**RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN PENDIDIKAN JASMANI**

Tarikh :

Masa :

Tahun (Kelas) :

Bilangan Murid :

Tunjang Pembelajaran : Kecergasan

Tajuk : Kelajuan

Sub-tajuk : Lari berganti-ganti – menghantar dan menerima baton

Objektif Pengajaran dan Pembelajaran:

*Pada akhir sesi pengajaran dan pembelajaran ini, murid dapat*:

1. Psikomotor – Melakukan hantaran dan terima baton secara statik sebanyak 10 kali percubaan.

- Melakukan hantaran dan terima baton secara berpasangan sejauh tiga meter sebanyak lima kali

- Melakukan hantaran dan terima baton secara berkumpulan sejauh 30 meter sebanyak tiga kali

2. Kognitif – Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil semasa melakukan aktiviti.

Menyatakan tiga otot utama semasa melakukan aktiviti.

3. Afektif – Memupuk semangat kerjasama antara rakan-rakan dalam melakukan aktiviti.

Kemahiran Berfikir : Pembelajaran masteri dan membanding beza

Pengalaman sedia ada : Pelajar pernah mempelajari dan didedahkan kemahiran asas dalam aktiviti larian pada pelajaran lepas.

Penerapan nilai : keberanian, keyakinan dan disiplin

Penggabungjalinan : Mp Sains Kekuatan – ketepatan - pergerakan.

BSPP : Wisel, Skital (25), dan bola (4), dan baton (6).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bahagian/masa** | **Aktiviti/ Isi pelajaran** | **Butiran mengajar** | **Organisasi** | **Alatan/ catatan** |
| Permulaan  1. Set induksi  ( 3 minit) | Memanaskan badan   1. Aktiviti memanaskan badan. 2. Regangan | 1. Lari mengelilingi skital yang telah ditandakan sebanyak 2 pusingan. 2. Regangan    * + - Kepala menghala ke kanan. Tukar ke kiri (8x)        - Regang bahu- capai siku dan tarik rapat ke dada. Tukar tangan dan ulang (8x)        - Regang bahu- Siku dibengkokkan di belakang badan. Capai siku dan tekan ke bawah. Tukar tangan (8x)        - Peluk paha- berdiri atas sebelah kaki. Kedua-dua belah tangan peluk lutut dan tarik ke dada. Tukar dan ulangi (8x)        - Regang paha- berdiri tegak dengan sebelah kaki. Tangan kiri mencapai kaki kanan dari belakang . Tarik kaki ke atas dengan membawa lutut ke belakang. Tukar kaki dan ulangi.        - Regang betis-lutut kaki dibengkokkan sambil kaki belakang diluruskan.ketika meregang tapak kaki belakang jangan diangkat. Kiraan 8 dan tukar kaki.Regangan bermula dari kepala sehingga kaki dalam kiraan lapan. | G  X X  X X  X X  X X  X X X X X  Petunjuk ;  = Arah  G = Guru  x = murid    = Skital | Skital |
| **Bahagian/masa** | **Aktiviti/ Isi pelajaran** | **Butiran mengajar** | **Organisasi** | **Alatan/ catatan** |
| Perkembangan  Langkah 1  ( 5 minit) | Guru menerangkan secara teori tentang :   1. Penerangan mengenai teknik :  * Lari berganti-ganti * Latihan ansur maju untuk lari berganti-ganti | Penerangan mengenai:   * Guru mendemonstrasikan teknik lari berganti-ganti.   Menghantar dan menerima baton – terdapat 2 jenis pegangan baton   * Blind pass bagi acara pecut * Visual pass bagi acara jarak sederhana   Dari atas ke bawah  Menghantar – hayunkan baton dari atas ke bawah untuk dihantar kepada rakan yang bersedia untuk menerima baton  Menerima – hulurkan tangan ke belakang dengan tapak tangan menghadap ke atas untuk menerima baton.  Dari bawah ke atas  Menghantar – hayunkan baton dari bawah ke atasa untuk dihantar kepada rakan yang menunggu  Menerima – hulurkan tangan ke belakang dengn tapak tangan menghadap ke bawah untuk menerima baton. | M M        M M G    M M  Metunjuk :  g = Guru  M = Murid  Arah larian  = skital | Wisel  Baton  Skital |
| Merkembangan  Langkah 2  (12 minit) | * + - Latih tubi     - Lari zig-zag berganti-ganti | * + - Pelajar akan dibahagikan kepada 6 barisan sementara menunggu giliran untuk melakukan larian.     - Pelajar akan berlari sambil membawa baton mengelilingi skital yang telah ditandakan.     - Pelajar yang telah melakukan larian akan disuruh berbaris di belakang barisan.     - Sekiranya baton terjatuh semasa larian, baton tersebut hendaklah dikutip semula bermula dari tempat ia dijatuhkan. | **M** **M**    **G**  Metunjuk :  g = Guru  M = Muird  = skital | Wisel  Skital  bola |
| Kemuncak  ( 7 minit ) | Satu Mermainan kecil   * + Lari mengelilingi skital | Sebelum permainan diadakan :1.Murid telah pun dibahagikan kepada 3 kumpulan.  Pelaksanaan:   * Pelajar pertama akan berdiri pada garisan permulaan yang pertama untuk memulakan larian sambil membawa bola. * Murid pertama akan berlari menuju ke skital yang telah diletakkan. * Pelari pertama akan menuju kepada ahli kumpulan yang berada di stesen seterusnya untuk menyerahkan bola. * Murid kedua yang berada di stesen kedua kemudian akan menyerahkan kepada rakan mengulangi langkah di atas. * Selepas larian,pelajar diminta duduk di belakang barisan | 4  5 3    1 2  X X X M    G    4  5 3    1 2  X X XM  Metunjuk ;  M = Melajar  G = Guru  X = Melajar    = Skital  Arah Mergerakan larian. | Wisel  Skital |
| MenutuM  (3 minit) | Aktiviti gerak kendur  1. joging Merlahan  2. Aktiviti kelonggaran  - Mengukuhan kognitif.  - Mengukuhan sosial | * Berlari setempat dengan perlahan sambil menggerakkan sendi-sendi badan. * Menyejukkan badan dilakukan dalam kiraan 4. * Tangan diletakkan di sisi pinggang dan pinggang digoyangkan. * Tangan diputar ke hadapan dan di balas. * Tarik nafas sebanyak 3 kali.   Sesi soal jawab di mana murid akan di soal dalam kumpulan bagi menjawab soalan mengenai isi pelajaran hari ini.  Cth:  1. Menyatakan kemahiran yang  dipelajari?   * Lari berganti-ganti – memegang dan membawa baton  1. Menyatakan 3 otot utama yang terlibat semasa aktiviti kelajuan.  * Hamstring * Quadricep * Gastronemeus   Kepentingan bekerjasama di antara ahli pasukan supaya dapat mencapai kejayaan dalam sesuatu tugasan yang diberikan. | MM  MM  MM  MM G MM  MM  MM  MM  Metunjuk :  g = Guru  M = Murid |  |