**RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN PENDIDIKAN JASMANI**

Tarikh :

Masa :

Tempat :

Tahun(Kelas) :

Bilangan Murid:

Tunjang Pembelajaran: Kemahiran

Tajuk : Olahraga

Sub tajuk : (a) Padang - Melontar peluru

Objektif : *Pada akhir proses p&p ini murid-murid dapat:*

Psikomotor : i. Melakukan kemahiran melontar peluru sejauh 2 meter sebanyak 2 daripada 4 cubaan dengan teknik yang betul.

ii. Melakukan aktiviti-aktiviti melontar peluru mengikut urutan fasa yang betul.

ii. Memegang peluru dengan teknik pegangan yang betul tanpa batal.

Kognitif : i. Mengetahui peranan kaki dan pinggul semasa menjalani aktiviti melontar.

ii. Menyatakan bahagian otot yang terlibat semasa membuat lontaran.

Afektif: i. Menunjukkan perasaan gembira semasa menjalani aktiviti pergerakan badan ini.

ii. Menunjukkan minat untuk belajar sesuatu yang baru.

Kemahiran Berfikir: menunjukkan sebab/mengenal pasti.

Pengalaman sedia ada : Murid-murid pernah melihat acara melontar peluru di sekolah atau melalui televisyen.

Penerapan nilai : Bertanggungjawab dan tolong menolong

Penggabungjalinan : Matematik dan Sains

BSPP : Gelung rotan, bola

EMK : Kreativiti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BAHAGIAN  /MASA | AKTIVITI | BUTIR MENGAJAR/  FOKUS P&P | ORGANISASI | ALATAN/  CATATAN |
| Memanaskan  Badan  (5 minit) | 1. Aktiviti memanaskan badan& regangan | Permainan Kecil   * Secara berpasangan. * Membuat regangan secara berpasangan (sama jantina). * Dengan menghadap pasangan masing-masing, pegang kedua-dua tangan pasangan. * Apabila wisel dibunyikan, cuba pijak kaki pasangan masing-masing. * Kira siapa dapat pijak paling banyak, dikira sebagai pemenang. * Wisel dibunyikan sekali lagi sebagai penamat.   Regangan   * Dalam pasangan yang sama. * Tarik tangan serentak dalam arah yang berbeza. X1 akan tarik, dalam masa sama X2 juga menarik. * Tolak tangan serentak secara berlawanan. X1 akan menolak, X2 juga akan menolak. * Buat sehingga maksimum dalam setiap lakuan. | Dalam bentuk bulatan. Dalam kawasan  X1 X2 X1X2 X1X2  X1 X2 X1X2  X1 X2 G X1X2  X1 X2 X1 X2  X1X2 X1X2 X1X2 | Kon(4) |
| Perkembangan  (8 minit) | **Demostrasi Guru**  **Latih tubi**  Aktiviti 1: Pegangan peluru.  Aktiviti 2 : Gaya berdiri dan melontar. (tanpa lungsuran)  Aktiviti 3: Gaya lungsur selangkah. | Penerangan mengenai gaya lontar peluru.   * Teknik yang digunakan semasa lontar peluru.   + Gaya berdiri   + Gaya lungsuran * Kedudukan kaki, dan tangan bagi gaya tersebut.  1. Semua murid melakukan aktiviti bayangan bagi gaya berdiri dan melontar tanpa bola.    1. Lakuan sedia -> Mengilas badan -> melontar 2. Setiap murid mengambil sebiji bola. 3. Tunjukkan cara pegangan yang betul. 4. Menggunakan lima jari. 5. Memegang dengan lima jari. Ibu jari dan jari kelingking mengimbangi kedudukan peluru. 6. Peluru tidak boleh terkena pada telapak tangan. Jika terkena dikira batal.   C:\Users\Amin\Pictures\ControlCenter3\Scan\CCF20130819_00001.jpg   1. Berdiri mengambil ruang lapang sepanjang padang untuk membuat lontaran. 2. Gunakan gaya berdiri dan melontar.    1. Lakuan sedia -> Mengilas badan -> melontar 3. Satu persatu murid membuat lontaran gaya berdiri dengan teknik yang betul. 4. Setelah selesai rakan membuat lontaran, kutip bola dan bawa bola tersebut kepada murid seterusnya. 5. Bola hanya dikutip selepas semua selesai melontar. 6. Aktiviti diteruskan sehingga semua murid sekurang-kurangnya membuat 3 percubaan. 7. Apabila wisel dibunyikan, tukar kepada gaya lungsur selangkah. 8. Dalam barisan memanjang, dimulakan 8 orang pertama dan seterusnya. 9. Murid secara bergilir-gilir melontar bola menggunakan gaya lungsur selangkah. 10. Lakukan dengan teknik yang betul :     1. Fasa pegangan, lakuan sedia, lungsuran, kilasan badan dan pemulihan. 11. Selepas melontar, murid mengutip bola dan membawa bola tersebut kepada murid seterusnya. 12. Setiap murid sekurang-kurangnya telah membuat 3 percubaan. | Dalam separa bulatan.  x G x  x x x x x x  Petunjuk:  x- murid  G- guru  Dalam barisan memanjang.  G  X X X X X X X X    Petunjuk:  x- murid  G- guru  Barisan memanjang menghadap guru. 8 orang dalam barisan.  G    X X X X X X X X X X  Petunjuk:  x- murid  G- guru | Alatan :  Bola tenis  Bola  **Aspek Keselamatan :**   * Pastikan tiada murid yang sedang mengambil bola semasa membuat lontaran. Tggu semua habis membuat lontaran. * Menekankan teknik yang betul bukan lontaran paling jauh dalam latih tubi. |
| Kemuncak  (13 minit) | Permainan Kecil:  Olimpik Peluru | 1. Dalam kumpulan, buat lontaran secara bergilir-gilir. 2. Gunakan sama ada lontaran gaya statik atau lungsur selangkah untuk membuat lontaran. 3. Lontaran dibuat dalam lingkungan gelung rotan sahaja. 4. Terkeluar atau tersentuh bahagian gelung dikira batal. 5. Murid diberi satu tanda untuk menentukan rekod lontaran masing- masing. 6. Setelah selesai, rekod paling jauh diumumkan. 7. Percubaan kedua dilakukan. 8. Rekod kedua adalah penentu kumpulan yang melontar paling jauh terbanyak. | Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. Kumpulan merah dan kumpulan kuning.  X X X X X  X X X X X  Petunjuk:  x- murid  G- guru   * Gelung rotan (kawasan   lontaran.   * Tanda rekod | Gegelung rotan(1), bola(6), kayu rekod (1) |
| Penutup  (5 minit) | 1. Menyejukkan Badan   1. Rumusan Pelajaran   2.1 Rumusan kognitif &  Psikomotor  2.2 Rumusan Afektif  - Penerapan Nilai  - Pujian / Teguran | 1. Aktiviti regangan berfokuskan dengan tangan, pergelangan tangan dan jari. 2. Sambil membuat regangan, berjalan perlahan-lahan dalam bulatan.    1. Murid berdiri sambil mengoyangkan jari ke atas, ke bawah, ke depan dan ke belakang.    2. Tarik telapak tangan ke atas, Tarik ke tepi, Tarik ke bawah .    3. Tutup jari dan tolak ke depan, ke bawah dan ke atas. 3. Kiraan sehingga empat sahaja. 4. Tarik nafas tiga kali perlahan dan hembus panjang yang terakhir. 5. Semasa melontar, kita hendaklah memfokuskan tenaga kita kepada tangan. Lajak atau lungsuran yang baik memberi kelebihan kepada semasa melontar. Oleh itu, teknik yang betul amat perlu. 6. Kerjasama dalam kumpulan, sudah memadai apabila kita melakukan yang terbaik ikut kemampuan. | Dalam bulatan  x x x x  x x  x x  x G x  x x  x x  x x x x  Petunjuk:  x- murid  G- guru |  |