumba Kaki Kuak Dada



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berbaris ikut kumpulan dan melakukan aksi kaki kuak dada berganti-ganti.
3. Kumpulan yang sampai dahulu ke dek dikira pemenang.

### Tip untuk guru

1. Papan keribas boleh digantikan dengan *fun noodles*.
2. Letakkan tapak tangan di atas papan keribas tanpa menggenggam untuk apungan.

### Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut kemampuan.

# SENARAI SEMAK

Kelas : .....

Tarikh : .....

## AKSI KAKI KUAK DADA

Tandakan (✓) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil	Nama	Permulaan: Kaki lurus ke belakang dan dirapatkan.	Pertengahan: Lutut fleksi dan tumit dibawa ke punggung.	Pengakhiran: Kaki ditendang ke sisi, dirapatkan, dan diluruskan selari dengan tubuh.





# UNIT 37

# AKUATIK ASAS

## Kuak Dada

30 minit

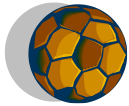


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran renang kuak dada dengan lakuan yang betul.

### Standard Pembelajaran:

- 1.13.3 Melakukan kuak dada.
- 2.13.2 Membezakan kelajuan dan penggunaan daya antara kuak rangkak dengan kuak dada.
- 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.



### Alatan

*Fun noodles.*

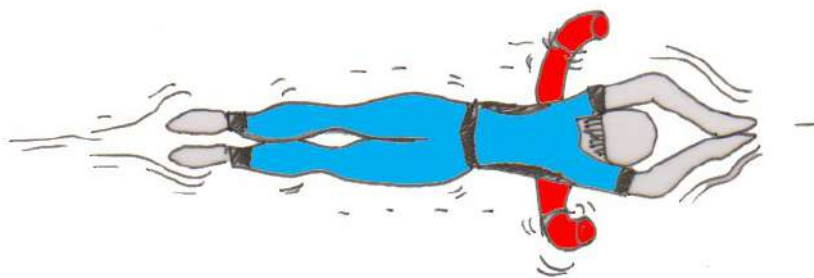
### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Kuak Dada 'Fun Noodle'



1. Murid bersedia di dalam air dengan *fun noodles* di bahagian dada.
2. Apabila isyarat diberi murid akan melakukan kuak dada untuk mengutip alatan terapung dan meletakkannya ke dalam bakul masing-masing.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 37

## Tip untuk guru

Guru merancang aktiviti berdasarkan saiz kolam, bilangan murid, dan alatan.  
**Variasi;** Kuak dada tanpa bantuan alatan.

## Keselamatan

Pastikan langkah-langkah keselamatan dipatuhi.

## Menaakul

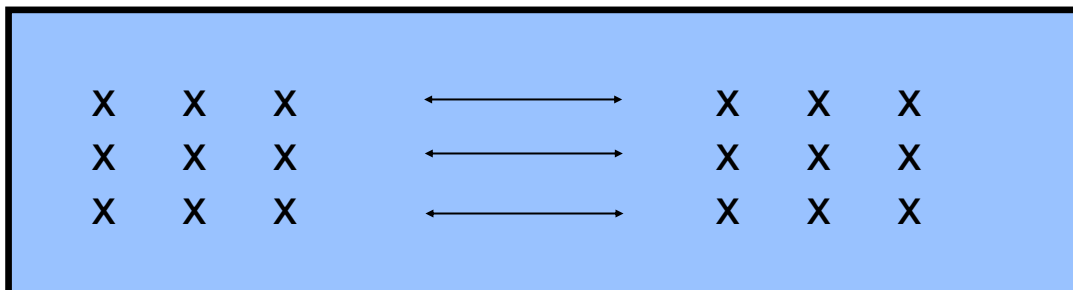
Apakah perbezaan antara gaya kuak rangkak dengan gaya kuak dada?

**EMK:**  
Teknologi maklumat dan komunikasi

### Permainan kecil: Kuak Dada Berganti-ganti Tanpa Alatan



1. Murid dibahagi kepada kumpulan kecil.
2. Apabila isyarat diberi murid akan melakukan kuak dada berganti-ganti ke arah rakan.
3. Kumpulan yang berjaya menyelesaikan dahulu kuak dada dikira pemenang.



# PROJEK

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## KUAK DADA

Folio Renang

Sediakan sebuah folio mengenai renang gaya kuak rangkak dan kuak dada. Maklumat boleh terdiri daripada gambar-gambar, rekod dunia terkini, dan lain-lain.



# UNIT 38

# REKREASI

## Siapa Cepak

30 minit

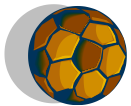


### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran ikatan dan simpulan.

### Standard Pembelajaran:

- 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet.
- 2.14.1 Menyeneraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Tali *polyester*, batang kayu, kad gambar, kad gambar ikatan, dan simpulan.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Simpul dan Ikat



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi kad gambar seperti berikut:  
Kad A: Gambar Ikatan Buku Sila  
Kad B: Gambar Simpul Manuk
3. Murid membuat aktiviti ikatan berdasarkan kad gambar.

### Menaakul

Mengapa Simpul Manuk lazim digunakan sebagai permulaan dalam membina sesuatu gajet?

### EMK:

**Keusahawanan:** Berkeupayaan memimpin.

### Tip untuk guru

Sediakan batang kayu untuk aktiviti Simpul Manuk.

### Keselamatan

Elakkan membuat ikatan atau simpulan pada anggota badan.

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 38

## Permainan Kecil: Cantum dan Ikat

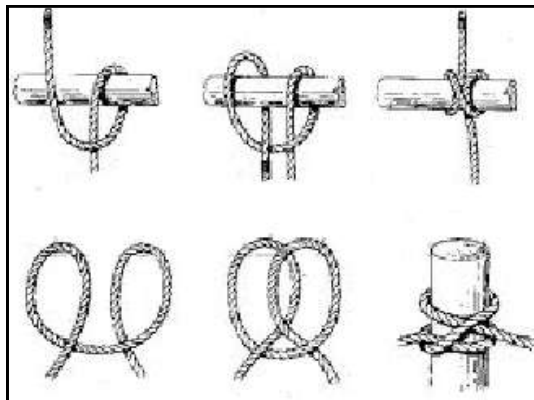


1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi satu kotak yang mengandungi kad potongan gambar ikatan dan simpulan.
3. Cantumkan potongan menjadi kad gambar yang lengkap.
4. Buat ikatan dan simpulan berdasarkan kad gambar tersebut.
5. Kumpulan yang paling cepat menyelesaikan tugasan dikira sebagai pemenang.

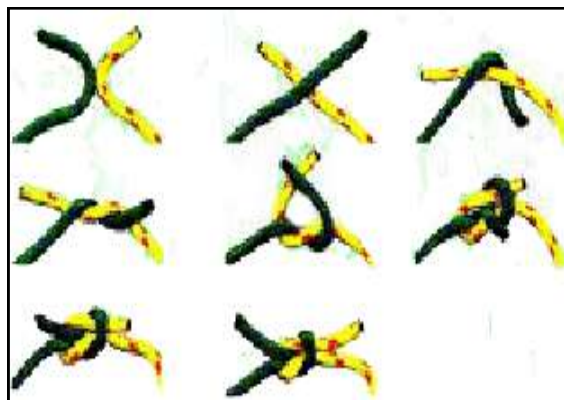
### Tip untuk guru

1. Guru menyediakan potongan kad gambar berdasarkan ikatan dan simpulan yang telah dipelajari.
2. Set kad gambar perlu mengambil kira bilangan kumpulan.
3. Rujuk laman sesawang:  
[www.wikihow.com/Tie-a-Reef-Knot](http://www.wikihow.com/Tie-a-Reef-Knot)  
[www.animatedknots.com/clove](http://www.animatedknots.com/clove)  
[www.animatedknots.com/cloveend](http://www.animatedknots.com/cloveend)  
[www.wikihow.com/Tie-a-Clove-Hitch-Knot](http://www.wikihow.com/Tie-a-Clove-Hitch-Knot)

#### Cara mengikat simpul manuk



#### Cara mengikat ikatan buku sila



# UJI MINDA





Nama : .....

Tarikh : .....

Kelas : .....

## SIAPA CEKAP

Namakan ikatan atau simpulan berdasarkan gambar yang diberi.

Bil	Gambar	Nama ikatan atau simpulan
1.		
2.		
3.		
4.		





# UNIT 39

# REKREASI

## Ikatan dan Simpulan

30 minit

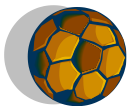


### FOKUS

Berkebolehan menghasilkan gajet melalui ikatan dan simpulan.

### Standard Pembelajaran:

- 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet.
- 2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Tali *polyester*, pagar, buluh, dan rotan.

### Cadangan Aktiviti:

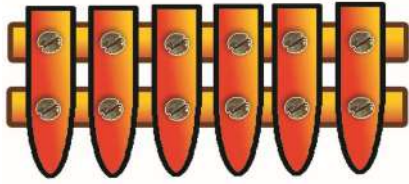
- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Pagar Bungaku



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan membuat gajet "Pagar Bungaku" dengan menggunakan bahan-bahan yang disediakan oleh guru berdasarkan ikatan yang telah dipelajari.
3. Kumpulan yang menghasilkan gajet "Pagar Bungaku" dengan ikatan kemas dan sempurna dikira sebagai pemenang.

## Bahan-bahan untuk membina gajet “Pagar Bungaku”



Pagar



Rotan



Buluh



Tali

### Tip untuk guru

1. Pagar boleh dibina dengan menggunakan *chop stick*, buluh yang telah diraut atau batang kayu.
2. Guru perlu menyediakan kad arahan aktiviti.
3. Aktiviti boleh ditukar dengan menghasilkan gajet-gajet lain.

### Keselamatan

Pastikan murid tidak bermain-main dengan bilah buluh.

### Menaakul

Ikatan buku sila sesuai digunakan untuk membuat gajet. Jelaskan?

### EMK:

Keusahawanan: Daya Kreativiti dan Inovasi.

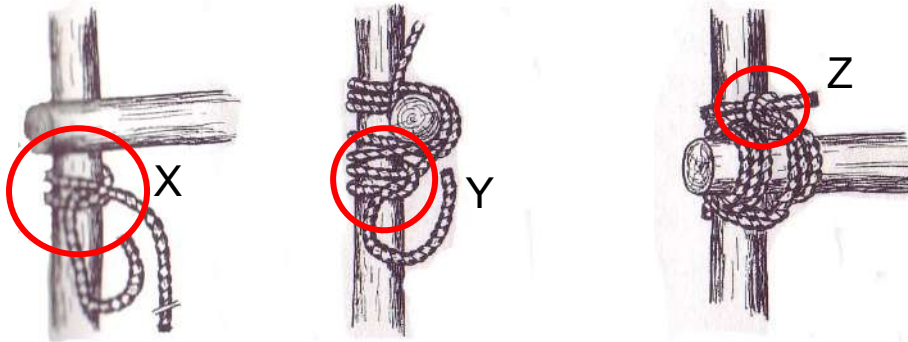
# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## IKATAN DAN SIMPULAN

Namakan ikatan dan simpulan yang terdapat dalam gambar yang diberi.



X : \_\_\_\_\_

Y : \_\_\_\_\_

Z : \_\_\_\_\_



# UNIT 40

# REKREASI

## Konda Kondi

30 menit

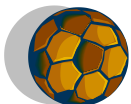


### FOKUS

Berkebolehan bermain permainan tradisional Konda Kondi.

### Standard Pembelajaran:

- 1.14.2 bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membalung, memukul, berlari, dan menangkap seperti permainan Konda Kondi.
- 2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.
- 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.



### Alatan

Batang paip PVC atau kayu berukuran 15 cm (kayu anak), 30 cm (kayu ibu), dan batu bata.

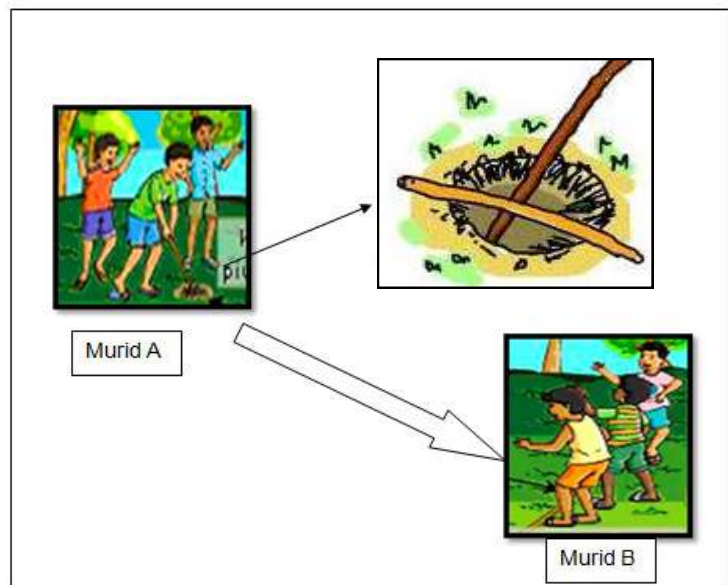
### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Konda Kuis Kondi



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan A menguis kayu anak yang diletakkan melintang di atas lubang dengan menggunakan kayu ibu.
3. Murid kumpulan B akan cuba menangkap kayu anak yang telah dikuis ke hadapan dan membalungnya ke arah lubang.
4. Tukar peranan. Ulang aktiviti di atas.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 40

### Tip untuk guru

1. Aktiviti menguis boleh dilakukan dengan meletakkan kayu anak melintang di atas dua ketul bata sebagai lubang.
2. Bertukar peranan setelah semua murid dalam kumpulan melakukan aktiviti menguis.

### Keselamatan

- Aktiviti dilakukan dalam kawasan yang sesuai dan jarak yang selamat.
- Gunakan kayu anak yang diperbuat daripada plastik atau pvc.

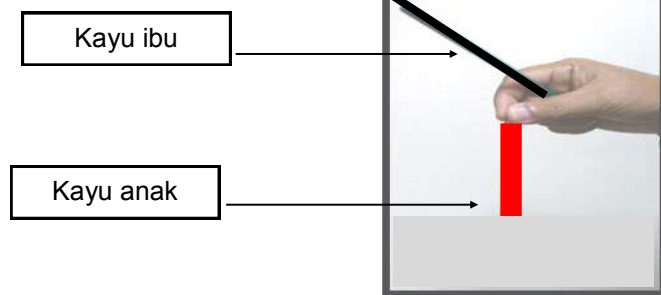
### Menaakul

1. Bagaimanakah kamu menangkap kayu anak yang telah dikuis?
2. Bagaimanakah kamu membalang kayu anak ke arah lubang?

## Aktiviti 2: Konda Pukul Kondi



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan A menggenggam kayu ibu dan pegang kayu anak dengan tangan yang sama. Lepaskan kayu anak dan pukul dengan kayu ibu.
3. Murid kumpulan B akan cuba menangkap kayu anak yang telah dipukul dan membalingnya ke arah lubang.
4. Tukar peranan dan ulang aktiviti di atas.



Cara memegang kayu ibu dan kayu anak.

### Menaakul

Bahagian kayu anak yang manakah paling sesuai dipukul untuk mendapatkan jarak yang jauh? Mengapa?

### Tip untuk guru

Pukul bahagian tengah kayu anak untuk mendapatkan jarak yang jauh.

### Keselamatan

1. Elakkan menggunakan kayu yang bersegi dan tajam.
2. Pastikan rakan bersedia dalam jarak yang sesuai.

## Permainan Kecil: Mari Bermain Konda Kondi



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Undian dilakukan untuk menentukan kumpulan yang akan memulakan permainan.
3. Pemain pertama dalam kumpulan yang memulakan permainan akan menguis kayu anak dan kumpulan lawan akan berlari dan cuba menangkap kayu anak yang dikuis.
4. Kayu ibu yang digunakan untuk menguis kayu anak tadi diletakkan di atas lubang secara melintang.
5. Jika kayu anak yang dikuis berjaya ditangkap oleh pihak lawan maka kumpulan tersebut dikira mati dan kumpulan bertukar peranan.
6. Jika kayu anak tidak dapat ditangkap, mana-mana ahli kumpulan lawan hendaklah membalik kayu anak ke dalam lubang atau mengena kayu ibu. Jika kena, pemain pertama sahaja yang mati. Jika tidak kena, pemain tersebut boleh mendapatkan mata dengan mengira jarak kayu itu dari lubang. Satu jarak kayu ibu dikira tiga mata.
7. Pemain akan meneruskan permainan dengan cara **Aktiviti 1: Konda Kuis Kondi** dan jika berjaya pemain akan meneruskan permainan dengan cara **Aktiviti 2: Konda Pukul Kondi**.
8. Ulang aktiviti ini untuk semua pemain, kemudian tukar peranan.
9. Kumpulan yang banyak mengumpul mata dikira sebagai pemenang.

### Tip untuk guru

1. Strategi pemukul:
  - a. Kuis kayu sejauh yang boleh.
  - b. Kuis kayu jauh daripada pihak lawan.
2. Strategi pepadang:
  - a. Perlu menangkap kayu yang dikuis.
  - b. Menempatkan rakan untuk menutup ruang.
3. Bilangan pemain dalam kumpulan boleh disesuaikan dengan bilangan murid.
4. Hujung batang paip PVC ditutup dengan penutup getah, kertas, atau kain.

### Keselamatan

1. Pastikan kawasan permainan selamat.
2. Pastikan murid mengikut peraturan permainan.

**EMK:**

**Keusahawanan:** Prinsip Keadilan.

# UJI MINDA

Nama : .....

Tarikh : .....

Kelas : .....

## KONDA KONDI

1. Nyatakan dua strategi dalam permainan Konda Kondi:

a. Strategi pemukul:

i. \_\_\_\_\_

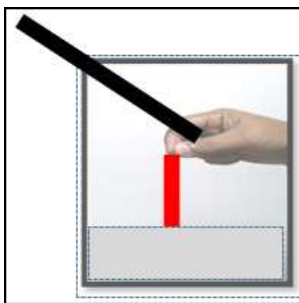
ii. \_\_\_\_\_

b. Strategi pepadang:

i. \_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_

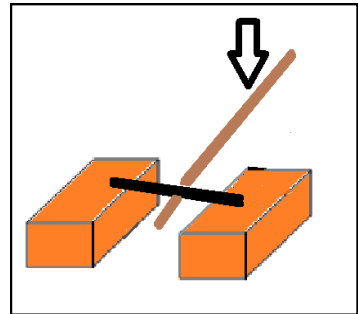
2. Nyatakan lakuan yang ditunjukkan dalam gambar berikut.



A



B



C

A : .....

B : .....

C : .....



# UNIT 41

# REKREASI

## Tating Lawi Ayam

30 minit

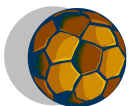


### FOKUS

Berkebolehan bermain permainan tradisional Tating Lawi Ayam.

### Standard Pembelajaran:

- 1.14.3 Menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.
- 2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.



### Alatan

Lawi Ayam, gelung rotan, dan marker.

### Cadangan Aktiviti:

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Permainan kecil.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Timang-timbang Lawi Ayam



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid menimang lawi ayam sebanyak tiga kali menggunakan pelbagai bahagian kaki sebelum menghantar ke dalam gelung rotan.
3. Ulang beberapa kali



### Tip untuk guru

1. Lawi ayam juga dikenali sebagai chapeh.
2. Menimang lawi ayam dengan menggunakan bahagian dalam kaki, luar kaki, tepi kaki, lutut, dan hujung kaki.
3. Gelung rotan boleh digantikan dengan kotak atau bakul sebagai sasaran.

### Keselamatan

Pastikan lawi ayam selamat digunakan.

### Menaakul

Bahagian kaki manakah yang paling mudah untuk menimang lawi ayam? Mengapa?.

**BPK**

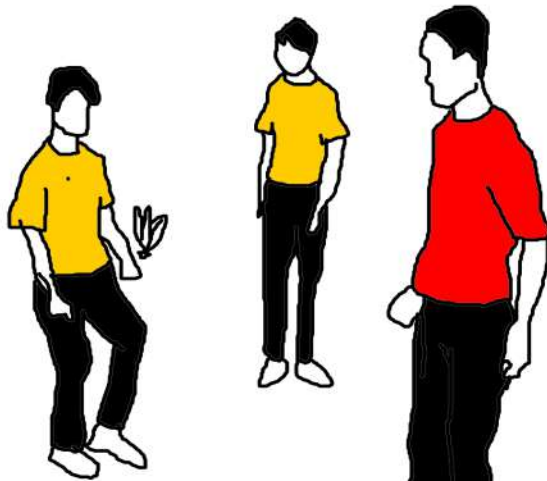
**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 41

## Permainan Kecil: Timang 'Chapteh'



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Undian dibuat bagi menentukan kumpulan yang akan memulakan permainan.
3. Kumpulan yang memulakan permainan akan mula menimbang dan kumpulan lain akan menjadi pengira.
4. Setiap pemain hanya boleh menimbang sebanyak tiga kali berturut-turut sebelum menghantar kepada rakan dalam kumpulan.
5. Pemain boleh menggunakan semua anggota badan kecuali tangan.
6. Permainan dijalankan sebanyak tiga pusingan (3 kali jatuhan). Tukar peranan.
7. Kumpulan yang membuat timangan terbanyak dikira sebagai pemenang.



### Tip untuk guru

1. Lawi ayam boleh dibuat sendiri oleh murid.
2. Tating menggunakan sebelah kaki sahaja.
3. Tentukan kawasan permainan dengan meletakkan *marker* sebagai penanda.

### Keselamatan

Pastikan kawasan permainan selamat.

**EMK:**

**Keusahawanan:** 1.4 Daya Kreativiti dan Inovasi.

# UJI MINDA

Nama : .....

Tarikh : .....

Kelas : .....

## TATING LAWI

Pilih lakuan di bawah yang mudah untuk kamu mengawal lawi ayam semasa menerimanya daripada rakan. Jelaskan.



Hujung Kaki



Lutut



Bahagian Dalam Kaki



Bahagian Luar Kaki

---

---

---

---

---



# UNIT 42

# KECERGASAN

## KONSEP KECERGASAN

30 minit



### FOKUS

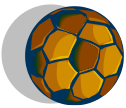
Berkebolehan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

### Standard Pembelajaran:

3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

4.1.3 Mengenal pasti kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.

5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Tali skip, jam randik, gelung, skital, dan alatan (pundi kacang, bola kecil).

### Cadangan Aktiviti:

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran.
- Permainan kecil.
- Menyejukkan badan.
- Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Denyutan Nadiku



1. Murid mengira kadar nadi sebelum melakukan aktiviti.
2. Murid melakukan aktiviti berikut apabila isyarat diberi:

- **Individu:** Lompat tali bervariasi setempat selama 1 minit secara berterusan.
- **Berpasangan:** Berdiri menghadap rakan. Seorang mengayun tali skip dan melompat bersama-sama sebanyak 10 kali.
- **Bertiga:** Dua orang murid menggerakkan tali ke atas dan ke bawah di atas lantai seperti ular dan rakan melompat melepasi tali sebanyak 10 kali setiap murid.
- **Berempat:** Dua orang murid mengayun tali dan dua orang murid melompat melepasi tali sebanyak 10



3. Murid mengira kadar nadi selepas melakukan semua aktiviti di atas.

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 42

## Tip untuk guru

1. Murid mengira kadar nadi sebelum melakukan aktiviti memanaskan badan.
2. Tunjukkan teknik mengesan kadar nadi di arteri karotid dan arteri radial.
3. Murid serta-merta mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti.
4. Terangkan kaedah mengira kadar nadi denyutan seminit (dsm): Kiraan nadi bermula dari 0,1,2,... Kadar nadi boleh dikira dengan menggunakan rumus (6 saat x 10).
5. Kadar nadi yang perlu dicapai selepas memanaskan badan adalah 120 denyutan seminit.
6. Jangan gunakan ibu jari untuk mengesan nadi.

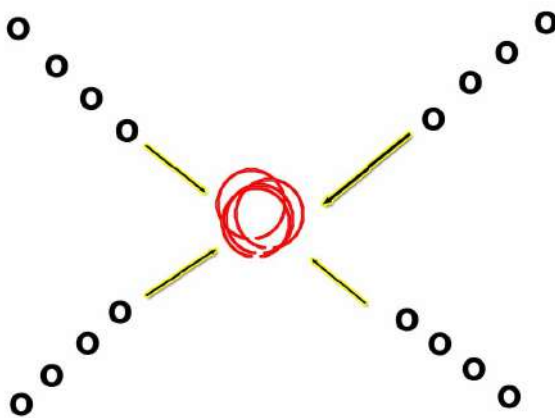
## Menaakul

1. Berapakah kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan? Mengapa?
2. Mengapa ibu jari tidak digunakan untuk mengesan nadi?

## Permainan Kecil: Nadiku Berdenyut Kencang



1. Murid dalam kumpulan kecil berada dalam stesen masing-masing.
2. Murid mengira kadar nadi sebelum melakukan aktiviti.
3. Murid pertama daripada setiap stesen berlari ke gelung tengah untuk mengambil satu alatan dan meletakkannya ke dalam gelung-gelung yang disediakan dalam stesen sehingga semua gelung diisi dengan satu alatan.
4. Seterusnya murid yang sama akan mengambil alatan tersebut satu persatu dan meletakkan semula ke dalam gelung tengah.
5. Ulang sehingga semua ahli kumpulan melakukan aktiviti.
6. Kumpulan yang dahulu menghabiskan aktiviti dikira pemenang.
7. Murid yang telah selesai aktiviti perlu mengira kadar nadinya serta merta.



## Tip Untuk Guru

1. Variasikan jarak antara gelung.
2. Tambahkan bilangan stesen mengikut bilangan murid.
3. Tambahkan bilangan dan pelbagaikan alatan yang diambil.

## Keselamatan

Elakkan bertembung antara rakan semasa melakukan aktiviti.

## EMK

**Keusahawanan:** 1.1 Bertanggungjawab terhadap keputusan.

# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

## KONSEP KECERGASAN

1. Namakan arteri di mana kadar nadi dikira.

2. Catatkan kadar nadi kamu berdasarkan maklumat yang diberi dalam jadual di bawah:

Kadar nadi sebelum aktiviti	= _____ dsm
Kadar nadi selepas aktiviti	= _____ dsm

Berdasarkan jawapan di atas, nyatakan sebab mengapa wujudnya perbezaan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti?

---

---

---





# UNIT 43

# KECERGASAN

## Senam dan Sihat

30 minit

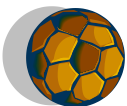


### FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.

#### Standard Pembelajaran:

- 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (*frequency, intensity, time, and type*) dalam meningkatkan kapasiti aerobik.
- 4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



#### Alatan

Skital, *marker*, bendera, atau bola pelbagai saiz.

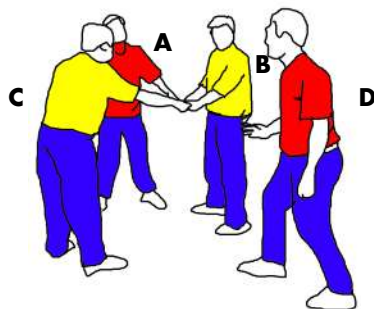
#### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Cuit Berantai



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid A, B, dan C berpegang tangan membentuk bulatan. Murid D cuba mencuit murid A, sementara murid B dan C berperanan sebagai penghalang.
3. Setelah dicuit, murid A akan bertukar peranan sebagai pencuit dan cuba mencuit murid B, sementara murid C dan D berperanan sebagai penghalang.
4. Ulang dan tukar peranan sehingga semua berpeluang sebagai pencuit.



**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 43

## Tip Untuk Guru

1. Tukar peranan jika pencuit gagal mencuit rakan dalam tempoh 30 saat.
2. Fokus aktiviti ialah pada prinsip frekuensi (F) dan intensiti (I).
3. Tetapkan kawasan dan masa aktiviti yang bersesuaian dengan bilangan murid.
4. Prinsip **F.I.T.T.**:
  - Frequency* = Kekерapan melakukan aktiviti.
  - Intensity* = Melakukan aktiviti melebihi 120 denyutan seminit.
  - Type* = Jenis aktiviti contohnya berlari dan melompat tali.
  - Time* = Tentukan masa untuk setiap aktiviti contohnya 3 minit.

## Keselamatan

1. Kawasan yang sesuai untuk aktiviti.
2. Elakkan bertembung dengan kumpulan lain.
3. Pegang di pergelangan tangan.

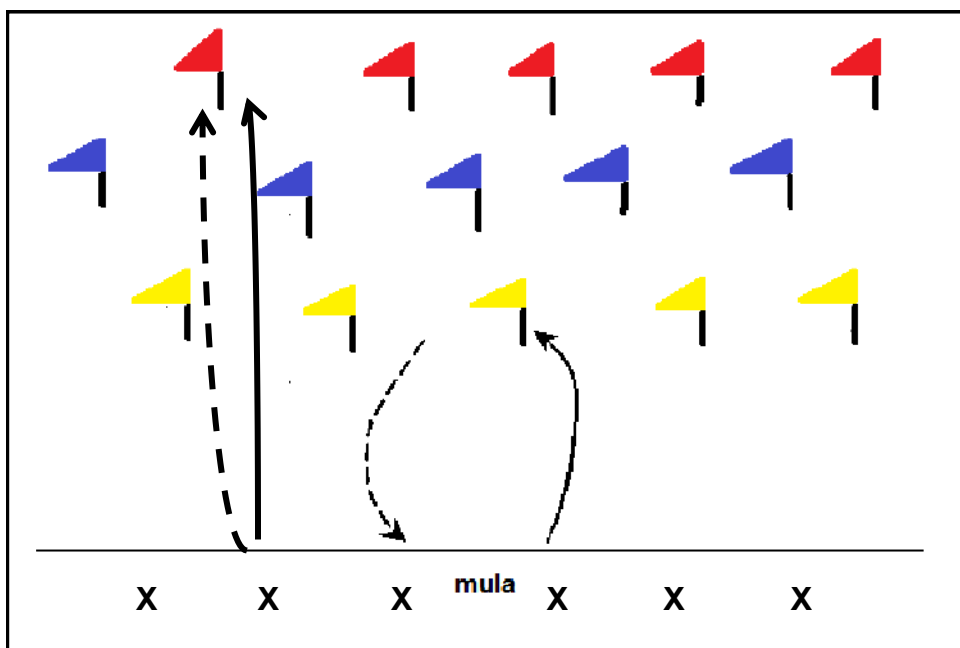
## Menaakul

Terangkan perbezaan suhu sebelum dan selepas melakukan aktiviti?

## Permainan Kecil: Jauh atau Dekat



1. Murid secara berpasangan.
2. Seorang sebagai pencatat dan rakan sebagai pelaku.
3. Apabila isyarat diberi, pelaku lari berulang-alik menyentuh bendera dalam masa 30 saat.
4. Bendera yang berbeza warna mempunyai mata yang berbeza.
5. Tukar peranan.
6. Kumpulan yang berjaya mengumpul mata tertinggi dikira sebagai pemenang.
7. Ulang aktiviti sebanyak 3 set.



Petunjuk:  
Kuning = 1 mata  
Biru = 2 mata  
Merah = 3 mata

### Tip Untuk Guru

1. Guru boleh menambahkan masa sehingga 45 saat.
2. Pelbagaikan alatan yang disentuh seperti skital, *marker*, dan bola.
3. Kira kadar nadi selepas melakukan aktiviti.
4. Fokus aktiviti ialah pada prinsip jenis aktiviti (Type) contohnya variasikan jenis pergerakan dan tempoh masa (Time).

### EMK

**Keusahawanan:** 1.10 Berorientasikan pencapaian.

### Keselamatan

Elakkan bertembung antara rakan semasa melakukan aktiviti.


# UJI MINDA

Nama: ..... Tarikh: .....

Kelas: .....

Labelkan gambar dengan perubahan kadar nadi **perlahan, sederhana, dan laju.**


1.  **10 minit** \_\_\_\_\_

2.  **25 minit** \_\_\_\_\_

3.  **20 ulangan** \_\_\_\_\_

4.  **8 jam** \_\_\_\_\_

5.  **30 minit** \_\_\_\_\_

6.  **1 km** \_\_\_\_\_

# UNIT 44

# KECEREGASAN

Kapasiti Aerobik-Kalistenikar

30 minit

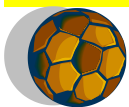


## FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.

### Standard Pembelajaran:

- 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.1 Mengaplikasi prinsip 'FITT' (*frequency, intensity, time, and type*) dalam meningkatkan kapasiti aerobik.
- 4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Pemain cakera padat dan cakera padat (CD) lagu.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Gerak Santai



1. Murid mengira kadar nadi sebelum melakukan aktiviti.
2. Murid melakukan aktiviti seperti berikut:

### Impak rendah:

- a. Kawad setempat dalam kiraan 4 x 8.
  - b. *Toe touch* dalam kiraan 4 x 8.
  - c. *Step touch* dalam kiraan 4 x 8.
3. Murid mengira kadar nadi semasa melakukan aktiviti.

### Impak tinggi:

- a. Jalan ke hadapan dan ke belakang dalam kiraan 4 x 8.
  - b. Lompat berselang-seli dalam kiraan 4 x 8.
  - c. *Pony* dalam kiraan 4 x 8.
4. Murid mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti.

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 44

## Tip untuk guru

1. Setiap pergerakan boleh ditambah ulangan, pergerakan tangan dan melompat.
2. Aksi Pony:
  - a. Melompat sebelah kaki ke kanan, dan sebelah kaki dirapat sambil dijengketkan serta dalam masa yang sama tangan diayun ke atas.
  - b. Ulang lakuan di (a) ke arah kiri.

## Persembahan: Dansarobik



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan merancang pergerakan dansarobik berdasarkan langkah pergerakan yang telah dipelajari.
3. Setiap kumpulan mempersembahkan pergerakan dansarobik mengikut muzik sekurang-kurangnya selama dua minit secara berterusan.

Borang Pemarkahan:

Kumpulan	Keseragaman (10 markah)	Kreativiti (5 markah)	Kerjasama (5 markah)	Jumlah
1				
2				

Jumlah Skor	Tahap Pencapaian
15 - 20 markah	Cemerlang
8 - 14 markah	Sederhana
1 - 7 markah	Memerlukan Bimbingan

## Tip untuk guru

1. Guru menetapkan lagu yang akan digunakan oleh semua kumpulan.
2. Guru mencadangkan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
3. Aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik harus dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya selama 20 minit.

## Keselamatan

Pastikan murid berada pada jarak yang sesuai antara rakan supaya tidak berlanggar sesama sendiri.

### EMK

**Kreativiti dan Inovasi:** Menghasilkan idea-idea yang berkaitan dengan sesuatu perkara.

# UJI MINDA

Nama: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

Tarikh: \_\_\_\_\_

## KAPASITI AEROBIK - KALISTENIK

Perihalkan perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dansarobik.

**Sebelum:**

---

---

---

---

**Semasa:**

---

---

---

---

**Selepas:**

---

---

---

---





# UNIT 45

# KECERGASAN

## Regangan Huruf

30 minit

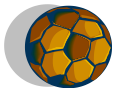


### FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman regangan untuk meningkatkan kelenturan.

### Standard Pembelajaran

- 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (*range of motion*).
- 4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan.
- 4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.



### Alatan

Kad padanan senaman kelenturan dengan nama otot, CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3, pemain cakera padat, dan *marker*.






### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Senam Lentur



1. Murid melakukan aktiviti senaman kelenturan berkonsepkan senamrobik dengan iringan muzik.
2. Setiap aktiviti diselang-seli dengan *marching* setempat.

Aktiviti	Otot terlibat	Gambar
duduk dan kilas pinggang	<i>external oblique</i>	
<i>hip stretches</i>	<i>gluteus maximus</i>	
<i>standing squat</i>	<i>quadriceps, hamstring</i>	
<i>groin stretch</i>	<i>groin</i>	
regangan kuadrisep	<i>quadriceps</i>	

### Tip untuk guru

1. Pastikan murid melakukan senaman regangan semaksimum mengikut kemampuan.
2. Kekalkan posisi senaman regangan selama 8 hingga 12 saat.
3. Masukkan elemen keseronokan semasa melakukan aktiviti.
4. Guru menjelaskan otot yang terlibat semasa senaman regangan dijalankan.

### Menaakul

Jelaskan faedah melakukan senaman regangan.

### Keselamatan

Lakukan senaman regangan secara perlahan dan terkawal.

## Permainan Kecil: Tubuh Berhuruf



1. Murid membentuk huruf dengan tubuh berdasarkan huruf yang ditunjukkan oleh guru mengikut kreativiti masing-masing.
  - Contoh A, X, S, C, F, J, I, L, U, V, K, dan Z.
2. Murid digalakkan meregang sejauh yang boleh untuk suatu tempoh masa dan mengira sehingga lapan.
3. Kemudian secara berpasangan membentuk dua huruf.
  - Contohnya ON, IT, OF, TO, SO, HI, DO, GO, dan AN.

### Tip Untuk Guru

1. Aktiviti boleh dilakukan dengan iringan muzik.
2. Rujuk laman sesawang dengan kata kunci *fitness* atau *stretching*.
3. Guru boleh menggunakan huruf-huruf lain.

### Keselamatan

Lakukan regangan mengikut kemampuan.

### Menaakul

Bagaimanakah senaman regangan boleh membantu kamu dalam melakukan aktiviti fizikal harian?

### EMK

**Keusahawanan** - 2.2 Menganalisis pemerhatian secara kritis dan kreatif.

# KERJA PROJEK

Layari laman sesawang dan tonton satu video permainan yang kamu minat. Tuliskan alamat URL. Kamu juga boleh menamakan beberapa aktiviti harian yang melibatkan aktiviti kelenturan. Kenal pasti dan catatkan senaman kelenturan yang terdapat dalam permainan atau aktiviti harian tersebut. Namakan otot-otot yang terlibat. Penulisan projek kamu hendaklah mengikut format di bawah.

<b>Projek</b> <b>KELENTURAN (1)</b>									
Nama:									
Kelas:	Tarikh:								
1.	Jenis permainan atau aktiviti:  Alamat laman sesawang (jika ada):								
2.	Senaman kelenturan yang terdapat dalam permainan atau aktiviti:  i. ....  ii. ....  iii. ....								
3.	Menamakan otot-otot yang terlibat dalam senaman kelenturan tersebut. <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; padding: 5px;">Senaman kelenturan</th> <th style="width: 50%; padding: 5px;">Nama otot yang terlibat</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Senaman kelenturan	Nama otot yang terlibat						
Senaman kelenturan	Nama otot yang terlibat								

# UNIT 46

# KECERGASAN

## Regangan Dengan Muzik

30 minit

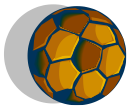


### FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman regangan untuk meningkatkan kelenturan.

### Standard Pembelajaran:

- 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (*range of motion*).
- 4.3.3 Mengaplikasi prinsip 'FITT' dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.
- 5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.



### Alatan

Borang penilaian, pemain cakera Padat dan CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

### Aktiviti 1: Regangan Tubuh



1. Murid baring di atas lantai.
2. Murid melakukan aktiviti dengan iringan muzik:
  - Berkerut dahi dan *release*.
  - Menguap mulut luas dan *release*.
  - Angkat bahu dan *release*.
  - Genggam tangan dengan kuat dan *release*.
  - Tegangkan otot perut dan *release*.
  - Tekan kaki ke lantai dan *release*.
  - Hala hujung kaki jauh daripada badan dan *release*.
  - Tarik hujung kaki ke arah badan dan *release*.
3. Murid menutup mata, tarik nafas dan hembus nafas perlahan-lahan.
4. Murid membuka mata, bangun perlahan-lahan dan regang tangan ke atas.

### Keselamatan

Melakukan aktiviti mengikut kemampuan.

### Tip Untuk Guru

1. Aktiviti dilakukan dengan iringan muzik dengan tempo perlahan (instrumental).
2. Terangkan perkaitan prinsip FITT dengan aktiviti yang dilakukan.

**BPK**

**Pendidikan Jasmani Tahun 5**

UNIT 46

## Permainan Kecil: Gelombang Regangan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan merancang rangkaian aktiviti regangan dalam pelbagai formasi dengan atau tanpa alatan.
3. Setiap kumpulan mempersembahkan hasil rangkaian aktiviti regangan.
4. Kumpulan yang mendapat markah tertinggi dikira sebagai pemenang.

Kumpulan	Kriteria			Jumlah (15 Markah)
	Kreativiti (5 Markah)	Kerjasama (5 Markah)	Keseragaman (5 Markah)	

### Tip Untuk Guru

1. Pergerakan murid membentuk gelombang mengikut aras dan arah.
2. Variasikan persembahan dengan manipulasi alatan seperti gelung rotan, kain atau bola.

### Menaakul

Bagaimanakah kamu gunakan prinsip FITT untuk meningkatkan kelenturan?

### EMK

**Keusahawanan:** 3.1 Merancang sesuatu projek dengan teliti.

# KERJA PROJEK

## REGANGAN DENGAN MUZIK

### PROJEK JADUALKU, BADANKU

#### Arahan:

1. Kamu dikehendaki merancang jadual senaman kelenturan berpandukan jadual yang disediakan.
2. Pastikan terdapat pelbagai senaman kelenturan yang melibatkan otot yang berlainan.
3. Jalankan aktiviti yang telah anda rancang.

Projek Jadualku, Badanku								
Nama :								
Kelas:								
Bil.	Bahagian sendi	Senaman kelenturan	Ulangan	Hari 1 Tarikh:	Hari 2 Tarikh:	Hari 3 Tarikh:	Hari 4 Tarikh:	Hari 5 Tarikh:
1	Leher							
2	Bahu							
3	Tangan							
4	Pergelangan tangan							
5	Pinggang							
6	Kaki							
7	Pergelangan kaki							





# UNIT 47

# KECEREGASAN

## DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT(1)

30 minit

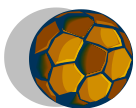


### FOKUS

Melakukan aktiviti untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

### Standard Pembelajaran

- 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, *hamstring curl*, tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan oblique curl berulang kali dalam jangka masa 30 saat.
- 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
- 4.4.2 Mengaplikasi prinsip 'FITT' dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.



### Alatan:

Skital, buah dadu berabjad, tali getah, dan bola.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: DataKuat



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Seorang murid melontar buah dadu dan lihat abjad yang ditunjukkan.
3. Lakukan aktiviti dengan merujuk carta 'DataKuat'.
4. Ulang aktiviti mengikut giliran.



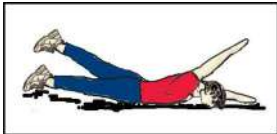
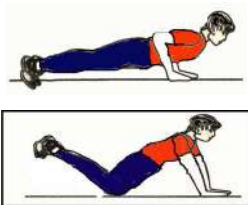
### Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut arahan dan utamakan keselamatan.

### Tip Untuk Guru

1. Elakkan daripada melakukan aktiviti yang sama berturut-turut.
2. Buah dadu berabjad A,B,C, dan D. Manakala bahagian kosong dihitamkan menandakan murid perlu lontar sekali lagi.
3. Perbanyakkan buah dadu dan carta mengikut keperluan.

### Carta "DataKuat"

<p>AKTIVITI A – SEPARA CANGKUNG</p>  <p>Otot besar yang terlibat: <i>Quadriceps</i> Tempoh lakuan: 30 saat</p>	<p>AKTIVITI B – RINGKUK TUBI SEPARA</p>  <p>Otot besar yang terlibat: <i>Abdominals</i> Tempoh lakuan: 30 saat</p>
<p>AKTIVITI C – LENTIK BELAKANG BERSELANG SELI</p>  <p>Otot besar yang terlibat: <i>Erector Spinae</i> Tempoh lakuan: 30 saat</p>	<p>AKTIVITI D – TEKAN TUBI / TEKAN TUBI UBAH SUAI</p>  <p>Otot besar yang terlibat: <i>Deltoid</i> Tempoh lakuan: 30 saat</p>

### Menaakul

Bagaimanakah daya tahan otot kamu boleh ditingkatkan?

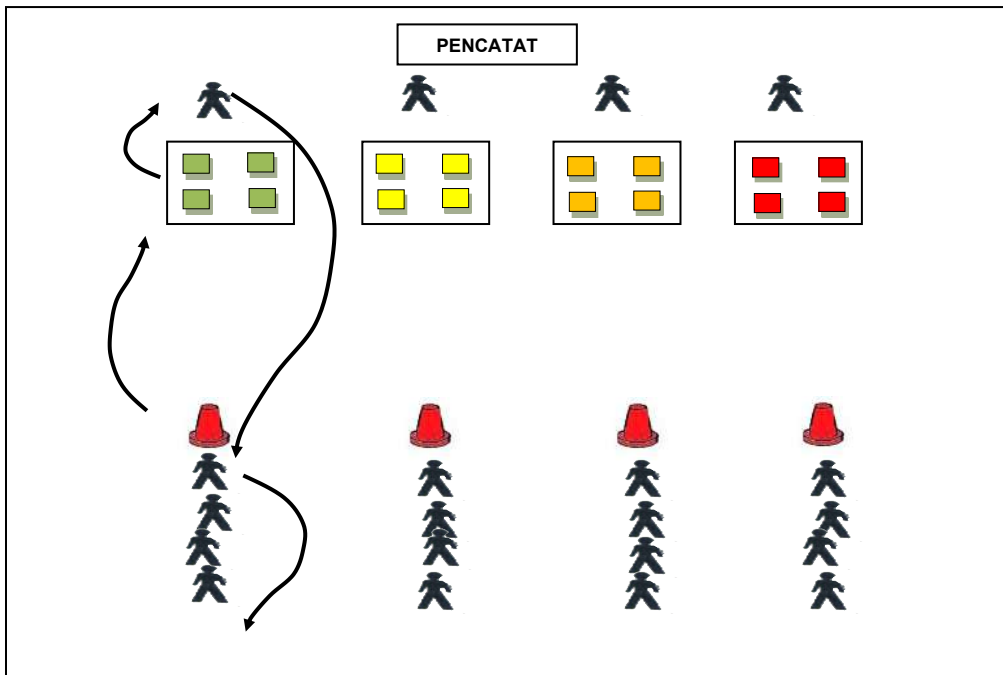
#### EMK

**Keusahawanan:** 1.10 Berorientasikan pencapaian.

## Permainan Kecil: Relay Kekuatan dan Daya Tahan



1. Murid berbaris dalam kumpulan kecil.
2. Apabila isyarat diberi murid pertama akan berlari ke petak aktiviti.
3. Pilih sekeping kad dan lakukan aktiviti yang dinyatakan selama 30 saat. Rakan (pencatat) akan mengira dan mencatatkan pencapaian rakannya.
4. Murid yang selesai melakukan aktiviti akan menggantikan tempat pencatat.
5. Pencatat akan berlari ke tempat mula dan sentuh rakan untuk meneruskan aktiviti.
6. Ulang aktiviti 3 sehingga semua murid selesai melakukan tugas.



### Borang Skor:

Nama Aktiviti	Skor
1.	
2.	
3.	
4.	

### Tip Untuk Guru

Guru akan menyediakan kad aktiviti seperti berikut: senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, lentik belakang selang seli, dan tekan tubi ubah suai dan lain-lain seperti dalam standard pembelajaran 3.4.1.

### EMK

**Keusahawanan:** 1.10 Berorientasikan pencapaian.

# UJI MINDA

Nama: \_\_\_\_\_ Tarikh: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

## DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT (1)

1. Lengkapkan pernyataan di bawah dengan senaman meningkatkan daya tahan otot.

- a. Frekuensi :
- Melakukan ulangan senaman sebanyak \_\_\_\_\_ kali dalam satu set.
  - Melakukan senaman daya tahan otot sebanyak \_\_\_\_\_ kali dalam seminggu.

- b. Jenis senaman :  
meningkatkan daya tahan otot
- Ringkuk tubi separa \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

2. Namakan otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman ini.



Nama otot:

\_\_\_\_\_



Nama otot:



\_\_\_\_\_

# UNIT 48

# KECEREGASAN

## Daya Tahan dan Kekuatan Otot(2) 30 minit

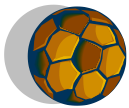


### FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

### Standard Pembelajaran:

- 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, *hamstring curl*, tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan *oblique curl* berulang kali dalam jangka masa 30 saat.
- 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
- 4.4.2 Mengaplikasi prinsip 'FITT' dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.



### Alatan:

Skital, gelang, tilam, dan bola pantai, bola pelbagai saiz.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Permainan kecil.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Ototku Tahan



1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan bergerak ke stesen masing-masing berdasarkan kad tugas dan melakukan aktiviti yang diberikan seperti berikut:
  - Stesen 1: Bangkit tubi berpasangan
  - Stesen 2: Jangkit kaki dinamik
  - Stesen 3: *Hamstring curl*
  - Stesen 4: Renjatan *oblique curl*
3. Lakukan aktiviti selama 30 saat dan bergerak ke stesen lain mengikut arah pusingan jam sehingga semua aktiviti dilakukan.

### Menaakul

Bagaimanakah intensiti aktiviti ini dapat ditingkatkan?

### Kad 1: “Bangkit Tubi Berpasangan”

1. Berpasangan dengan rakan memegang bola sambil berbaring dengan lutut fleksi dan kaki bersilang seperti yang ditunjukkan dalam gambar 1.
2. Bangkit tubi serentak sambil memberi bola kepada rakan seperti dalam gambar 2 dan 3.
3. Ulang lakukan selama 30 saat.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

#### Tip Untuk Guru

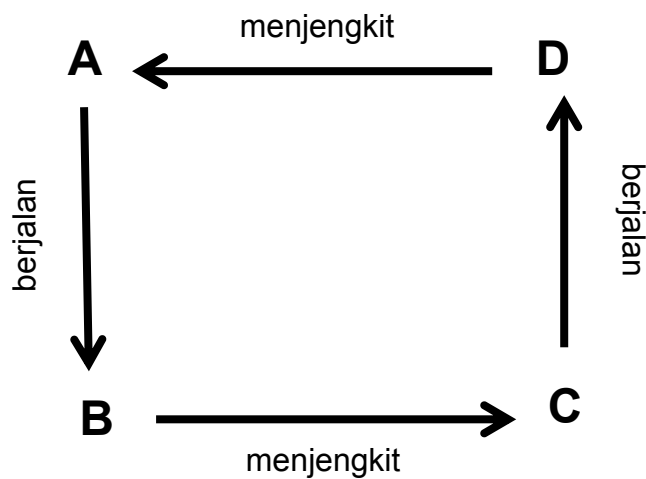
1. Variasikan dengan kaki untuk hantar bola.
2. Sokong badan dengan menggunakan tangan.
3. Elakkan bola dilambung semasa menghantar kepada rakan.
4. Pelbagaikan aktiviti dengan bola berbagai-bagai saiz atau berat.
5. Perkenalkan otot besar yang terlibat iaitu *abdominals*.

#### Keselamatan

Elak daripada membalik atau menendang bola.

### Kad 2: “Jengkit Kaki Dinamik”

1. Berbaris dengan meletakkan kedua-dua belah tangan di atas bahu rakan.
2. Apabila isyarat diberi lakukan aktiviti berikut :
  - A ke B: berjalan
  - B ke C: menjengkit
  - C ke D: berjalan
  - D ke A: menjengkit
3. Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 saat.



#### Tip Untuk Guru

1. Boleh lakukan menjengkit tanpa bergerak.
2. Perkenalkan otot besar yang terlibat iaitu *gastrocnemius*.

#### Keselamatan

Elak daripada bergerak terlalu pantas sehingga bertembung rakan.

### Kad 3: "Hamstring Curl"

1. Berpasangan, murid A meniarap dengan satu kaki difleksikan.
2. Murid B cuba meluruskan kaki murid A yang telah difleksikan.
3. Murid A melawan tarikan dari murid B untuk mengekalkan posisi tersebut selama 5 saat.
4. Tukar kaki dan ulang aktiviti.
5. Tukar peranan.



#### Tip Untuk Guru

Perkenalkan otot utama yang terlibat iaitu *hamstring*.

#### Variasi:

1. Lakukan *Hamstring Curl* dengan kedua-dua belah kaki serentak.
2. Lakukan *Hamstring Curl* dengan menarik tali getah yang dipijak oleh rakan menggunakan kedua-dua belah kaki serentak atau sebelah kaki sahaja.

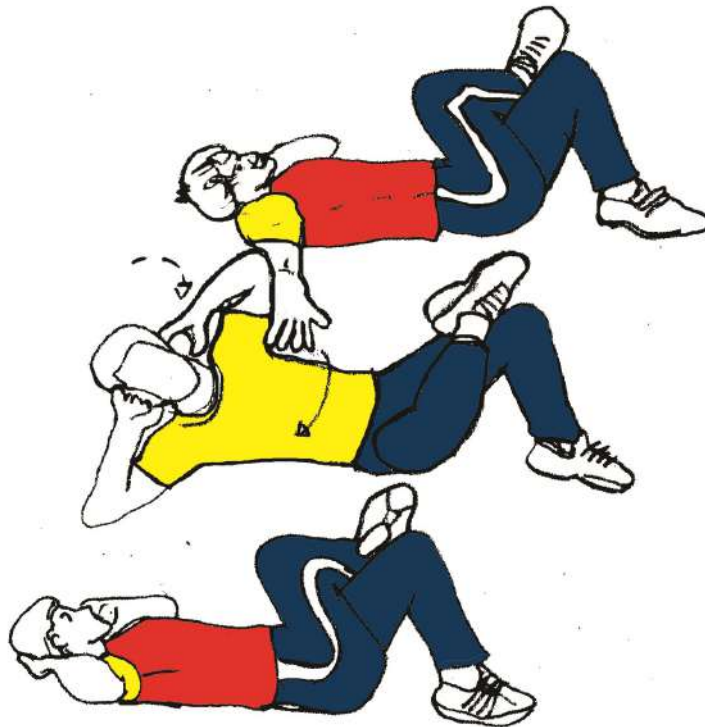
#### Keselamatan

Lakukan aktiviti secara perlahan-lahan.



#### Kad 4: “Renjatan *Oblique Curl*”

1. Berbaring dengan kedua-dua belah lutut fleksi 90°, tangan kiri berada di bawah kepala dan tangan kanan depang ke siku rakan.
2. Apabila tangan kanan murid A menyentuh siku kiri murid B, siku murid B akan dinaikkan ke arah kanan, dan turun semula.
3. Kemudian tangan kiri murid B menyentuh siku kanan murid C.
4. Tukar arah lakuan dengan tangan kiri menyentuh siku rakan seperti lakuan di (2) dan (3).
5. Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 saat.



#### Tip Untuk Guru

1. Boleh letak kedua-dua belah tangan di belakang kepala.
2. Pelbagaikan tempo lakuan.
3. Perkenalkan otot besar yang terlibat seperti *external oblique*.

#### Keselamatan

1. Lakukan aktiviti secara perlahan-lahan.
2. Sediakan alas jika perlu.

## Permainan Kecil: Lalu Lintas Berhalangan



1. Aktiviti dijalankan di gelanggang dengan garisan gelanggang sebagai jalan raya atau laluan.
2. Murid bermula dari mana-mana tanda "X" dan bergerak sepanjang laluan.
3. Lakukan 'one-two-som' sekiranya bertembung di antara satu sama lain.
4. Murid yang menang akan meneruskan perjalanan.
5. Murid yang kalah perlu melakukan satu aktiviti daya tahan otot atau kekuatan otot yang disebut oleh rakan sebanyak 5 ulangan di luar laluan sebelum meneruskan perjalanan.
6. Lakukan aktiviti berdasarkan masa yang ditetapkan.

### Tip Untuk Guru

1. Aktiviti daya tahan atau kekuatan otot terdiri daripada bangkit tubi, jengkit kaki, *hamstring curl*, tekan tubi, dan *oblique curl*.
2. Pelbagaikan pergerakan lokomotor.
3. Gelanggang boleh digantikan dengan membina laluan di tempat yang sesuai.
4. Garisan (laluan) perlu diperbanyakkan.
5. Tanda "X" boleh digantikan dengan *marker* atau pundi kacang yang diletakkan secara berselerak.

### Keselamatan

Elak berlanggar semasa melakukan pergerakan lokomotor.

#### EMK:

**Kreativiti dan inovatif:** Pemikiran kreatif - keluwesan.

**Keusahawanan:** 1.4 Daya kreativiti dan inovasi.

**TMK:** Pencarian maklumat melalui laman sesawang.

# UJI MINDA

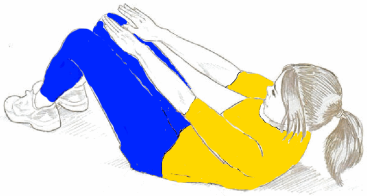
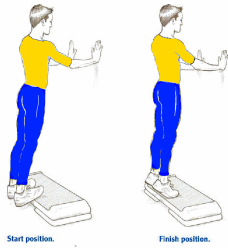
Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....



## DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT (2)

Berdasarkan gambar yang diberi, namakan otot utama yang terlibat dan warnakan ke semua otot yang terlibat dengan warna yang berbeza-beza. Murid digalakkan menggunakan laman sesawang untuk mendapatkan rujukan.

	
<p>Otot Utama : _____</p>	<p>Otot Utama : _____</p>

Aktiviti 1

Aktiviti 2

	
<p>Otot Utama: _____</p>	<p>Otot Utama: _____</p>

Aktiviti 3

Aktiviti 4



# UNIT 49

# KECEREGASAN

## Lemak, Oh Lemak

30 minit



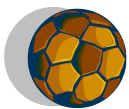
### FOKUS

Mengukur dan mengira Indeks Jisim Badan (BMI) berdasarkan ukuran tinggi dan berat badan.

### Standard Pembelajaran:

- 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.
- 3.5.3 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.
- 4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.
- 4.5.3 Menyatakan cara-cara mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.
- 5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.

### Cadangan Aktiviti:



### Alatan:

Penimbang berat, alat pengukur ketinggian, dan carta norma BMI.

- ⦿ Memanaskan badan.
- ⦿ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⦿ Menyejukkan badan.
- ⦿ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: BMI Diriku



1. Murid berpasangan.
2. Murid A merekod ketinggian dan berat badan murid B.
3. Tukar peranan.

No	Nama	Ketinggian	Berat	BMI
1	Chia	1.40	30	15.3
2				
3				
4				

### Tip Untuk Guru

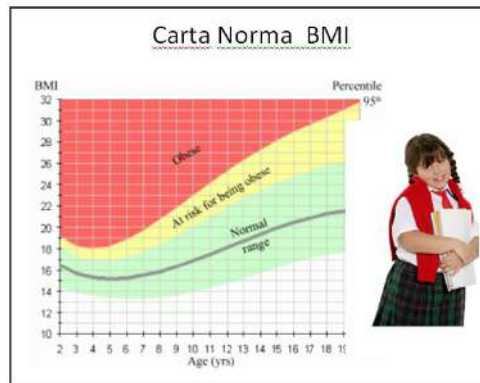
1. Tanggalkan kasut semasa mengukur ketinggian dan berat badan.
2. Aktiviti hendaklah dilakukan antara murid yang sama jantina.
3. Melakukan aktiviti secara bergilir-gilir.

## Aktiviti 2: Aku Sihat



1. Guru menunjukkan cara pengiraan Indeks Jisim Badan (BMI).
2. Murid mengira BMI sendiri.
3. Murid membanding skor BMI sendiri dengan carta norma BMI.
4. Murid mengenal pasti klasifikasi BMI sendiri.

Sumber: <http://www.dietsinreview.com>



### Tip Untuk Guru

Pengiraan BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi(m)} \times \text{Tinggi(m)}}$$

**Contoh**

$$\begin{aligned} \text{BMI Chia} &= \frac{30}{1.40 \times 1.40} \\ &= 15.3 \end{aligned}$$

Klasifikasi: Normal

Rujuk Laman Sesawang:

[www.healthykids.org.my/BMICalculator.aspx](http://www.healthykids.org.my/BMICalculator.aspx)

[www.healthykids.org.my/pdf/Growth\\_Charts/BMI\\_chart-boy-5-12.pdf](http://www.healthykids.org.my/pdf/Growth_Charts/BMI_chart-boy-5-12.pdf)

[www.healthykids.org.my/pdf/Growth\\_Charts/BMI\\_chart-girls-5-12.pdf](http://www.healthykids.org.my/pdf/Growth_Charts/BMI_chart-girls-5-12.pdf)

### Menaakul

**EMK:**  
Teknologi Maklumat dan Komunikasi

Pada pendapat kamu, adakah seseorang yang berbadan besar akan mempunyai skor BMI yang tinggi? Mengapa?

# UJI MINDA

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## LEMAK, OH LEMAK

Jawab semua soalan di bawah.

1. Ukuran berat badan Kamala ialah 50 kg dan ukuran ketinggiannya ialah 1.50 m. Kira indeks jisim badan dan tentukan klasifikasinya.

BMI =

Klasifikasi: \_\_\_\_\_

2. Nyatakan dua amalan positif yang dapat membantu Kamala untuk mengurangkan lemak badannya yang berlebihan.

2.1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# UNIT 50

# KECERGASAN

## Cergas dan Segak

30 minit



### FOKUS

Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK.

### Standard Pembelajaran:

- 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).
- 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK.
- 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.
- 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.



### Alatan

Bangku (30cm tinggi), span, pita penanda, pita ukur, bangku jangkauan melunjur, *exercise mat*, jam randik, *metronome* 96 detik, dan 50 detik seminit.

### Cadangan Aktiviti:

- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

## Aktiviti 1: Ujian SEGAK



1. Murid melakukan bateri ujian SEGAK mengikut prosedur dan turutan susunan seperti berikut:
  - Turutan 1: Naik turun bangku (3 minit)
  - Turutan 2: Tekan tubi atau tekan tubi ubah suai (1 minit)
  - Turutan 3: Ringkuk tubi separa (1 minit)
  - Turutan 4: Jangkauan melunjur (3 kali percubaan)
2. Rekod dan bandingkan skor setiap bateri ujian dengan carta norma.
3. Bandingkan keputusan keseluruhan dengan gred, pencapaian, dan penyataan berpandukan carta keseluruhan.

## Tip Untuk Guru

1. Perlakuan di setiap stesen hendaklah mengikut prosedur yang ditetapkan.
2. Bateri ujian SEGAK mestilah mengikut turutan yang telah ditetapkan.
3. Guru mempamerkan keputusan ujian SEGAK.
4. Guru boleh merujuk maklumat *metronome* dari laman sesawang: [www.metronomeonline.com/](http://www.metronomeonline.com/)
5. Umur murid dikira pada 1 Januari tahun semasa.
6. Norma SEGAK mengikut umur boleh merujuk Buku Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

## Menaakul

Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal?

### EMK:

**Keusahawanan - 1.10 Berorientasikan pencapaian.**

## Keselamatan

1. Melakukan aktiviti mengikut kemampuan murid.
2. Kenal pasti tahap kesihatan murid sebelum melakukan ujian.
3. Murid mesti memakai kasut semasa melakukan ujian naik turun bangku.

### LELAKI 11 TAHUN

SKOR	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	78 ke bawah	79-101	102-124	125-147	148 ke atas
Tekan tubi	16 ke atas	13-15	9-12	7-8	6 ke bawah
Ringkuk tubi separa	19 ke atas	16-18	12-15	8-11	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	39 ke atas	32-38	25-31	18-24	17 ke bawah

### PEREMPUAN 11 TAHUN

SKOR	5	4	3	2	1
Naik turun bangku	86 ke bawah	111-87	112-136	137-161	162 ke atas
Tekan tubi	21 ke atas	17-20	13-16	9-12	8 ke bawah
Ringkuk tubi separa	18 ke atas	15-17	11-14	8-10	7 ke bawah
Jangkauan melunjur	36 ke atas	31-35	25-30	19-24	18 ke bawah

### KEPUTUSAN KESELURUHAN

Setelah melakukan 4 ujian, sila rujuk kepada skala markah keseluruhan untuk menentukan tahap kecergasan bagi tujuan pemarkahan.

BIL	JUMLAH SKOR KESELURUHAN	GRED	PENCAPAIAN	PERNYATAAN
1	18 – 20 markah	A	4 bintang	Tahap Kecergasan Sangat Tinggi
2	15 – 17 markah	B	3 bintang	Tahap Kecergasan Tinggi
3	12 – 14 markah	C	2 bintang	Tahap Kecergasan Norma
4	08 – 11 markah	D	1 bintang	Tahap Kecergasan Bawah Norma
5	04 – 07 markah	E	Tiada bintang	Tidak Cergas

# UJI MINDA

Nama: .....

Tarikh: .....

Kelas: .....

## CERGAS DAN SEGAK

Jadual di bawah menunjukkan pencapaian seorang murid lelaki Tahun Lima berusia 11 tahun dalam satu Ujian Bateri SEGAK.

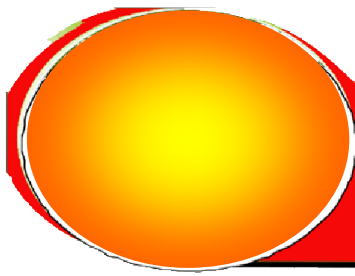
Bateri Ujian	Pencapaian	Skor
Naik turun bangku (3 minit)	120dsm	
Jangkauan melunjur	38cm	
Ringkuk tubi separa	11 ulangan	
Tekan tubi	14 ulangan	
<b>JUMLAH</b>		

Lengkapkan jadual dengan mencatatkan skor bagi setiap bateri ujian berpandukan carta norma SEGAK serta nyatakan gred dan tahap pencapaiannya.

Gred = \_\_\_\_\_

Pencapaian = \_\_\_\_\_





# 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 Lima ini. 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 binti 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. Mohd Irwan bin Miskob

IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
SK Yaacob Latif 2, Kuala Lumpur

## **Pergerakan Berirama**

Pn. Kok Mong Lin  
Dr. Teh Lah Hoong  
En. Sahparudin bin Shrani

IPG Kampus Ilmu Khas  
SMK (P) Sri Aman, Selangor  
SK Bandsar Sri Damansara 1

## **Kemahiran Kategori Serangan**

En. Ishak bin Othman  
En. Azhar bin Ariffin  
En. Mohd Rashdan bin Md Din  
En. Mohamad Zakri bin Mohd Jali

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

## **Kemahiran Kategori Jaring**

Dr. Ang Kean Koo  
En. Othman bin Che Man  
En. Hamizon bin Hamid

SK Kajang Utama, Kajang  
IPG Kampus Tuanku Bainun  
SK Cheras Jaya, Selangor

### **Kemahiran Kategori Memadang**

Tn. Hj. Norhizan bin Zainol  
En. Mohd Zairi bin Husain  
En. Shamsul Bahri bin Ismail  
En. Mohd Firuz bin Zainul

IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Bahasa Melayu  
SK Bagan Baharu

### **Akuatik Asas**

En. Nawi bin Razali  
Pn. Lim Yit Bin

Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Sekolah Pendidikan Khas Persekutuan  
Pulau Pinang  
SMK Padang Temu, Melaka  
SK Desa Pandan, Kuala Lumpur

En. Mazran bin Mohamed  
En. Dickson Busit

### **Rekreasi dan Kesenggangan**

En. Adib bin Sulaiman  
Pn. Rohayati binti Abdul Rahman  
Pn. Saodah binti Ahmad  
Pn. Rahayu binti Kasmu

IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
SK Morib, Selangor  
SK Peserai, Johor  
SK Kalumpang, Selangor

### **Olahraga Asas**

En. Abdul Razak bin Sulaiman  
En. Shankaralingam a/l Ramalingam  
En. Abu Bakar bin Abdulloh  
Pn. Hilda Ilya binti Hilmi  
En. Nik Jazwiri bin Johannis

SMK Seri Indah, Selangor  
Sek. Sukan Bukit Jalil  
SK Bandar Baru Sintok, Kedah  
SK Seri Setia, Kuala Lumpur  
SK Kampong Soeharto, Selangor

### **Kecergasan**

Tn. Hj. Salleh bin Mohamed Sheh  
En Chia Chiow Ming  
En. Zulkarnain bin Ali  
Pn. Erniza Idayu binti Ahmad Shapingi  
Pn. Rossuzilla binti Othman  
Cik Nur Farah Gan binti Abdullah

IPG Kampus Tg Ampuan Afzan  
IPG Kampus Ilmu Khas  
IPG Kampus Ilmu Khas  
SK Bukit Jelutong, Selangor  
SK Raja Muda  
IPG Kampus Perempuan Melayu  
Melaka

Pn. Zarina binti Sardar

SK St Michael 2, Perak

### **Panel Pemurnian**

Tn. Hj. Zamrus bin A. Rahman  
Cik Kamariah binti Mohd Yassin  
En. Nawi bin Razali  
Tn. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar  
Tn. Hj. Norhizan bin Zainol  
En. Ahmad Rodzli bin Hashim  
En. Ishak bin Othman  
En. Shamsul Bahri bin Ismail  
Cik Azizah binti Md. Amin  
Pn. Kok Mong Lin

Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Batu Lintang  
IPG Kampus Pendidikan Teknik  
IPG Kampus Bahasa Melayu  
IPG Kampus Pendidikan Islam  
IPG Kampus Ilmu Khas

**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, Kedah
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 KSSR 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
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Lima di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun Lima pada tahun 2013.







# SENARAI PERALATAN

Bil	Nama Alatan
1.	Alat pengukur jangkauan
2.	Alat-alat permainan (terapung)
3.	<i>Bail</i>
4.	Bakul
5.	Bangku ketinggian 30.5 cm (1kaki)
6.	Bangku panjang atau bangku gimnastik
7.	Batang paip PVC atau kayu ( panjang 15 cm dan 30 cm)
8.	Baton
9.	Batu bata atau blok kayu
10.	Bendera kecil (bunting)
11.	Bet softball dan bet kriket
12.	Bola pelbagai saiz dan jenis
13.	Borang skor
14.	Buah dadu berabjad
15.	Bulu tangkis
16.	CD Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3
17.	<i>Frisbee</i>
18.	<i>Fun noodles</i>
19.	Gambar ayam
20.	Gelung
21.	Gelung kecil (quoit)
22.	Jam randik
23.	Jam randik
24.	Kad imbasan atau gambar
25.	Kad mesin
26.	Kad padanan senaman kelenturan dengan nama otot



## SENARAI PERALATAN

Bil	Nama Alatan
27.	Kayu hoki
28.	Kotak besar dan kecil
29.	Lawi ayam
30.	Marker
31.	Model seperti pokok petai, awan, dan kapak
32.	Pagar mini
33.	Palang tunggal gimnastik
34.	Papan anjal
35.	Papan keribas
36.	Pelampung dan <i>rescue throwing bag</i>
37.	Pelapik getah
38.	Pelbagai jenis raket
39.	Pemain CD
40.	Penanda
41.	Penanda 15 cm seperti pensel, lidi atau penyedut minuman
42.	Pengukur tinggi
43.	Penimbang berat
44.	Peti lombol
45.	Pita lekat bersaiz 2.5 cm
46.	Pita ukur
47.	Potongan gambar ikatan dan simpulan
48.	<i>Pull bouy</i>
49.	Pundi kacang
50.	Radio CD
51.	Rakaman metronome 96 dan 50 seminit
52.	Rantaian gelang getah



## SENARAI PERALATAN

Bil	Nama Alatan
53.	Sapu tangan
54.	Skaf
55.	Skital pelbagai ketinggian
56.	Skrip cerita
57.	Span (5 cm lebar x 15 cm panjang x 10 cm tinggi)
58.	<i>Stump plastik</i>
59.	Tali atau jaring atau net badminton
60.	Tali getah
61.	Tali nilon
62.	Tali <i>polyester</i>
63.	Tali skipping
64.	Tanglung kertas
65.	Tiang
66.	Tilam gimnastik dan tilam
67.	Tilam senaman
68.	Tin
69.	Trampolin

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



**KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA**

**BAHAGIAN PEMBANGNAN KURIKULUM  
ARAS 4-8, BLOK E9  
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E  
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN  
62604 PUTRAJATA**

**Tel:038884 2000 Faks:03-8888 9917**

**<http://www.moe.gov.my>**

**ISBN 978-967-420-056-5**



9 789674 200565