



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

**PANDUAN PENGAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**

TAHUN ENAM



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PANDUAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN ENAM

Terbitan



Bahagian Pembangunan Kurikulum

Januari 2015

Diusahakan oleh
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

Cetakan 2015
@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 6: KURIKULUM
STANDARD SEKOLAH RENDAH

ISBN 978-967-420-078-7

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

372.86

RUKUN NEGARA

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

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

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

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

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

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



KANDUNGAN

Muka Surat

Pendahuluan	ix
Penghargaan	xi
Maklumat dalam setiap unit	xiii

MODUL KEMAHIRAN

GIMNASTIK ASAS

Unit 1	Hambur dan Mendarat	1
Unit 2	Gimnastik Asas - Rangkaian Pergerakan	5
Unit 3	Gimnastik Asas	9
Unit 4	Putar 360°	13

PERGERAKAN BERIRAMA

Unit 5	Cabaran 'Chan Mali Chan'	17
Unit 6	<i>Jingkling</i> 'jazz Box'	21
Unit 7	Zapin Malaysia	27
Unit 8	Sewang	33

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

Kategori Serangan

Unit 9	Jom Hantar dan Adang	39
Unit 10	Terima dan Adang	43
Unit 11	Kelecek dan Hantar	47
Unit 12	Pintas	51
Unit 13	Takel... Terus...Takel	55
Unit 14	Jaring Menjaring	59

Kategori Jaring

Unit 15	Servis dan Terima Servis Dengan Kaki	65
Unit 16	Terima Servis Dengan Raket	67
Unit 17	Voli Dengan Raket	71
Unit 18	Kemahiran Mengadang	75

Kategori Memadang

Unit 19	Baling Tangan Lurus dan Tangkap	79
Unit 20	Baling Tangan Lurus dan Tahan	83
Unit 21	Memukul dan Menangkap Bola	87
Unit 22	Membaling dan Menangkap Bola	91

OLAHRAGA ASAS

Unit 23	Larian Beritma	95
Unit 24	<i>Gaya Fosbury Flop</i>	99
Unit 25	Rejaman Berkualiti	103
Unit 26	Baling Bola Bertali	107

AKUATIK ASAS

Unit 27	Tindakan Kelemasan	111
Unit 28	Aksi Kaki Menjejak Air	115
Unit 29	Aksi Tangan Menjejak Air	119
Unit 30	Mari Berenang	123

REKREASI DAN KESENGGANGAN

Unit 31	Pandu Arah Berfokus	127
Unit 32	Si Libat	131
Unit 33	Hidup Mati	135

MODUL KECERGASAN

KONSEP KECERGASAN

Unit 34	Memanaskan Badan Sebelum Aktiviti	139
Unit 35	Menyejukkan Badan	143

KAPASITI AEROBIK

Unit 36	Daya Tahan Jantung Ku	149
Unit 37	Kapasiti Aerobik	155

KELENTURAN

Unit 38	Regang Supaya Lentur	159
Unit 39	Regang Otot Ini	165

DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

Unit 40	Kekuatan dan Daya Tahan Otot	169
Unit 41	Hebatnya Ketahanan dan Kekuatan Otot	173

PENGHARGAAN

177

LAMPIRAN A	Contoh Rancangan Pengajaran Harian	179
-------------------	------------------------------------	-----

LAMPIRAN B	Senarai Cadangan Peralatan Pendidikan Jasmani	182
-------------------	---	-----



PENDAHULUAN

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

Buku ini bertujuan membantu guru Pendidikan Jasmani mengajar mata pelajaran ini. Panduan pengajaran ini menterjemah dan memperincikan kandungan dokumen standard Pendidikan Jasmani dalam pelaksanaan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Bagi standard-standard pembelajaran yang tidak dicakup dalam buku ini, guru-guru hendaklah merancang sendiri pengajaran dan pembelajaran untuk murid.

Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Enam ini mengandungi 41 unit bagi membantu guru dalam pengajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan seperti yang terkandung dalam dokumen standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam. Terdapat unit-unit pengajaran yang menggunakan lagu dan muzik untuk melaksanakan aktiviti yang telah dirancang.

Aktiviti yang terdapat dalam setiap unit pengajaran menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran. Aktiviti dalam setiap unit disusun secara ansur maju mengikut turutan dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Cadangan aktiviti dalam panduan pengajaran juga menerapkan elemen merentas kurikulum seperti keusahawanan, teknologi maklumat dan komunikasi, dan kreativiti dan inovasi serta pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Guru-guru perlu merangsang murid dengan mengemukakan pertanyaan yang membolehkan murid berfikir pada aras tinggi, menaakul, dan membuat keputusan semasa mempelajari sesuatu kemahiran. Terdapat juga unit-unit yang menjurus kepada pendekatan strategi pembelajaran masteri.

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

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



PENGHARGAAN

Penasihat

Dr. Masnah bt. Ali Muda

Pengarah

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Penasihat Editor

Pn. Zaidah bt. Mohd Yusoff

Ketua Sektor Kesenian dan Kesihatan

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Tn. Hj. Zamrus bin A. Rahman

Ketua Unit Pendidikan Jasmani dan Sains
Sukan

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Editor

Cik Kamariah binti Mohd Yassin

Bahagian Pembangunan Kurikulum

En. Nawi bin Razali

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Penasihat Kandungan Kurikulum Pendidikan Jasmani

Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi

Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor

Dr. Kok Lian Yee

Universiti Putra Malaysia, Selangor

Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid

Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak

Gimnastik Asas

Tn. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar

IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor

En. Poniran bin Salamon

IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor

En. Mohd Irwan bin Miskob

SK Yaacob Latif 2, Kuala Lumpur

Pergerakan Berirama

Pn. Kok Mong Lin

IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur

En. Mohd Fakri bin Mohd Nor

SK Bangsar, Kuala Lumpur

Cik Farah binti Rosli

SK Taman Desa Jaya, Johor

Pn. Low Hoon Ee

SK Segambut, Kuala Lumpur

Kemahiran Kategori Serangan

En. Ishak bin Othman

IPG Kampus Pendidikan Teknik, Kuala Lumpur

En. Azhar bin Ariffin

IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan, Pahang

En. Mohd Rashdan bin Md Din

SK Taman Tuanku Jaafar, Negeri Sembilan

Kemahiran Kategori Jaring

En. Ahmad Rodzli bin Hashim

IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak

Dr. Ang Kean Koo

SK Kajang Utama, Kajang, Selangor

En. Hamizon bin Hamid

SK Cheras Jaya, Selangor

Kemahiran Kategori Memadang

En. Chia Chiow Ming
En. Zairi bin Husain

IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor

Akuatik Asas

Dr. Teng Siew Lian
Pn. Lim Yit Bin

IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
SK Pendidikan Khas Persekutuan, Pulau Pinang

Rekreasi dan Kesenggangan

Pn. Saodah binti Ahmad
Pn. Zuliana binti Mohamed Karim

SK Peserai, Johor
SK Sultan Sir Ibrahim, Johor

Olahraga Asas

En. Othman bin Che Man
En. Nik Jazwiri bin Johannis

IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang
SK KG Soeharto, Selangor

Kecergasan

En. Irwan bin Isdup
En. Abdul Razak bin Sulaiman
En. Dzul Asri bin Md Yunos
Cik Nur Hazwani binti Mazlan

IPG Kampus Tawau, Sabah
SMK Seri Indah, Selangor
SK Seksyen 18, Selangor
SK Tanjung Sepat, Selangor

Ilustrator

En. Ahmad Shaker bin Abdul Majeed
En. Umar Radzi bin Bahari
En. Mohd Asri bin Mohd Zain
En. Samani bin Mashudi
En. Azrul Hisham bin Ali
En. Suhaimi bin Isa
Pn. Nur Shuzaliza Ahmad Shupli

SMK Ayer Hangat, Langkawi, Kedah
SMK Bandar Sungai Petani, Kedah
SMK Datuk Syed Ahmad, Kedah
SMK Telok Kerang, Johor
SK (P) Durian Daun, Melaka
SK Tengkeri 1, Melaka
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Panel Muzik yang menyediakan CD 1 Lagu KSSR Dunia Muzik Tahun 3

En. Bakhtiar bin Mohd Salleh

Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Cik Faridah binti Ramly

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

- Panel Pemurnian Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Enam.
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Enam di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun Enam pada tahun 2014.



MAKLUMAT DALAM SETIAP UNIT

UNIT

25

OLAHRAGA ASAS

Rejaman Berkualiti



FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.
- 2.11.1 Mengenal pasti teknik rejaman yang betul.
- 2.11.2 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam lembing.
- 5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.

ALATAN

Skital, batang paip PVC (diubahsuai), dan gelung.

CADANGAN AKTIVITI

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

Fokus kepada kemahiran khusus yang hendak dicapai dalam sesi pengajaran dan pembelajaran (pdp).

Standard kandungan dan standard pembelajaran dalam sesi pdp.

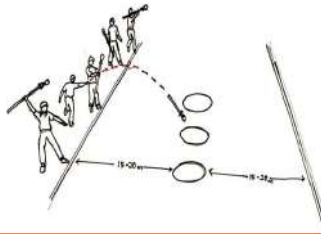
Turutan langkah-langkah pdp Pendidikan Jasmani yang mesti diikuti.

Cadangan alatan yang digunakan dalam pdp.

AKTIVITI 1

REJAM TORPEDO

1. Murid melakukan aktiviti secara berpasangan. Murid pertama melakukan rejaman. Murid kedua menunggu di zon selamat.
2. Pelaku berdiri di sisi.
3. Rejam rod ke arah sasaran gelung di hadapan.
4. Tukar peranan.



Turutan aktiviti mengikut ansur maju.

MENAAKUL

Bagaimanakah kamu hendak melakukan rejaman yang tepat ke sasaran?

KESELAMATAN

Pastikan tiada murid di hadapan semasa merejam rod.

Soalan yang menjurus kepada kemahiran menaakul dan kemahiran berfikir aras tinggi.

Langkah keselamatan untuk elakkan kecederaan.

UNIT 25

PANDUAN PENGAJARAN PJ KSSR TAHUN 6



Nota; maklumat yang tidak termasuk:

1. Tip untuk guru; butir mengajar, teknik atau info.
2. EMK; elemen merentas kurikulum yang diterapkan dalam pdp.



UNIT

1

GIMNASTIK ASAS

Hambur dan Mendarat



FOKUS

Berkebolehan melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
- 2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Peralatan anjal dan tilam gimnastik.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

PUTARAN BERPASANGAN

- 1. Murid menghadap pasangan sambil memegang kedua belah tangan pada bahagian siku, melonjak, dan membuat putaran 90° dan 180°.
- 2. Lakukan aktiviti putaran ke arah kiri dan ke arah kanan.



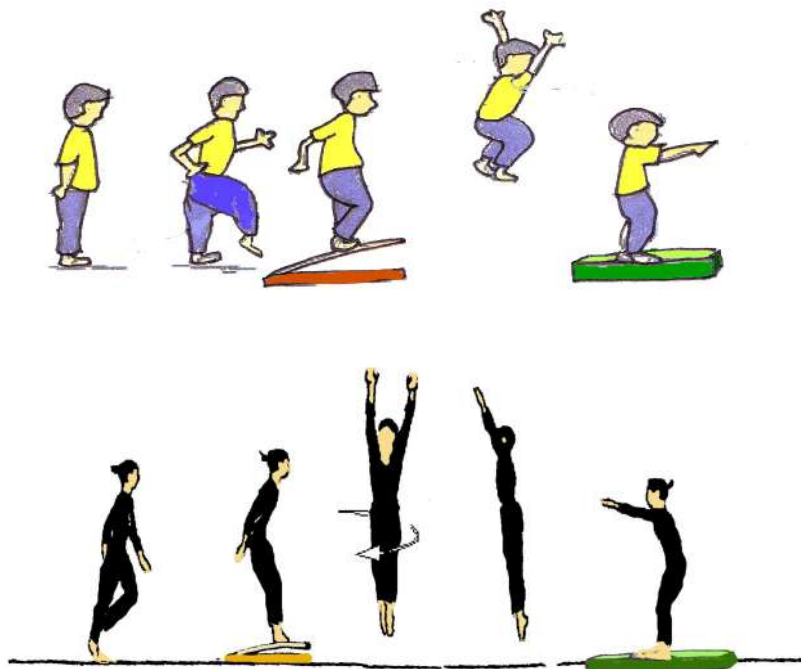
TIP UNTUK GURU

Pastikan pegangan kemas untuk memudahkan pergerakan.

AKTIVITI 2

MARI MENGHAMBUR

1. Murid melakukan lari landas terus melonjak ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan membuat pendaratan dengan kedua-dua belah kaki.
2. Semasa membuat layangan murid melakukan putaran 180° dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
3. Ulang lakuan dengan mempelbagaikan aktiviti putaran.



MENAAKUL

1. Bagaimanakah cara mendapatkan daya yang optimum ketika menghambur di peralatan anjal?
2. Mengayun sambil menyilang sebelah tangan lebih memudahkan lakuan putaran. Mengapa?

EMK

Keusahawan:

Kesanggupan belajar daripada kesilapan.

TIP UNTUK GURU

1. Ketika melakukan kontak pada peralatan anjal, kedua-dua lutut mesti diluruskan untuk mendapatkan lonjakan.
2. Ayunan tangan yang pantas dapat menghasilkan daya putaran optimum.
3. Lutut difleksikan semasa melakukan pendaratan.

PERSEMBAHAN

HAMBUR KE UDARA

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid akan melakukan lari landas, melonjak ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
3. Setiap perlakuan murid akan dinilai menggunakan boring penilaian persembahan.
4. Kumpulan yang mendapat markah tertinggi dikira pemenang.

KESELAMATAN

Pastikan tiada murid di hadapan sebelum memulakan larian landas.

Contoh Borang Penilaian Persembahan

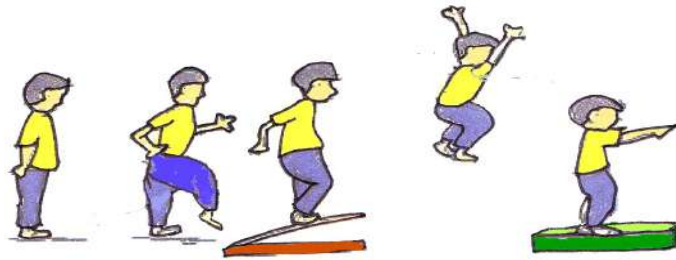
Kumpulan	Nama murid	Larian		Lonjak		Hambur		Layangan		Mendarat		Jumlah
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Kumpulan 1	Murid A		✓		✓		✓	✓		✓		8
	Murid B		✓		✓		✓		✓		✓	10
Jumlah keseluruhan												
Kumpulan 2	Murid A											
	Murid B											
Jumlah keseluruhan												

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Hambur dan Mendarat



Berdasarkan gambar di atas, nyatakan fasa-fasa yang terlibat semasa kamu melakukan kemahiran hambur:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Berdasarkan gambar di atas, nyatakan cara mendapatkan daya yang optimum ketika menghambur ke peralatan anjal.

FOKUS

Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil.
- 1.2.2 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil.
- 2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.
- 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

ALATAN

Tilam gimnastik, skital, dan kad arahan.

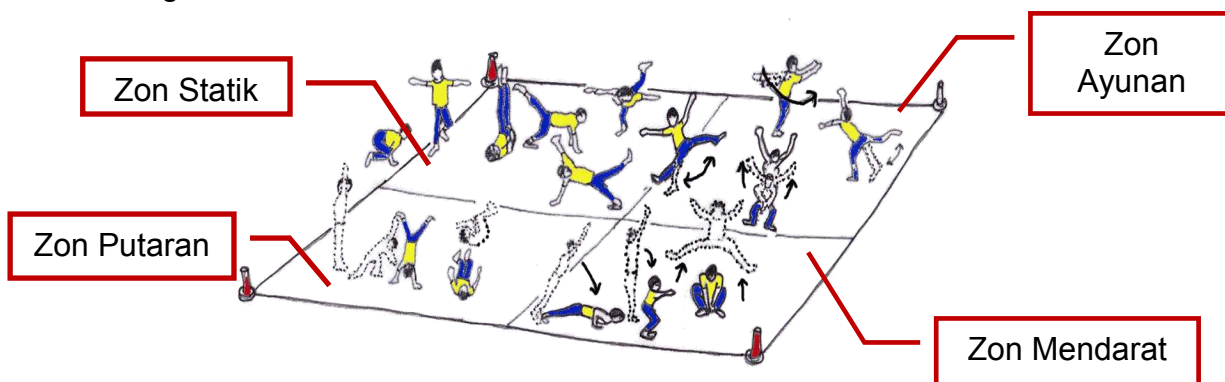
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

ANEKA ZON

1. Murid bergerak bebas mengikut muzik.
2. Apabila muzik berhenti, murid melakukan pergerakan mengikut zon aktiviti di mana mereka berhenti.
3. Apabila muzik dimainkan semula, murid bergerak dengan pelbagai pergerakan lokomotor ke zon berikutnya.
4. Ulang semula semua aktiviti di atas.



AKTIVITI 2

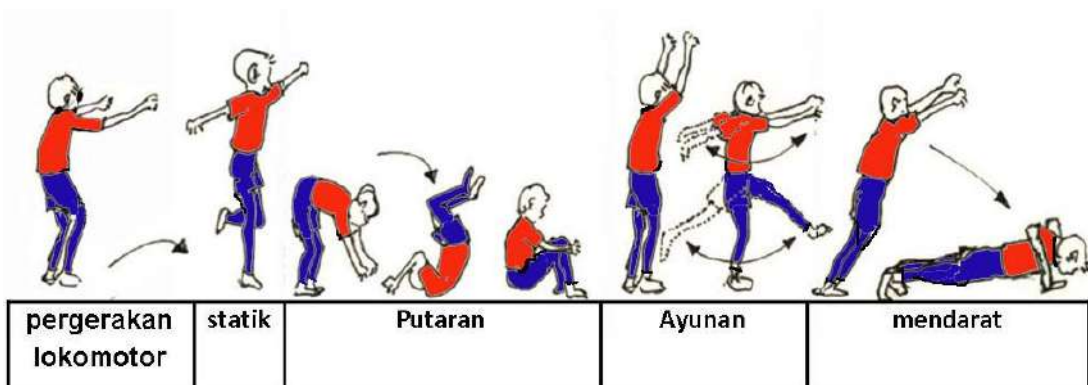
GERAK BERKEMBAR

1. Murid bergerak bebas mengikut muzik.
2. Apabila muzik berhenti, murid melakukan pergerakan yang sama secara berpasangan di zon mereka berhenti.
3. Apabila muzik dimainkan semula, murid bergerak dengan pelbagai pergerakan lokomotor ke zon berikutnya.
4. Ulang semula semua aktiviti di atas.

AKTIVITI 3

RANGKAIAN PERGERAKAN

1. Setiap ahli kumpulan melakukan rangkaian pergerakan mengikut kad arahan.
2. Aktiviti diteruskan sehingga semua kumpulan kecil itu telah melakukan rangkaian pergerakan.



KAD ARAHAN

Rangkaian Pergerakkan:

- Statik
- Putaran
- Ayunan
- Mendarat

TIP UNTUK GURU

1. Turutan rangkaian penting bagi memudahkan kawalan badan semasa melakukan pergerakan.
2. Menghasilkan rangkaian pergerakan yang lancar dan berterusan.
3. Susunan rangkaian dalam kad arahan boleh diubah mengikut kesesuaian.

EMK

Kreativiti dan Inovasi:
Berupaya mereka cipta.

MENAAKUL

Mengapa aktiviti yang dipilih perlu mengikut kesesuaian turutan?

PERSEMBAHAN

KAMI HEBAT

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mereka cipta satu rangkaian pergerakan yang mengandungi pergerakan lokomotor, imbangan, putaran, dan mendarat secara berterusan.
3. Setiap kumpulan mempersembahkan hasil rangkaian pergerakan yang direka cipta.
4. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira sebagai pemenang.

Borang Penilaian Persembahan

Nama Kumpulan: _____

Cemerlang (8-10 markah)	Sederhana (5-7 markah)	Lemah (1-4 markah)
<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian yang amat licin dan berterusan. • Susun atur pola pergerakan yang amat sesuai dan amat kreatif. • Melibatkan semua jenis pola pergerakan yang ditetapkan. • Pergerakan yang amat seragam dan amat menarik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian yang licin dan berterusan. • Susun atur pola pergerakan yang sesuai dan kreatif. • Melibatkan kebanyakan jenis pola pergerakan yang ditetapkan. • Pergerakan yang seragam dan menarik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian yang kurang licin dan kurang berterusan. • Susun atur pola pergerakan yang kurang sesuai dan kurang kreatif. • Melibatkan beberapa jenis pola pergerakan yang ditetapkan. • Pergerakan yang kurang seragam dan kurang menarik.

Keputusan:

Bil.	Nama Kumpulan	Markah
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

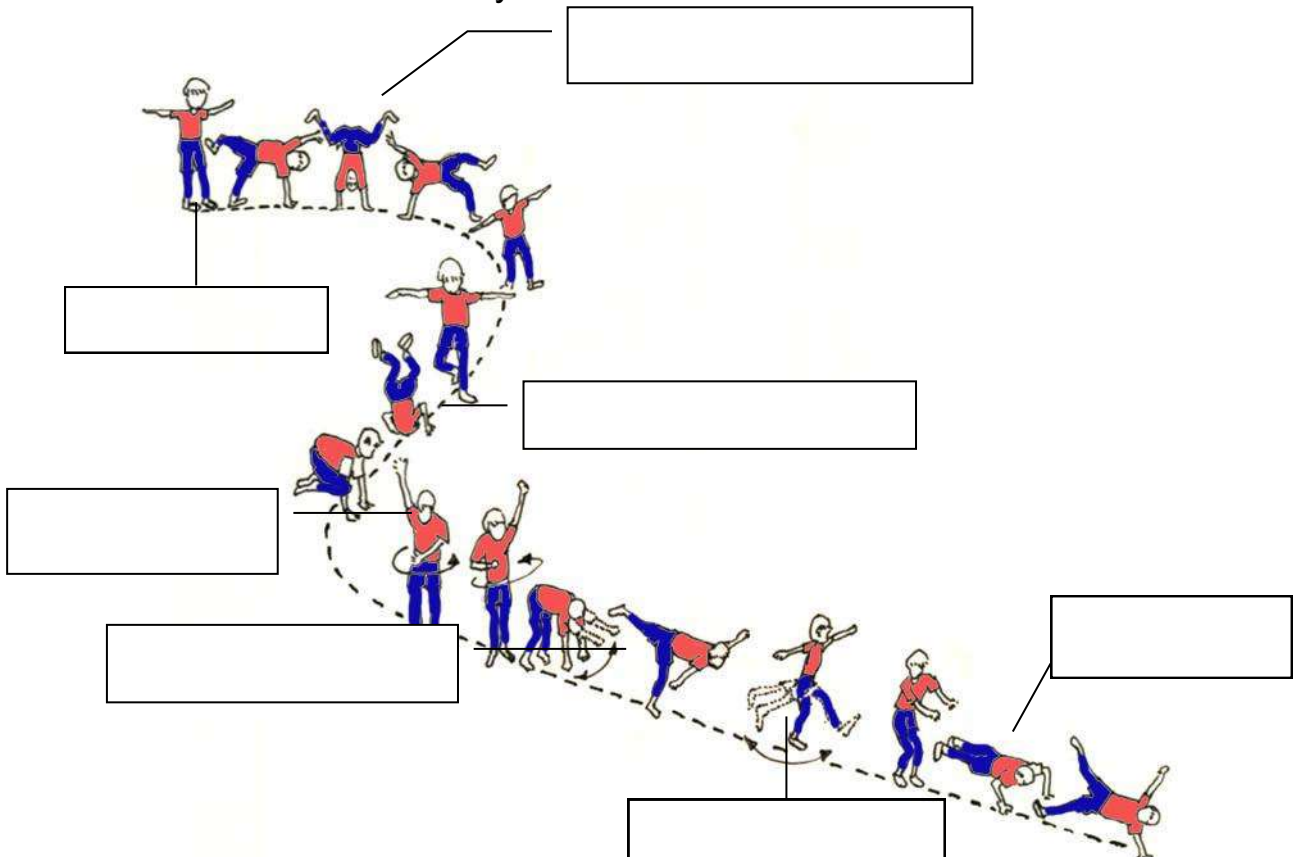
KELAS: _____

Rangkaian Pergerakan

1. Tuliskan aktiviti yang sesuai bagi pola pergerakan yang diberi.

Bil	Pola Pergerakan	Aktiviti
1	Statik	Imbangan 'v', imbangan bangau
2	Mendarat	
3	Putaran	
4	Ayunan	
5	Pergerakan Lokomotor	

2. Lihat pola pergerakan di bawah. Cuba kenal pasti pergerakan tersebut dan namakannya.



FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran gayut songsang dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.3.1 Bergayut pada palang dengan posisi badan songsang (inverted).
- 2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai dengan posisi badan songsang semasa bergayut pada palang
- 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Palang gayut dan tilam gimnastik.

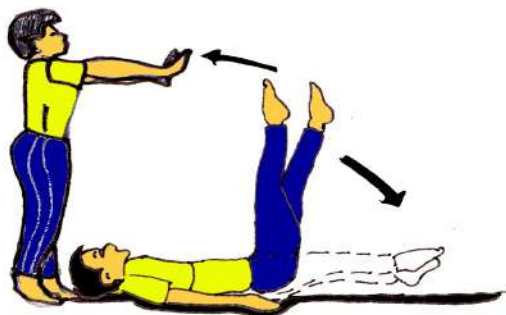
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

PUSH AND HOLD

1. Secara berpasangan murid A (penolak) berdiri manakala murid B (penahan) baring sambil memegang pergelangan kaki murid A.
2. Murid B mengangkat kedua-dua belah kaki ke atas sehingga pinggul tidak mencecah tilam. Manakala murid A menolak kaki murid B ke bawah.
 1. Murid B cuba menahan kaki supaya kaki tidak menyentuh tilam.
 2. Ulang lakuan beberapa kali dan tukar peranan.



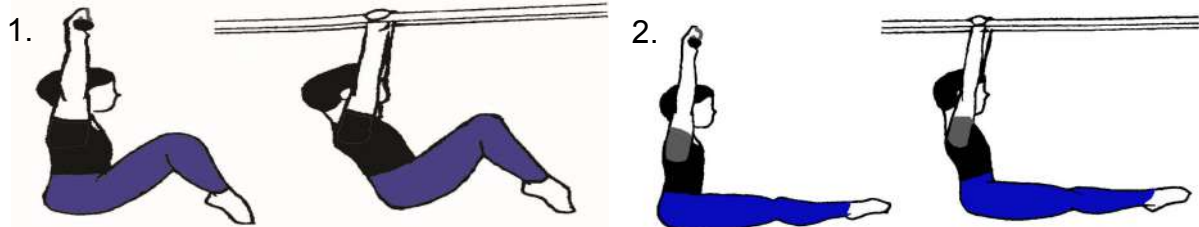
EMK

Keusahawan:
Berani tanggung risiko.

AKTIVITI 2

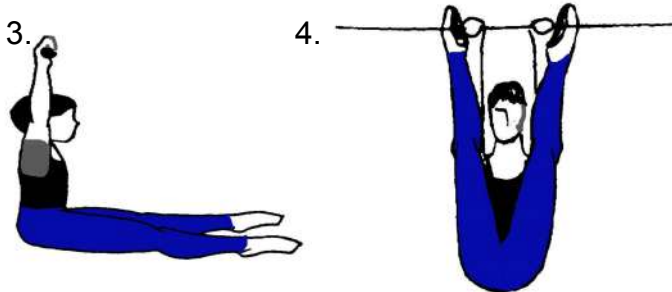
AKSI GAYUT

Murid melakukan aktiviti gayut dengan pelbagai aksi seperti menaikkan lutut ke dada, bentuk L, letakkan kaki pada palang di antara genggamannya dan di luar genggamannya, dan gayut songsang.



Gayut lutut ke dada (Tuck)

Gayut 'L'

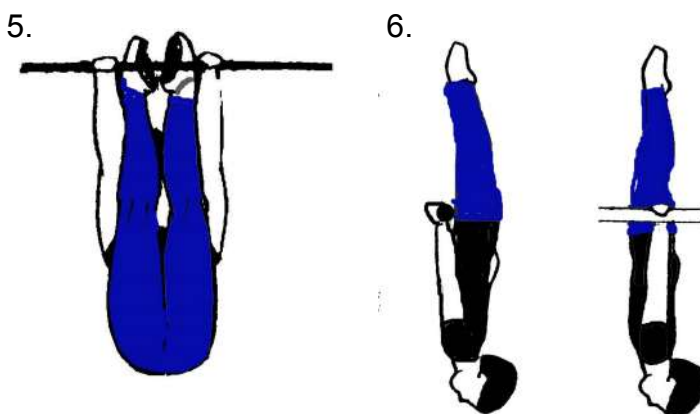


Gayut L kaki terbuka

Gayut kaki di luar genggamannya

TIP UNTUK GURU

1. Bergayut dalam kedudukan posisi menegak adalah lebih stabil.
2. Otot-otot tangan, abdomen, dan *gluteus maximus* perlu ditegangkan untuk mendapatkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti bergayut.



Gayut kaki di dalam genggamannya

Gayut songsang

MENAAKUL

1. Bagaimanakah cara terbaik untuk mendapatkan kestabilan ketika melakukan aktiviti bergayut?
2. Aksi gayut yang manakah paling mudah untuk ke posisi gayut songsang? Mengapa?.

EMK

Keusahawanan:

Kesanggupan belajar daripada kesilapan.

PERMAINAN KECIL

HOLD AND WIN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap ahli kumpulan memilih satu aksi gayut mengikut kemampuan.
3. Kumpulan yang berjaya memungut mata yang tertinggi berdasarkan aksi gayut dikira sebagai pemenang.

NAMA KUMPULAN :

Bil.	Murid	Gayut Tuck (1 markah)	Gayut 'L' (2 markah)	Gayut kaki di luar genggaman (3markah)	Gayut Songsang (4 markah)	Jumlah

KESELAMATAN

1. Pastikan hanya seorang sahaja yang melakukan aktiviti gayut sebelum giliran rakan yang lain.
2. Palang yang digunakan mestilah kukuh dan selamat digunakan.
3. Tilam gimnastik diletakkan di bawah palang untuk pendaratan yang selamat.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Gayut Songsang

Jawab soalan-soalan di bawah.

1. Nyatakan jenis genggaman yang sesuai untuk melakukan aksi gayut posisi badan songsang.

2. Mengapakah genggaman tersebut sesuai digunakan ketika melakukan aksi gayut posisi badan songsang?

UNIT

4

GIMNASTIK ASAS

Putar 360°



FOKUS

Berkebolehan melakukan putaran menegak 360° dan mendarat di atas trampolin dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.4.1 Melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.
- 2.4.1 Menerangkan cara memutar badan.
- 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Trampolin, tilam gimnastik, kayu panjang, tali, dan belon.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

LOMPAT MENCAPAI AWAN

1. Secara individu, murid melakukan pergerakan lokomotor dan melompat tegak sambil melakukan putaran 180° apabila isyarat diberikan.
2. Secara berpasangan, ulang perlakuan 1 dengan menepuk tangan rakan setinggi yang boleh apabila isyarat diberikan.



Individu



Berpasangan

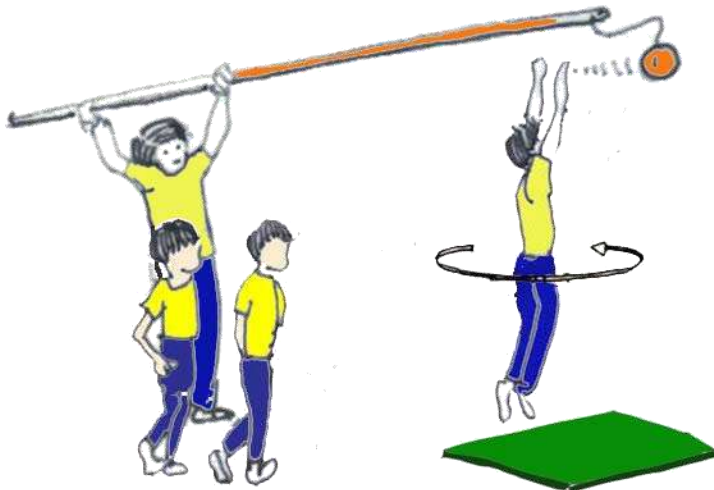
KESELAMATAN

Elak bertembung dengan rakan semasa menepuk tangan.

AKTIVITI 2

MEMANCIING

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Seorang murid berperanan sebagai pemancing.
3. Secara bergilir-gilir, murid akan melompat untuk menyentuh umpan yang digantung sebelum melakukan putaran dan mendarat.
4. Tukar peranan dan ulang beberapa kali.



TIP UNTUK GURU

1. Fokus kepada ketinggian lompatan bukannya kelajuan.
2. Variasikan darjah dan arah putaran.

KESELAMATAN

1. Gunakan tilam semasa mendarat.
2. Fleksikan lutut semasa mendarat.

AKTIVITI 3

PUTARAN SKRU

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melakukan aktiviti melonjak, memutar 360° dan mendarat di atas trampolin.
3. Ulang perlakuan 2 dengan menukar arah putaran.



TIP UNTUK GURU

1. Daya yang sama perlu dikenakan semasa kontak dengan trampolin untuk menghasilkan keseimbangan.
2. Ayunkan sebelah tangan secara bersilang untuk membantu melakukan putaran.

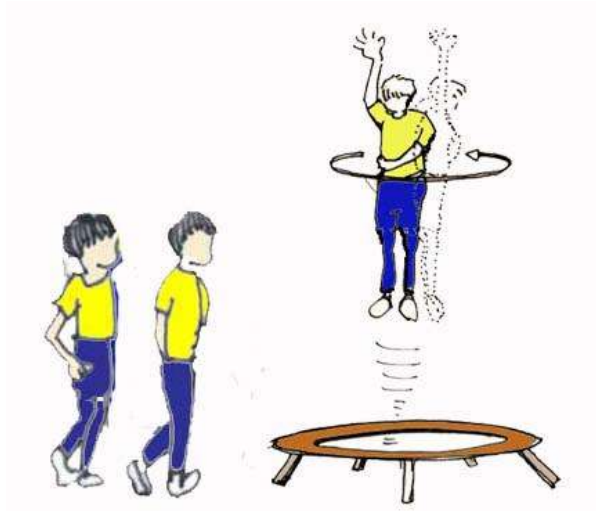
KESELAMATAN

Pastikan melonjak, memutar, dan mendarat di bahagian tengah trampolin.

PERSEMBAHAN

PERSEMBAHAN KUMPULAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Secara bergilir-gilir, murid melakukan lonjakan sambil berputar 360°.
3. Kumpulan dengan bilangan ahli yang terbanyak melakukan putaran 360° dikira pemenang.



MENAAKUL

1. Mengapa dengan menyilang sebelah tangan lebih memudahkan putaran?
2. Apakah kaitan antara ketinggian lonjakan dan putaran?

EMK

Keusahawanan:
Daya ketabahan yang tinggi

Borang Penilaian Persembahan

Tandakan (I) pada perlakuan memutar yang berjaya dilakukan di atas trampolin bagi setiap ahli dalam kumpulan.

Kumpulan	Perlakuan Memutar			Jumlah mata
	90° (1 mata)	180° (2 mata)	360° (3 mata)	
1	III	I	II	11
2				
3				
4				

Petunjuk	
I	Mewakili bilangan murid

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Putar 360°

Jawab soalan di bawah.

1. Bagaimana kamu mengekalkan putaran menegak di atas trampolin?

2. Bagaimana kamu menghasilkan daya lonjakan untuk mendapatkan ketinggian?

UNIT

5

PERGERAKAN BERIRAMA

Cabaran “Chan Mali Chan”



FOKUS

Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut irama.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.
- 2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Lagu ‘Chan Mali Chan’ dan Pemain CD.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

LANGKAH ASAS

1. Ulangkaji langkah ‘Grapevine’, dan ‘Schottische’.
2. Memperkenalkan langkah ‘Kick Ball Change’.
3. Memperkenalkan langkah ‘Rock’ Sisi.

Langkah ‘Kick Ball Change’



Langkah ‘Rock’ Sisi



TIP UNTUK GURU

Langkah ‘Kick Ball Change’:

- a. Kaki kanan ditendang ke depan dan diletak satu langkah ke belakang.
- b. Kaki kiri melangkah setempat.
(cue: tendang-kanan-kiri)

Langkah ‘Rock’ Sisi

- a. Kaki kanan melangkah ke sisi.
- b. Berat badan pada kaki kiri.
- c. Pindah berat badan ke kaki kanan.
- d. Ulang langkah (a) dan (b).

AKTIVITI 2

'CHAN MALI CHAN' ROCK DENGAN

Berdiri dalam barisan:

1. Pengenalan: *Step-Close* setempat. : Kiraan 4 x 8
2. Langkah *Grapevine* ke kanan. : Kiraan 1 x 8
3. Langkah 'Rock Sisi'. : Kiraan 1 x 8
4. Ulang lakukan (2) & (3) ke kiri. : Kiraan 2 x 8
5. Langkah *Schottische* ke hadapan 2x
sambil tepuk tangan pada setiap hop. : Kiraan 1 x 8
6. Ulang lakukan (5) secara undur. : Kiraan 1 x 8
7. Langkah 'Kick Ball Change' 4x. : Kiraan 2 x 8
8. Pusing 90° ke arah lawan jam pada kiraan ke 16.
Ulang lakukan (2) hingga (7) sehingga tamat muzik.

MENAAKUL

Apakah konsep pergerakan yang terlibat dalam rangkaian pergerakan 'Chan Mali Chan'?

PERSEMBAHAN

CABARAN 'CHAN MALI CHAN'

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Mereka cipta satu rangkaian pergerakan dengan pelbagai langkah lurus dan konsep pergerakan mengikut lagu 'Chan Mali Chan'.
3. Setiap kumpulan mempersembahkan hasil reka ciptaan masing-masing mengikut muzik.
4. Kumpulan lain menilai persembahan rakan berdasarkan rubrik yang disediakan.

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan formasi semasa persembahan.
2. Pastikan pergerakan dilakukan mengikut tempo.

EMK

Kreativiti dan Inovasi

Keusahawanan:

Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.

KESELAMATAN

Elakkan daripada bertembung semasa melakukan aktiviti.

PERSEMBAHAN

NAMA KUMPULAN: _____ TARIKH: _____

Cabaran “Chan-Mali-Chan”

Penilaian Persembahan

Cemerlang (3 markah)	Sederhana (2 markah)	Lemah (1 markah)
Menggunakan sekurang-kurangnya tiga jenis langkah lurus yang amat sesuai.	Menggunakan dua jenis langkah lurus yang sesuai.	Menggunakan hanya satu jenis langkah lurus yang sesuai.
Mengaplikasikan sekurang-kurangnya tiga konsep pergerakan yang amat relevan.	Mengaplikasikan dua konsep pergerakan yang relevan.	Mengaplikasikan hanya satu konsep pergerakan yang relevan.
Pergerakan yang amat seragam dan amat ‘synchronized’ dengan muzik.	Pergerakan yang seragam dan ‘synchronized’ dengan muzik.	Pergerakan yang tidak seragam dan tidak ‘synchronized’ dengan muzik.

Petunjuk prestasi:

Markah	Prestasi
7 - 9	Cemerlang
4 - 6	Sederhana
1 - 3	Memerlukan bimbingan

UNIT

6

PERGERAKAN BERIRAMA

Jingling 'Jazz Box'



FOKUS

Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.
- 2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

Alatan

Lagu 'Jingling Nona' dan Pemain CD.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

LANGKAH ASAS

1. Ulangkaji langkah 'Step-Close' dan 'Heel-Toe'.
2. Memperkenalkan langkah 'Jazz Box'.
3. Memperkenalkan langkah 'Chasse - Mambo'.

TIP UNTUK GURU

Langkah 'Jazz Box'



Langkah 'Chasse-Mambo'



1. Langkah 'Jazz Box' kanan:
 - a. Kaki kanan menyilang di depan kaki kiri.
 - b. Kaki kiri melangkah ke belakang.
 - c. Kaki kanan melangkah ke sisi kanan.
 - d. Kaki kiri melangkah ke depan.
[cue: silang - belakang - sisi - depan].
2. Langkah 'Jazz Box' kiri:
Mula dengan kaki kiri, ulang seperti langkah 'Jazz Box' kanan.
3. Langkah 'Chasse-Mambo' kanan dan kiri:
 - a. Mencongklang sisi kanan dua kali (chasse-sisi).
 - b. Menyilang kaki kiri di belakang kaki kanan dan diletak setempat (Mambo).
 - c. Ulang dengan kaki kiri.
4. Pergerakan tangan: mengayun secara bebas dan berselang-seli.

AKTIVITI 2

JINGKLING 'JAZZ BOX' DENGAN MUZIK

Berdiri dalam barisan:

1. Pengenalan : Langkah 'Step Close' setempat. : Kiraan 4 x 8
2. Langkah 'Jazz Box' kanan 2x. : Kiraan 1 x 8
3. Langkah 'Jazz Box' kiri 2x. : Kiraan 1 x 8
4. Langkah 'Step Close' secara 'Zig-Zag'
kanan-kiri sambil tepuk tangan. : Kiraan 1 x 8
5. Undur dan ulang langkah (4). : Kiraan 1 x 8
6. Ulang lakukan (2) hingga (5). : Kiraan 4 x 8
7. Langkah 'Heel-Toe' kaki kanan 2x.
Ulang dengan kaki kiri 2x. : Kiraan 2 x 8
6. Langkah 'Chasse-Mambo' kanan dan kiri 2x. : Kiraan 2 x 8
Pusing 90° pusingan arah jam pada kiraan ke 16.
7. Ulang lakukan (2) hingga (8) sehingga tamat muzik.

MENAAKUL

Bagaimana anda menyusun atur langkah lurus dalam rangkaian pergerakan kumpulan anda?

TIP UNTUK GURU

Guru boleh mengajar Langkah (1) hingga (6) pada satu sesi pengajaran dan pembelajaran dan langkah (7) hingga (9) pada sesi yang lain.

PERSEMBAHAN

JINGKLING SINI SANA

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Mereka cipta satu rangkaian pergerakan dengan pelbagai langkah lurus dan konsep pergerakan mengikut lagu 'Jingling Nona'.
3. Namakan rangkaian pergerakan yang direka ciptakan.
4. Setiap kumpulan mempersembahkan hasil reka ciptaan masing-masing mengikut muzik.
5. Kumpulan lain menilai persembahan rakan berdasarkan senarai semak.

EMK

Keusahawanan:
Boleh membuat keputusan.

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan formasi semasa persembahan.
2. Pastikan pergerakan dilakukan mengikut tempo.

SENARAI SEMAK

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Jingling Sini Sana

Lengkapkan borang di bawah berdasarkan persembahan yang dilakukan oleh kumpulan rakan.

Kumpulan Penilai: _____ Tarikh: _____

Jenis Langkah Lurus	Mengikut Tempo Muzik		Konsep Pergerakan
	Ya	Tidak	
1.			Arah:
2.		
3.			Laluan:
4.		
5.		
			Aras:
			Hubungan:
			Lain-lain:

UNIT

7

PERGERAKAN BERIRAMA

Zapin Malaysia



FOKUS

Berkebolehan melakukan tarian Zapin Malaysia mengikut muzik.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.
- 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Lagu 'Zapin Gemilang Negeri' dan Pemain CD.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

LANGKAH ASAS ZAPIN MALAYSIA

1. Memperkenalkan langkah asas.
 - Setempat
 - Ke depan
 - Undur
2. Memperkenalkan Langkah Melingkar.
3. Memperkenalkan Langkah Acah.

Semua pergerakan bermula dengan kaki kanan.

Pergerakan tangan — Diayun berselang-seli dengan pergerakan kaki.

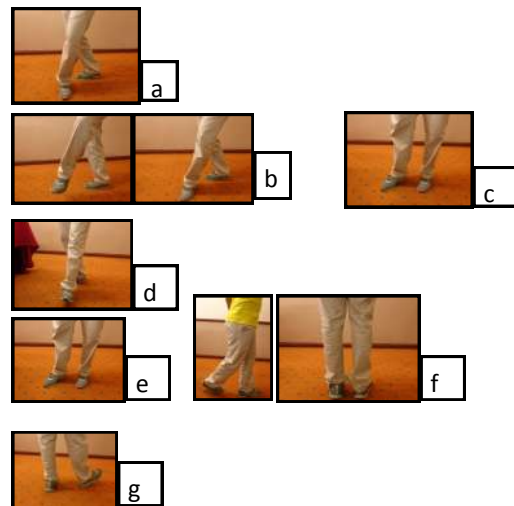
Langkah Asas

- a. Jalan setempat tiga kali dan 'side tap' ke kiri. Ulang dengan kaki kiri.
- b. Ulang lakuan (a) ke hadapan dan undur.



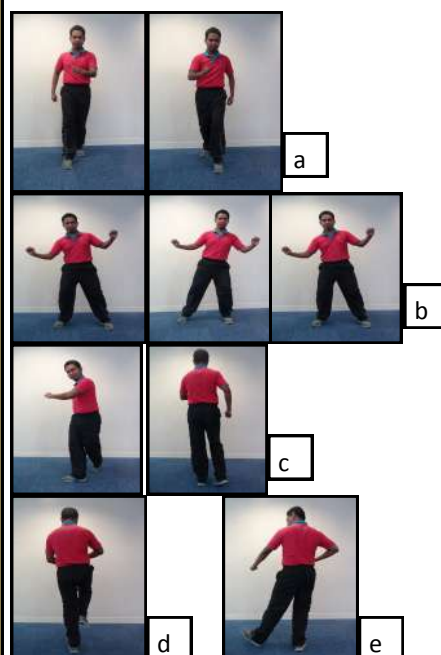
Langkah Melingkar

- a. Silang kaki kanan belakang kaki kiri.
- b. Kaki kiri diangkat dan diletak semula.
- c. Kaki kanan dibawa ke tempat asal.
- d. Kaki kiri memacak diletak ke hadapan.
- e. Letak kaki kiri.
- f. Kaki kanan bawa ke sisi kaki kiri sambil pusing 180° arah lawan jam.
- g. Kaki kanan memacak.
- h. Ulang lakuan (a) hingga (g).



Langkah Acah

- a. Maju dua langkah.
- b. Kaki kanan melangkah ke sisi dan pindahkan berat badan ke kanan, kiri dan kanan semula.
- c. Kaki kiri dibawa ke sisi kaki kanan sambil pusing 180° ikut arah jam.
- d. Kaki kanan melangkah setempat.
- e. Kaki kiri memacak.
- f. Ulang lakuan (a) hingga (e) dengan kaki kiri.



AKTIVITI 2

JOM ZAPIN GEMILANG NEGERI!

1.	Murid berada dalam barisan		(Pengenalan)
2.	Langkah asas setempat	:	Kiraan 2 x 8
3.	Langkah asas maju undur	:	Kiraan 2 x 8
4.	Langkah melingkar	:	Kiraan 2 x 8
5.	Langkah asas setempat	:	Kiraan 1 x 8
6.	Langkah acah	:	Kiraan 2 x 8
7.	Langkah asas maju undur	:	Kiraan 2 x 8
8.	Langkah asas setempat	:	Kiraan 1 x 8
9.	Ulang lakuan (2) hingga (8)		
10.	Langkah asas maju undur	:	Kiraan 2 x 8
11.	Langkah melingkar	:	Kiraan 2 x 8
12.	Langkah asas setempat	:	Kiraan 2 x 8
13.	Langkah acah	:	Kiraan 2 x 8
14.	Langkah maju undur 45° ke kanan	:	Kiraan 2 x 8
15.	Langkah maju undur 45° ke kiri	:	Kiraan 2 x 8
16.	Langkah asas setempat	:	Kiraan 1 x 8
17.	Langkah melingkar	:	Kiraan 2 x 8
18.	Langkah asas setempat	:	Kiraan 1 x 4

EMK

Kreativiti dan inovasi Keusahawanan:

Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.

KESELAMATAN

Elakkan daripada bertembung semasa melakukan aktiviti.

PERSEMBAHAN

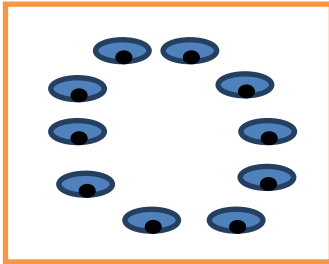
THE BATTLE OF ZAPIN!

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mempersembahkan tarian zapin mengikut muzik dengan membentuk formasi sendiri.

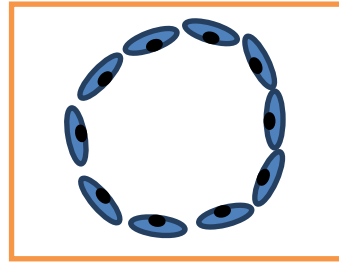
Contoh formasi:

Formasi bulatan

Contoh 1

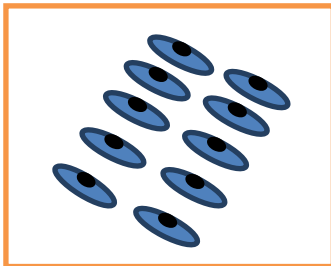


Contoh 2

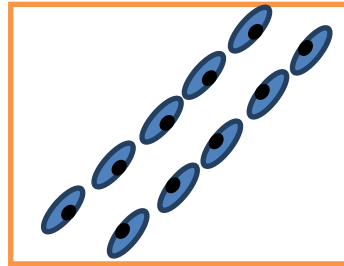


Formasi barisan selari

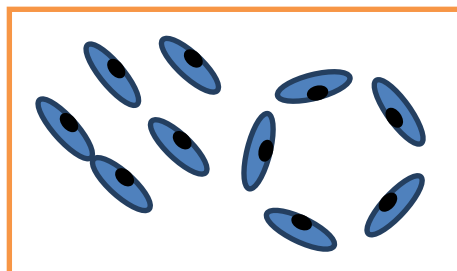
Contoh 1



Contoh 2



Contoh formasi gabungan



MENAAKUL

Bagaimanakah tarian Zapin mula diperkenalkan?

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Zapin Malaysia

1. Nyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam Tarian Zapin Malaysia.

i. Pergerakan lokomotor

a. _____

b. _____

c. _____

ii. Pergerakan bukan lokomotor

a. _____

b. _____

c. _____

2. Kenal pasti arah dan laluan yang terlibat dalam Tarian Zapin Malaysia.

i. Arah

a. _____

b. _____

c. _____

ii. Laluan

a. _____

b. _____

UNIT

8

PERGERAKAN BERIRAMA

Sewang



FOKUS

Berkebolehan melakukan tarian Sewang mengikut muzik.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.
- 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Lagu 'Sewang Orang Kita' dan Pemain CD.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

LANGKAH SEWANG

1. Melakukan langkah 'Toe Touch'.
2. Melakukan langkah 'Step Close'.
3. Melakukan langkah Pandang- Pandang.
4. Melakukan langkah Ayun Silang.
5. Melakukan langkah Lambai Tepuk.

Langkah Pandang - Pandang



Langkah Ayun Silang



Langkah Lambai Tepuk



1. Ragam Pandang - Pandang
 - a. Bawa bahu kanan ke sisi sambil tangan di depan dahi.
 - b. Bawa bahu kiri ke sisi sambil tangan di depan dahi.
 - c. Ulang lakuan (a) dan (b) 2x.
 - d. Menggoyang kepala dari sisi kiri ke kanan dan dari sisi kanan ke kiri.

2. Ragam Ayun Silang
 - a. Letak kaki kanan (Toe Touch) ke depan 45° dan ke belakang kemudian ke depan semula sambil mengayun tangan 2x.
 - b. Ulang lakuan (a) ke kiri.

3. Ragam Lambai Tepuk
 - a. Melambai tangan ke kanan dan menepuk peha.
 - b. Ulang lakuan (a) ke kiri.

AKTIVITI 2

SEWANG DENGAN MUZIK

Berdiri dalam barisan dan melakukan langkah berikut:-

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. 'Toe Touch'. | : Kiraan 2 x 8 |
| 2. 'Step Close'. | : Kiraan 2 x 8 |
| 3. Langkah Pandang - Pandang. | : Kiraan 2x 8 |
| 4. Langkah Ayun Silang. | : Kiraan 4 x 8 |
| 5. Langkah Pandang - Pandang. | : Kiraan 2x 8 |
| 6. 'Step Close' Bulatan. | : Kiraan 4 x 8 |
| 7. Langkah Pandang - Pandang. | : Kiraan 2x 8 |
| 8. Langkah Lambai Tepuk. | : Kiraan 4x 8 |
| 9. Langkah Pandang - Pandang. | : Kiraan 2x 8 |

TIP UNTUK GURU

Pergerakan kepala dan ekspresi muka menyumbang kepada nilai estetika pergerakan.

EMK

Keusahawanan:

Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.

KESELAMATAN

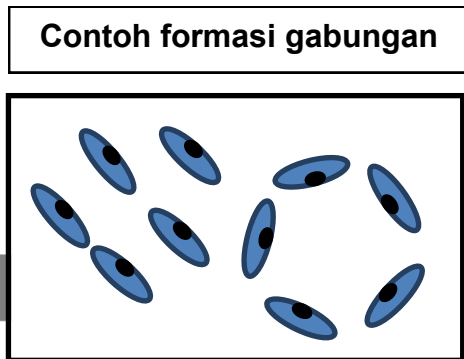
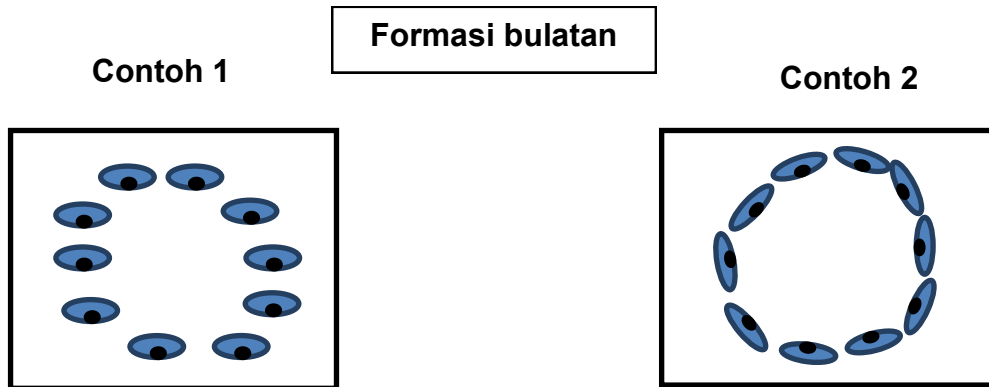
Elakkan daripada bertembung semasa melakukan aktiviti.

PERSEMBAHAN

SEWANG ORANG KITA

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mempersembahkan Tarian Sewang mengikut muzik dengan membentuk formasi sendiri.

Contoh formasi :



EMK

Keusahawanan:

Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.

MENAAKUL

Apakah perbezaan antara tarian rakyat dengan tarian etnik?

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

SEWANG

1. Nyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam Tarian Sewang.

Lokomotor	Bukan Locomotor
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

2. Nyatakan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Sewang.

i. Arah : _____

ii. Aras : _____

iii. Laluan : _____

iv. Hubungan dengan rakan : _____

FOKUS

Berkebolehan menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.
- 2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

CADANGAN AKTIVITI

ALATAN

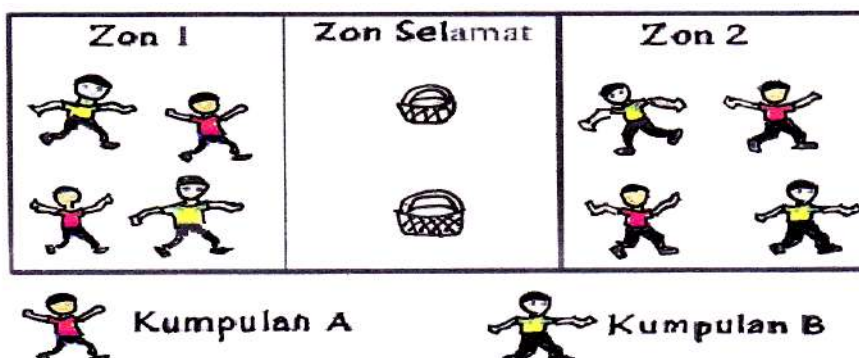
Bola pelbagai saiz dan skital.

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

AKTIVITI 1

KU HANTAR KAU LARI

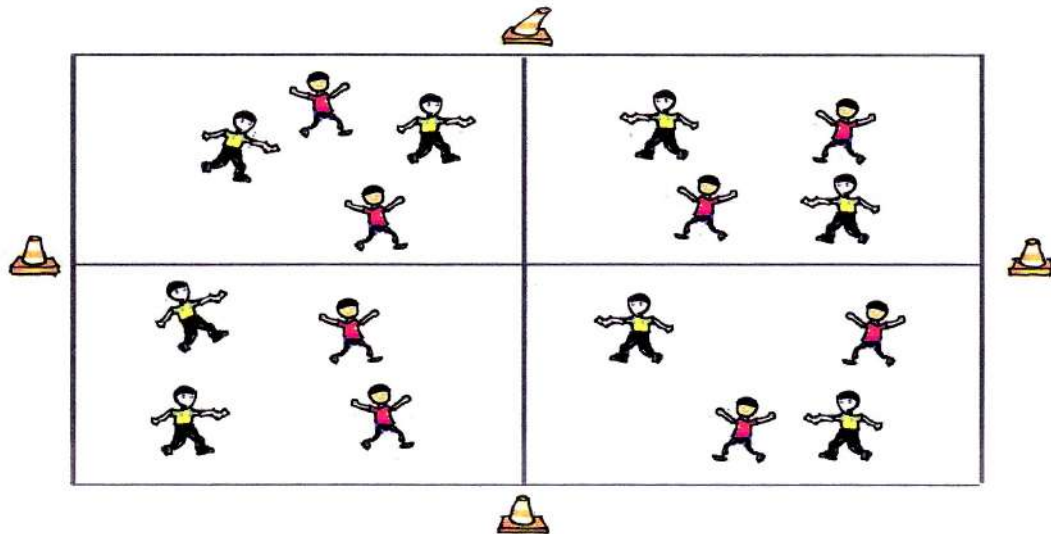
1. Murid bermain dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A sebagai penyerang dan kumpulan B sebagai pengadang.
3. Pemain penyerang akan cuba membuat lima hantaran kepada rakan dalam zon masing-masing. Sekiranya berjaya membuat lima hantaran bola akan diletakkan di dalam bakul di zon selamat dan tukar peranan.
4. Pemain pengadang akan cuba mendapatkan bola. Sekiranya berjaya, pemain pengadang akan bertukar peranan.
5. Jumlah bilangan bola dalam bakul menentukan pemenang.



PERMAINAN KECIL

JATUHNYA TOPI ALADDIN

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan penyerang perlu membuat lima hantaran kepada rakan di zon lain sebelum boleh menjatuhkan skital untuk mendapatkan mata.
3. Kumpulan pengadang akan cuba menghalang dan merampas bola.
4. Tukar peranan apabila kumpulan pengadang dapat merampas bola atau kumpulan penyerang berjaya mendapatkan mata.



MENAAKUL

Apakah jenis hantaran bola yang sesuai digunakan kepada rakan yang diadang oleh pihak lawan? Mengapa?

TIP UNTUK GURU

1. Boleh ubah suai aktiviti ini dengan menggunakan anggota badan dan peralatan yang dibenarkan.
2. Tambah zon atau keluasan kawasan dan bilangan pemain.
3. Aktiviti ini boleh juga menggunakan kaki dan alatan.

EMK

Keusahawanan:
(EK1) Kesanggupan belajar daripada kesilapan.

KESELAMATAN

Elakkan daripada berlanggar sesama sendiri semasa melakukan aktiviti.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

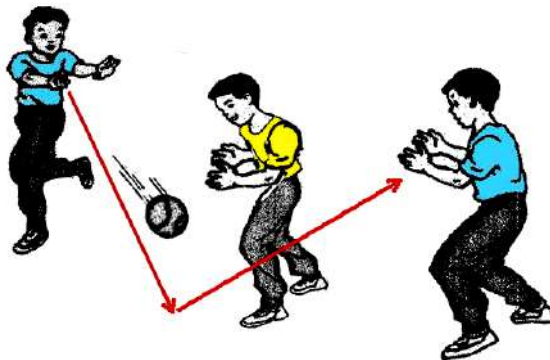
KELAS: _____

Jom Hantar dan Adang

A



B



Berdasarkan dua gambar di atas, hantaran manakah pilihan kamu?
Jelaskan mengapa kamu pilih hantaran tersebut?

FOKUS

Berkebolehan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.
- 2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.

ALATAN

Bola dan tiang bola jaring.

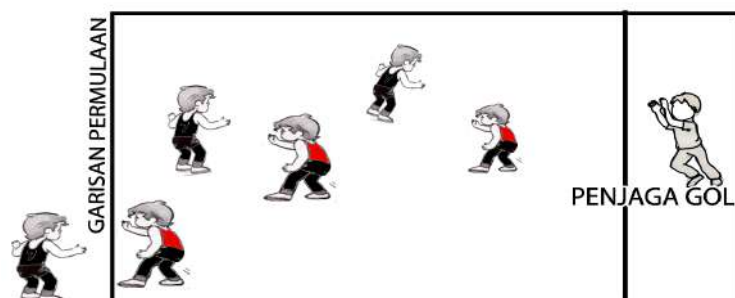
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

CARI RUANG

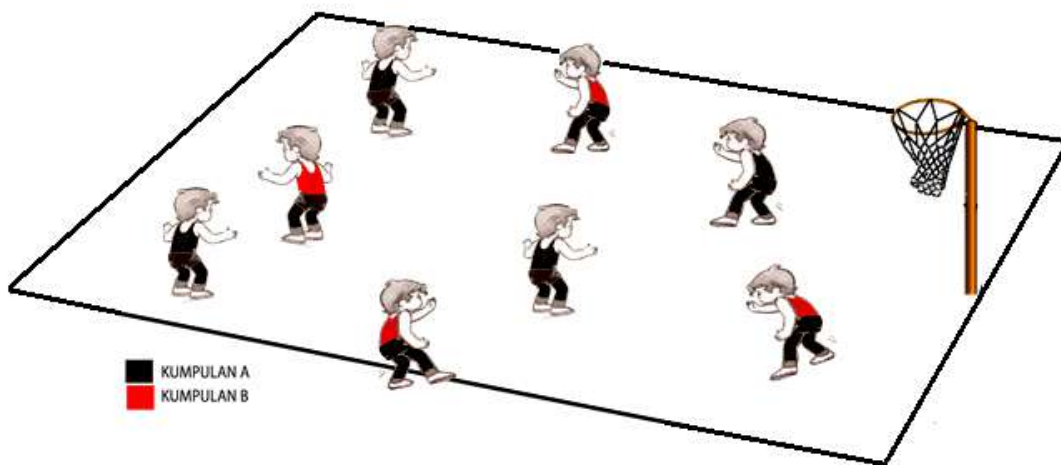
1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pemain pasukan A yang berada di garisan permulaan akan menghantar bola kepada rakannya. Pemain pasukan B akan cuba mengadang tanpa menyentuh bola.
3. Pemain pasukan A yang perlu melepaskan diri daripada pengadang untuk menerima bola dan menghantar bola kepada penjaga gol yang berada di kawasan gol.
4. Tukar peranan.



PERMAINAN KECIL

TERIMA DAN JARING

1. Murid dalam dua kumpulan kecil. A sebagai pasukan penyerang, B sebagai pasukan pengadang.
2. Pasukan penyerang memulakan permainan dengan menghantar bola kepada rakan di garisan kawasan permainan.
3. Pasukan pengadang akan mengadang bola.
4. Pasukan penyerang mesti melakukan sekurang-kurangnya tiga hantaran kepada rakan sebelum menjaring. Sekiranya gagal, satu mata akan diberi kepada pasukan pengadang.
5. Setiap jaringan gol diberi satu mata. Pasukan yang mendapat tujuh mata terlebih dahulu dikira sebagai pemenang.



MENAAKUL

Apakah strategi yang pasukan kamu gunakan untuk menerima bola yang diadang oleh pemain lawan?

EMK

Keusahawanan:
(EK3) Boleh membuat keputusan.

TIP UNTUK GURU

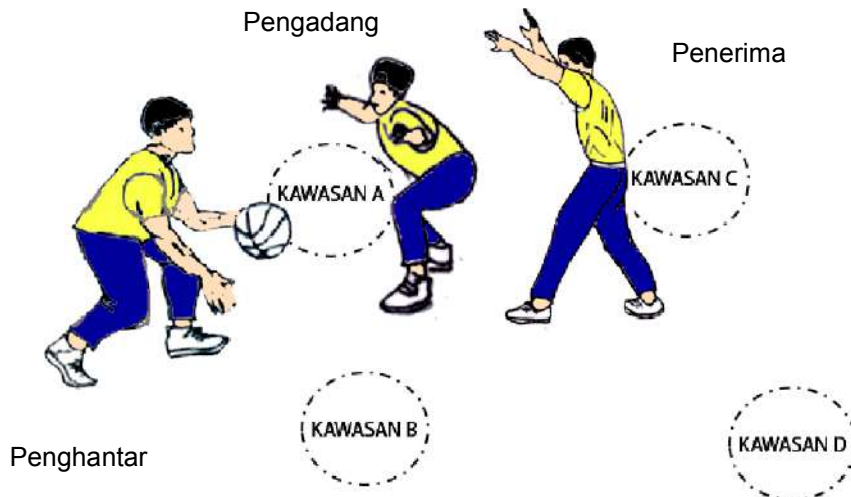
1. Aktiviti boleh diubah suai dengan membuat hantaran menggunakan pelbagai anggota badan dan menambahkan bilangan bola, jumlah ulangan, masa, serta luas kawasan permainan.
2. Aktiviti ini boleh juga menggunakan kaki dan alatan.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Terima dan Adang



Jelaskan posisi yang paling sesuai untuk menerima hantaran bola daripada rakan.

UNIT

11

KATEGORI SERANGAN

Kelecek dan Hantar



FOKUS

Berkebolehan mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.
- 2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Bola, kayu hoki, skital, dan penanda gol,

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

KELECEK DALAM ZON

1. Murid daripada dua kumpulan akan dibahagikan kepada tiga zon.
2. Kumpulan A akan mengelecek menggunakan kayu hoki dan menghantar kepada rakan dalam zon masing-masing.
3. Kumpulan B akan mengadang pemain kumpulan A daripada mengelecek dan menghantar bola ke kawasan gol.
4. Tukar peranan sekiranya mana-mana kumpulan berjaya menghantar bola ke kawasan gol atau berjaya mengadang bola.



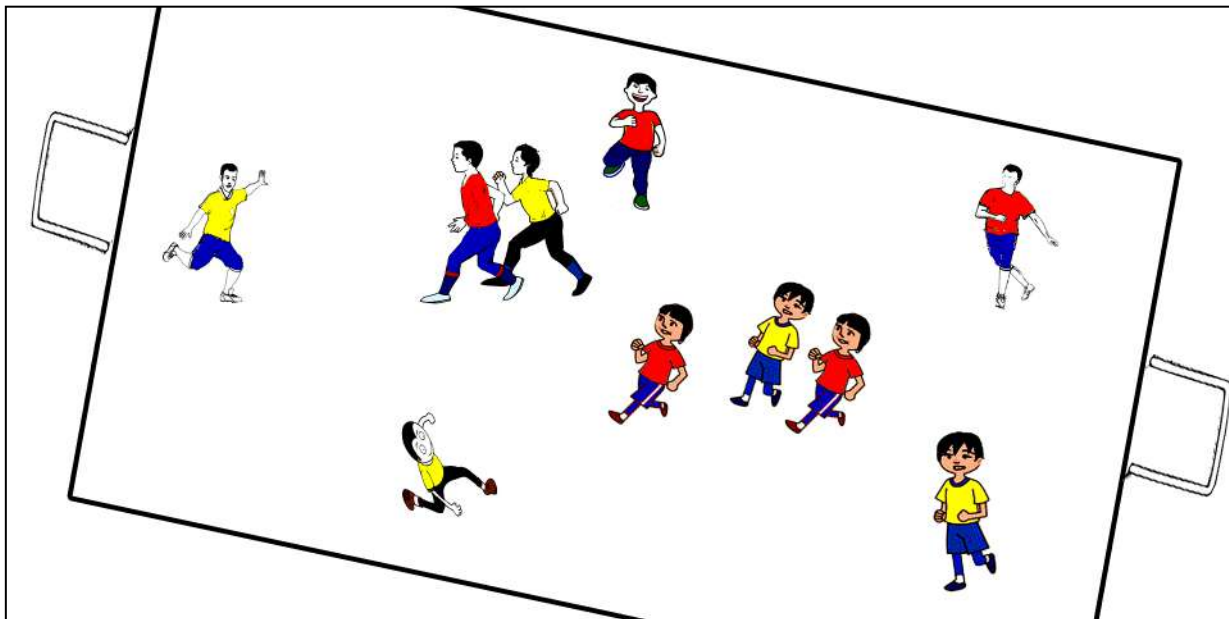
TIP UNTUK GURU

Aktiviti ini boleh juga digunakan dalam kemahiran kelecek menggunakan tangan dan kaki.

PERMAINAN KECIL

JARING-JARING

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid yang mendapat bola perlu mengecek dan menghantar bola kepada rakan dalam kumpulan sebelum melakukan jaringan.
3. Kumpulan yang berjaya menjaring gol terbanyak dikira sebagai pemenang.



MENAAKUL

Bagaimanakah kumpulan kamu menggunakan ruang sebelum menerima bola daripada rakan?

EMK

Keusahawanan:
(EK3) Boleh membuat keputusan.

TIP UNTUK GURU

1. Aktiviti boleh diubah suai dengan menggunakan alatan dan menambahkan bilangan bola, masa, dan luas kawasan permainan.
2. Aktiviti ini boleh juga menggunakan tangan dan kaki.

FOKUS

Berkebolehan memintas dan menghantar bola dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.
- 2.6.3 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar selepas takel atau memintas bola.
- 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

ALATAN

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

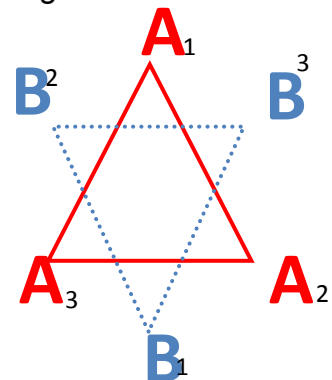
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

HANTAR – PINTAS – HANTAR

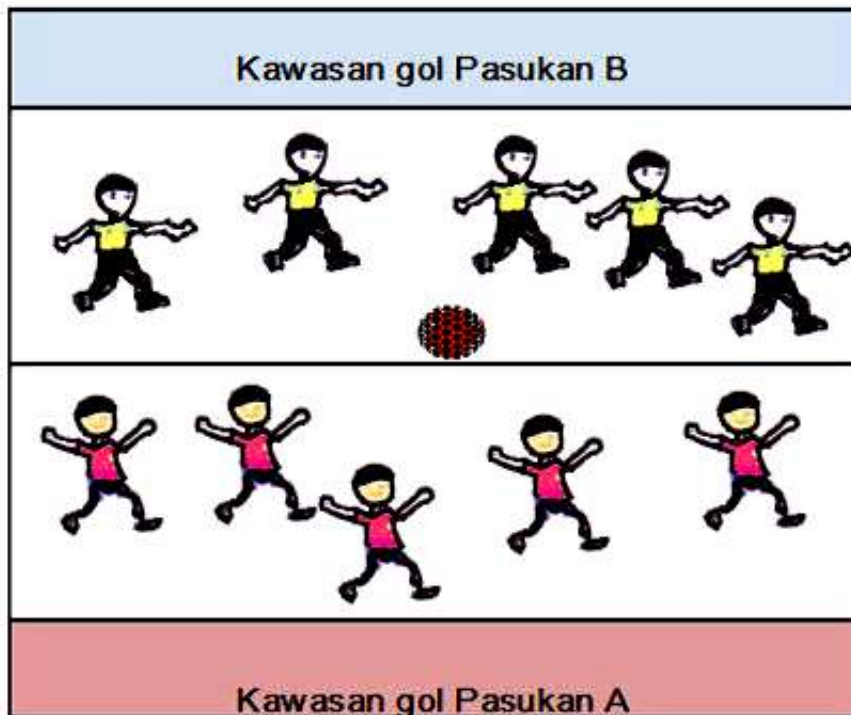
1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pemain A1 akan menghantar bola sama ada kepada pemain A2 atau A3. Pemain B1, B2 atau B3 akan cuba memintas bola. Sekiranya berjaya memintas bola, kumpulan B akan mendapat satu mata.
3. Pemain yang memintas sahaja dibenarkan bergerak.
4. Kumpulan A dan B akan menukar peranan selepas satu minit permainan.
5. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.



AKTIVITI 2

CEPAT PINTAS

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A sebagai penyerang dan kumpulan B sebagai pertahanan.
3. Kumpulan A akan menggelecek dan menghantar bola kepada rakan menggunakan kayu hoki.
4. Kumpulan B akan cuba mengadang dan memintas bola pemain kumpulan A. Sekiranya berjaya, tukar peranan.
5. Satu mata akan diberikan kepada kumpulan yang berjaya menghantar bola ke kawasan gol pihak lawan.



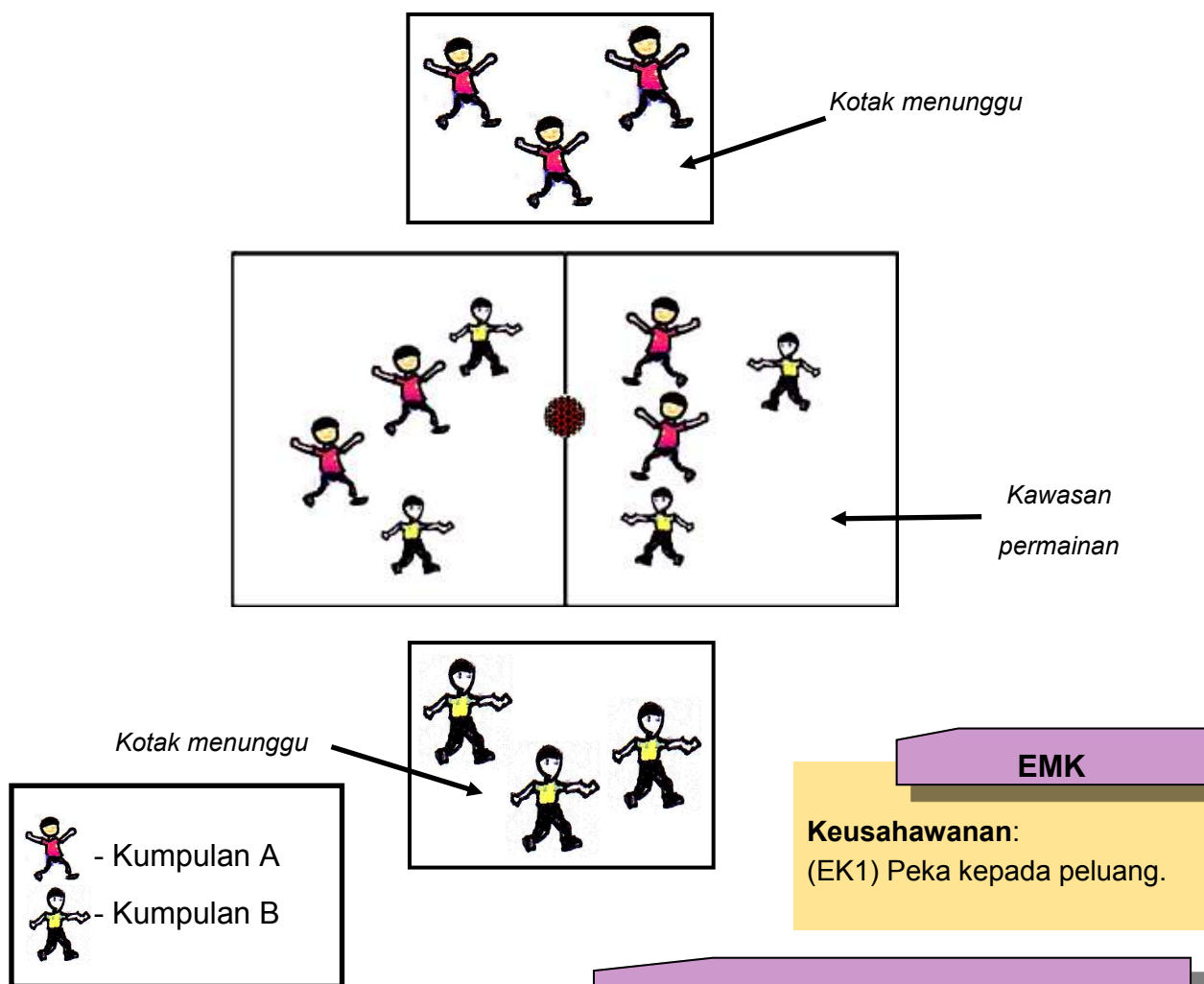
TIP UNTUK GURU

1. Aktiviti ini boleh juga diajar dalam kemahiran kececek menggunakan tangan atau kaki.
2. Penyerang tidak dibenarkan memukul bola ke kawasan gol.

PERMAINAN KECIL

Hi-5

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A akan cuba membuat lima hantaran bola kepada rakan menggunakan tangan dalam kawasan permainan. Sekiranya berjaya, kumpulan A mendapat satu mata dan seorang rakannya yang berada dalam kotak menunggu boleh masuk bermain.
1. Pemain kumpulan B akan cuba mengadang atau memintas hantaran. Sekiranya berjaya, tukar peranan.
4. Permainan diteruskan sehingga semua pemain kumpulan A dan B berjaya masuk ke dalam kawasan permainan.
5. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira sebagai pemenang.



EMK

Keusahawanan:
(EK1) Peka kepada peluang.

TIP UNTUK GURU

1. Pemain yang menunggu giliran boleh membuat hantaran bola menggunakan tangan kepada rakan secara berterusan.
2. Pertukaran tempat di antara pemain dalam kotak menunggu dan pemain dalam kawasan permainan boleh dilakukan bila-bila masa.
3. Menggunakan pelbagai jenis dan saiz bola, kawasan, dan jenis kemahiran dalam permainan sebenar.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Pintas

Dalam permainan bola sepak, pasukan A telah berjaya menjaringkan gol seawal minit pertama permainan. Gol terhasil apabila pemain penyerang A dapat memintas bola yang dihantar oleh pasukan B seterusnya melakukan rembatan deras ke arah gol.

Soalan: Pada pendapat kamu, bagaimanakah cara untuk menghalang penyerang Pasukan A daripada menjaringkan gol dengan mudah?

Jawapan:

FOKUS

Berkebolehan melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.
- 2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola.
- 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.

ALATAN

Skital, kayu hoki, bola pelbagai saiz, dan bib warna.

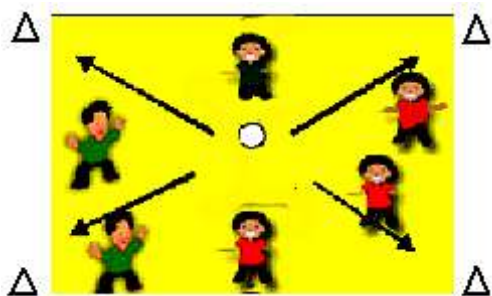
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

CUBA TAKEL

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pasukan A akan menghantar bola kepada rakan secara berterusan dan pasukan B akan cuba takel bola daripada pasukan A.
3. Sekiranya pemain pasukan B berjaya takel, pemain tersebut boleh mengawal bola, menghantar dan menjatuhkan skital yang paling hampir.
4. Tukar peranan.
5. Kumpulan yang berjaya mengumpul mata paling banyak dikira sebagai pemenang.



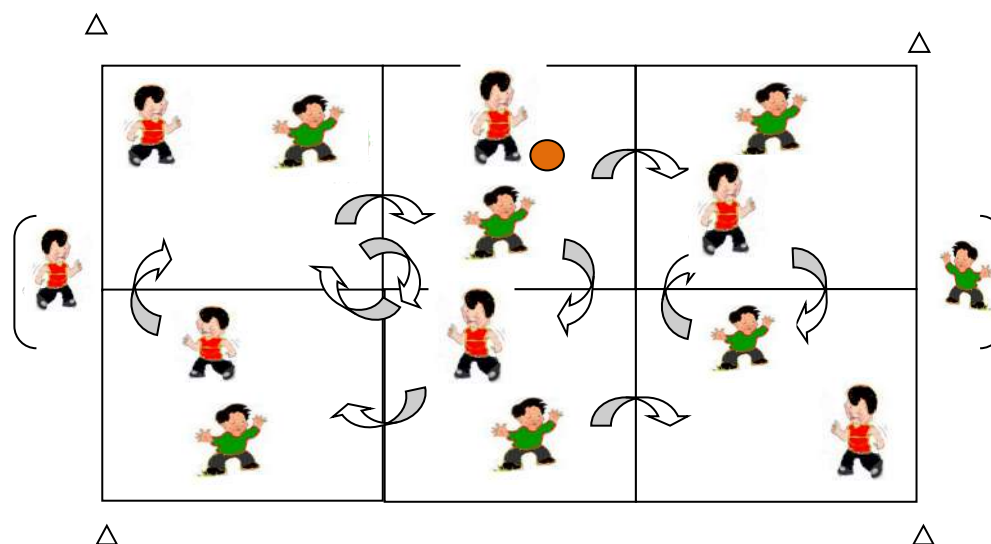
KESELAMATAN

1. Takel bola sahaja.
2. Pastikan bola berada dengan pemain atau alat apabila melakukan takel.

PERMAINAN KECIL

CABARAN PETAK DAM

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Seorang pemain kumpulan A dan kumpulan B akan berada di dalam setiap petak permainan.
3. Permainan dimulakan dengan tendangan mula daripada salah seorang penjaga gol.
4. Pemain akan cuba menghantar bola kepada rakan menggunakan kaki. Pihak lawan akan takel hantaran bola itu.
5. Pasukan yang berjaya menjaringkan gol terbanyak dikira sebagai pemenang.



Petunjuk : Pemain A

Pemain B



TIP UNTUK GURU

1. Jumlah pemain dalam petak permainan boleh diubah suai mengikut keluasan ruang.
2. Aktiviti ini boleh juga menggunakan tangan dan alatan.

KESELAMATAN

1. Elakkan daripada pelanggaran antara satu sama lain untuk mengelakkan kecederaan.
2. Elakkan daripada melakukan takel pada pemain kerana menyalahi peraturan.

EMK

Keusahawanan : (EK1)

Berani mengambil risiko yang dianggarkan.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Takel... Terus Takel...

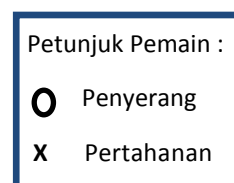
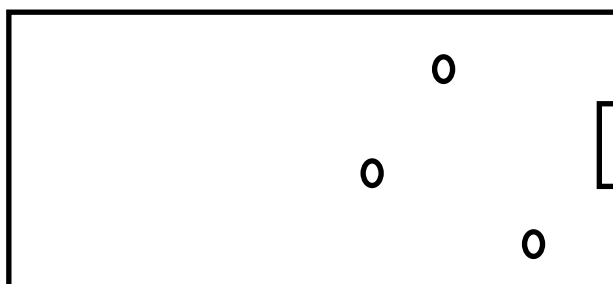
Baca petikan dialog berikut dan beri pendapat kamu berdasarkan cerita tersebut.

- Ali : Selamat pagi. Bagaimana kamu hari ini?
Raju : Hem... saya sihat sahaja. Tapi kecewa sedikit. Kita kalah dalam perlawanan semalam.
Ah Ming : Silap kita juga. Pemain pertahanan kita tidak berada di posisi yang sepatutnya semasa pihak lawan menyerang.
Ali : Tidak mengapalah. Kita cuba perbaiki lagi kelemahan tersebut pada masa akan datang.

Soalan:

1. Bagaimanakah pasukan Ah Ming dapat memperbaiki kelemahan semasa bertahan?

2. Lakarkan posisi empat pemain pertahanan untuk mengelakkan pasukan lawan membuat jaringan selepas takel.



FOKUS

Berkebolehan menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.
- 2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti

ALATAN

Gelung rotan, skital, bola pelbagai saiz, tiang gol.

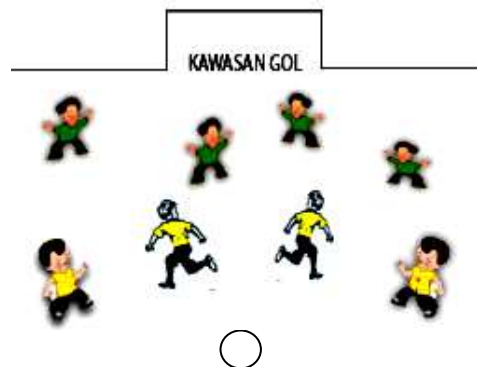
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

CARI SKOR

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A sebagai penyerang dan kumpulan B sebagai pertahanan.
3. Permainan dimulakan dari gelung permulaan.
4. Kumpulan A akan membuat jaringan gol dengan pelbagai jenis hantaran. Sekiranya kumpulan A berjaya menjaringkan gol, tukar peranan.
5. Kumpulan B akan cuba mengadang dan memintas bola. Sekiranya berjaya, kumpulan B akan memulakan permainan.



TIP UNTUK GURU

1. Pastikan bilangan penyerang lebih ramai daripada pemain pertahanan supaya mereka berpeluang buat jaringan.
2. Aktiviti ini boleh juga dilakukan dalam kemahiran menjaring menggunakan tangan atau kaki.

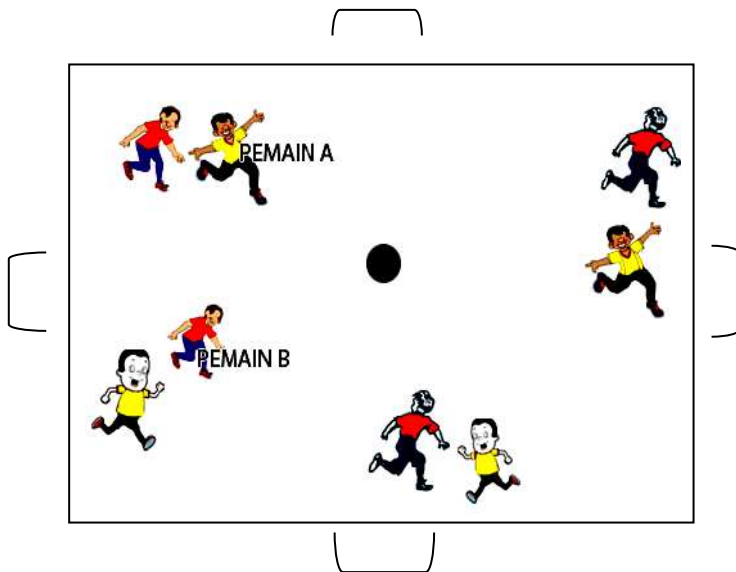
EMK

Keusahawanan : (EK1)
Peka pada peluang dan keupayaan diri.

AKTIVITI 2

SASARAN SKOR

1. Murid dalam dua kumpulan kecil berada dalam kawasan permainan.
2. Kumpulan A sebagai penyerang dan kumpulan B sebagai pengadang. Kumpulan A memulakan permainan manakala kumpulan B akan mengadang.
3. Sekiranya kumpulan A berjaya melepasi pengadang dan melakukan jaringan ke mana-mana gawang gol, mata akan diberikan dan tukar peranan.



KESELAMATAN

Takel pada pemain tidak dibenarkan.

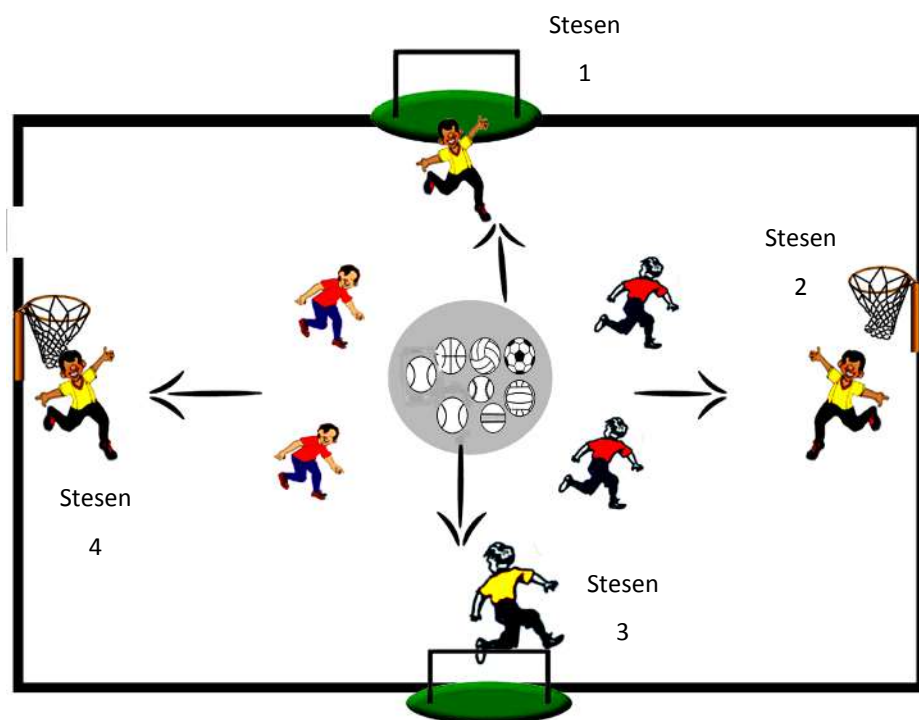
MENAAKUL

Bagaimana kamu menentukan pemasaan yang sesuai semasa melakukan jaringan?

PERMAINAN KECIL

PUTARAN HARTA KARUN

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A sebagai pengadang dan kumpulan B sebagai penyerang.
3. Setiap murid dalam kumpulan A akan cuba menjaring sebanyak tiga kali. Kemudian bergerak ke stesen yang berikutnya sehingga tamat. Tukar peranan.
4. Kumpulan yang berjaya membuat jaringan yang paling banyak dikira sebagai pemenang.



KESELAMATAN

1. Elakkan daripada pelanggaran antara satu sama lain.
2. Pastikan semua peralatan yang selamat untuk digunakan.

FOKUS

Berkebolehan melakukan servis dan menerima bola menggunakan anggota badan dan alatan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alatan.
- 1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan.
- 2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.
- 2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Gelung, bola saiz 2, tali, palang, jaring, dan skital.

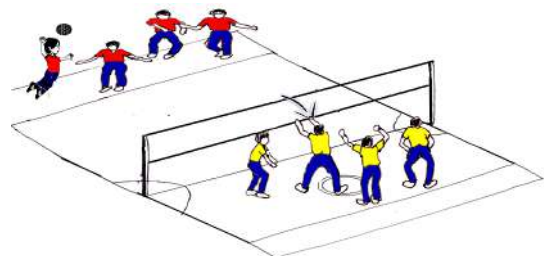
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

SERVIS HEBAT

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Seorang pemain kumpulan A melakukan servis dan pemain kumpulan B mengembalikan bola yang diservis.
3. Setiap ahli kumpulan diberi peluang melakukan empat servis dengan menggunakan tangan.
4. Kumpulan A mendapat satu mata, jika bola yang diservis jatuh ke dalam petak sasaran.
5. Kumpulan B mendapat satu mata jika dapat kembalikan bola yang diservis.
6. Ulang murid lain dan tukar peranan.



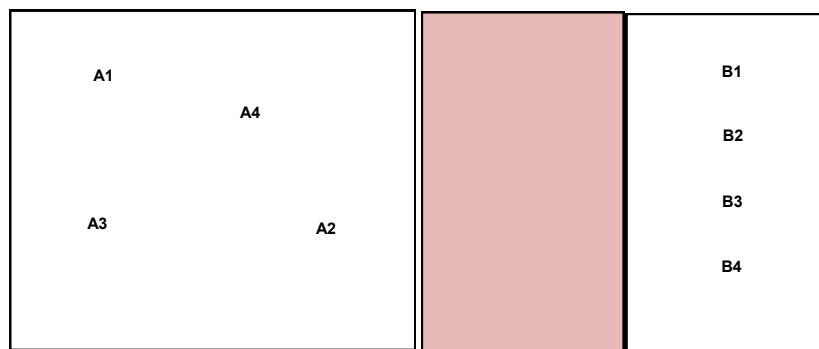
TIP UNTUK GURU

1. Pastikan kaki paksi tidak diangkat semasa servis.
2. Jenis servis boleh dipelbagaikan.


AKTIVITI 2

SERVIS DENGAN KAKI

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan ada seorang sebagai pembaling bola.
3. Pembaling akan membalung bola kepada pemain yang akan melakukan servis.
4. Satu mata diberi kepada kumpulan A jika bola dihantar ke petak sasaran.
5. Kumpulan B bergerak ke petak sasaran untuk menerima servis dan mendapat satu mata jika bola yang diservis dapat dikembalikan.
6. Ulang sehingga semua ahli kumpulan melakukan servis. Tukar peranan.



Petunjuk:

 = petak sasaran

EMK

Keusahawanan: (EK1)
Fleksibiliti terhadap perubahan persekitaran.

TIP UNTUK GURU

Kedudukan pembaling hendaklah berada di kiri atau kanan mengikut kedudukan kaki pelaku servis.

PERMAINAN KECIL

SIAPA HEBAT

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A akan membuat servis ke kumpulan B.
3. Pemain kumpulan B yang menerima servis akan menghantar kepada rakan sekumpulan dan mengembalikan semula bola ke kumpulan A.
4. Satu mata akan diberikan kepada kumpulan yang berjaya menghantar bola melepasi jaring tanpa dikembalikan semula oleh pihak lawan.
5. Pasukan yang berjaya mendapat lima mata terdahulu dikira sebagai pemenang.



TIP UNTUK GURU

Aktiviti ini boleh juga diajar dalam kemahiran menjaring menggunakan kaki atau tangan.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Servis dan Terima Servis

1. Bagaimanakah daya mempengaruhi jarak servis?

2. Bagaimanakah kamu bertindak balas terhadap servis yang tinggi dalam permainan “Siapa Hebat”?

FOKUS

Berkebolehan menerima servis dengan menggunakan raket dan menghantar bola dan bulu tangkis ke gelanggang lawan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan.
- 2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.
- 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Raket, bulu tangkis, dan tali atau jaring.

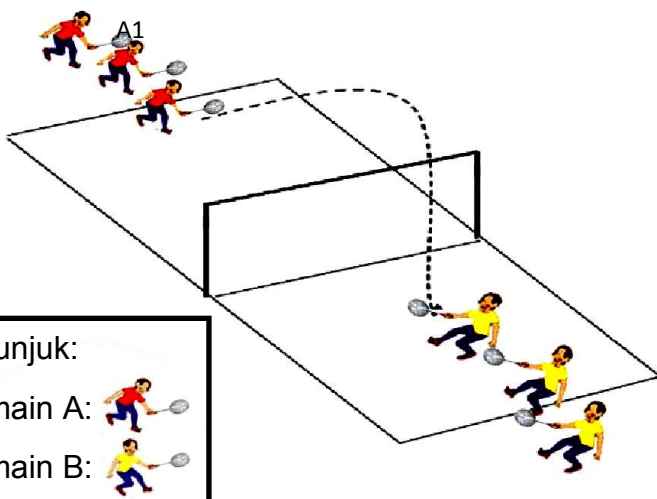
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

SILIH GANTI

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pemain A akan melakukan servis kepada Pemain B. Pemain B akan mengembalikan servis kepada pemain A1 dan permainan ini diteruskan secara bergilir-gilir sehingga bulu tangkis jatuh.
3. Ulang beberapa kali.



Petunjuk:

Pemain A:

Pemain B:

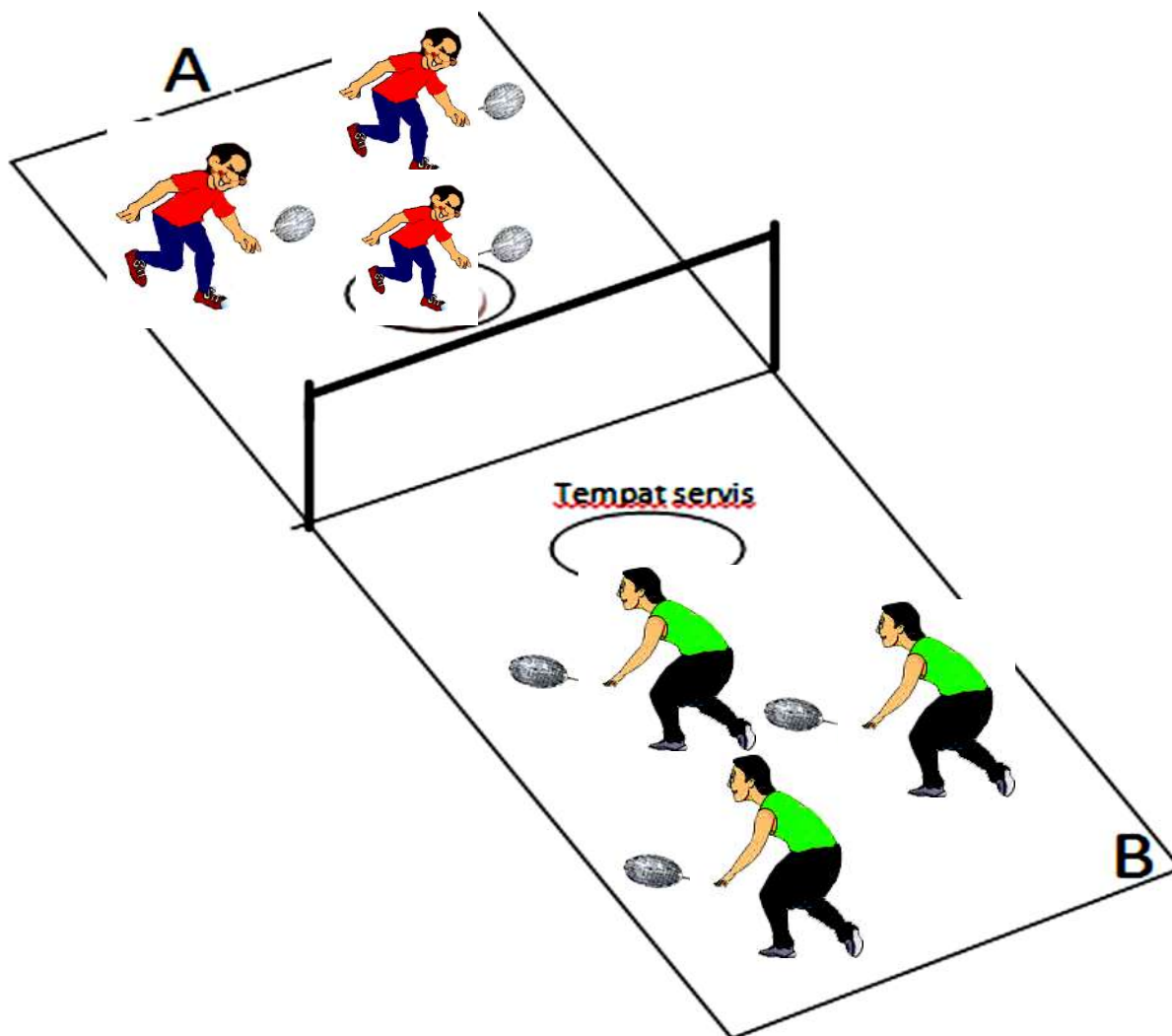
KESELAMATAN

Elakkan dari bertembung dengan rakan semasa bertukar giliran.

AKTIVITI 2

RALI PANJANG

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Seorang pemain A akan membuat servis di kawasan servis. Pemain B akan menerima servis dan meneruskan rali sehingga bulu tangkis jatuh.
3. Ahli kumpulan bergilir-gilir menerima bulu tangkis yang dihantar oleh pihak lawan.
4. Satu mata akan diberi jika pihak lawan gagal mengembalikan bulu tangkis.
5. Tukar peranan. Servis dilakukan secara bergilir-gilir.



EMK

Keusahawanan : (EK1)
Berkeupayaan memimpin.

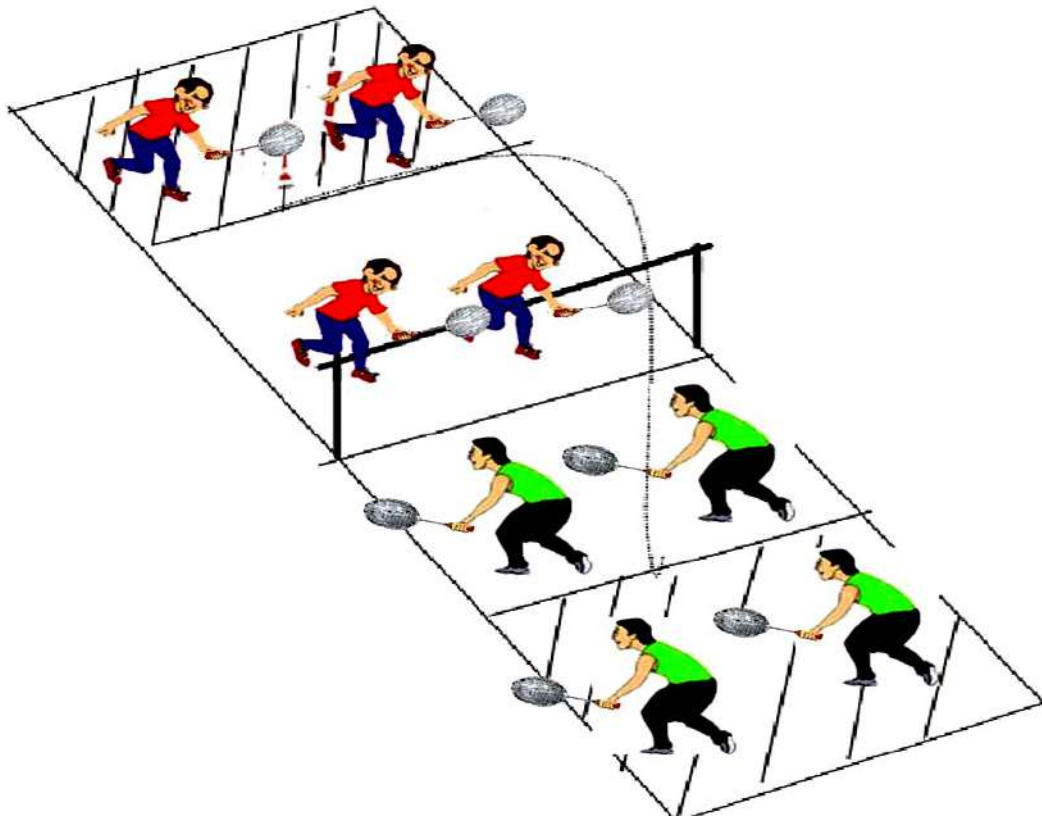
MENAAKUL

Bagaimanakah kamu bergerak balas ke arah bola yang diservis?

PERMAINAN KECIL

SERVIS JAUH

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pasukan yang melakukan servis perlu menghantar bulu tangkis ke kawasan berlorek.
3. Servis boleh dibuat dari mana-mana kawasan permainan.
4. Pasukan yang menerima servis akan meneruskan rali.
5. Rali diteruskan sehingga ada pasukan yang gagal mengembalikan bulu tangkis ke kawasan lawan.
6. Pasukan yang berjaya menamatkan rali akan mendapatkan satu mata.
7. Pasukan yang gagal membuat servis ke kawasan berlorek, pihak lawan mendapat satu mata.
8. Pasukan yang berjaya mendapat 15 mata dahulu dikira sebagai pemenang.



KESELAMATAN

Elakkan dari bertembung sesama sendiri untuk mengelakkan kecederaan.

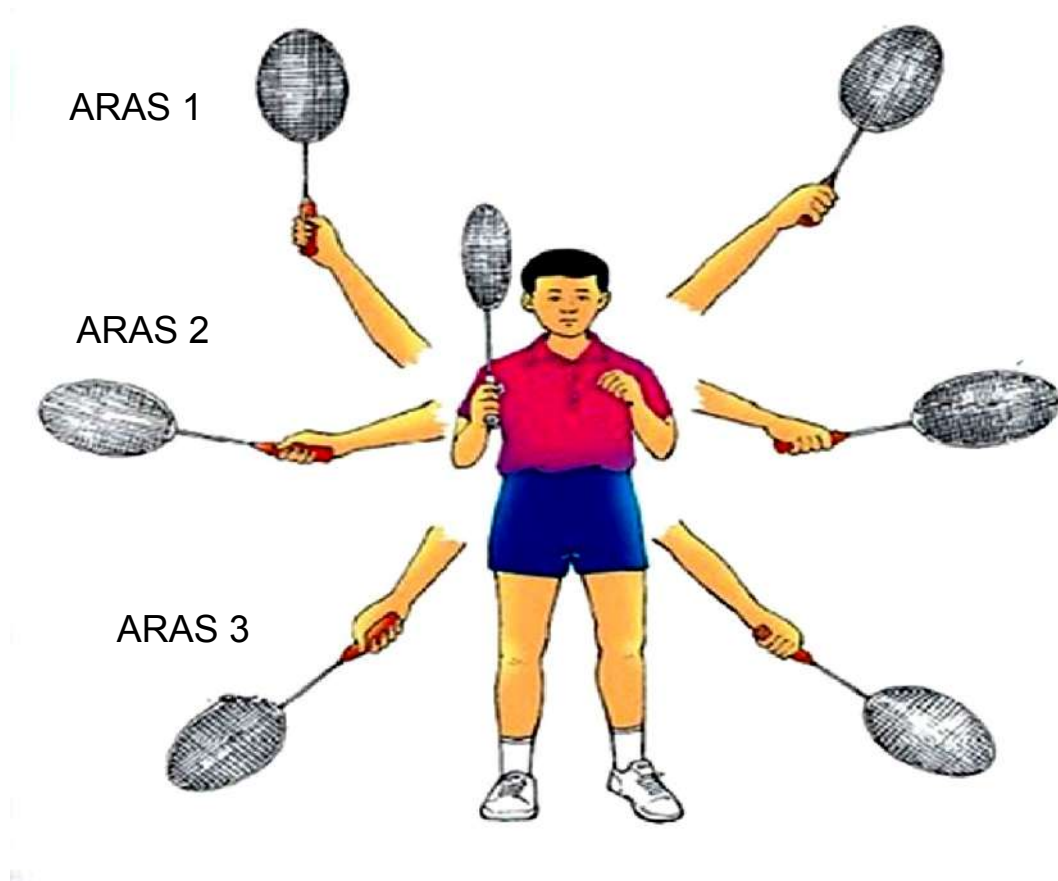
UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Terima Servis Dengan Raket



Soalan: Jelaskan perlakuan penerimaan servis bagi setiap aras seperti dalam gambarajah di atas.

ARAS 1	
ARAS 2	
ARAS 3	

FOKUS

Berkebolehan melakukan voli pepat dan voli kilas dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.
- 2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.
- 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Bola tenis lembut, raket, jaring atau tali, tiang, dan batang kayu.

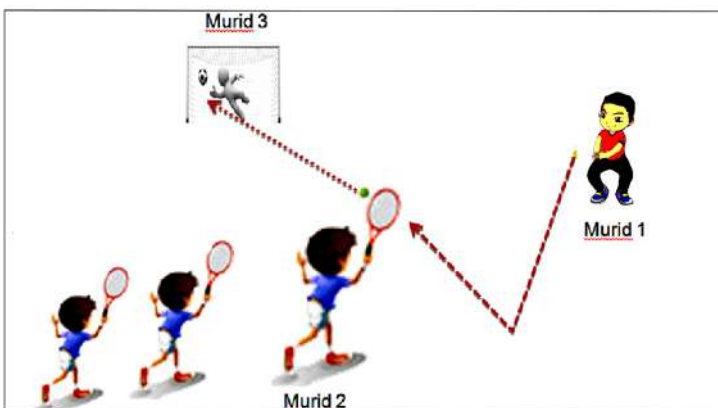
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

VOLI PEPAT KE SASARAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid 1 akan melambung bola kepada murid 2 untuk melakukan voli pepat ke arah sasaran.
3. Satu mata diberi kepada voli yang berjaya masuk ke sasaran.
4. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.



TIP UNTUK GURU

1. Kedudukan kaki semasa melakukan pukulan voli.
2. Persediaan awal dan kontak bola di hadapan badan.
3. Pemasaan yang betul ketika melakukan voli.
4. Tukar genggam bagi voli yang berbeza.

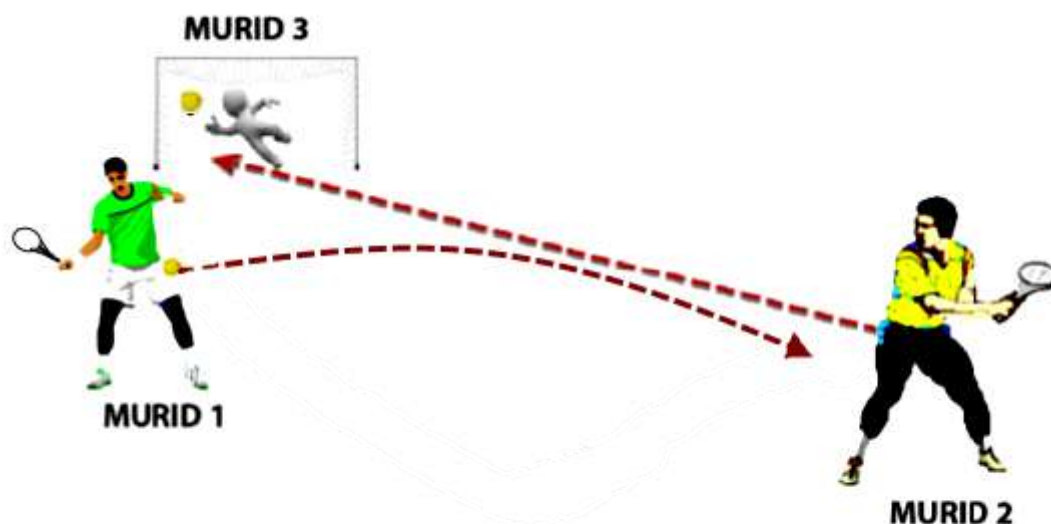
KESELAMATAN

Jangan terlalu rapat dengan rakan apabila pukulan voli dibuat untuk mengelakkan terkena raket.

AKTIVITI 2

VOLI KILAS KE SASARAN

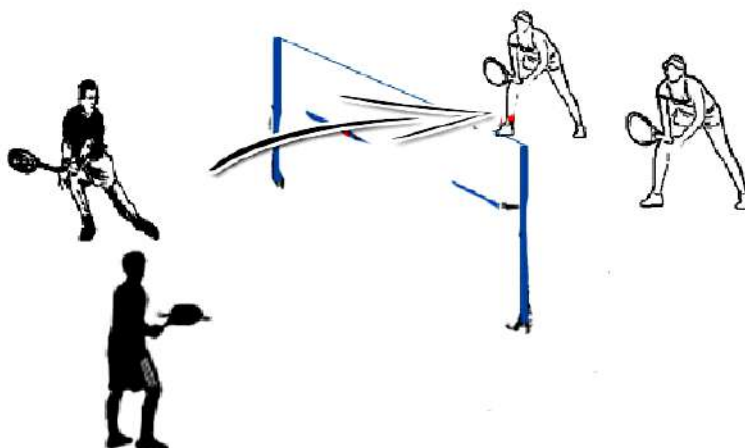
1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid 1 akan melambung bola kepada murid 2 untuk melakukan voli kilas ke arah sasaran.
3. Satu mata diberi kepada voli yang berjaya masuk ke sasaran.
4. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.



PERMAINAN KECIL

RALI VOLI

1. Murid berpasangan dalam dua kumpulan.
2. Kumpulan akan cuba melakukan voli pepat dan voli kilas secara berterusan menerusi dua tali yang direntang.
3. Jika mana-mana kumpulan gagal melakukan voli bola menerusi dua tali, 1 mata akan diberi kepada kumpulan lawan.
4. Kumpulan yang berjaya mengumpul 11 mata dahulu akan dikira sebagai pemenang.



EMK

Keusahawanan : (EK1)
Berkeupayaan memimpin.

UJI MINDA



NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Voli Dengan Raket

Senaraikan perbezaan di antara voli pepat dengan voli kilas.

<p>a. Voli pepat</p> 	<p>b. Voli kilas</p> 
<p>I. Genggaman raket :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>I. Genggaman raket :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>II. Gerak kaki :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>II. Gerak kaki :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>III. Postur badan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>III. Postur badan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

FOKUS

Berkebolehan melakukan adangan menggunakan anggota badan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri.
- 2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang
- 2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.
- 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.

ALATAN

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

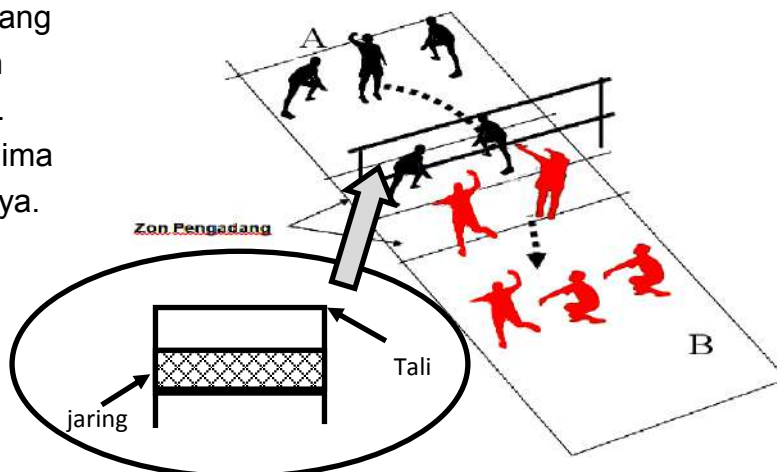
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

TEMBOK TINGGI

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan A memaling bola melalui ruang antara jaring dan tali kepada murid kumpulan B.
3. Murid kumpulan B yang berada di zon pengadang bersedia untuk melompat dan melakukan adangan dengan tangan.
4. Pastikan bola yang diadang jatuh kembali dalam zon pengadang pihak lawan.
5. Tukar peranan selepas lima kali adangan yang berjaya.



MENAAKUL

Apakah perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang?

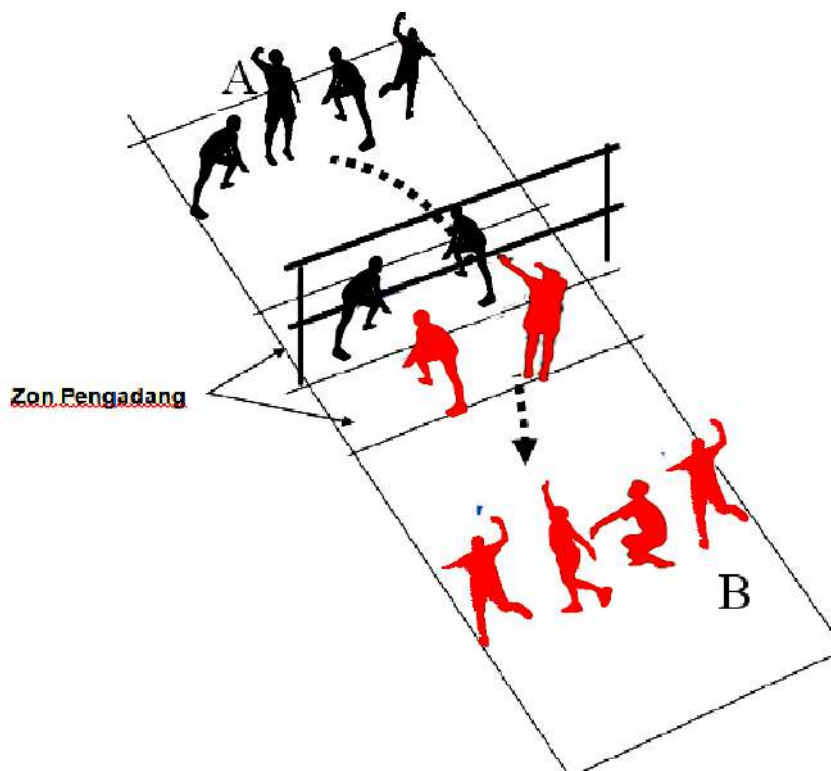
TIP UNTUK GURU

1. Menghadap jaring dan mata fokus pada pergerakan bola.
2. Melompat sambil meluruskan tangan semasa mengadang.
3. Pemasaan yang sesuai ketika melakukan adangan.
4. Lutut difleksikan untuk melompat dan semasa mendarat.

AKTIVITI 2

BENTENG TENGAH

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid kumpulan A membalik bola di antara jaring dan tali kepada murid kumpulan B.
3. Murid kumpulan B yang berada hampir dengan jaring akan melakukan adangan dengan bahagian belakang badan dan kaki.
4. Pastikan bola yang diadang jatuh kembali dalam zon pengadang pihak lawan.
5. Tukar peranan selepas lima kali adangan yang berjaya.



TIP UNTUK GURU

1. Gunakan bola yang lembut.
2. Mengadang bola mengikut situasi dan bahagian badan yang sesuai.

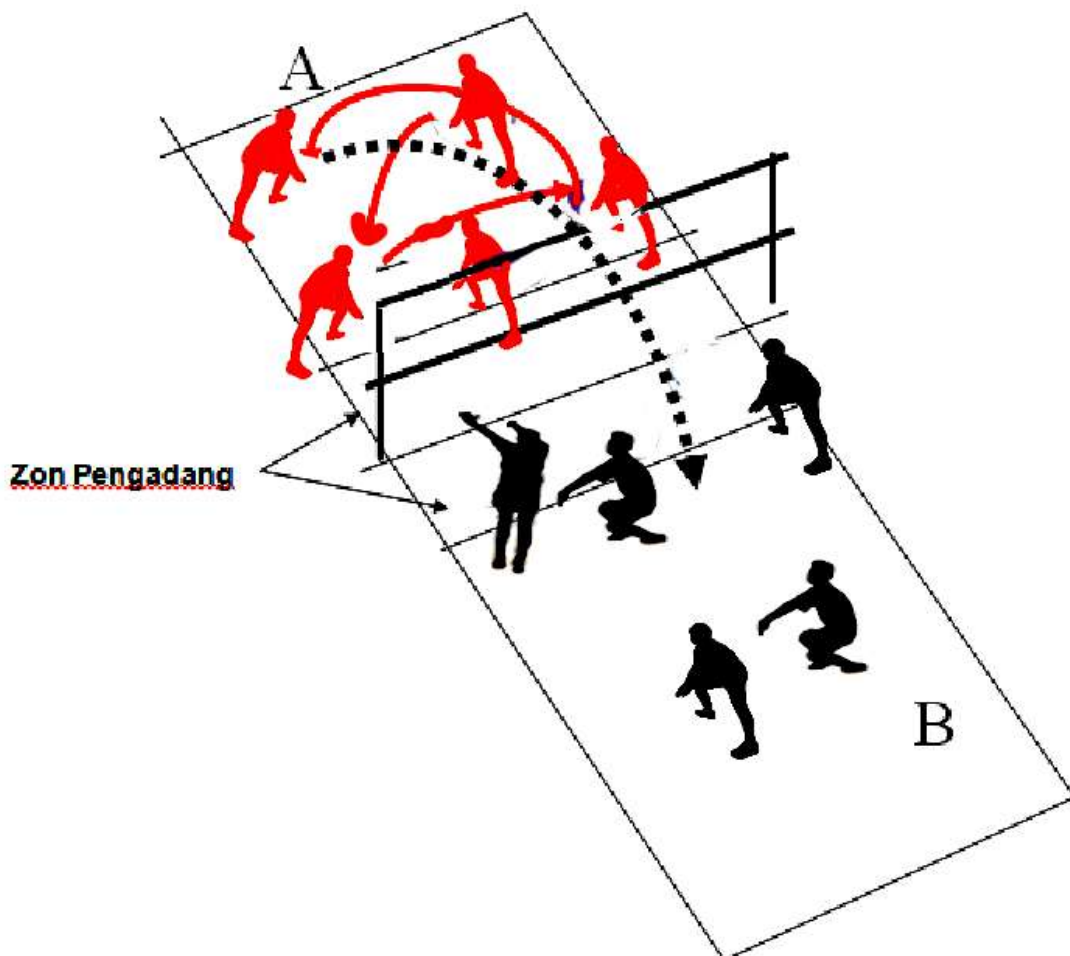
EMK

Keusahawanan : (EK1)
Berdaya tahan dalam menangani segala masalah yang dihadapi dengan tabah sehingga berjaya.

PERMAINAN KECIL

ADANGAN EMAS

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A akan memulakan permainan dengan membuat hantaran sesama rakan tidak melebihi tiga kali sebelum menghantar bola di antara jaring dan tali kepada kumpulan B.
3. Kumpulan B akan cuba mengadang dan jika berjaya, dua mata akan diberikan.
4. Sekiranya kumpulan B gagal mengadang, kumpulan A akan menerima satu mata.
5. Pasukan yang berjaya mendapat 10 mata terdahulu dikira sebagai pemenang.



UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Kemahiran Mengadang

Tandakan dengan anak panah sudut adangan dan arah bola jatuh selepas diadang.

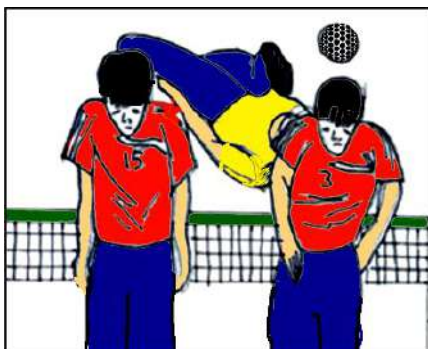
1.



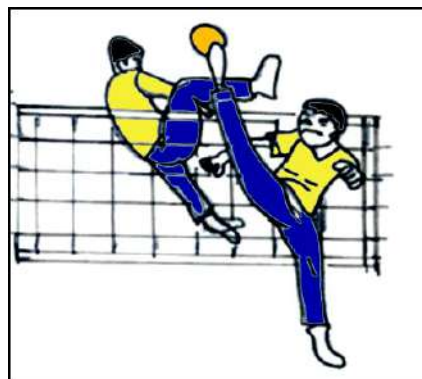
2.



3.



4.



FOKUS

Berkebolehan melakukan balingan tangan lurus dan menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.
- 1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.
- 2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.
- 2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.
- 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

ALATAN

Skital, bola kecil, bola foam, dan bakul.

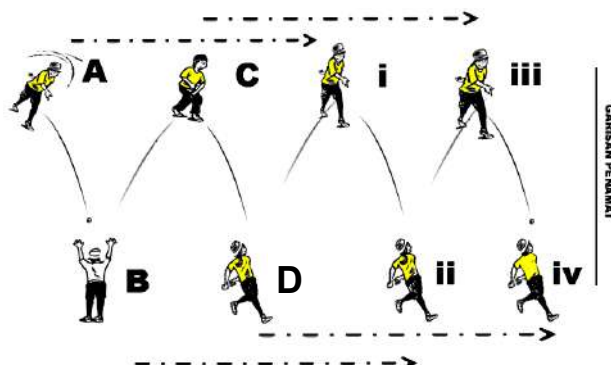
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

ULAT BULU

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid berdiri menghadap pemain lawan dalam barisan.
3. Apabila isyarat diberikan, murid A akan membaling bola dengan tangan lurus ikut arah jam kepada murid B dan berlari ke penanda (i).
4. Murid B menangkap bola dan membaling bola dengan tangan lurus arah jam kepada murid C dan berlari ke penanda (ii).
5. Murid C dan D akan mengulangi aktiviti murid A dan B.
6. Ulang semua lakuan 3, 4, dan 5 sehingga ke garisan penamat.



MENAAKUL

Nyatakan sudut pelepasan ketika hendak membuat balingan tangan lurus.

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan jarak balingan, kelajuan balingan, keluasan kawasan aktiviti, dan cara balingan.
2. kedudukan menangkap bola dengan kaki dibuks seluas bahu, lutut difleksi, dan mata pandang bola).
3. Baling bola ke arah sasaran.

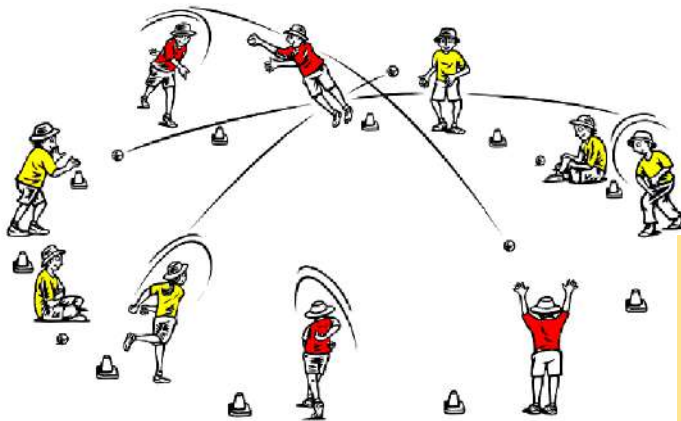
KESELAMATAN

Lakukan serap daya semasa menangkap bola untuk mengelak kecederaan.

AKTIVITI 2

MENANGKAP SERANGAN

1. Murid membentuk satu bulatan menghadap pasangannya.
2. Setiap pasangan diberi sebiji bola.
3. Setiap pasangan akan membalung bola secara tangan lurus ikut arah lawan jam dan rakan menangkap bola yang dibaling dari pelbagai aras dan kelajuan secara bergilir-gilir.
4. Jika mana-mana pasangan menjatuhkan bola, pasangan tersebut dikira kalah dan perlu duduk di tempat masing-masing.
5. Pasangan yang terakhir tinggal dikira sebagai pemenang.



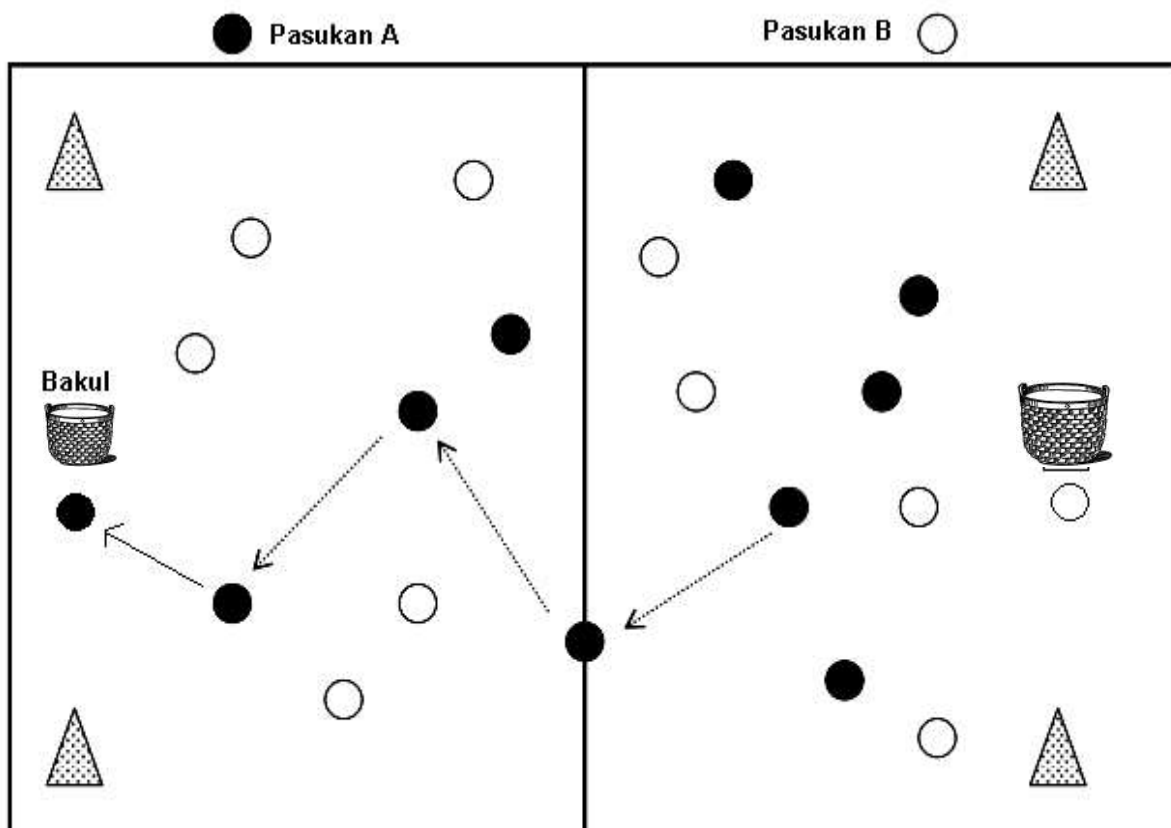
TIP UNTUK GURU

Jarak boleh diubah jika murid tidak boleh menangkap bola pada jarak yang jauh

PERMAINAN KECIL

CEKAP MEMADANG

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A akan menghantar bola dengan balingan tangan lurus sama ada ikut arah jam atau lawan arah jam kepada rakan sekumpulan.
3. Bola boleh dibaling dengan pelbagai aras dan kelajuan.
4. Murid tidak dibenarkan berlari sambil membawa bola.
5. Kumpulan B akan cuba memintas atau menangkap bola.
6. Skor diberi apabila penjaga gol berjaya menangkap bola dan meletakkannya ke dalam bakul.
7. Kumpulan yang mendapat skor yang tinggi dikira sebagai pemenang



EMK

Keusahawanan: (EK2)
Menganalisis pemerhatian secara kritis dan kreatif.


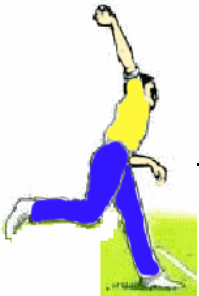
UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Baling Tangan Lurus dan Tangkap

Mekanik lakuan membaling yang manakah dalam gambar berikut akan menghasilkan balingan yang laju? Mengapa?

FOKUS

Berkebolehan melakukan balingan tangan lurus dan menahan bola menggunakan alat pemukul dengan lakuan yang betul

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.
- 1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alat pemukul.
- 2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.
- 2.8.6 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alat pemukul.
- 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

ALATAN

Penanda, bola foam, bola getah, skital, kayu pancang, dan bet plastik.

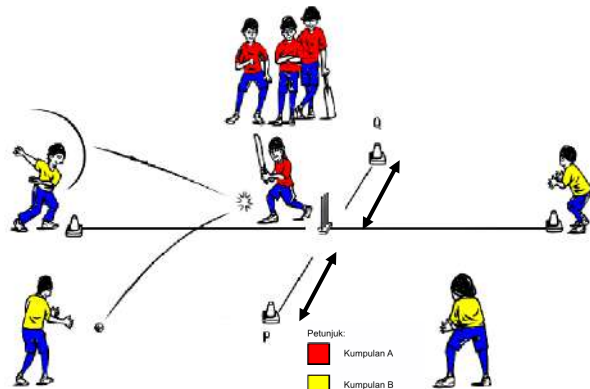
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

BIJAK MENAHAN

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A terdiri daripada 1 pembaling dan 3 pepadang.
3. Kumpulan B terdiri daripada 4 pemukul.
4. Satu set kayu pancang diletakkan di tengah grid.
5. Seorang pemukul akan menahan bola yang dibaling secara tangan lurus arah lawan jam dengan pelbagai kelajuan daripada terkena kayu pancang, dan perlu berlari ke penanda P atau Q. Bola yang ditahan akan dikutip oleh pepadang yang akan membaling ke pembaling.
6. Ulang aktiviti mengikut giliran.
7. Jika pemukul tidak berjaya menahan bola dan bola terkena kayu pancang atau bola yang ditahan berjaya ditangkap, maka pemukul akan diganti dengan rakannya.
8. Tukar peranan apabila semua penahan telah melakukan aktiviti.



EMK

Keusahawanan: (EK1)
Kesanggupan belajar daripada kesilapan.

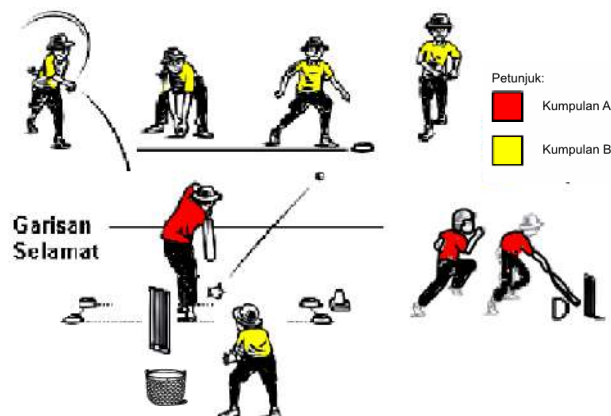
TIP UNTUK GURU

Pelbagaikan jarak balingan, kelajuan balingan, keluasan kawasan aktiviti dan cara balingan tangan lurus arah ikut jam.

AKTIVITI 2

MENAHAN METEORIT

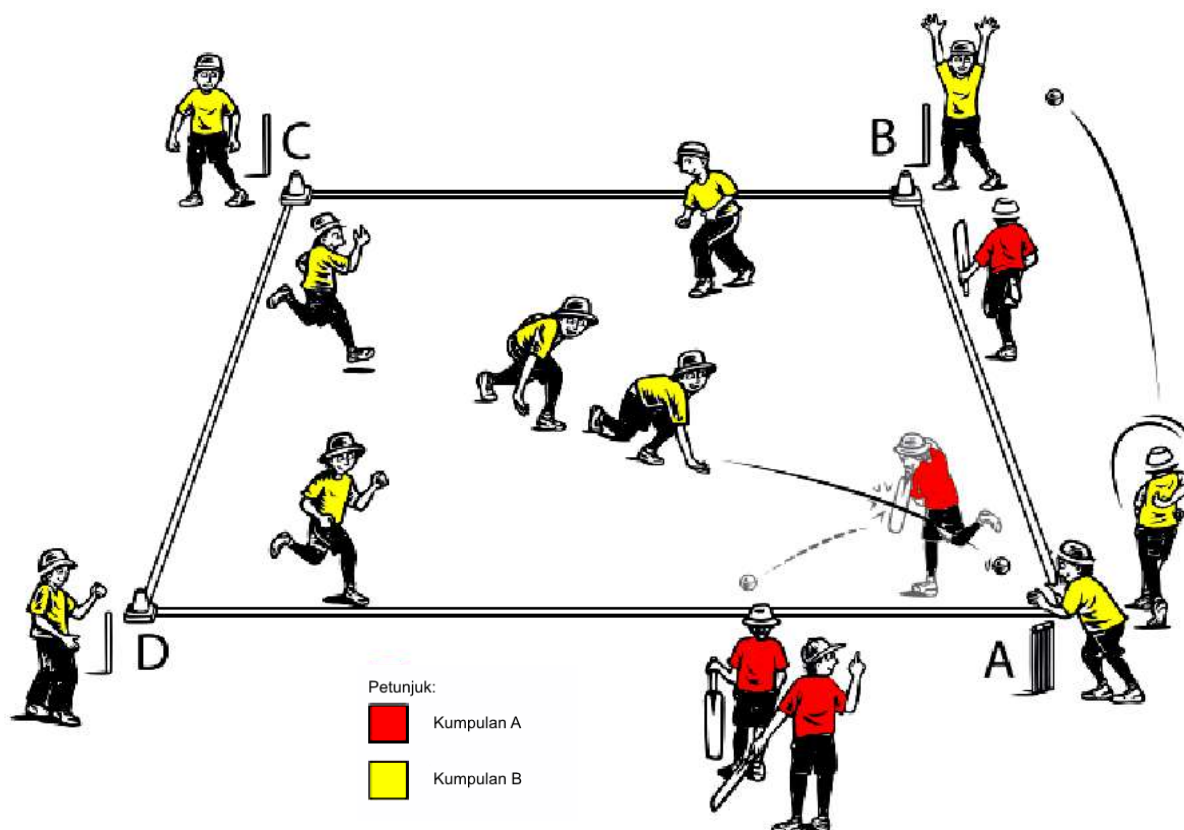
1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan B akan membuat balingan tangan lurus arah lawan jam dengan pelbagai kelajuan ke kayu pancang.
3. Kumpulan A akan cuba menahan bola daripada terkena kayu pancang dan memastikan bola tidak bergerak melepasi garisan selamat. Pemukul diberi tiga percubaan.
4. Setiap kali bola ditahan, pemukul akan berlari ke D untuk mendapatkan satu mata manakala dua mata diberikan kepada pemain yang melakukan larian ke D dan balik semula.
5. Pelari dimatikan apabila pepadang mengambil bola dan meletakkannya ke dalam bakul pembaling.
6. Tukar peranan apabila semua pemukul telah melakukan aktiviti.



PERMAINAN KECIL

“KETBOL”

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan B terdiri daripada 8 pematik: seorang pembaling, seorang penangkap, seorang di kedudukan A, B, C, dan D, dan dua orang di mana-mana dalam kawasan permainan.
3. Kumpulan A terdiri daripada 8 pemukul.
4. Satu set kayu pancang diletakkan di A.
5. Pemukul akan menahan bola yang dibaling secara balingan tangan lurus ikut arah jam dengan pelbagai kelajuan daripada terkena kayu pancang dan terus berlari ke B ---> C ---> D ---> A
6. Pelari boleh berhenti di mana-mana kedudukan B, C, atau D.
7. Pematik akan menangkap dan membaling bola ke mana-mana kedudukan A, B, C dan D untuk menghentikan larian pemukul.
8. Jika pemukul tidak berjaya menahan bola dan bola terkena kayu pancang, maka pemukul akan diganti dengan rakannya.
9. Tukar peranan apabila semua pemukul telah melakukan aktiviti.





UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Balingan Tangan Lurus dan Tahan

Jelaskan lakuan menahan bola yang berkesan berdasarkan gambar di bawah.

Gambar	Penjelasan
	
	

2. Nyatakan bagaimanakah mekanik lakuan membaling mempengaruhi kelajuan balingan.

.....
.....
.....
.....

FOKUS

Berkebolehan memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dan menangkap bola dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.
- 1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.
- 2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.
- 2.8.3 Mengenal pasti pemasaan untuk memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.
- 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Kon, bola getah, bet kriket kanak-kanak, skital, dan *stump*.

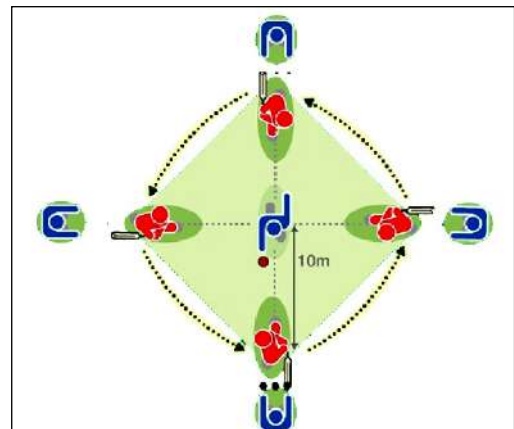
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

PUKUL DAN TANGKAP

1. Murid dalam kumpulan kecil. Satu kumpulan empat pemadang, satu kumpulan empat pemukul dan satu kumpulan empat pembaling.
2. Empat orang pemukul akan berada dalam kawasan bes.
3. Pembaling berdiri di hadapan pemukul dalam jarak 10 meter.
4. Pembaling akan membuat balingan tangan lurus dengan pelbagai kelajuan apabila menerima isyarat.
5. Selepas memukul bola, pemukul bergerak mengikut arah lawan jam dan tidak dibenarkan memintas pemukul lain.
6. Pemadang perlu berada di belakang atau sisi pembaling untuk menangkap bola.
7. Pusingan memukul tamat apabila pemukul kembali pada kedudukan asal dan tukar peranan.



MENAAKUL

1. Jelaskan hubungan kelajuan ayunan pemukul dengan kontak bola.

TIP UNTUK GURU

1. Pastikan semua murid berpeluang untuk memukul.
2. Pelbagaikan jarak balingan, kelajuan balingan, keluasan kawasan aktiviti.

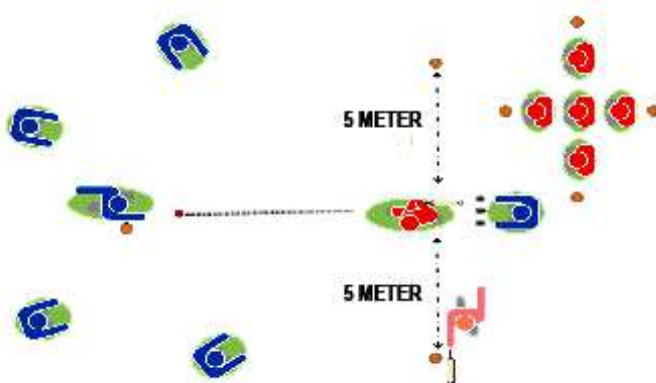
KESELAMATAN

Pastikan jarak antara setiap pemukul adalah selamat.

AKTIVITI 2

PUKUL TEPAT, SAYA SELAMAT

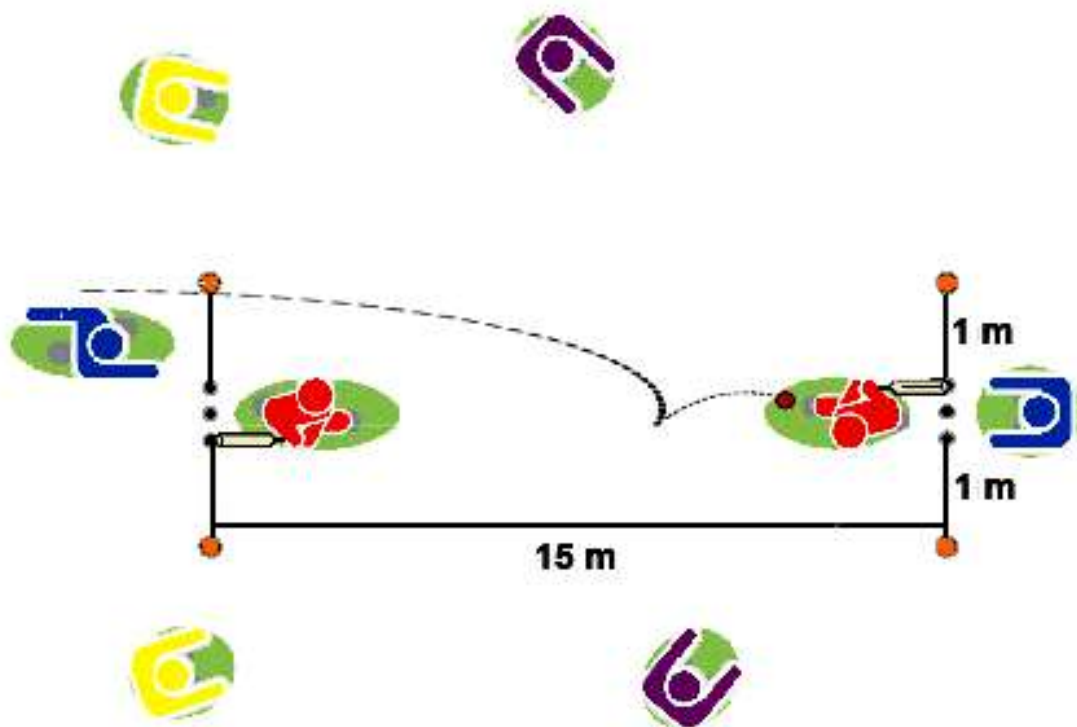
1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Pemukul pertama berdiri di hadapan *stump* untuk memukul. Pemukul lain menunggu di dalam kawasan yang dihaskan.
3. Pemandang berada 10 meter di hadapan daripada pemukul dan seorang di belakang *stump*.
4. Pembaling membaling bola pelbagai kelajuan secara tangan lurus.
5. Apabila pemukul berjaya memukul bola, berlari ulang-alik antara kedua-dua kon dan balik semula ke *stump* serta mengambil giliran memukul.
6. Pemandang menangkap dan menghantar bola kepada pembaling.
7. Pemukul boleh dikeluarkan jika bola pembaling kena *stump* atau bola yang dipukul ditangkap sebelum jatuh ke tanah.
8. Tukar peranan setelah semua murid selesai memukul bola.



PERMAINAN KECIL

KWIK KRIKET

1. Murid dibahagikan kepada empat pasangan biru, merah, kuning dan ungu.
2. Pasangan merah pemukul, pasangan biru pembaling dan penjaga wicket, manakala pasangan kuning dan ungu sebagai pepadang .
3. Setiap pemukul akan mendapat 6 balingan.
4. Larian dikira apabila pemukul dapat melengkapkan larian antara dua *stump* iaitu kedua-dua pemukul berjaya bertukar tempat.
5. Setiap pasangan pemukul boleh dimatikan sama ada secara balingan kena *stump* , bola ditangkap, pemukul terpukul *stump* atau pemukul tidak sempat bertukar tempat.
6. Selepas enam balingan, tukar peranan untuk semua pasangan.
7. Pasangan yang mempunyai larian terbanyak dikira sebagai pemenang.



EMK

Keusahawanan : (EK1)
Berkebolehan bertindak

KESELAMATAN

Elakan dari berlanggar
semasa melakukan aktiviti.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

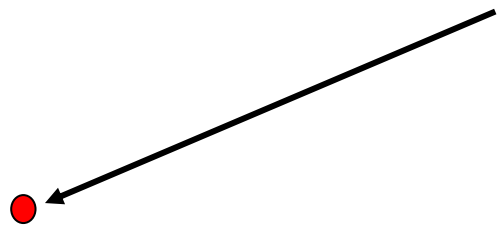
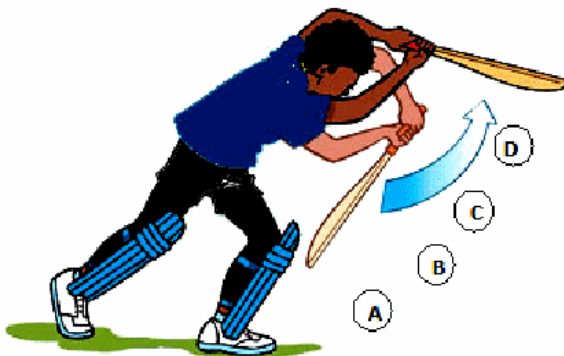
Memukul dan Menangkap Bola

ARAHAN: Jawab semua soalan berdasarkan pilihan jawapan yang paling tepat.

1. Mengapa pemukul dalam gambar di bawah gagal melakukan pukulan.



2. Berdasarkan gambar yang diberi, di manakah kontak bola yang sesuai bagi pemukul ini berdasarkan arah bola yang datang?



FOKUS

Berkebolehan membaling dan menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.
- 1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.
- 2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.
- 2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.
- 5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam Pendidikan Jasmani sebagai satu cara meningkatkan kecergasan.

ALATAN

Kon, bola tenis, dan bola getah besar.

CADANGAN AKTIVITI

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

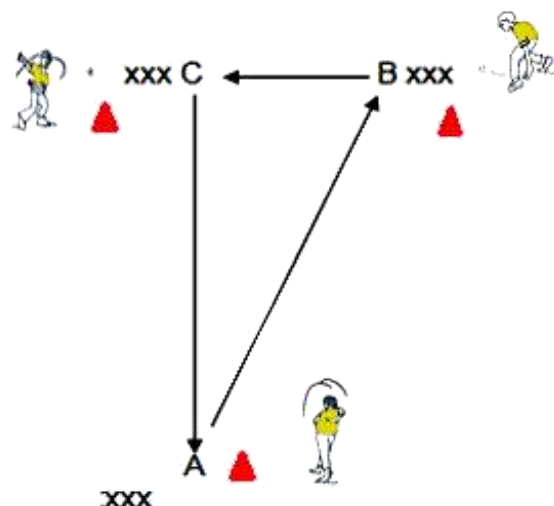
AKTIVITI 1

TANGKAP BERGANTI-GANTI

1. Murid dalam tiga kumpulan kecil.
2. Murid di kon A membuat balingan sisi jarak jauh dari pelbagai aras dan kelajuan kepada murid di kon B yang akan menangkap bola.
3. Murid di kon B membuat balingan bawah jarak dekat dari pelbagai aras dan kelajuan kepada murid di kon C dan menangkap bola.
4. Murid di kon C akan membuat balingan atas bahu jarak sederhana dari pelbagai aras dan kelajuan kepada murid di kon A dan menangkap bola.
5. Selepas membuat balingan, setiap murid akan berlari ke arah balingan kon.
6. Aktiviti diteruskan sehingga murid kembali ke kedudukan asal.

TIP UNTUK GURU

Keluasan kawasan permainan boleh dipelbagaikan.



MENAAKUL

Bagaimanakah kamu melakukan serap daya apabila menangkap bola yang pelbagai kelajuan?

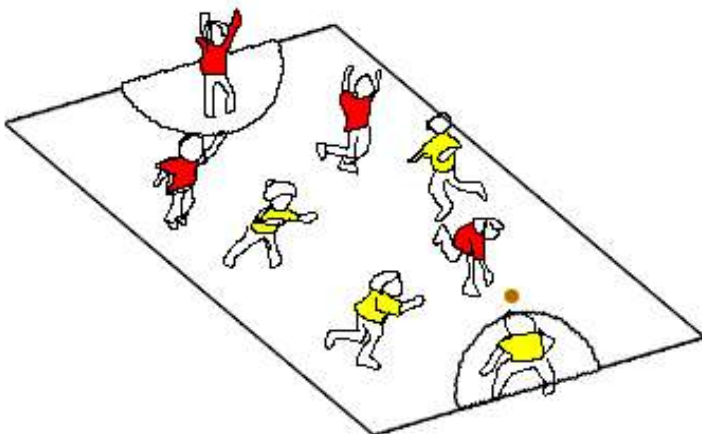
EMK

Keusahawanan : (EK2)
Menganalisis pemerhatian secara kritis dan kreatif.

AKTIVITI 2

BOLOSKAN GOL ITU

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid akan menghantar bola kepada rakan menggunakan pelbagai teknik balingan.
3. Jika gagal menangkap bola, maka pihak lawan akan memulakan permainan semula di tempat bola terjatuh.
4. Murid yang menerima bola tidak boleh bergerak tetapi boleh berpusing sehingga bola tersebut dihantar kepada rakan.
5. Jika pihak lawan berjaya memintas hantaran bola, permainan diteruskan kecuali bola tersebut terjatuh maka langkah 3 adalah terpakai.
6. Murid tidak boleh menggunakan anggota badan lain kecuali tangan untuk menahan dan menangkap bola.
7. Hanya penjaga gol sahaja dibenarkan berada dalam kawasan D. Penjaga gol perlu menangkap bola yang dihantar oleh rakan sepasukan untuk mendapatkan mata.



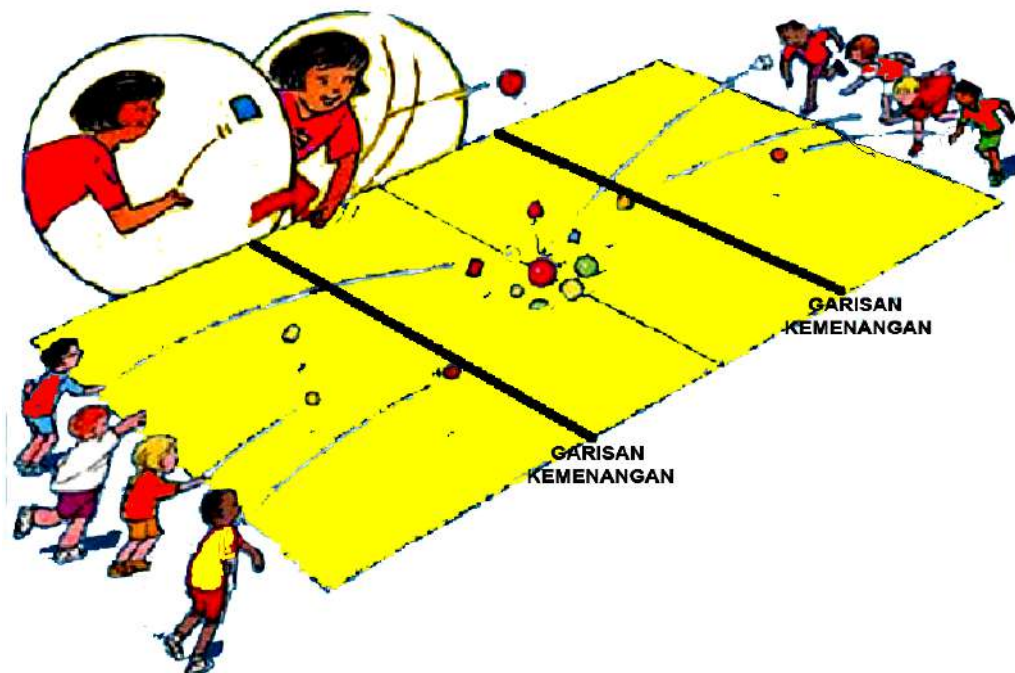
TIP UNTUK GURU

Pertukaran penjaga gol antara pemain sepasukan boleh dilakukan pada bila-bila masa.

PERMAINAN KECIL

TUG-O-WAR

1. Murid dalam dua kumpulan kecil.
2. Setiap murid diberi sebiji bola getah dan membaling ke bola besar di tengah gelanggang sehingga ke bola besar tersebut melintasi garisan kemenangan.
3. Bola yang dibaling perlu ditangkap oleh pihak lawan.
4. Satu mata diberikan jika bola besar berjaya melintasi garisan kemenangan kumpulan lawan masing-masing.
5. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dianggap sebagai pemenang.



TIP UNTUK GURU

1. Halakan balingan ke aras sasaran. Bola yang tersasar perlu ditangkap oleh pihak lawan.
2. Ikut lajak selepas melakukan balingan.

KESELAMATAN

Hati-hati sewaktu melakukan balingan supaya tidak tersasar dan boleh menyebabkan kecederaan kepada orang lain.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Membaling dan Menangkap Bola

Jelaskan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling?

FOKUS

Berkebolehan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan.
- 2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepasi halangan.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.

ALATAN

Bakul, tali, penanda, skital, dan kad nombor.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

RENTAK STRIDING

1. Murid dalam kumpulan kecil
2. Murid melakukan langkah panjang ke hadapan dalam jarak 20 meter.
3. Murid hendaklah melonjak ke hadapan apabila tiba di setiap penanda.
4. Murid meneruskan lakuan sehingga melepasi penanda yang terakhir.



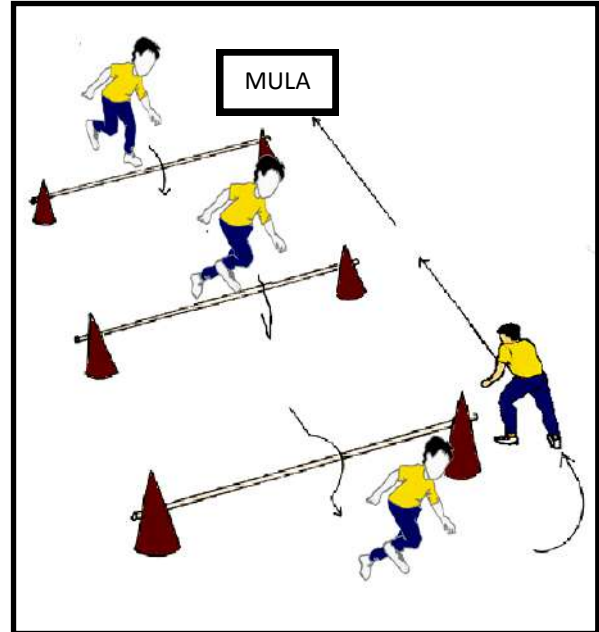
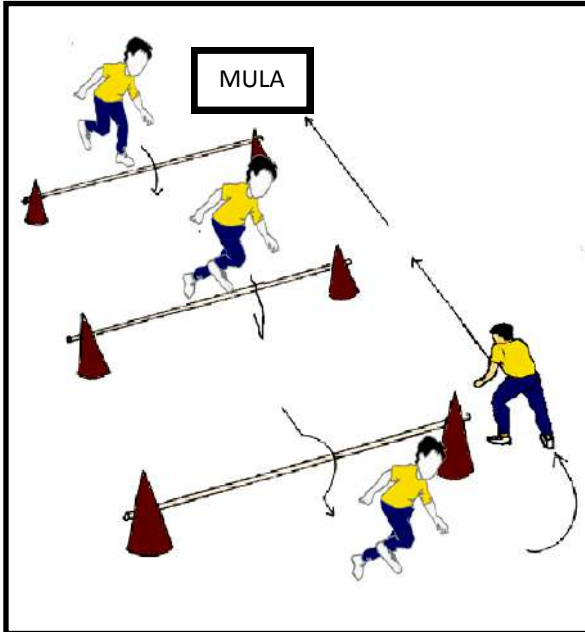
TIP UNTUK GURU

1. Jarak antara penanda boleh ditetapkan antara 5 hingga 8 meter.
2. Bilangan penanda sekurang-kurangnya 5.

AKTIVITI 2

LARI BERBONGGOL

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid berlari pantas melepasi halangan yang disediakan secara berterusan.
3. Murid berjalan kembali ke tempat permulaan.



EMK

Keusahawanan: (EK2)
Menganalisis pemerhatian secara kreatif dan kritis.

KESELAMATAN

Ketinggian halangan bersesuaian dengan tahap dan saiz murid.

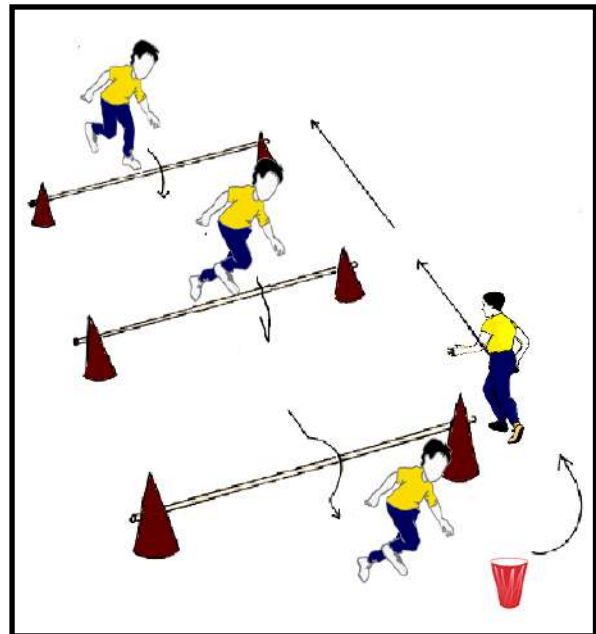
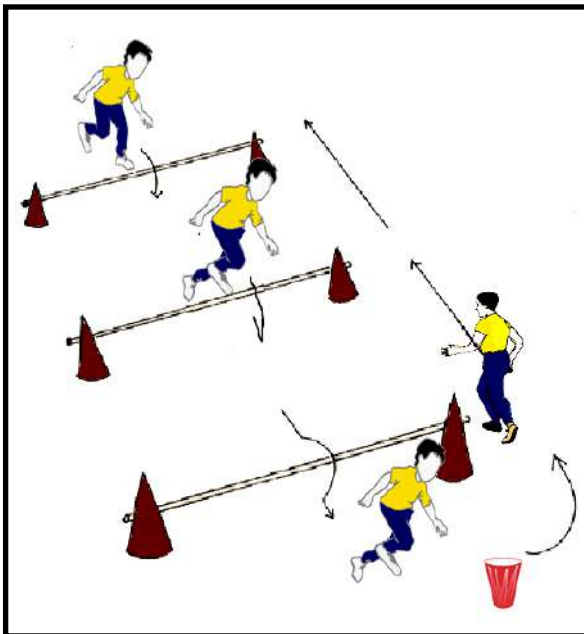
TIP UNTUK GURU

1. Pastikan murid menggunakan kaki yang sama untuk melepasi setiap halangan.
2. Sekurang-kurangnya tiga halangan untuk melihat larian yang berterusan.
3. Halangan dengan skital boleh ditukar dengan objek lain yang sesuai seperti kotak dan paip pvc (pagar mini).

PERMAINAN KECIL

LARI PANTAS, KIRA PUN PANTAS

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid lari beritma melepasi semua halangan yang telah disusun.
3. Murid perlu mengambil satu kad nombor dalam bakul dan berlari kembali ke tempat permulaan.
4. Murid perlu mengira jumlah nombor yang telah dikumpulkan dan menghantar jawapan kepada guru dengan segera.
5. Kumpulan yang menjawab dengan tepat dikira sebagai pemenang.



MENAAKUL

Bagaimanakah kawalan kelajuan larian boleh mempengaruhi ritma?

EMK

Teknologi Maklumat dan Komunikasi:

Mencari dan melihat video berkaitan dengan acara lari berpagar dengan melayari laman web.

TIP UNTUK GURU

1. Jumlah halangan boleh ditambah mengikut bilangan murid.
2. Guru boleh menyemak semula kad nombor yang telah diambil oleh murid.

UJI MINDA

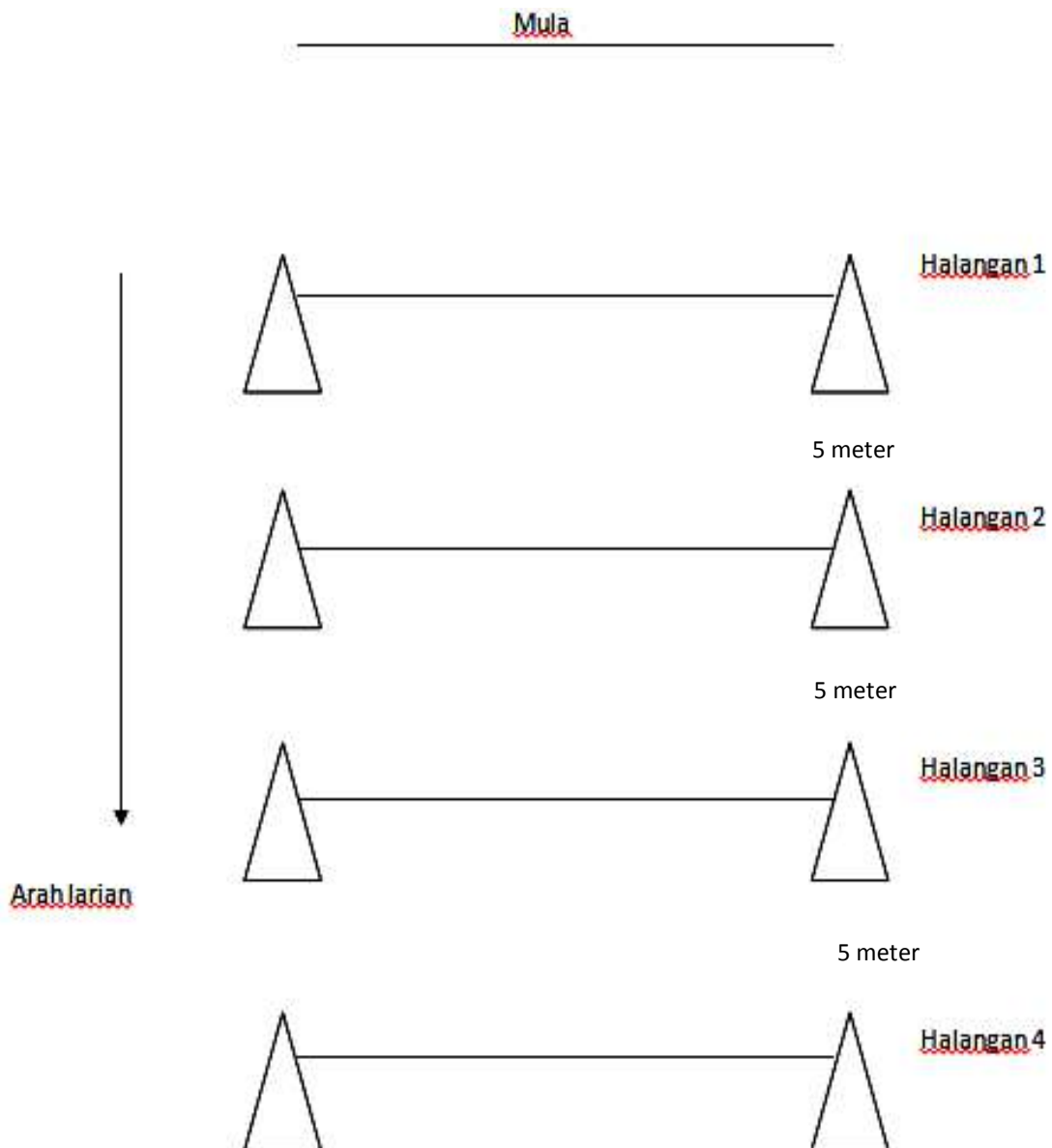
NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Larian Beritma

Kamu dikehendaki lari beritma melepasi empat halangan. Berdasarkan pengalaman kamu, lakarkan tapak larian beritma kamu.



FOKUS

Berkebolehan melakukan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*.
- 2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*.
- 5.1.3 Menyenaikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.

ALATAN

Tilam lompat tinggi, gelung, tali, skital, peti lombol atau bangku, bola *foam*, dan kad nombor.

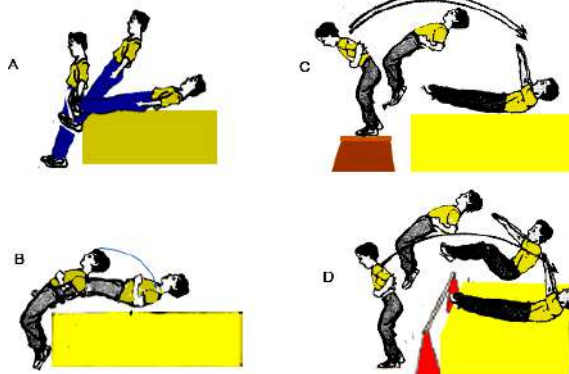
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

SAYA BERANI

1. Murid berdiri membelakangkan tilam dan merebahkan badan ke atas tilam (gambarajah A). Ulang aktiviti beberapa kali.
2. Murid melonjak ke belakang dan bahagian belakang badan menyentuh tilam dahulu apabila mendarat (gambarajah B). Ulang aktiviti beberapa kali.
3. Murid berdiri di atas bangku, melonjak, dan mendarat ke atas tilam (gambarajah C). Ulang aktiviti beberapa kali.
4. Murid melonjak melepasi halangan dan mendarat di atas tilam (gambarajah D). Ulang aktiviti beberapa kali.
5. Ulang aktiviti 4 pada pelbagai ketinggian.



KESELAMATAN

Murid tidak dibenarkan menggunakan tangan untuk menahan ketika mendarat.

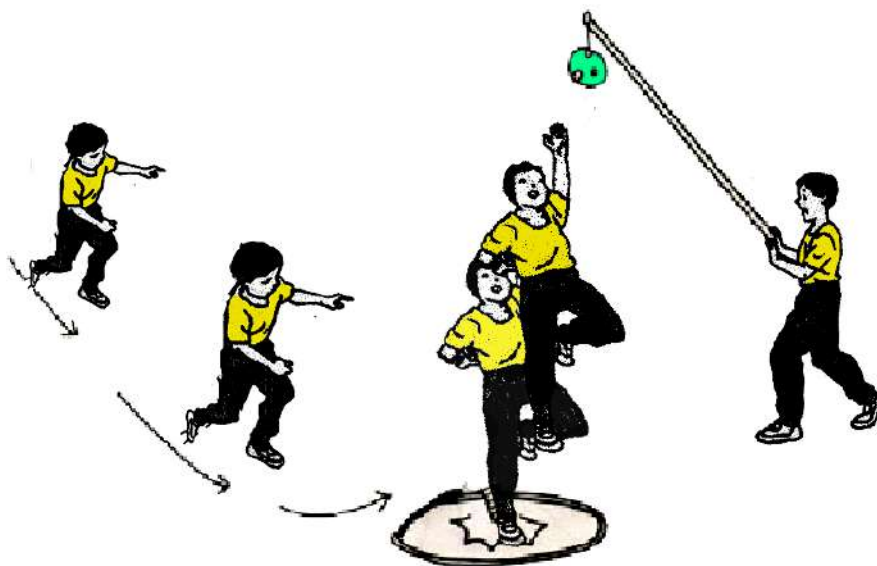
TIP UNTUK GURU

1. Nyatakan kepada murid bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat.
2. Bangku boleh digantikan dengan objek lain yang kukuh.

AKTIVITI 2

LOMPAT TINGGI LAMPAI

1. Murid melakukan lari landas menuju kawasan lonjakan (penanda) dan melonjak ke atas dengan menggunakan sebelah kaki.
2. Semasa melonjak murid perlu menyentuh bola *foam* yang tergantung.
3. Murid mendarat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki.



KESELAMATAN

1. Kawasan lonjakan mesti rata dan tidak licin supaya tidak tergelincir.
2. Fleksi lutut ketika mendarat untuk menyerap daya.

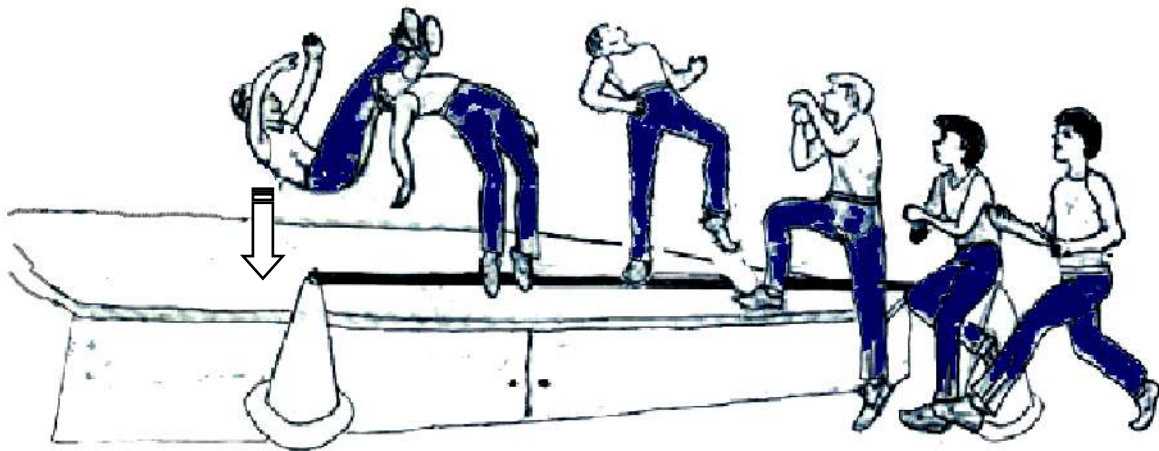
TIP UNTUK GURU

1. Murid membuat lari landas di bahagian kiri dan kanan untuk menentukan kaki dominan.
2. Melonjak dengan kaki dominan.
3. Ketinggian objek yang digantungkan hendaklah bersesuaian.
4. Tandakan kawasan lonjakan.

PERMAINAN KECIL

ALA-ALA SUKANTARA

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan akan melakukan lompat tinggi mengikut giliran
3. Murid mesti menggunakan gaya lompatan *Fosbury Flop*.
4. Setiap murid yang berjaya melepasi halangan dan mendarat pada bahagian yang betul akan diberikan 2 mata.
5. Murid yang berjaya melepasi halangan tetapi mendarat pada bahagian yang salah akan diberi 1 mata.
6. Murid yang tidak melepasi halangan tidak mendapat mata.
7. Kumpulan yang mendapat jumlah skor tertinggi adalah pemenang.



MENAAKUL

Mengapakah pentingnya mendarat pada bahagian bahu dahulu?

EMK

Teknologi Maklumat dan Komunikasi:

Mencari dan melihat video berkaitan lompat tinggi gaya *Fosbury Fop*

TIP UNTUK GURU

1. Bilangan skor mengikut kreativiti guru.
2. Aras ketinggian halangan perlu seragam untuk semua kumpulan.

UJI MINDA

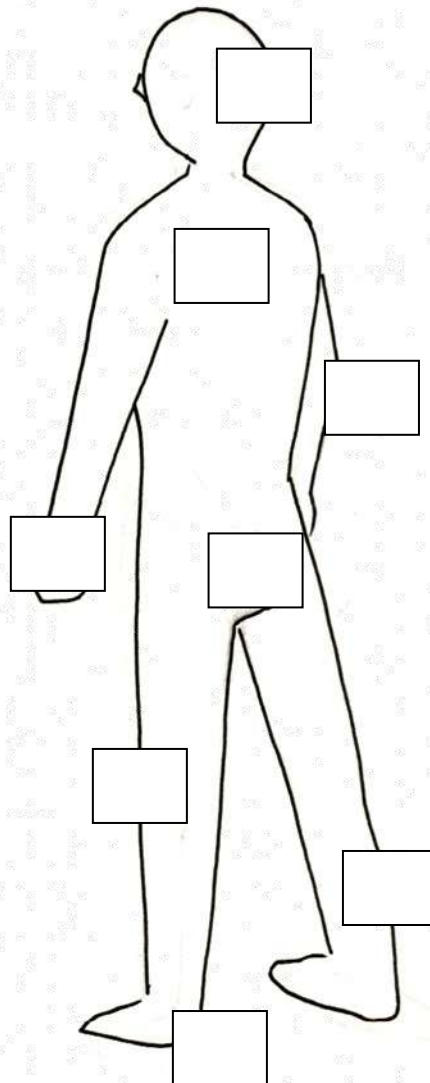
NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Gaya Fosbury Flop

Tandakan (✓) pada bahagian badan yang terlebih dahulu mendarat di atas tilam untuk lompat tinggi gaya *Fosbury Flop*.



FOKUS

Berkebolehan berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.
- 2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod.
- 5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.

ALATAN

Skital, batang kayu atau paip pvc (diubahsuai), dan gelung.

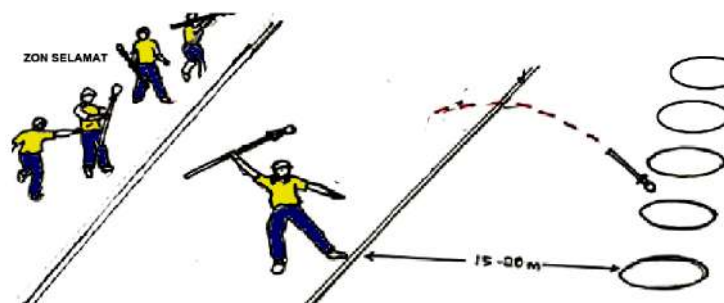
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

REJAM TORPEDO

1. Murid melakukan aktiviti secara berpasangan.
2. Murid pertama melakukan rejaman dan murid kedua menunggu di zon selamat.
3. Pelaku berdiri sisi dengan bahu arah ke sasaran.
4. Rejam rod ke arah sasaran di hadapan.
5. Tukar peranan.



MENAAKUL

Bagaimanakah kamu hendak melakukan rejaman yang tepat ke sasaran?

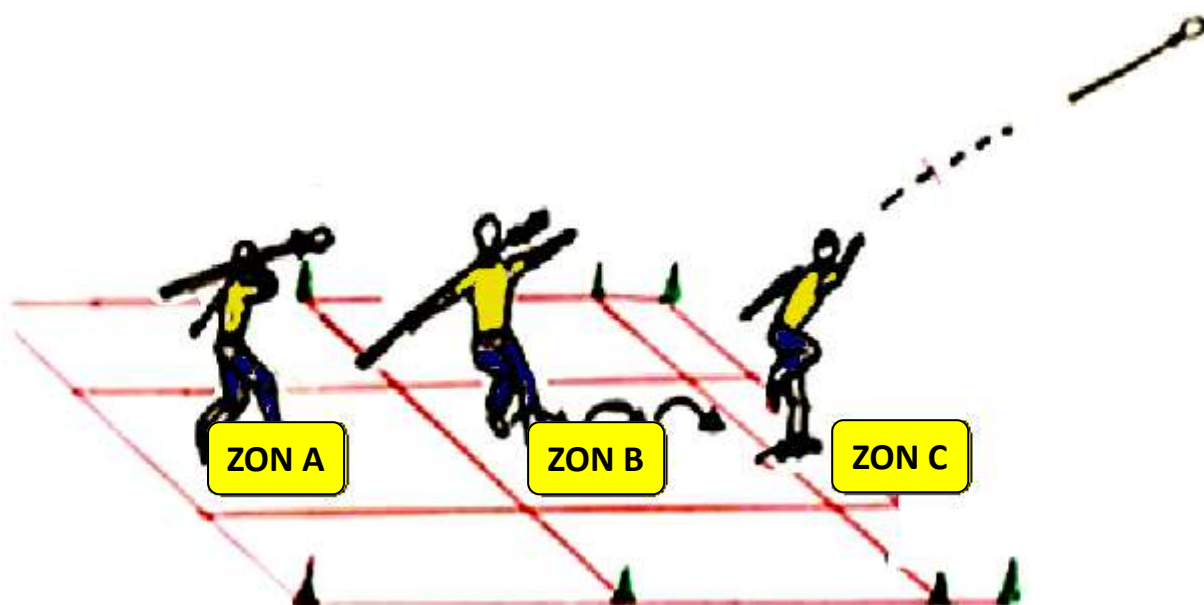
KESELAMATAN

Pastikan tiada murid di hadapan semasa merejam rod.

AKTIVITI 2

MEREJAM JAUH

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berlari sambil membawa rod di atas bahu sepanjang zon A.
3. Melakukan langkah silang di zon B sambil rod di tarik ke belakang dan tangan lurus.
4. Melakukan rejaman rod di zon C.



EMK

Keusahawan: (EK2)
Menganalisis pemerhatian secara kreatif dan kritis.

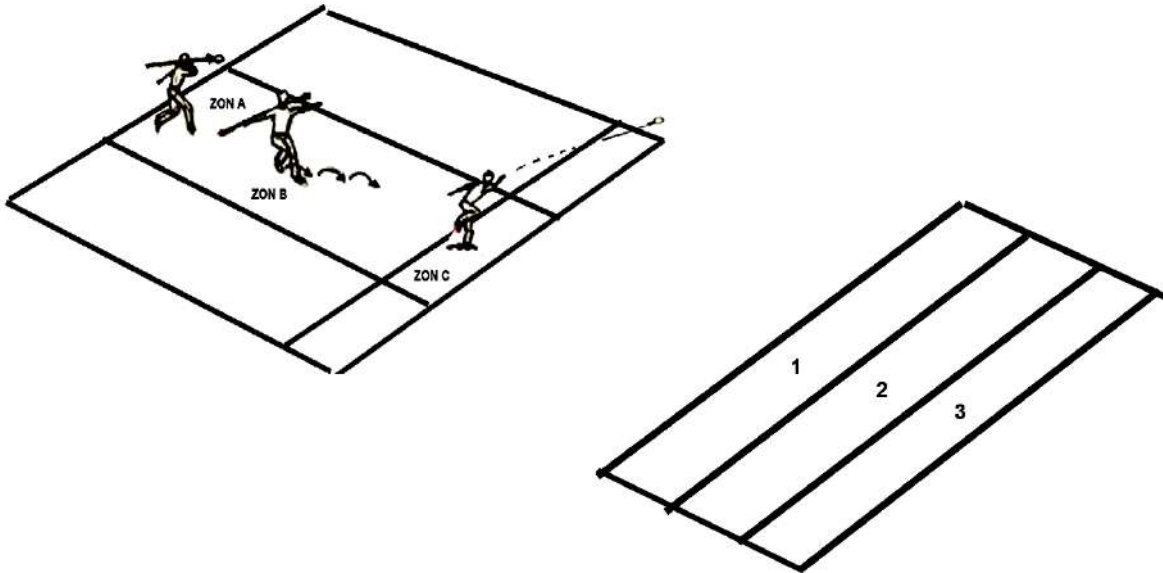
MENAAKUL

Apakah sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapatkan rejaman yang jauh?

PERMAINAN KECIL

JATUHKAN ROD

1. Murid melakukan lari landas untuk merejam rod mengikut kemampuan.
2. Mata diberikan mengikut jarak jatuhnya rod.
3. Kumpulan yang mempunyai jumlah skor tertinggi dianggap sebagai pemenang.



TIP UNTUK GURU

1. Sediakan rod sepanjang 1.5 meter.
2. Boleh guna gulungan akhbar sebagai alat ganti.
3. Jarak antara perejam dengan sasaran ialah 15-20 meter.

KESELAMATAN

Pastikan hujung rod dibalut dengan kain atau span untuk keselamatan.

SENARAI SEMAK

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Rejaman Berkualiti

Objektif Penilaian:

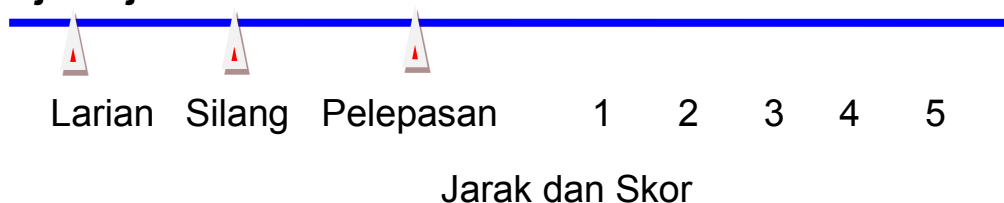
Uji kebolehan murid untuk melakukan rejaman.

Kaedah Penilaian:

1. Murid diberi 3 percubaan.
2. Murid akan dinilai dari aspek:

1. Larian : Larian lancar dan mempunyai kelajuan.
2. Langkah silang : Melakukan sekurang-nya 3 langkah silang.
3. Sudut pelepasan : Melepaskan objek pada sudut 40 – 50 darjah.
4. Jarak pendaratan objek : Objek mendarat pada jarak yang ditetapkan.

Rajah Ujian:



Borang Penilaian

Nama Murid: _____

Bil	Item	Skor / Prestasi
1	Larian	Menguasai / Tidak
2	langkah Silang	Menguasai / Tidak
3	Sudut Pelepasan	Menguasai / Tidak
4	Jarak Pencapaian	1 2 3 4 5

FOKUS

Berkebolehan memutar dan membalung objek berbentuk sfera yang bertali dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.11.2 Memutar dan membalung objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak.
- 2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membalung objek berbentuk sfera yang bertali.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.

ALATAN

Pelbagai jenis bola, bola bertali, dan skital.

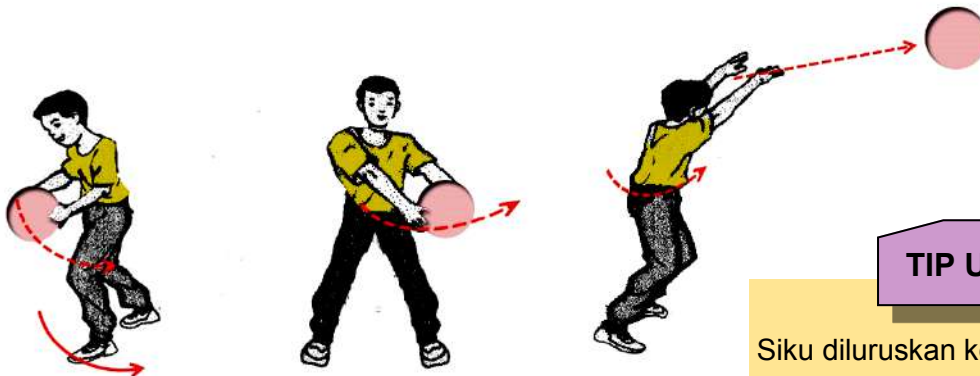
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

ROTASI TUKUL

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan memilih kawasan yang selamat.
3. Murid berdiri membelakangi garisan.
4. Pegang bola dengan dua belah tangan pada aras dada.
5. Murid melakukan separa rotasi sambil mengayun bola ke arah sasaran.



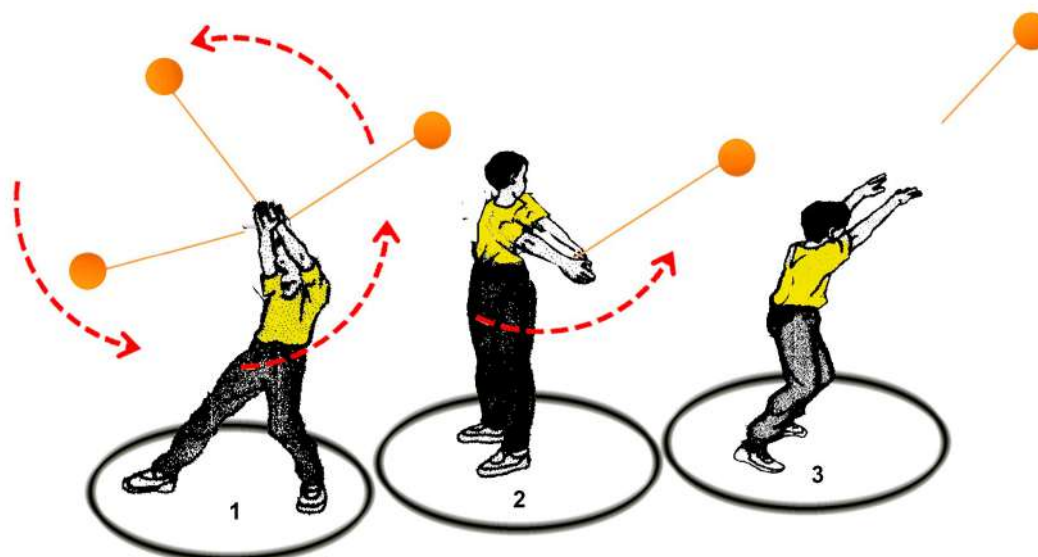
TIP UNTUK GURU

Siku diluruskan ketika mengayun bola ke arah sasaran

AKTIVITI 2

AYUN PUTAR BALING

1. Murid berdiri di dalam bulatan permulaan dengan membelakangkan sasaran.
2. Murid perlu mengayun, memutar bola bertali di atas kepala secara berulang, diikuti setengah rotasi badan, dan melepaskan bola bertali ke arah sasaran.



MENAAKUL

Mengapakah anda perlu mencondongkan badan sebelum melepaskan bola bertali?

TIP UNTUK GURU

1. Pastikan kaki tidak bersilang semasa berputar.
2. Ekstensi badan semasa melepaskan bola.

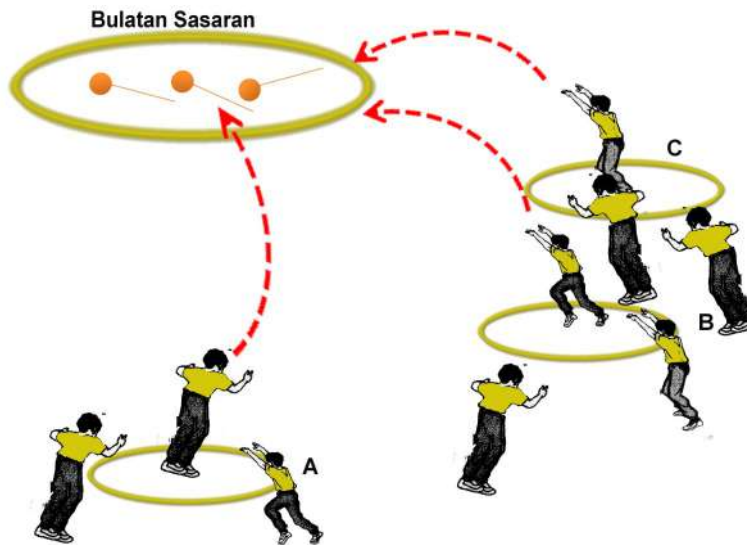
EMK

Keusahawanan: (EK2)
Menghasilkan idea dari pemerhatian.

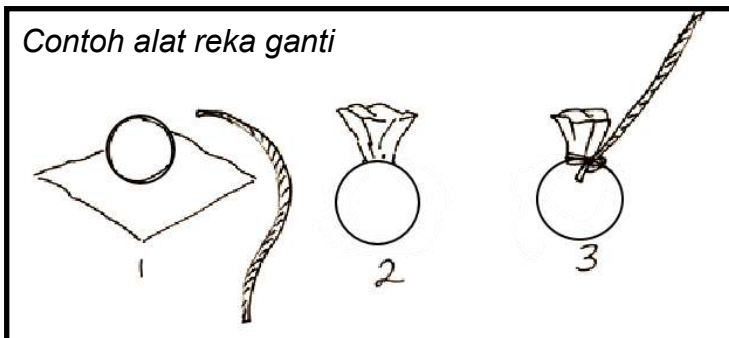
PERMAINAN KECIL

BOM, BOM, BOOOM...

1. Murid berada dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada sejauh 20 meter dari kawasan sasaran Bom.
3. Setiap kumpulan diberi beberapa biji bola.
4. Murid perlu membalik bola bertali ke bulatan sasaran.
5. Apabila bola memasuki sasaran, ahli kumpulan akan sebut "booom" secara beramai-ramai.
6. Setiap balingan yang memasuki sasaran, kumpulan akan memperoleh 1 mata.



Contoh alat reka ganti



EMK

Kreatif dan Inovasi:
Mencipta alat reka ganti.

KESELAMATAN

Pastikan tiada murid berdiri di sasaran

TIP UNTUK GURU

1. Kawasan sasaran boleh diubah suai mengikut kemampuan murid.
2. Kawasan selamat menunggu perlu disediakan.

SENARAI SEMAK

Baling Bola Bertali

Senarai Semak Kemahiran

Nama Murid: _____

Tarikh: _____

Berdasarkan pemerhatian rakan, tandakan (✓) pada ruang disediakan bagi menilai kemahiran rakan kamu dalam membuat balingan bola bertali.

Bil	Item	Menguasai	Tidak
1	Berdiri seluas bahu		
2	Melakukan putaran objek		
3	Melakukan separuh rotasi badan		
4	Melepaskan objek pada sudut yang betul		
5	Mencapai sasaran yang ditetapkan.		

Nama Penilai: _____

FOKUS

Berkebolehan melakukan tindakan kelemahan di dalam kolam.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.12.1 Melakukan tindakan menyelamatkan serta merta dengan cara *reaching rescue* dan *throwing rescue* mengikut situasi kelemahan di dalam kolam.
- 2.12.1 Mengenal pasti tindakan menyelamatkan serta-merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemahan di dalam kolam.
- 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.
- 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Tali, pakaian renang, baldi, bola, pelampung, kayu, kad gambar, dan bendera.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

MARI MENCUBA

1. Murid melakukan kemahiran menyelamatkan secara main peranan untuk kedua-dua situasi berikut :
 - A. SITUASI 1: SALAH SEORANG RAKAN KAMU LEMAS DI TEPI KOLAM.**
 - B. SITUASI 2: RAKAN KAMU LEMAS DI TENGAH KOLAM.**
2. Murid mengenal pasti cara *reaching rescue* dan *throwing rescue* yang sesuai digunakan berdasarkan dua situasi tersebut.

MENAAKUL

Situasi yang manakah sesuai bagi melakukan *reaching rescue* dan *throwing rescue*?

KESELAMATAN

1. Pastikan alatan aktiviti sesuai dan selamat.
2. Sentiasa mematuhi arahan yang diberikan.
3. Lakukan aktiviti di dalam kolam yang cetek.

AKTIVITI 2

SUMBANG SARAN

Murid dibimbing untuk menghuraikan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti dalam air.

CONTOH:

Sebelum Aktiviti
<ul style="list-style-type: none">• tidak berenang berseorangan• maklum kepada ibu bapa tempat dan masa beraktiviti• kenal pasti bahagian atau kawasan yang cetek dan selamat• kenal pasti pihak untuk dirujuk semasa kecemasan• tidak terlalu kenyang atau lapar• pakai pakaian yang sesuai• tahap kesihatan yang baik• memanaskan badan
Semasa Aktiviti
<ul style="list-style-type: none">• ikut arahan guru atau pengawal kolam• tidak berkejar-kejar di tepi kolam• tidak mengganggu orang lain• berhenti renang jika rasa sejuk atau kejang otot• berenang mengikut kemampuan diri• keluar dari air jika ribut petir atau hujan
Selepas Aktiviti
<ul style="list-style-type: none">• lakukan aktiviti menyejukkan badan• pastikan tidak tertinggal sebarang alatan peribadi• mandi dan keringkan badan

EMK

Keusahawanan: (EK1)
Bertanggungjawab terhadap keputusan.

PERMAINAN KECIL

SEDIA BERTINDAK

1. Murid di bahagi kepada dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan A sebagai perenang dan kumpulan B sebagai penyelamat.
3. Perenang berada di dalam kolam manakala penyelamat berada di atas dek.
4. Apabila kad gambar ditunjukkan, murid bertindak dengan serta merta berdasarkan situasi-situasi dalam kad gambar.

Petunjuk Tindakan:

- (**) Keluar dari kolam (⌘) Beredar ke kawasan yang selamat
 (#) *reaching rescue* (&) *throwing rescue*

Contoh Kad Gambar:

Kad Gambar	Petunjuk Tindakan	Penerangan
	**	Kilat atau hujan.
	#	Rakan kamu lemas di tepi kolam.
	⌘	Kedalaman air tidak sesuai.
	&	Rakan kamu lemas di tengah kolam.

TIP UNTUK GURU

1. Pastikan murid berkumpul di tempat yang sesuai selepas keluar dari kolam.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Tindakan Kelemasan

1. Nyatakan alat bantuan yang sesuai digunakan untuk pertolongan

a. *Reaching rescue* : _____

b. *Throwing rescue* : _____

2. Bagaimana kamu bertindak sekiranya berlaku kekejangan jari kaki semasa berenang?

FOKUS

Berkebolehan melakukan pergerakan kaki dalam kemahiran menjejak air dengan bantuan .

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (*water treading*) dengan bantuan.
- 2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.
- 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

ALATAN

Papan keribas, *pull-buoy*, pelampung, dan *fun noodles*.

CADANGAN AKTIVITI

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

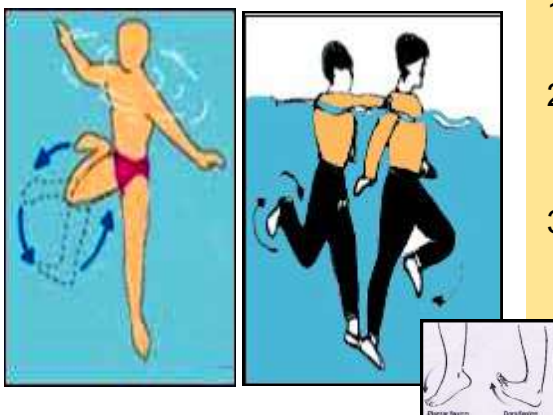
AKTIVITI 1

MARI MENCUBA

1. Berbaris dalam kumpulan kecil.
2. Paras air di antara pinggang dan dada.
3. Letakkan tangan di atas bahu kawan di hadapan.
4. Ahli bernombor genap berdiri dengan kaki kanan dan ahli bernombor ganjil berdiri dengan kaki kiri.
5. Lakukan aksi memutar setempat dengan kaki yang bebas. Tukar lakuan dengan kaki yang sebelah lagi.

TIP UNTUK GURU

1. Rapatkan tumit kaki bebas ke arah pinggul dan jari kaki dalam kedudukan dorsi-fleksi.
2. 'Sapu' air dengan bahagian dalam dan tapak kaki ke arah sisi-bawah serta balik ke posisi asal.
3. Lakukan 'sapu' air berbentuk oval atau seperti pergerakan memutar dan memukul telur ('egg beater').



AKTIVITI 2

PUTARAN DINAMIK

1. Lakukan pergerakan seperti memutar dan memukul telur dengan kedua-dua belah kaki dibantu dengan alat bantuan seperti papan keribas, *fun noodles*, atau *pull-buoy* di air cetek.
2. Pergerakan kedua-dua belah kaki boleh dilakukan secara serentak atau berasingan.
3. Bernafas ikut keselesaan.



Mengapung pada *fun noodle*



Mengepit *pull-buoy*



Memegang papan keribas

MENAAKUL

Apakah fungsi kaki dalam kemahiran menjejak air?

EMK

Keusahawanan: (EK1)
Daya ketabahan yang tinggi.

TIP UNTUK GURU

1. Memastikan murid melakukan aktiviti dalam keadaan yang selamat.
2. Letakkan tangan di atas alat bantuan dan bukan menekannya.

PERMAINAN KECIL

'BILA NAK SAMPAI?'

1. Murid dalam kumpulan kecil membentuk bulatan masing-masing di kedalaman air paras dada.
2. Setiap ahli kumpulan diberi satu nombor.
3. Nombor yang dipanggil dikehendaki menjejak air dengan kaki sahaja untuk mengeliling bulatan dan kembali ke tempat asal.
4. Tangan murid yang menjejak air perlu memegang kawan yang membuat bulatan semasa bergerak sambil menyebut '**bila nak sampai?**'.



MENAAKUL

Mengapakah kedua-dua belah kaki dalam kemahiran menjejak air tidak dirapatkan seperti dalam tendangan kuak dada?

TIP UNTUK GURU

1. Pastikan nombor yang dipanggil jauh antara satu sama lain supaya tidak terlalu cepat dikejar oleh kawan.
2. Lalan aktiviti murid boleh mengikut arah pusingan jam atau sebaliknya.
3. Boleh panggil dua atau tiga nombor serentak mengikut kelajuan pergerakan murid.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Aksi Kaki Menjejak Air

Jawab soalan-soalan di bawah.

1. Bagaimanakah lakuan pergerakan kaki dapat membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air?

2. Pada pandangan kamu, semasa di kolam renang, bilakah kemahiran menjejak air perlu digunakan?

FOKUS

Berkebolehan melakukan pergerakan tangan dalam kemahiran menjejak air.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (*water treading*) dengan bantuan.
- 2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.
- 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.

ALATAN

Papan keribas, *pull-buoy*, pelampung, dan *fun noodles*.

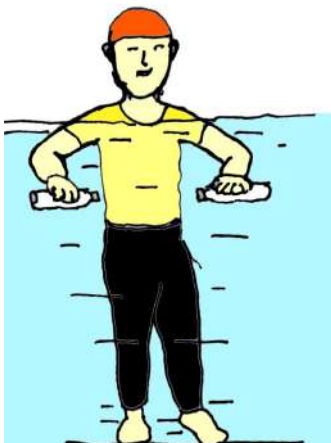
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

TOLAK TIMBUL

1. Murid berdiri di kolam dengan kedalaman air pada paras dada.
2. Pegang botol yang berisi separuh air di hadapan pinggang.
3. Tekankan botol ke arah sisi-bawah dan kembali ke posisi asal.
4. Ulang aktiviti dengan tangan yang lain.
5. Ulang dengan menggunakan dua botol pada kedua-dua belah tangan.



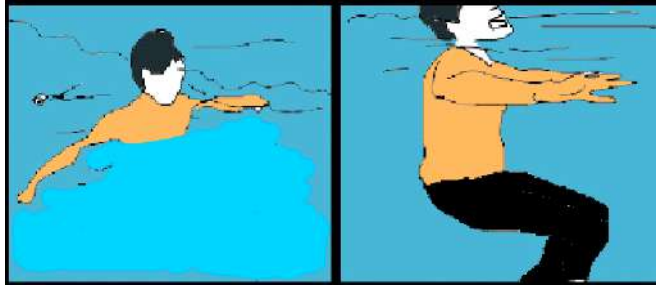
TIP UNTUK GURU

1. Lakukan menekan botol dan kembali ke posisi asal merupakan satu bentuk oval.
2. Murid perlu menekan botol semasa menolak dan relaks semasa botol timbul.
3. Lakukan tolak timbul statik dan dinamik.

AKTIVITI 2

PUTARAN TANGAN

1. Murid berdiri di kolam dengan kedalaman air pada paras dada
2. Lakukan pergerakan tangan dengan alat bantuan seperti *fun noodle* dan papan keribas.
3. Pergerakan kedua-dua belah tangan boleh dilakukan secara serentak atau berasingan dan bernafas mengikut keselesaan.



MENAAKUL

Bandingkan tahap keyakinan kamu semasa melakukan pergerakan tangan dalam kemahiran menjejak air menggunakan *fun noodle*, dengan menggunakan papan keribas. Mengapa?

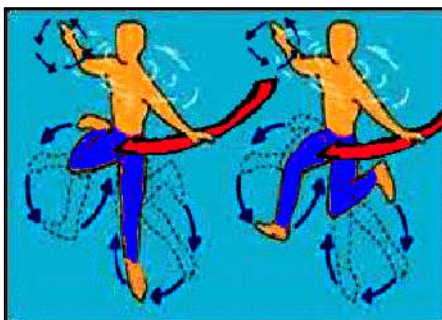
TIP UNTUK GURU

1. *Fun noodle* lebih sesuai digunakan untuk murid yang baru belajar kemahiran menjejak air berbanding dengan papan keribas.
2. Lakukan aktiviti dalam ruang yang lebih luas.

AKTIVITI 3

PUTARAN SERENTAK KAKI DAN

1. Mulakan aktiviti di tepi kolam dan bergerak ke bahagian yang semakin dalam.
2. Lakukan kemahiran menjejak air dengan alat bantuan seperti papan keribas dan *fun noodles* atau *pull-buoy*.
3. Bernafas ikut keselesaan.

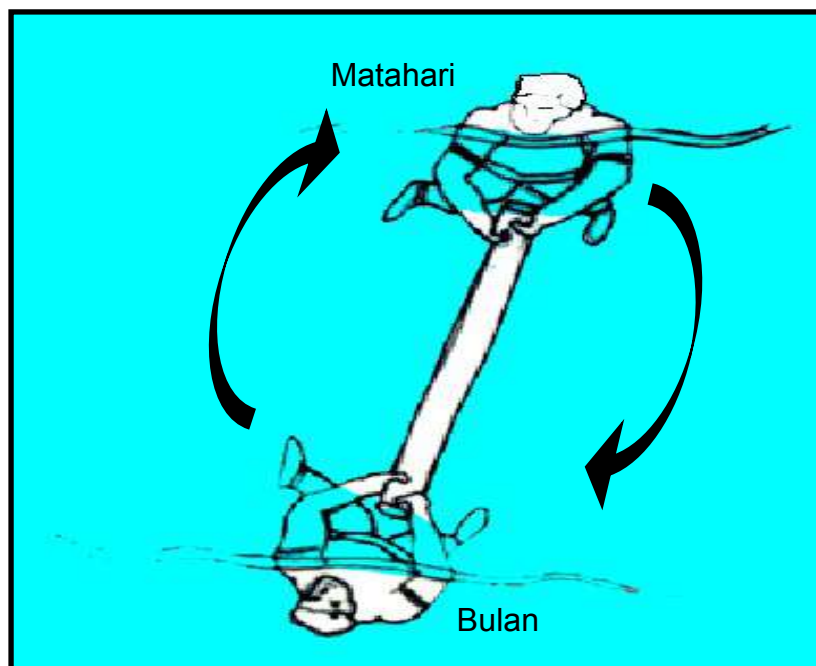


TIP UNTUK GURU

Murid perlu sentiasa memegang alat bantuan dengan sekurang-kurangnya sebelah tangan apabila jauh dari tepi kolam.

PEREDARAN MATAHARI DAN BULAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Melakukan kemahiran menjejak air secara berpasangan dengan sebatang *fun noodle*.
3. Seorang jadi Matahari dan seorang pula jadi Bulan di kedua-dua hujung *fun noodle*.
4. Apabila seorang murid bergerak ke arah pasangannya, maka pasangannya perlu bergerak untuk ganti tempat murid tadi.
5. Lakukan aktiviti ini ikut arah pusingan jam dan sebaliknya.
6. Kumpulan dengan jumlah pusingan penuh dalam masa satu minit dikira pemenang.



MENAAKUL

Mengapa penggunaan daya berbeza semasa melakukan aktiviti tolak timbul?

EMK

Keusahawanan: (EK1)
Daya ketabahan yang tinggi.

TIP UNTUK GURU

1. Pastikan murid melakukan aktiviti dalam keadaan yang selamat.
2. Tingkatkan kesukaran dengan memberi galakan kepada murid melepaskan tangan daripada *fun noodle* sekali-sekala.

Variasi:

Lakukan aktiviti dalam kumpulan berempat secara berpasangan dengan dua batang *fun noodle* yang diikat secara bersilang.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Aksi Tangan Menjejak Air

Pilih pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air berdasarkan gambar berikut.

Gambar A



Gambar B



Mengapa?

FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran kuak dada atau rangkak pada satu jarak dengan lakuan yang betul.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.13.1 Melakukan kuak dada atau rangkak pada satu jarak.
- 2.13.1 Mengenal pasti teknik pernafasan semasa melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.

ALATAN

Skital, pita pengukur, token dan bakul

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

PERENANG HEBAT

1. Murid berdiri membelakangkan dinding kolam.
2. Menolak dinding dengan kaki, luncur dengan badan *streamline* untuk mendapatkan jarak.
3. Gunakan kuak dada atau kuak rangkak dan berenang pada jarak 10 meter, 15 meter, dan 20 meter mengikut kemampuan.

MENAAKUL

Bagaimanakah kedudukan kepala semasa bernafas dapat mempengaruhi kelancaran renang?

TIP UNTUK GURU

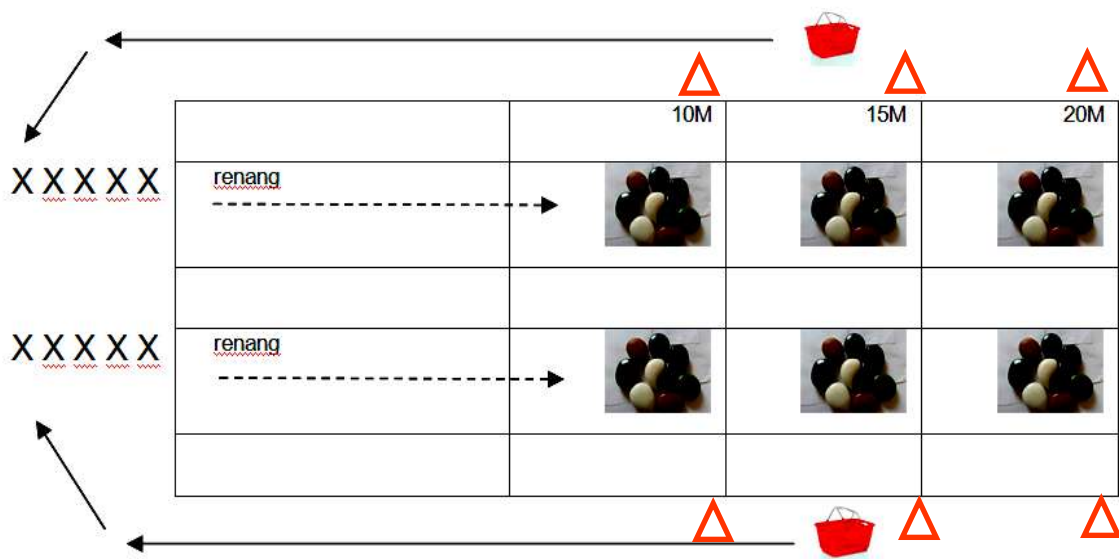
Teknik pernafasan:

1. Kuak rangkak; menoleh kepala ke sisi.
2. Kuak dada; mendongak kepala.

PERMAINAN KECIL

SEDIKIT SEDIKIT, LAMA LAMA JADI BUKIT

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid boleh memilih sama ada kuak dada atau kuak rangkai untuk berenang secara berganti-ganti pada jarak 10 meter hingga 20 meter mengikut kemampuan.
3. Ambil token di dasar kolam pada tempat yang ditentukan dan masukkan ke dalam bakul di tepi kolam lalu keluar dari kolam dan kembali ke kumpulan.
4. Murid seterusnya memulakan aktiviti sebaik sahaja token dimasukkan ke dalam bakul oleh rakan.
5. Pemenang adalah kumpulan yang dapat mengumpul paling banyak token dalam masa yang ditetapkan.



MENAAKUL

Apakah strategi yang kumpulan anda gunakan untuk menang?

EMK

Keusahawanan: (EK1)
Daya ketabahan yang tinggi.

TIP UNTUK GURU

1. Bentuk token boleh divariasikan mengikut kesesuaian.
2. Murid dibenarkan mengutip satu token di sasaran 10 meter, tetapi mengutip dua token di sasaran 15 meter, dan tiga token di sasaran 20 meter.
3. Saiz token harus sesuai dan senang dikutip dari dasar kolam.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Mari Berenang

Nyatakan perbezaan antara teknik pernafasan kuak rangkak dengan kuak dada.

FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan *clue*.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan *clue*.
- 2.14.1 Mentafsir *clue* pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.
- 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.
- 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Kompas, kad pandu arah, sampul surat, kad maklumat *check point*, keratan gambar, bungkusan (tugasan), dan skital.

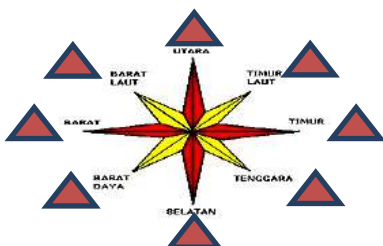
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

IKUTLAH ARAH KAMI

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan lantik seorang ketua.
3. Sebuah kompas diletakkan di tengah-tengah kawasan.
4. Arah mata angin ditandakan dengan skital.
5. Ketua kumpulan akan mengambil sekeping kad pandu arah yang diletakkan bersebelahan kompas.
6. Ketua kumpulan akan membawa semua ahli kumpulannya ke arah mata angin yang tercatat di dalam kad pandu arah.
7. Setiap kumpulan akan menyebut dengan kuat kedudukan kumpulan mereka mengikut mata angin secara bergilir-gilir.



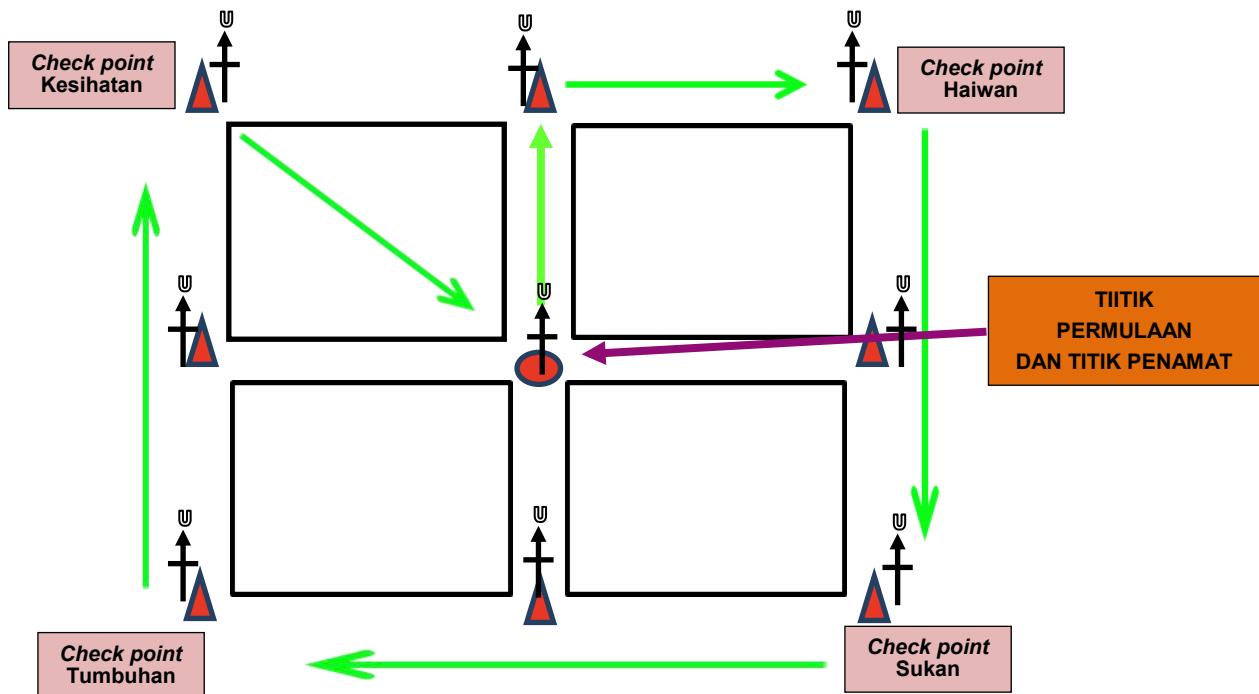
TIP UNTUK GURU

1. Perkenalkan lapan arah mata angin.
2. Kompas boleh digantikan dengan arah mata angin yang dilukis pada kad manila.

PERMAINAN KECIL

ARAH BERINFORMASI

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan akan mengambil sampul surat yang mengandungi *clue* mengikut warna kumpulan.
3. Setiap kumpulan akan bergerak mengikut *clue* dari titik permulaan yang sama tetapi dengan arah yang berbeza mengikut warna kumpulan.
4. Setiap kumpulan akan melalui beberapa *check point* yang mempunyai kad maklumat dan soalan.
5. Setiap kumpulan perlu menyelesaikan soalan yang diberikan sebelum bergerak mengikut *clue* yang seterusnya.
6. Kumpulan yang sampai ke titik penamat lebih awal dan dapat menjawab *clue* yang terbanyak dengan tepat dikira pemenang.



KESELAMATAN

Elak daripada bertembung dengan rakan semasa menukar *check point*.

MENAAKUL

Bagaimanakah kamu memastikan laluan sentiasa tepat dan betul?

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan *clue* dan arah laluan.
2. Pastikan murid bergerak mengikut arahan.
3. Pelbagaikan pergerakan lokomotor.
4. Pastikan setiap kumpulan mengambil kad mengikut warna kumpulan.

EMK

Keusahawan: (EK 1)
Berkeupayaan memimpin

CONTOH KAD MAKLUMAT KUMPULAN HIJAU

KAD 1

BERGERAK KE ARAH **UTARA** SEHINGGA BERJUMPA DENGAN SKITAL YANG MEMPUNYAI KAD MAKLUMAT BERWARNA HIJAU.

KAD 3

MELANGKAH BIASA KE ARAH **SELATAN** DAN DAPATKAN KAD MAKLUMAT BERBENTUK BULAT.

KAD 5

SOALAN :

- NYATAKAN TUMBUHAN YANG BERBATANG LEMBUT, MEMANJAT SECARA MELILIT, BERDAUN LEBAR, BOLEH DIMAKAN DAN DIBUAT UBAT.
- MELANGKAH KE ARAH **UTARA** SEHINGGA BERJUMPA SKITAL DAN KAD MAKLUMAT SETERUSNYA.

KAD 2

- SAMBUNGAN KERATAN GAMBAR UNTUK MEMBENTUK SATU GAMBAR HAIWAN YANG LENGKAP. BERIKAN NAMA HAIWAN TERSEBUT
- ANDA PERLU BERGERAK 10 LANGKAH KE **TIMUR** DAN DAPATKAN SATU SAMPUL SURAT

KAD 4

SOALAN :

- SEBATANG KAYU DIGUNAKAN DALAM PERMAINAN TRADISIONAL SECARA BERPASANGAN YANG BERASAL DARI NEGERI SARAWAK. NYATAKAN PERMAINAN TERSEBUT
- BERJALAN MENUJU KE ARAH **BARAT** DAN DAPATKAN KAD MAKLUMAT

KAD 6

MENGANDUNGI PANTUN.

KARBOHIDRAT IALAH KATEGORI MAKANAN, DI NEGERI KEDAH ASALNYA DATANG, JIKA KITA MAKAN BERLEBIHAN, PELBAGAI PENYAKIT AKAN MENGUNDANG.

- APAKAH MAKANANNYA?
- BERGERAK KE TITIK PENAMAT DENGAN MEMBAWA SEMUA KAD MAKLUMAT DAN JAWAPAN YANG LENGKAP.

UJI MINDA

Pandu Arah Berfokus

KAD MAKLUMAT CHECK POINT

(Kad ini diberikan kepada setiap kumpulan)

Kelas: _____

Nama Kumpulan: _____

Tafsirkan *clue-clue* pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.

CHECK POINT HAIWAN		CHECK POINT SUKAN		CHECK POINT TUMBUHAN		CHECK POINT KESIHATAN	
Jawapan:	Markah	Jawapan:	Markah	Jawapan:	Markah	Jawapan:	Markah

UNIT

32

REKREASI DAN KESENGGANGAN

Si Libat



FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti permainan Tradisional Libat.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.
- 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan merasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

ALATAN

Batang rotan, skital, dan gelung.

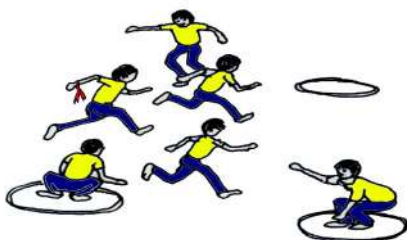
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

SANGKAR SELAMAT

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Seorang murid menjadi helang dan rakan yang lain menjadi anak burung.
3. Helang terbang mengejar dan menangkap anak burung.
4. Anak burung cuba menyelamatkan diri dengan duduk mencangkung di dalam gelung.
5. Tukar peranan sekiranya helang dapat menyentuh mana-mana anak burung yang masih berdiri di dalam atau di luar gelung.
6. Setelah semua anak burung telah masuk sangkar, helang akan mengira 1,2,3. Anak burung yang paling lambat bangun akan menjadi pengejar.



EMK

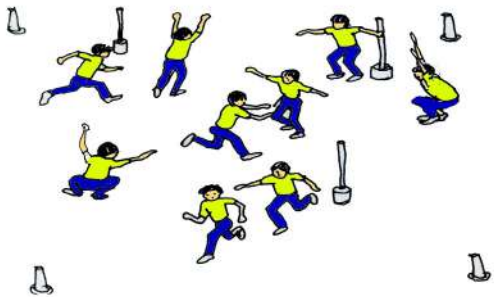
Kreativiti dan Inovasi:

Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.

PERMAINAN KECIL

SI LIBAT

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Undian dijalankan sebelum permainan dimulakan untuk memilih pemain yang akan menjadi pengejar.
3. Pengejar akan mengejar pemain yang lain dalam kawasan yang ditetapkan.
4. Pemain boleh menyelamatkan diri dari disentuh atau ditangkap dengan memegang batang rotan yang dijadikan tiang.
5. Jika tidak sempat, pemain yang dikejar itu boleh menyelamatkan diri dengan duduk mencangkung atau berdiri dengan mengangkat kedua-dua belah tangan ke atas sambil berteriak "berhenti"
6. Jika pemain tidak sempat menyebut berhenti, pengejar boleh menyentuhnya dan pemain yang disentuh tukar peranan.
7. Apabila semua pemain dalam keadaan 'berhenti', undian semula akan dijalankan untuk menentukan pengejar yang baharu.
8. Sebelum undian dijalankan, semua pemain diminta duduk dengan kedua-dua belah tangan diangkat ke atas.
9. Apabila pengejar menghitung 1, 2, 3, pemain akan berdiri.
10. Pemain yang berdiri paling lambat akan menjadi pengejar.
11. Jika semua pemain berdiri serentak, undian dijalankan sekali lagi.
12. Pemain yang keluar daripada kawasan yang ditetapkan akan menjadi pengejar.



TIP UNTUK GURU

Tiang boleh digantikan dengan pokok yang terdapat di kawasan permainan.

MENAAKUL

Mengapakah pemain perlu mengangkat tangan dan menyebut "berhenti" semasa bermain?

KESELAMATAN

1. Sentuh menggunakan tangan di bahagian bahu.
2. Pastikan tiang diletakkan dengan kukuh dan tidak tumbang.
3. Elakkan bertembung sesama rakan.

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

Permainan Libat

1. Apakah strategi yang perlu digunakan oleh pengejar untuk mematikan pemain lain dalam jangka masa yang singkat?

2. Apakah strategi yang perlu digunakan oleh pemain untuk mengelakkan diri daripada ditangkap?

FOKUS

Berkebolehan bermain permainan tradisional Hidup Mati.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.
- 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.
- 5.1.3 Menyenaikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.
- 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

ALATAN

Riben (diikat pada tangan sebagai tanda Tukang Kejar) dan skital.

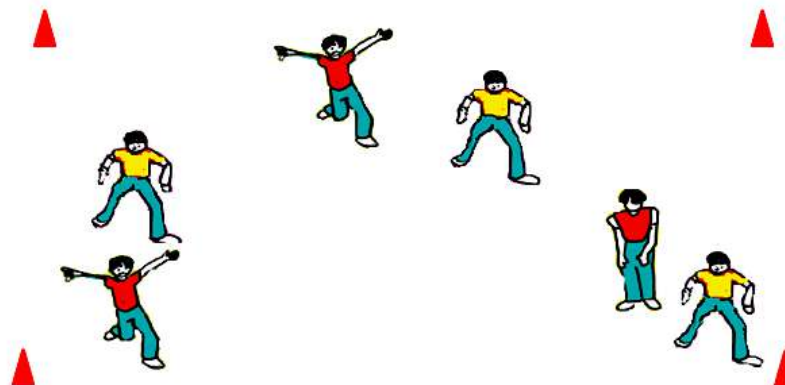
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

PATUNG HIDUP PATUNG MATI

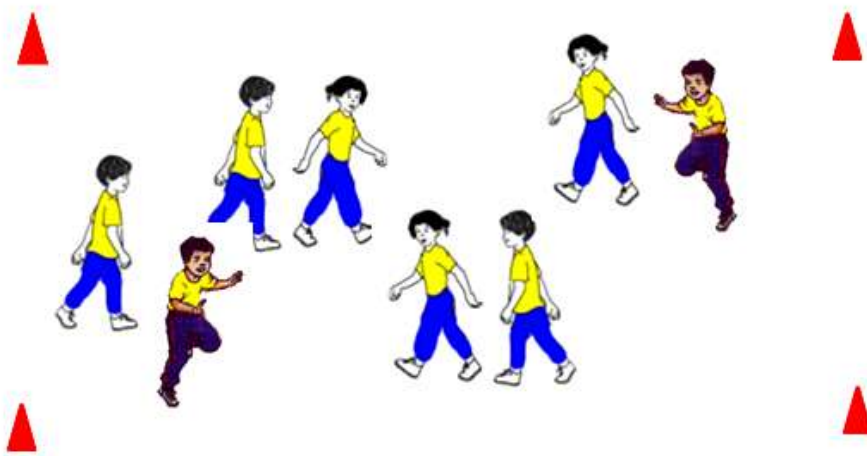
1. Murid melakukan pergerakan lokomotor dalam kawasan yang ditetapkan.
2. Murid berhenti apabila guru meniup wisel dan menjadi patung.
3. Guru meniup wisel kedua dan murid boleh bergerak semula.
4. Ulang aktiviti.



AKTIVITI 2

CUIT PATUNG

1. Murid berjalan pantas mencari rakan untuk dicuit dalam kawasan yang ditetapkan.
2. Rakan yang dicuit akan menjadi patung.
3. Murid yang lain boleh mencuit rakan yang menjadi patung untuk membolehkannya bergerak semula.
4. Ulang langkah 1 dan 2.



TIP UNTUK GURU

Guru boleh mengaitkan contoh objek dengan mata pelajaran tertentu. (contoh: tugu peringatan dalam mata pelajaran sejarah).

MENAAKUL

Apakah bentuk badan yang boleh dibentuk selain daripada patung?

PERMAINAN KECIL

BERMAIN HIDUP MATI

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Undian dijalankan untuk memilih Tukang Kejar. Bilangan Tukang Kejar yang dipilih boleh melebihi seorang pemain dan memakai riben pada lengan.
3. Pemain lain hendaklah menjauhkan diri daripada Tukang Kejar.
4. Permainan dimulakan apabila semua pemain telah bersedia.
5. Tukang Kejar akan mengejar dan mencuit pemain yang bebas berlari.
6. Pemain yang berjaya disentuh dikira "mati" dan dikehendaki berdiri dalam keadaan berdiri kaki kangkang dan tangan mendepa atau diangkat ke atas tanpa mengubah tempat di mana dia "mati".
7. Pemain yang "mati" boleh dihidupkan semula apabila dicuit oleh pemain lain.
8. Untuk menamatkan permainan, Tukang Kejar perlu mematikan semua pemain.
9. Permainan boleh dimulakan semula dengan cara memilih Tukang Kejar yang baru dengan membuat undian semula.



EMK

Kreativiti dan Inovasi:

Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.

KESELAMATAN

1. Dilarang menolak rakan ketika cuba menyelamatkan diri.
2. Elakkan bertembung sesama rakan.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Hidup Mati

Berdasarkan permainan Hidup Mati jawab soalan berikut;

1. Senaraikan peranan Tukang Kejar.
2. Senaraikan peranan pemain yang dikejar.
3. Bagaimanakah Tukang Kejar dapat 'mematikan' pemain?
4. Bagaimanakah pemain yang telah 'mati' dapat 'dihidupkan' semula?

FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti memanaskan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
- 3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
- 4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.
- 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

ALATAN

Marker, skital, kayu hoki, bola pelbagai jenis dan saiz, borang penilaian, dan kad tugasan.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

STESENKU PANAS

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di stesen-stesen yang ditetapkan.
3. Setiap murid mengambil kadar nadi masing-masing selama satu minit sebelum memulakan aktiviti.
4. Apabila isyarat diberi, murid melakukan aktiviti di bawah secara berpasangan dalam masa satu minit:
 - Stesen 1: Mengelecek menggunakan kayu hoki.
 - Stesen 2: Tampar lutut.
 - Stesen 3: Mengelecek menggunakan tangan.
 - Stesen 4: Laga ayam.
5. Setiap murid mengambil kadar nadi masing-masing selama satu minit sebaik sahaja tamat aktiviti di semua stesen.

AKTIVITI 2

	PANASNYA	
--	-----------------	--

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberikan kad tugas.
3. Setiap kumpulan memilih salah satu set aktiviti.
4. Murid perlu mengambil dan mencatat kadar nadi sebelum dan selepas melakukan satu set aktiviti.

KAD TUGASAN

Jarak aktiviti: 10 meter

SET	AKTIVITI	ULANGAN
A	Lari anak.	2
	Berlari lutut tinggi.	2
	Lari bawa tumit ke punggung.	2
	Lari zig zag.	2
	Melompat ke hadapan menggunakan kedua-dua belah kaki.	1
	Lari mengundur.	2
B	Berjalan	1
	Berlari lutut tinggi.	2
	Lari silang.	2
	Skip	2
	Berlari laju.	2
	Congklang	2

PERSEMBAHAN

RANCANG AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan merancang, menyediakan kad tugas, dan mempersembahkan aktiviti memanaskan badan.
3. Aktiviti yang dirancang perlu meningkatkan kadar nadi melebihi 120 denyutan seminit.
4. Setiap murid perlu mengambil dan mencatat kadar nadi sebelum dan selepas melakukan persembahan memanaskan badan.
5. Tunjukkan catatan kadar nadi tersebut kepada guru sebagai petunjuk intensiti.
6. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi, dikira pemenang.

KAD TUGASAN MURID

Nama kumpulan: _____

Gambarajah Organisasi	Aktiviti	Ulangan

BORANG PENILAIAN

Kelas: _____

Tarikh: _____

Bil.	Perkara yang dinilai	Kumpulan			
		1	2	3	4
1	Terdapat peningkatan kadar nadi melebihi 120 denyutan seminit (3 markah).				
2	Kepelbagaian aktiviti (3 markah).				
3	Aktiviti dilakukan dengan lakuan yang betul (2 markah).				
4	Pergerakan yang berterusan (2 markah).				
	JUMLAH				

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Aktiviti Memanaskan Badan

1. Cadangkan aktiviti memanaskan badan yang sesuai selain daripada aktiviti yang telah dilakukan.

2. Apakah tindakan anda sekiranya kadar nadi selepas aktiviti memanaskan badan kurang daripada 120 denyutan seminit ?

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan aktiviti yang dinamik
2. Kadar nadi perlu mencapai 120 denyutan seminit selepas melakukan aktiviti memanaskan badan.

EMK

Keusahawanan: (EK1)
Daya ketabahan yang tinggi.

KESELAMATAN

Pastikan murid melakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.

FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti menyejukkan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
- 3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
- 4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.
- 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Perakam CD dan CD Lagu KSSR Dunia Muzik .

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

HARIMAU DENGAN KAMBING

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Undian dilakukan untuk memilih pemain yang akan menjadi kambing dan harimau.
3. Setelah undian dilakukan pemain yang tidak terpilih akan menjadi pagar.
4. Pagar dikehendaki memegang tangan untuk membentuk bulatan.
5. Untuk memulakan permainan ini, kambing hendaklah berada di dalam pagar dan harimau berada di luar pagar.
6. Harimau akan mencari helah masuk ke dalam pagar untuk menangkap kambing.
7. Kambing akan cuba mengelak dirinya daripada ditangkap oleh harimau.
8. Pagar akan bertindak untuk membantu kambing dan menghalang harimau daripada menangkap kambing.
9. Sekiranya kambing berjaya ditangkap, undian semula perlu dilakukan untuk memilih karimau dan kambing yang baru.
10. Pada akhir permainan, setiap murid dikehendaki mengambil dan mencatat kadar nadi.

AKTIVITI 2

MARI MENIRU GAYA

1. Guru memberi arahan dan memainkan lagu
2. Murid melakonkan aktiviti seperti berikut:

Aktiviti	Penerangan Aktiviti
Putaran helikopter	<ul style="list-style-type: none">• Murid bergerak sambil memutar kedua-dua belah tangan ke hadapan.• Tukar gerakan putaran ke belakang.
Bulatan di bintang	<ul style="list-style-type: none">• Murid melakukan <i>marching</i> sambil mengangkat tangan ke atas dan membuat gaya melukis bulatan di langit.• Ulangi lakuan dengan melukis bentuk yang lain.
Panjat tali	<ul style="list-style-type: none">• Murid berdiri sambil kaki dibuka seluas bahu.• Murid melakonkan seperti gerakan orang memanjat tali.
<i>Skating</i> setempat	<ul style="list-style-type: none">• Murid berdiri setempat. Lakonkan gaya ahli skating bergerak dengan memanjangkan kaki kanan diikuti kaki kiri jauh dari badan.• Ayun tangan semasa bergerak dan buat gaya lakuan ahli skating bergerak.
Mendepa tangan sambil bernafas dalam	<ul style="list-style-type: none">• Murid menarik nafas yang dalam melalui hidung dan hembus menerusi mulut secara perlahan-lahan.• Mendepa tangan semasa menarik nafas.
Mengangkat lutut	<ul style="list-style-type: none">• Murid berjalan setempat sambil mengangkat lutut ke paras pinggang.• Lakuan serentak dengan mengayun tangan secara bertentangan.
Pokok bergoyang	<ul style="list-style-type: none">• Murid berdiri sambil kedua-dua belah tangan diangkat ke atas. Kaki dibuka dan lutut difleksikan sedikit.• Gerakan tangan ke sisi dan ke hadapan seperti pokok ditiup angin.
Belon bocor	<ul style="list-style-type: none">• Murid berdiri dan bentukkan diri seperti belon yang besar.• Lakonkan pergerakan seperti belon yang besar kebocoran dengan anginnya keluar perlahan-lahan.• Lakuan pergerakan dari kedudukan berdiri kepada duduk ke lantai perlahan-lahan.

2. Selepas selesai aktiviti ini, murid mengira kadar nadi dan mencatatkannya ke dalam jadual yang disediakan.

Jadual Rekod Kadar Nadi

Tarikh	Kadar nadi sebelum aktiviti menyejukkan badan.	Kadar nadi selepas aktiviti menyejukkan badan.	Perbezaan kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti.

TIP UNTUK GURU

1. Pergerakan senaman regangan dilakukan secara perlahan-lahan supaya kadar nadi menurun.
2. Aktiviti senaman yang dipilih melibatkan otot-otot besar.
3. Gunakan muzik yang lembut dan bertempo perlahan.
4. Ulangan setiap aktiviti perlu mengikut kesesuaian

MENAAKUL

Apakah perbezaan antara kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti menyejukkan badan? Mengapa?

KESELAMATAN

Lakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.

PERSEMBAHAN

MARI BERGERAK

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan merancang, menyediakan kad tugas, dan mempersembahkan aktiviti menyejukkan badan dengan iringan muzik.
3. Setiap murid perlu mengambil dan mencatat kadar nadi selepas melakukan aktiviti.
4. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira pemenang.

KAD TUGASAN MURID

Aktiviti	Penerangan

BORANG PENILAIAN

Kelas: _____

Tarikh: _____

Bil.	Perkara yang dinilai	Kumpulan			
		1	2	3	4
1	Kepelbagaian aktiviti (3 markah).				
2	Aktiviti dilakukan dengan lakuan yang betul (2 markah).				
3	Pergerakan yang berterusan (2 markah).				
	JUMLAH				

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Menyejukkan Badan

Tugasan:

Layari internet untuk mendapat maklumat tambahan tentang aktiviti menyejukkan badan. Berdasarkan dapatan maklumat, kamu dikehendaki merancang satu sesi aktiviti menyejukkan badan mengikut kategori permainan yang kamu pilih.

Jenis kategori permainan: _____



FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada intensiti rendah dan sederhana dalam jangka masa yang ditetapkan.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.
- 4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.
- 5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.

ALATAN

Tali skip 2 meter, pundi kacang, bangku panjang (tinggi 30 sm), *marker*, gelung, dan jam randik.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

STESEN HIKMAH

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di stesen yang ditetapkan.
3. Apabila isyarat diberi, murid melakukan aktiviti di stesen masing-masing dalam jangka masa tiga minit:
 - Stesen 1: Berjalan ulang alik 20 meter
 - Stesen 2: Naik turun bangku
4. Masa rehat satu minit diberi sebelum kumpulan bertukar stesen.
5. Catatkan pencapaian dalam borang semak sendiri yang disediakan.

TIP UNTUK GURU

1. Menggunakan *pedometer* (alat mengukur langkah) untuk mengira bilangan langkah dan jarak dalam masa tiga minit.
2. Kira kadar nadi selepas melakukan aktiviti di setiap stesen.
3. Kadar nadi boleh digunakan sebagai petunjuk intensiti.

BORANG SEMAK KENDIRI

Aktiviti	Denyutan Kadar Nadi (30 saat)	Denyutan Kadar Nadi (1 minit)
<u>Contoh</u> <i>Split Jump</i>	66	$66 \times 2 = 132$
Berjalan Ulang Alik 20 meter		
Naik Turun Bangku		

MENAAKUL

Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi intensiti lakukan aktiviti?

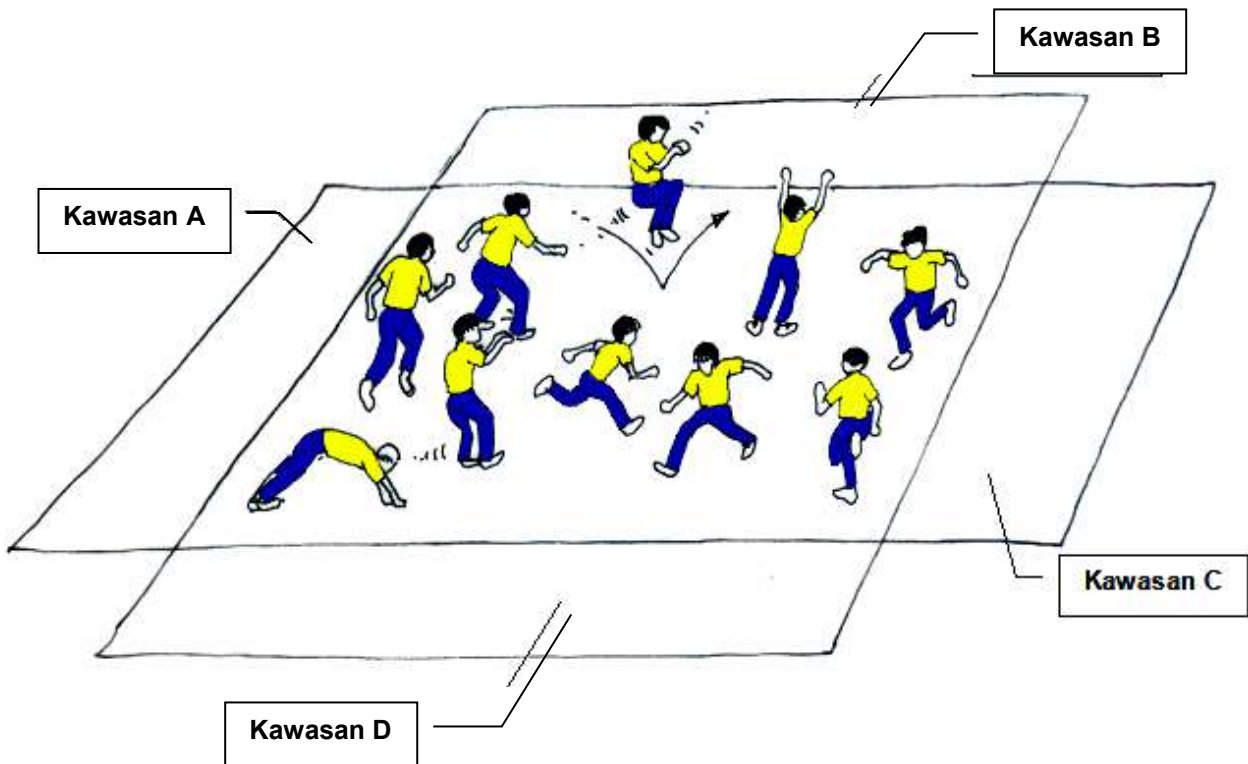
KESELAMATAN

Gunakan bangku panjang yang stabil.

AKTIVITI 2

OH! RUMAHKU

1. Murid berada dalam kawasan yang ditetapkan sambil melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.
2. Apabila isyarat diberi, murid berlari ke arah kawasan yang disebut oleh guru.
3. Murid yang terakhir masuk ke kawasan yang disebut akan diberi aktiviti tambahan.
4. Ulang langkah 1 dan 2 beberapa kali.



TIP UNTUK GURU

1. Menggunakan alat pemantau denyut jantung atau jam randik untuk mengira kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas aktiviti.
2. Menggunakan *pedometer* untuk mengira bilangan langkah dan jarak.

Variasi:

Nama kawasan boleh diubah, contohnya nama negeri dan kereta.

PERMAINAN KECIL

'PICK MY HEART'

1. Murid dalam kumpulan kecil berdiri di belakang garisan A.
2. Apabila isyarat diberi, murid pertama setiap kumpulan akan berlari ke B dan melakukan *skipping* sebanyak 15 ulangan.
3. Seterusnya, murid berlari ke C mengambil pundi kacang dan berlari balik ke tempat mula (A)
4. Ulang langkah 2 dan 3 sehingga semua ahli kumpulan selesai melakukan aktiviti-aktiviti tersebut.



TIP UNTUK GURU

1. Jenis aktiviti boleh dipelbagaikan
2. Jarak aktiviti diubah suai mengikut kemampuan murid

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Daya Tahan Jantungku

Lengkapkan jadual di bawah dengan melayari internet untuk mendapatkan maklumat tentang alat dan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.

Nama Alatan	Kegunaan Alatan	Situasi
A.  Jam randik		
B.  Alat pemantau denyut jantung		
C.  Pedometer		

EMK

Teknologi Maklumat dan Komunikasi:

Menggunakan TMK untuk mencari, mengumpul, memproses, dan menggunakan maklumat

FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana berdasarkan konsep FITT.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.
- 4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.
- 5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.

ALATAN

Tali skip, skital, dan kad penanda.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

ZON ZIG-ZAG-SKIP

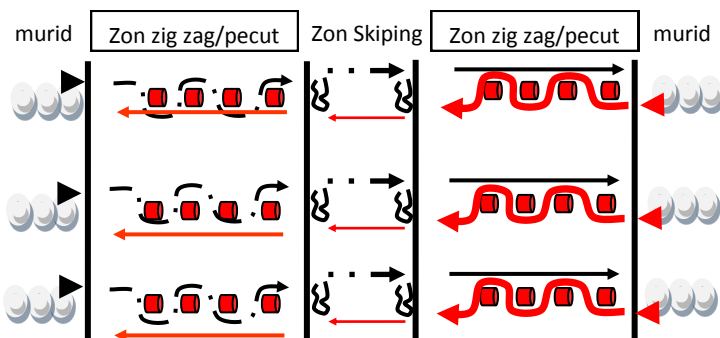
1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Apabila isyarat diberi, murid pertama berlari zig-zag melalui skital ke zon skipping.
3. Murid skipping dengan tali ke zon zig-zag
4. Berlari pecut ke arah ahli kumpulan seterusnya.
5. Ulang aktiviti dengan murid seterusnya sehingga semua murid selesai melakukan aktiviti.

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan jarak zon.
2. Kaitkan aktiviti dengan prinsip FITT semasa melakukan aktiviti.

KESELAMATAN

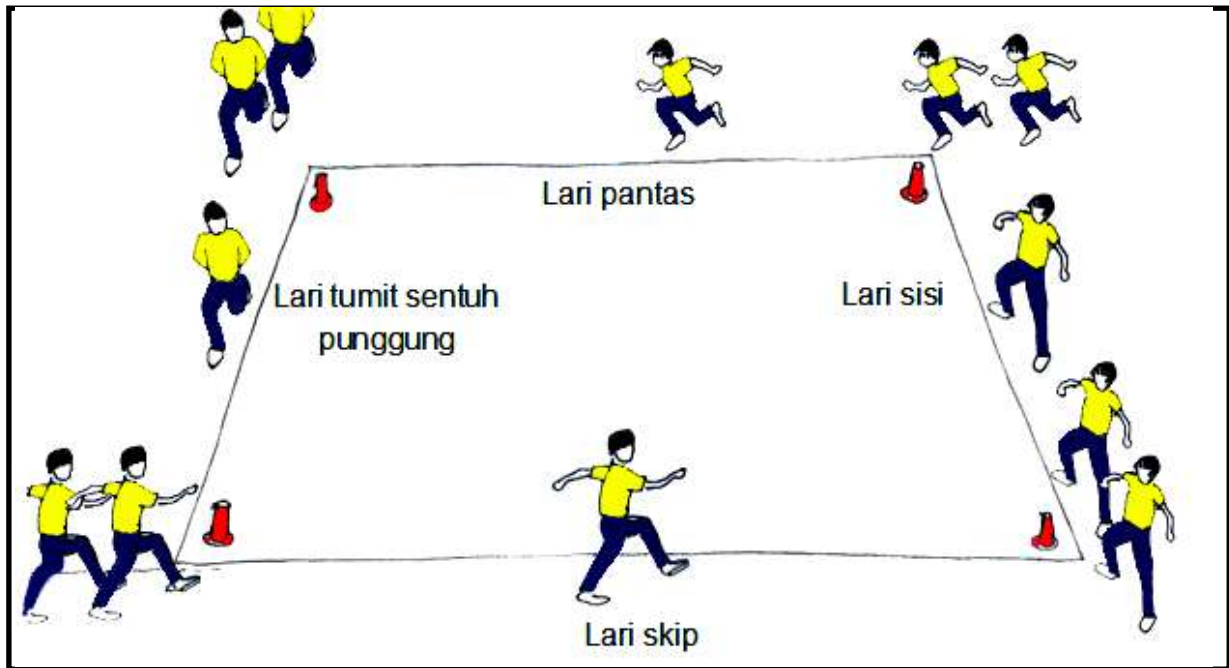
Lakukan aktiviti mengikut kemampuan individu.



AKTIVITI 2

AKU CERGAS

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berdiri di penjuru petak.
3. Apabila isyarat diberi, setiap kumpulan akan mula bergerak mengikut pergerakan lokomotor yang ditetapkan mengelilingi petak sehingga isyarat tamat diberi.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



MENAAKUL

Cadangkan aktiviti lain yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik?

TIP UNTUK GURU

1. Pelbagaikan jarak antara garisan mengikut kesesuaian.
2. Tempoh masa boleh diubah suai (sekurang-kurangnya 3 minit).

PERSEMBAHAN

CERGAS CERIA CERDAS (3C)

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi tugas untuk merancang satu sesi senaman meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.
3. Setiap kumpulan mempersembahkan hasil tugas masing-masing.

KAD TUGASAN 3C

Frekuensi : _____ kali seminggu

Jenis aktiviti (T)	Intensiti (I) Rendah / Sederhana	Jangka masa aktiviti (T)

EMK

Keusahawanan: (EK3)
Merancang sesuatu projek dengan teliti.

MENAAKUL

Bagaimana anda dapat mengaplikasikan aktiviti senaman yang telah dirancang di atas ke dalam amalan gaya hidup anda?

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Kapasiti Aerobik

Berdasarkan jadual di bawah, kumpulan kamu dikehendaki merancang sesi senaman selama seminggu yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT. Pilih aktiviti senaman berikut sebagai contoh:

- Senamrobik
- Bola sepak atau permainan lain
- Berbasikal
- Merentas desa
- Renang
- Lain-lain aktiviti senaman yang sesuai

HARI	AKTIVITI	JANGKA MASA LATIHAN	INTENSITI (Rendah / Sederhana)
Isnin			
Selasa			
Rabu			
Khamis			
Jumaat			
Sabtu			
Ahad			

FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
- 4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.
- 4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.
- 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Alas senaman, pagar, tali getah, *swiss ball*, pundi kacang, radio, dan pemain CD.

CADANGAN AKTIVITI

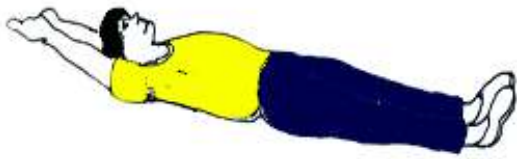



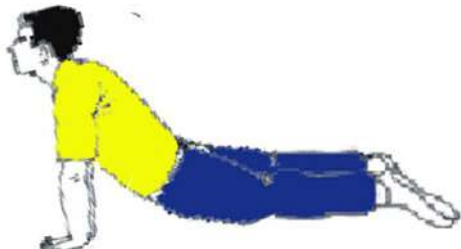
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian standard pembelajaran.
- ⊗ Persembahan.
- ⊗ Menyejukkan badan.
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

AKTIVITI 1
MARI MEREKANG

1. Murid melakukan aktiviti regangan dengan iringan muzik:
 - a. Baring dan regang
 - b. Regangan lutut ke dada
 - c. Regangan *hamstring*
 - d. Regangan *piriformis*
 - e. Regangan kilasan pinggul
 - f. Regangan kucing
 - g. Regangan *groin*
 - h. Regangan tedung

KESELAMATAN

1. Lakukan regangan dengan perlahan dan terkawal.
2. Elakkan mengengjut-engjut semasa melakukan aktiviti regangan.

	
<p>a. Baring dan regang</p>	<p>b. Regangan lutut ke dada</p>
	
<p>c. Regangan <i>hamstring</i></p>	<p>d. Regangan <i>piriformis</i></p>
	
<p>e. Regangan kilasan pinggul</p>	<p>f. Regangan kucing</p>
	
<p>g. Regangan <i>groin</i></p>	<p>h. Regangan tedung</p>

AKTIVITI 2

FORMASI REGANGAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi kad regangan seperti berikut:

KAD REGANGAN 1 (bahagian atas anggota badan)

1. Berdiri kaki buka seluas bahu dan leding ke sisi. Tukar arah.
2. Buka kaki seluas bahu, bongkok ke hadapan dengan kedua-dua tangan lurus ke belakang.
3. Satu kaki ke hadapan, leding ke belakang dengan sebelah tangan lurus ke belakang.
4. Setiap aktiviti dilakukan selama 10 saat.

KAD REGANGAN 2 (bahagian bawah anggota badan)

1. Angkat kaki kanan pada paras pinggul, kedua-dua tangan fleksi di sisi badan. Kemudian tolak tangan ke hadapan sambil melangkah ke hadapan dan lutut difleksikan.
2. Ulang langkah 1 dengan kaki kiri.
3. Angkat kaki kanan dan tangan kiri ke sisi serentak sambil tangan kanan menolak lutut ke sisi kemudian turunkan kaki kanan lurus ke sisi sambil kaki kiri fleksi ke hadapan.
4. Ulang langkah 3 dengan kaki kiri.
5. Setiap aktiviti dilakukan selama 10 saat

KAD REGANGAN 3

1. Regangan tedung.
2. Regangan kucing.
3. Angkat kaki kanan dan tangan kiri.
4. Ulang langkah 3 dengan kaki kiri dan tangan kanan.
5. Setiap aktiviti dilakukan selama 10 saat.

MENAAKUL

Berapa lamakah regangan perlu dikekalkan untuk meningkatkan kelenturan?

EMK

Keusahawanan: Berani mengambil risiko.

TIP UNTUK GURU

1. Berbincang dengan murid kepentingan kekerapan senaman regangan dalam meningkatkan tahap fleksibiliti.
2. Mulakan aktiviti pada aras yang bersesuaian dengan murid.

	RANTAIAN REGANGAN	
--	--------------------------	--

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan seluruh anggota tubuh badan berdasarkan prinsip FITT.
3. Kumpulan lain akan menilai persembahan rakan menggunakan senarai semak.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Regang Supaya Lentur

1. Berpandukan persembahan kumpulan anda, kenal pasti otot dan sendi yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang dilakukan.

Aktiviti	Otot Terlibat	Sendi Terlibat

2. Pilih senaman regangan yang dapat meningkatkan kelenturan sendi-sendi berikut.

Regangan Hamstring

Regangan Trisep

Sendi bahu :

Sendi pinggul :

FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.3.1 Melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
- 4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.
- 4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.
- 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.

ALATAN

Bola gimrama dan gelung.

CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

'SEAT AND REACH'

1. Murid dalam bulatan besar.
2. Murid duduk dengan kaki dirapatkan, lunjurkan tangan seberapa jauh yang boleh.
3. Bertahan pada kedudukan terakhir selama 15 saat.
4. Ulang beberapa kali.



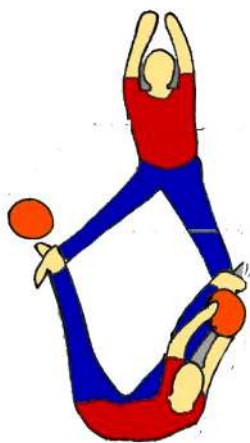
KESELAMATAN

1. Lakukan regangan ikut kemampuan.
2. Lakukan regangan dengan cara perlahan dan terkawal untuk mengelakkan kecederaan.
3. Bernafas seperti biasa ketika beraktiviti.

AKTIVITI 2

BUKA DAN CAPAI

1. Secara berpasangan, murid duduk menghadap rakan dengan kaki terbuka.
2. Sebiji bola diletakkan di hujung kaki sebelah kanan.
3. Seorang murid akan tunduk dan capai bola, badan di tegakkan semula dengan tangan lurus ke atas memegang bola dan meletakkan bola di sebelah kaki kiri.
4. Rakan akan membuat lakuan yang sama.
5. Ulang beberapa kali.



MENAAKUL

Cadangkan senaman lain yang boleh meningkatkan kelenturan menggunakan bola

TIP UNTUK GURU

1. Dua biji bola boleh digunakan ketika melakukan aktiviti untuk meningkatkan intensiti.
2. Alatan yang digunakan boleh diubahsuai.

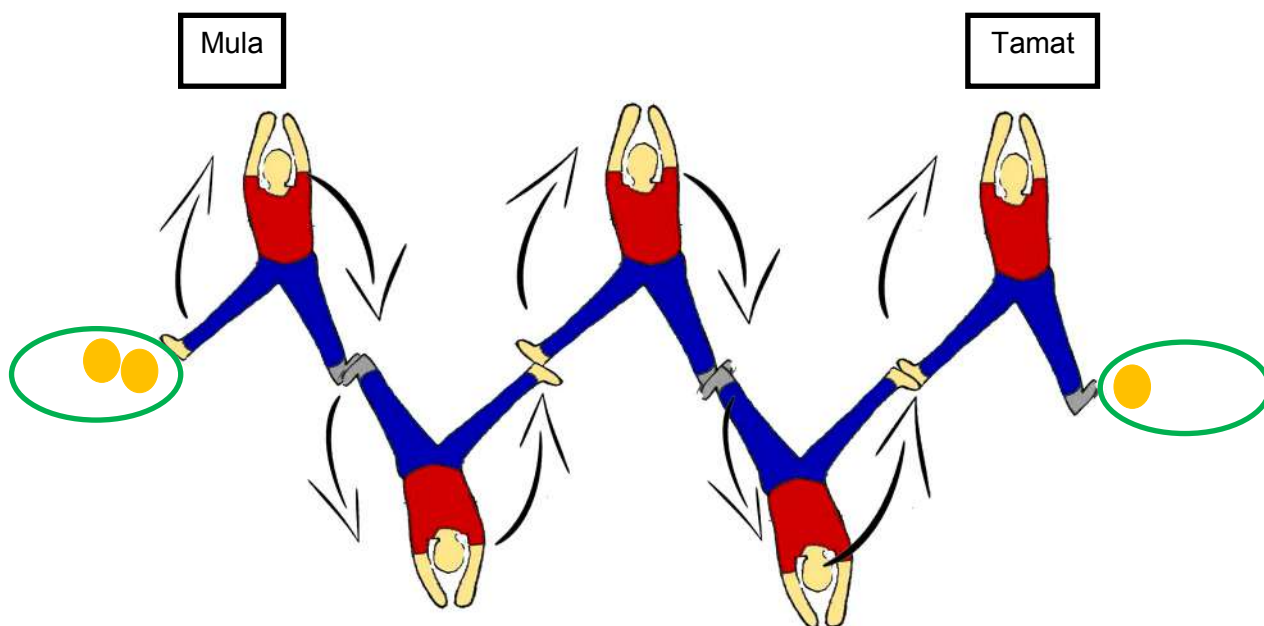
KESELAMATAN

Lakukan aktiviti mengikut kemampuan murid.

PERMAINAN KECIL

REGANG DAN MENANG

1. Murid dalam kumpulan kecil
2. Murid duduk dengan kaki terbuka secara zig-zag.
3. Permainan dimulakan dengan murid mengambil bola di hujung kaki kanan dan meletakkan bola di hujung kaki kiri. Rakan berikutnya akan membuat lakuan yang sama sehingga rakan terakhir.
4. Rakan terakhir akan mengambil dan meletakkan bola ke dalam gelung.
5. Kumpulan yang berjaya mengumpul bola terbanyak dikira sebagai pemenang.



EMK

Keusahawanan: (EK1.11)
Berdaya tahan- sabar dengan tugas yang berat.

TIP UNTUK GURU

Bilangan bola ditentukan oleh guru.

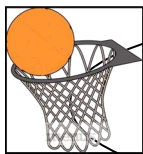
UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Regang Otot Ini

Rancang satu sesi regangan untuk permainan bola jaring dan bola sepak.



Aktiviti



Aktiviti

Aktiviti Regangan	Masa (saat)

Aktiviti Regangan	Masa (saat)



UNIT

40

DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

Kekuatan dan Daya Tahan Otot



FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.
- 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan daya tahan otot.
- 5.4.5 Berkerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

CADANGAN AKTIVITI

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

ALATAN

Pelbagai jenis bola dan gelang.

AKTIVITI 1

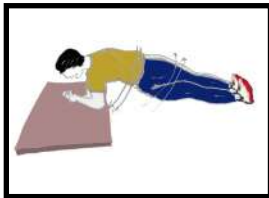
OTOTKU BERDAYA TAHAN

1. Murid dalam kumpulan kecil
2. Setiap kumpulan berada pada setiap stesen, apabila isyarat diberikan murid melakukan aktiviti seperti yang terdapat di stesen berkenaan.
3. Tukar stesen selepas isyarat diberikan:
 - Stesen 1: Tekan tubi.
 - Stesen 2: Separa cangkung berpasangan.
 - Stesen 3: Lentik belakang dengan tangan dan kaki berselang seli.
 - Stesen 4: Jengket kaki berpasangan.
 - Stesen 5: Bangkit tubi berpasangan.
 - Stesen 6: Lompat dua kaki berpasangan.

AKTIVITI 2

'MY PAR COURSE'

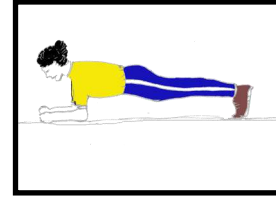
1. Murid dalam kumpulan kecil
2. Setiap kumpulan berada pada setiap stesen, apabila isyarat diberikan murid melakukan aktiviti seperti yang terdapat di stesen berkenaan.
3. Bertukar stesen selepas isyarat diberikan:



S1: kilas pinggang



S2: lompat sisi satu kaki



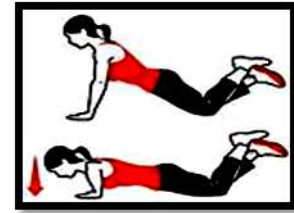
S3: *plank*



S4: *lunges jump*



S5: *side plank*



S6: tekan tubi ubah suai

EMK

Keusahawanan:
Daya tahan yang kental.

TIP UNTUK GURU

Aktiviti boleh dilakukan berdasarkan masa, jumlah ulangan atau bilangan stesen.

MENAAKUL

Nyatakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan aktiviti.

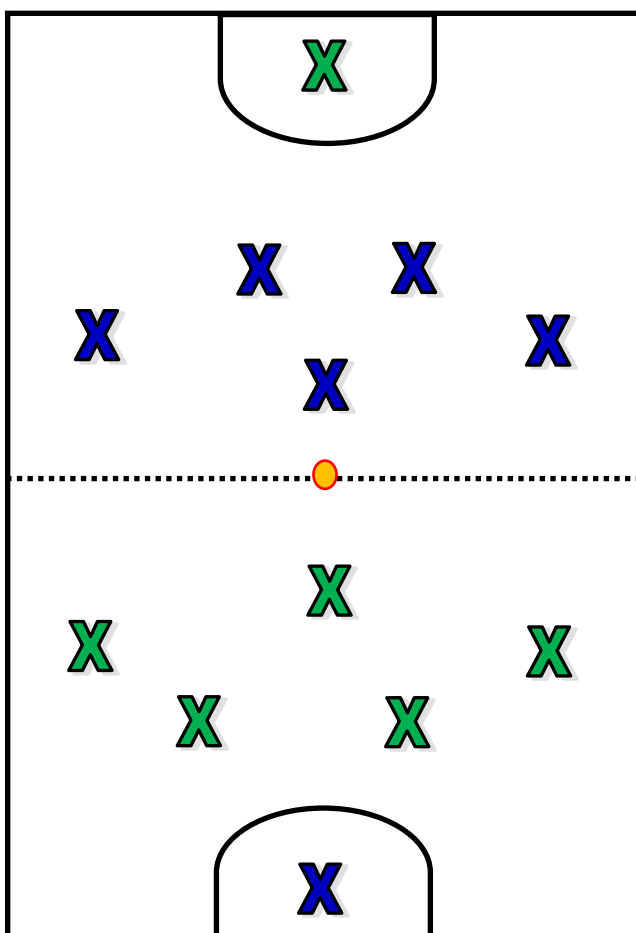
KESELAMATAN

Lakukan mengikut kemampuan murid.

PERMAINAN KECIL

BOLA KETAM

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid bermain dalam kawasan yang ditetapkan.
3. Permainan dimulakan dengan lambungan duit syiling.
4. Murid hanya dibenarkan bergerak menggunakan gaya ketam.
5. Bola dihantar menggunakan kaki.
6. Satu mata akan diberi bagi setiap jaringan.
7. Kumpulan yang berjaya memungut 3 mata terawal di kira sebagai pemenang.



Petunjuk :

X Kumpulan A

X Kumpulan B

TIP UNTUK GURU

1. Permainan ikut undang-undang bola sepak.
2. Murid tidak dibenarkan berdiri.
3. murid perlu berjalan seperti ketam untuk menghantar dan menjaringkan gol.
4. Tangan tidak boleh digunakan dalam permainan ini.
5. Penjaga gol tidak boleh menggunakan tangan untuk menangkap bola.

KESELAMATAN

Elakkan pertembungan antara rakan.

UJI MINDA

NAMA: _____ TARIKH: _____

KELAS: _____

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Padankan otot-otot yang terlibat dalam aktiviti berikut:

1. Jengket kaki

Kuadrisep

2. Separa cangkung

Abdomen

3. Bangkit tubi

Gastroknemius

4 . Mendagu

Pektoralis

5. Tekan tubi ubah suai

Latissimus dorsi

UNIT

41

DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

Hebatnya Ketahanan dan Kekuatan Ototku



FOKUS

Berkebolehan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama berdasarkan prinsip FITT.

STANDARD PEMBELAJARAN

- 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.
- 4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan merasa seronok semasa melakukan aktiviti.

ALATAN

Marker dan tilam gimnastik

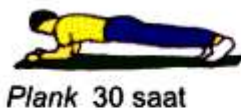
CADANGAN AKTIVITI

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

AKTIVITI 1

CHASING VITALITI

1. Kad aktiviti diletakkan 10 meter dari garisan permulaan.
2. Apabila isyarat diberi murid akan berlari ke kad aktiviti.
3. Murid akan mengambil satu kad dan melakukan aktiviti yang ditunjukkan pada kad aktiviti seperti gambarajah di bawah selama 30 saat.
4. Selepas melakukan aktiviti murid akan berjalan balik ke garisan permulaan.



Plank 30 saat



Hip Raise 30 saat



Walking Lunges
30 saat



Back Arch Burpee
30 saat



Side Plank 30 saat



Russian Twist
30 saat



Split Jump 30 saat

EMK

Keusahawanan:
Keinginan kepada maklum balas segera.

AKTIVITI 2

HAPPY TASK

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Wakil kumpulan mencabut tugas yang disediakan.
3. Berbincang dalam kumpulan untuk melaksanakan satu senaman berdasarkan kad tugas yang diberi kepada rakan sekelas.
4. Tugas yang diberikan:
 - a. Senaman otot *abdominal*.
 - b. Senaman otot *hamstring*.
 - c. Senaman otot *kuadrisep*.
 - d. Senaman otot *gastroknemius*.
 - e. Senaman otot *latissimus dorsi*.
 - f. Senaman otot *pektoralis major*.

TIP UNTUK GURU

Pastikan cadangan aktiviti betul dan sesuai.

MENAAKUL

Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot?

TIP KESELAMATAN

Lakukan aktiviti mengikut keupayaan.

PERSEMBAHAN

WE ARE STRONG

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid merancang satu sesi senaman yang melibatkan otot-otot utama.
3. Sebelum melakukan persembahan, ketua kumpulan perlu menyerahkan borang perancangan aktiviti kepada guru.
4. Murid akan membuat persembahan dalam kumpulan.
5. Murid daripada kumpulan lain menilai persembahan kumpulan lain.
6. Kumpulan yang mendapat markah yang tertinggi dikira sebagai pemenang.

Borang Perancangan Aktiviti

Nama kumpulan	Aktiviti	Otot yang terlibat

Borang penilaian Aktiviti

Nama kumpulan	Aspek penilaian			
	Keseragaman (5 markah)	Kerjasama (5 markah)	Kesesuaian aktiviti dengan otot terlibat (10 markah)	Perlakuan yang betul (10 markah)

UJI MINDA

NAMA: _____

TARIKH: _____

KELAS: _____

RANGKAIAN PERGERAKAN

Arahan : Tuliskan cara meningkatkan intensiti bagi senaman-senaman di bawah.

SENAMAN	CARA MENINGKATKAN INTENSITI
<i>Push up</i>	
<i>Plank</i>	
<i>Side plank</i>	
<i>Split jump</i>	
<i>Russian twist</i>	
<i>Back arch</i>	



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 6. Antara panel yang terlibat ialah:

Editor

Cik Kamariah binti Mohd Yassin
En. Nawi bin Razali

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Penasihat Kandungan Kurikulum Pendidikan Jasmani

Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi
Dr. Kok Lian Yee
Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid

Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor
Universiti Putra Malaysia, Selangor
Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak

Gimnastik Asas

Tn. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar
En. Poniran bin Salamon
En. Mohd Irwan bin Miskob

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

Pergerakan Berirama

Pn. Kok Mong Lin
En. Mohd Fakri bin Mohd Nor
Pn. Farah binti Rosli
Pn. Low Hoon Ee
En. Md Jais bin Ismail

IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
SK Bangsar, Kuala Lumpur
SK Taman Desa Jaya, Johor
SK Segambut, Kuala Lumpur
SK Putrajaya Presint 9(1)

Kemahiran Kategori Serangan

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

IPG Kampus Pendidikan Teknik, Kuala Lumpur
IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan, Pahang
SK Taman Tuanku Jaafar, Negeri Sembilan

Kemahiran Kategori Jaring

En. Ahmad Rodzli bin Hashim
Dr. Ang Kean Koo
En. Hamizon bin Hamid

IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak
SK Kajang Utama, Kajang, Selangor
SK Cheras Jaya, Selangor

Kemahiran Kategori Memadang

En. Chia Chiow Ming
En. Zairi bin Husain

IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor

Akuatik Asas

Dr. Teng Siew Lian
Pn. Lim Yit Bin

IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
SK Pendidikan Khas Persekutuan, Pulau
Pinang

Rekreasi dan Kesenggangan

Pn. Saodah binti Ahmad
Pn. Zuliana binti Mohamed Karim

SK Peserai, Johor
SK Sultan Sir Ibrahim, Johor

Olahraga Asas

En. Othman bin Che Man
En. Nik Jazwiri bin Johannis

IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang
SK KG Soeharto, Selangor

Kecergasan

En. Irwan bin Isdup
En. Abdul Razak bin Sulaiman
En. Dzul Azri bin Md Yunos
Cik Nur Hazwani binti Mazlan

IPG Kampus Tawau, Sabah
SMK Seri Indah, Selangor
SK Seksyen 18, Selangor
SK Tanjung Sepat, Selangor

Ilustrator

En. Ahmad Shaker bin Abdul Majeed
En. Umar Radzi bin Bahari
En. Mohd Asri bin Mohd Zain
En. Samani bin Mashudi
En. Azrul Hisham bin Ali
En. Suhaimi bin Isa
Pn. Nur Shuzaliza Ahmad Shupli

SMK Ayer Hangat, Langkawi, Kedah
SMK Bandar Sungai Petani, Kedah
SMK Datuk Syed Ahmad, Kedah
SMK Telok Kerang, Johor
SK (P) Durian Daun, Melaka
SK Tengker 1, Melaka
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Panel Muzik yang menyediakan CD Lagu KSSR Dunia Muzik

En. Bakhtiar bin Mohd Salleh

Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Unit Pendidikan Muzik
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Cik Faridah binti Ramly

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

- Panel Pemurnian Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Enam.
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Enam di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun Enam pada tahun 2014.



CONTOH RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

LAMPIRAN A

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani
Kelas : 6 Canna
Masa : 7.30 – 8.00 pagi
Bilangan Murid : 35 orang
Tajuk : Hambur dan Mendarat
Standard Pembelajaran : 1.1.1, 2.1.1, 5.2.4

Objektif pembelajaran :

Berkebolehan melakukan lari landas ke papan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.

Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran:

1. Memanaskan badan - Mengelak bola api.
2. Putaran berpasangan - 90° dan 180°.
3. Mari menghambur - Lari, lonjak, hambur, layang, dan mendarat.
4. Persembahan - Hambur ke Udara.
5. Menyejukkan badan- Regangan statik mengikut muzik.

EMK : Keusahawanan - Kesanggupan belajar daripada kesilapan.

Bahan Bantu Belajar : Papan anjal, radio, pemain cd, cd lagu dan tilam gimnastik.

Penilaian Pengajaran dan Pembelajaran:

1. Senarai semak
2. Lembaran kerja – Menyatakan fasa-fasa yang terlibat semasa melakukan kemahiran hambur.

Refleksi :

- I. 30 daripada 35 murid dapat mencapai standard pembelajaran yang ditetapkan.
- II. Tindakan susulan :
 - a. Pemulihan : Murid berjalan beberapa langkah dan melakukan putaran.
 - b. Pengukuhan : Murid diberi peluang melakukan berulang kali aktiviti hambur dan mendarat.
 - c. Pengayaan : Murid melakukan hambur dan putaran 360°.



CONTOH RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

LAMPIRAN A

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani
Kelas : 6 Bestari
Bilangan Murid : 35 orang
Masa : 8.30 – 9.00 pagi
Tajuk : Cabaran Chan Mali Chan
Standard Pembelajaran : 1.5.1, 1.5.2, 2.5.1, 2.5.2, 5.2.4, 5.4.5

Objektif Pembelajaran :

Berkebolehan mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.

Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran :

1. Memanaskan badan - Senam seni.
2. Belajar langkah asas tanpa muzik :
 - 2.1. *Grapevine*.
 - 2.2. *Schottische*.
 - 2.3. *Kick Ball Change*.
 - 2.4. *Rock*.
3. 'Chan Mali Chan' Rock dengan muzik.
4. Persembahan - Cabaran Chan Mali Chan.
5. Menyejukkan badan - Regangan statik mengikut muzik.

EMK : Kreativiti dan Keusahawanan - Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.

Bahan Bantu Belajar : CD Lagu *Folk of Malaysia* 'Chan Mali Chan' dan Pemain CD.

Penilaian Pengajaran dan Pembelajaran : Borang Rubrik

Refleksi :

- I. 30 daripada 35 murid dapat mencapai standard yang ditetapkan.
- II. Tindakan susulan :
 - a. Pemulihan : Latihan atau bimbingan melalui demonstrasi dan peniruan.
 - b. Pengukuhan : Murid diberi lagu yang berbeza dengan menggunakan langkah yang sama.
 - c. Pengayaan : Murid melakukan variasi pergerakan dan formasi.



CONTOH RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

LAMPIRAN A

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani
Kelas : 6 A
Masa : 7.20 – 7.50 pagi
Bilangan Murid : 45 orang
Tajuk : Voli dengan Raket
Standard Pembelajaran : 1.7.4 , 2.7.3 dan 5.4.3

Objektif Pembelajaran :

Berkebolehan melakukan voli pepat dan voli kilas dengan lakuan yang betul.

Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran :

1. Memanaskan badan - Kaki Pantas.
2. Voli pepat dan jaring gol.
3. Voli kilas dan jaring gol.
4. Permainan kecil - Rali voli.
5. Menyejukkan badan - Sayangi Diri.

EMK : Keusahawan - Berkeupayaan memimpin.

Bahan Bantu Belajar : Bole tenis lembut, raket, jaring atau tali, tiang dan batang kayu.

Penilaian Pengajaran dan Pembelajaran :

1. Pemerhatian.
2. Lembaran kerja – Membezakan lakuan voli pepat dan voli kilas.

Refleksi :

- i. 40 daripada 45 orang murid dapat mencapai standard yang ditetapkan.
- ii. Tindakan susulan :
 - a. Pemulihan : Mengulang aktiviti dengan bimbingan guru.
 - b. Pengukuhan : Murid diberikan peluang melakukan kemahiran voli pepat dan voli kilas.
 - c. Pengayaan : Murid melakukan aktiviti rali voli secara individu.



SENARAI PERALATAN

LAMPIRAN A

Bil	Nama Alatan
1.	Alas senaman
2.	Bakul
3.	Baldi
4.	Bangku panjang (tinggi 30 sm)
5.	Batang kayu dan batang rotan
6.	Batang paip PVC (diubahsuai)
7.	Belon
8.	Bendera
9.	Bet plastik
10.	Bip berwarna
11.	Bola <i>foam</i>
12.	Bola gimrama
13.	Bola pelbagai saiz dan jenis
14.	Bola segar
15.	Borang Penilaian
16.	Bota bertali
17.	Bulu tangkis
18.	Bungkusan (tugasan)
19.	CD Dunia Muzik KSSR
20.	CD lagu <i>Folk Tunes of Malaysia, Kementerian Kebudayaan Kesenian dan Warisan Malaysia</i>
21.	<i>Fun noodles</i>
22.	Gelung rotan
23.	Kad Arahan
24.	Kad Gambar
25.	Kad Maklumat <i>Check Point</i>
26.	Kad Nombor



SENARAI PERALATAN

Bil	Nama Alatan
27.	Kad Pandu Arah
28.	Kad Tugas
29.	Kayu hoki
30.	Kayu pancang
31.	Keratan gambar
32.	Kompas
33.	Marker atau penanda
34.	Pagar
35.	Pakaian renang (goggle, cap)
36.	Palang gayut atau gelung atau ring
37.	Papan keribas
38.	<i>Pedometer</i>
39.	Pelampung
40.	Pemain CD
41.	Peti lombol
42.	Pita ukur
43.	<i>Pola heart rate</i>
44.	<i>Pull-buoy</i>
45.	Pundi kacang
46.	Riben (ikat ditangan)
47.	Sampul surat
48.	Set lompat tinggi
49.	Skital
50.	<i>Stop watch</i>
51.	<i>Stump plastik</i>
52.	<i>Swiss ball</i>

ISBN 978-967-420-078-7



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM
ARAS 4-8, BLOK E9 KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
50604 PUTRAJAYA**

TEL : 03-8884 2000

FAKS: 03-8888 9917

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