**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** |
| PerkembanganLangkah 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 bawahMenghantar – hayunkan baton dari atas ke bawah untuk dihantar kepada rakan yang bersedia untuk menerima batonMenerima – hulurkan tangan ke belakang dengan tapak tangan menghadap ke atas untuk menerima baton. Dari bawah ke atasMenghantar – hayunkan baton dari bawah ke atasa untuk dihantar kepada rakan yang menungguMenerima – hulurkan tangan ke belakang dengn tapak tangan menghadap ke bawah untuk menerima baton. |  M M    M M G   M MMetunjuk : g = Guru M = Murid Arah larian = skital | WiselBatonSkital |
| MerkembanganLangkah 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  | WiselSkitalbola |
| 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 2X X X M  G  4 5 3   1 2X X XMMetunjuk ; M = Melajar G = Guru X = Melajar  = Skital Arah Mergerakan larian. | WiselSkital  |
| 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  |  |