**RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN PENDIDIKAN JASMANI**

Tarikh :

Hari :

Masa :

Tahun :

Bilangan Murid :

Tunjang Pembelajaran : 2. Kemahiran

Tajuk : Lompat Jauh

Objektif Pengajaran dan Pembelajaran :

*Pada akhir P&P ini murid dijangka akan dapat :*

**1. Psikomotor**

1.1 melakukan larian landas sejauh 10 meter dengan teknik yang betul sekurang-kurangnya sebanyak 3 kali daripada 5 percubaan.

1.2 melonjak dengan teknik yang betul sekurang-kurangnya sebanyak 3 kali daripada 5 percubaan.

**2.Kognitif**

2.1 Menyatakan peraturan semasa melakukan larian landas dan lonjakan lompat jauh.

**3.Afektif**

3.1 Menunjukkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti.

Kemahiran berfikir : Membanding dan membeza.

Pengalaman sedia ada : Murid pernah menyaksikan acara lompat jauh semasa pertandingan olaharaga peringkat sekolah.

Penerapan nilai : Keyakinan dan bekerjasama.

Penggabungjalinan : Sains, Matematik dan Bahasa Melayu

BSSP : Skital (4), gelung rotan (4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BAHAGIAN/MASA | AKTIVITI | BUTIR MENGAJAR/FOKUS P&P | ORGANISASI | ALATAN/CATATAN |
| **Permulaan**1. minit)
 | 1. Memanaskan badan
2. Regangan dinamik
 | Memanaskan badan:1. Murid melakukan aktiviti larian pelbagai kelajuan sebanyak 3 pusingan.
* Pusingan pertama – perlahan
* Pusingan kedua – laju
* Pusingan ketiga – lebih laju

Regangan dinamik:1. Membuat bulatan dan melakukan aktiviti senaman.
2. Mulakan daripada atas hingga ke bawah.
3. Pusing kepala mengikut arah jam sebanyak 8 kali
4. Tarik tangan secara berselang seli sebanyak 8 kali
5. Tarik siku sebanyak 8 kali
6. Sentuh lutut secara bersilang sebanyak 8 kali
7. Jengket kaki sebanyak 8 kali
8. Tarik nafas sebanyak 3 kali.
 | Semasa memanaskan badan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Semasa membuat regangan badan   Petunjuk: = murid = guru | BSPP:Skital (4) |
| **Perkembangan**( 13 minit ) | 1. Pengenalan isi pelajaran.
2. Aktiviti 1:

Lompat ketingting1. Aktvitit 2:

Larian landas dan melonjak | Guru akan menerangkan tentang kemahiran yang akan dipelajari pada hari ini ialah ‘Lompat Jauh’.2 fasa yang akan diajar ialah fasa larian landas dan lonjakan.1. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulan.
2. Murid pertama dari setiap kumpulan melompat ketingting sejauh 10 meter menggunakan kaki kanan.
3. Murid balik semula ke kumpulan masing-masing dan aktiviti diteruskan oleh murid yang kedua dan seterusnya.
4. Aktiviti diulang melompat ketingting mengunakan kaki kiri.
5. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulan.
6. Murid pertama dari setipa kumpulan berlari ke gelung rotan sejauh 10 meter dan melonjak menggunakan kaki dominan.
7. Murid balik semula ke kumpulan masing-masing dan disambung oleh murid yang kedua dan seterusnya.
8. Aktiviti diulang sebanyak 3 kali.
 | Kedudukan semasa penerangan dan demonstrasi   Semasa latih tubi 1:Semasa latih tubi 2:Petunjuk: = murid = skital = gelung rotan | BSPP:Skital (4)BSPP:Skital (4)Gelung rotan (4) |
| **Kemuncak**(7 minit) | Penilaian:Larian landas dan lonjak  | 1. Murid bersedia di garisan mula dan menunggu arahan guru.
2. Apabila arahan ‘Mula’ diberikan, murid berlari landas sejauh 10 meter ke kon yang disediakan dan melonjak.
3. Penilaian guru termasuklah:
* Gaya larian landas
* Masa melonjak (timing)
* Keadaan kaki dan tangan semasa melonjak.
1. Aktiviti diteruskan oleh murid lain sehingga semua murid telah dinilai.
 | Semasa penilaian:Petunjuk: = murid = guru = skital  | BSPP:Skital (2) |
| **Penutup**( 5 minit ) | 1. Menyejukkan Badan2. Rumusan Pelajaran* 1. Rumusan Psikomotor
	2. Rumusan kognitif
	3. Rumusan Afektif
 | Guru membimbing murid melakukan perkara-perkara berikut sambil mengira sehingga empat setiap satu perlakuan secara dinamik:1. Angkat kaki kanan dan pusingkan megikut arah jam. Lakuan sebaliknya.
2. Lakukan sebaliknya.
3. Luruskan tangan kanan dan tarik hujung jari-jari dengan tangan kiri.
4. Hayungkan tangan kanak ke kiri dan ke kanan. Lakuan sebaliknya.
5. Toleh kepala ke kiri dan ke kanan.
6. Berdiri lurus. Dongak kepala ke atas

Guru bersoal jawab dengan murid:1. Semasa melakukan larian landas, pastikan tangan dihayun dengan pantas dan lutut diangkat untuk menambahkan kepantasan.
2. Melonjak menggunakan sebelah kaki.
3. Melonjak menggunakan kaki dominan.
4. Pastikan melonjak sebelum garisan melonjak.

Memastikan murid berasa seronok melakukan aktiviti yang dijalankan.Faktor kejayaan dalam aktiviti yang telah dijalankan ialah kerjasama antara ahli pasukan dan guru. | Berselerak di ruang / kawasan yang dihadkan.    |   |

**CATATAN SEMAKAN RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bil. | KOMEN/ CATATAN | SEMAKAN OLEH |
| 1. |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )Guru PembimbingTarikh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2. |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )Guru BesarTarikh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3. |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )Pensyarah PenyeliaTarikh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**BORANG CATATAN REFLEKSI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ISU / PERKARA YANG DIBERI | BUKTI / ANALISIS / PENJELASAN | CADANGAN TINDAKAN SUSULAN(PENCEGAHAN / PENAMBAHBAIKAN) |
| KEKUATAN /KELEBIHAN |  |  |
| KELEMAHAN / KEKURANGAN |  |  |

Disemak oleh Pensyarah Penyelia

Tandatangan :

Nama : LING CHUNG YEO Tarikh:

Disemak oleh Guru Pembimbing

Tandatangan :

Nama : HASNI BIN SALLEH Tarikh: