



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

# PANDUAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN EMPAT



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM





KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

**PANDUAN PENGAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI**

**TAHUN EMPAT**

Terbitan



Bahagian Pembangunan Kurikulum

**2013**

Diusahakan oleh  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pelajaran Malaysia

Cetakan Pertama 2013  
@Kementerian Pelajaran Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan 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 4

ISBN 978-967-420-014-5

Physical education and training—Study and teaching (Primary).

I. Malaysia. Kementerian Pelajaran. Bahagian Pembangunan Kurikulum.

372.86043



# **RUKUN NEGARA**

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang lebih erat di kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil di mana 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 KESUSILAN

# **FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

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

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

# 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 Tiga. Antara panel yang terlibat ialah:

Tn. Hj. Zamrus bin A. Rahman  
Cik Kamariah binti Mohd Yassin  
En. Nawi bin Razali

Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Bahagian Pembangunan Kurikulum

## **Penasihat Kurikulum**

Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi  
Dr. Kok Lian Yee  
Dr. Nelfianty bt. Mohd Rashid

Universiti Kebangsaan Malaysia  
Universiti Putra Malaysia  
Universiti Pendidikan Sultan Idris

## **Gimnastik Asas**

Tn. Syed Muhd Kamal bin. S.A Bakar  
En. Poniran bin Salamon  
En. Ramli bin Ismail  
En. Narsri bin Omar

IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
SK Peteri Jaya, Kota Tinggi, Johor  
Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor

## **Pergerakan Berirama**

Pn. Kok Mong Lin  
En. Mohd Fakri bin Mohd Nor  
Pn. Siti Fatimah binti Chin  
Pn. Rohayati bin Ab. Rahman

IPG Kampus Ilmu Khas  
SK Bangsar, Kuala Lumpur  
SK Bukit Jalil, Kuala Lumpur  
SK Morib, Selangor

## **Kemahiran Kategori Serangan**

En. Azhar bin Ariffin  
En. Kamaluddin bin Mokri  
En. Ooi Eng Hooi

IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
SKJC Pa Yai, Kluang, Johor

## **Kemahiran Kategori Jaring**

En. Ahmad Rodzli bin Hashim  
Dr. Ang Kean Koo  
En. Mohd Zaid bin Mohd Yussof  
En. Mohd Azmawi bin Mat Yacob

IPG Kampus Tuanku Bainun  
SK Kajang Utama, Kajang  
SK Merlimau 1, Melaka  
SK Lendu, Melaka

## **Kemahiran Kategori Memadang**

En. Chia Chiow Ming  
En. Zairi bin Hussain  
En. Shamsul Bahri bin Ismail  
En. Rohaizat bin Abd Gani

IPG Kampus Ilmu Khas  
IPG Kampus Temenggong Ibrahim  
IPG Kampus Bahasa Melayu  
SK Seri Timbul, Batu Pahat, Johor

## **Renang**

En. Nawi bin Razali  
Pn. Lim Yit Bin

Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Sekolah Pendidikan Khas Persekutuan  
Pulau Pinang  
SMK Padang Temu, Melaka

En. Masran bin Mohamed

## **Rekreasi dan Kesenggangan**

Pn. Faradilla binti Mohamed @ Mohd. Badri SK Tasek Utara, Johor Bahru, Johor  
Pn. Saodah binti Samad SK Peserai, Batu Pahat, Johor  
En. Muhamad Saufe bin Abu Samah SK Seri Kota Puteri 4, masai, Johor

## **Olahraga Asas**

En. Gopal a/l Rahman  
En. Chia Chiow Ming  
En. Shamsul Bahri bin Ismail

SMK Bandar Puchong Permai, Selangor  
IPG Kampus Ilmu Khas  
IPG Kampus Bahasa Melayu

## **Kecergasan**

En. Mohamad Yunus Bin Ibrahim  
En. Gopal a/l Rahman  
En. Dzul Azri bin Md Yunos  
En. Mohd Fakri bin Mohd Nor  
En. Abd. Razak bin Sulaiman

IPG Kampus Dato' Razali  
SMK Bandar Puchong Permai, Selangor  
SK Taman Permata, Kuala Lumpur  
SK Bangsar, Kuala Lumpur  
SMK Seri Indah, Serdang, Selangor

## **Ilustrator**

En. Ahmad Shaker bin Abd. Majeed  
En. Umar Radzi bin Bahari  
En. Mohd Asri bin Mohd Zain  
En. Samani bin Mashudi  
En. Mohd Yusof bin Aziz  
Pn. Nur Shuzaliza binti Mohd Shupli

SMK Ayer Hangat, Langkawi  
SMK Bandar Sungai Petani, Kedah  
SMK Dato' Syed Ahmad, Kedah  
SMK Sungai Kerang, Pontian, Johor  
SMK Sik, Kedah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum

## **Panel Muzik yang menyediakan CD 1 Dunia Muzik Tahun 2**

En. Bakhtiar bin Mohd Salleh

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

Cik Faridah binti Ramly

Panel Pemurnian Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun 4

Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun Empat di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun Empat pada tahun 2012.



# KANDUNGAN

## Muka Surat

Pendahuluan ii

### **MODUL KEMAHIRAN**

#### **GIMNASTIK ASAS**

Unit 1	Mari Hambur	1
Unit 2	Siapa Lagi Kukuh	5
Unit 3	Dirian Tangan	8
Unit 4	Gayut dan Ayun	12
Unit 5	Putara Roda	16

#### **PERGERAKAN BERIRAMA**

Unit 6	Aksi Kreatif Saya	20
Unit 7	Jom Ke Sawah	25
Unit 8	Kembara Hutan	28
Unit 9	Robot Rabat	31

#### **KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN**

##### **KATEGORI SERANGAN**

Unit 10	Hantar dan Terima Bola	35
Unit 11	Kelecek Ku Hebat	39
Unit 12	Cuba Hadang	42
Unit 13	Memintas	45
Unit 14	Kena Takel	49

## Muka Surat

### KATEGORI JARING

Unit 15	Servisku Mengena	52
Unit 16	Terima Servis	56
Unit 17	Gerak Kaki Ke Pelbagai Arah	59
Unit 18	Pukulan Papat	62
Unit 19	Pukulan Kilas	65
Unit 20	Mengumpan Bola	69

### KATEGORI MEMADANG

Unit 21	Membaling dengan Tangan Lurus	72
Unit 22	Pukul dan Lari	75
Unit 23	Menahan Bola	79
Unit 24	Baling Dan Tangkap Bola Sisi	83

### OLAHRAGA ASAS

Unit 25	Ke Sana dan Ke Sini	87
Unit 26	Berlari Berganti-ganti	91
Unit 27	Mari Melompat	94
Unit 28	Cabaran Melompat	97
Unit 29	Membaling	103
Unit 30	Lempar Objek Leper	108

## Muka Surat

### AKUATIK ASAS

Unit 31	Reaching Rescue	111
Unit 32	Pergerakan Tangan Kuak Rangkak	114
Unit 33	Pergerakan Kaki Kuak Rangkak	118
Unit 34	Pernafasan Kuak Rangkak	121

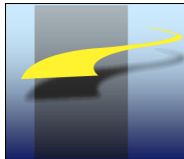
### REKREASI DAN KESENGGANGAN

Unit 35	Khemah Pasang Siap	125
Unit 36	Pandu Arah	129
Unit 37	Ting Ting Gula Batu	134
Unit 38	Baling Dan Tangkap Bola Sisi	138

### KECERGASAN

Unit 39	Nadi Saya	141
Unit 40	Tingkatkan Kecergasanku	145
Unit 41	Pelbagai Gaya Aerobik	149
Unit 42	Bergerak Untuk Jantung	152
Unit 43	Saya Boleh Melentur	156
Unit 44	Regang Supaya Lentur	160
Unit 45	Kuat dan Tahan	164
Unit 46	Kad Daya Tahan dan Kekuatan otot	168

<b>LAMPIRAN A</b>	Senarai Peralatan	172
-------------------	-------------------	-----



# PENDAHULUAN

Buku Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Empat 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 Empat ini mengandungi 46 unit bagi membantu guru dalam pengajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan seperti yang terkandung dalam dokumen standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat. Terdapat unit-unit pengajaran yang menggunakan CD lagu Dunia Muzik KSSR Tahun 1 hingga Tahun 3 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 dan pendekatan *Teaching Game 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 Empat ini dapat dimanfaatkan oleh guru-guru yang terlibat secara maksimum untuk mencapai matlamat dan objektif Pendidikan Jasmani.

# MAKLUMAT DALAM SETIAP UNIT

## UNIT 1 GIMNASTIK ASAS MARI MENGHAMBUR

MASA 30 MINIT

### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran hampur

### STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.1.1 Melakukan hampur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.
- 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
- 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

### CADANGAN AKTIVITI

- Memanaskan badan.
- Penyampaian Standard Pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Penilaian pengajaran

Fokus pada satu sesi pdp. Rujuk standard kandungan dan standard Pembelajaran.

Fokus pada satu sesi pdp. Rujuk standard kandungan dan standard Pembelajaran.

Turutan langkah-langkah pengajaran dan pembelajaran PJ yang mesti diikuti.

### AKTIVITI 1 BALAK TUMBANG

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Berdiri di atas bangku.
3. Melakukan balak tumbang dengan sokongan guru.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



### TIP UNTUK GURU

Melakukan Balak Tumbang

1. Rendahkan badan ke hadapan dan kedua-dua belah tangan mencecah bangku dan bahu menolak dengan kuat untuk membantu menghambur badan.
2. Badan ditegakkan dan mendarat (baring) di atas tilam.
3. Pastikan penyokong berada di sisi dan menangkap bahagian hamstring.

### MENAAKUL

Mengapakah kamu fleksikan lutut semasa mendarat?

### ALATAN

Peti lombol, tilam men-

Cadangan alatan yang digunakan dalam pdp.

### KESELAMATAN

- Pastikan bangku dilapik dengan tilam.
- Sentiasa luruskan tangan semasa

Turutan aktiviti mengikut ansur maju.

Langkah keselamatan untuk elakkan kecederaan.

Butir mengajar, teknik atau info.

melakukan balak tumbang untuk mengelakkan kepala terkena bucu bangku.

Soalan yang menjurus kepada kemahiran menaakul.

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran hampur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

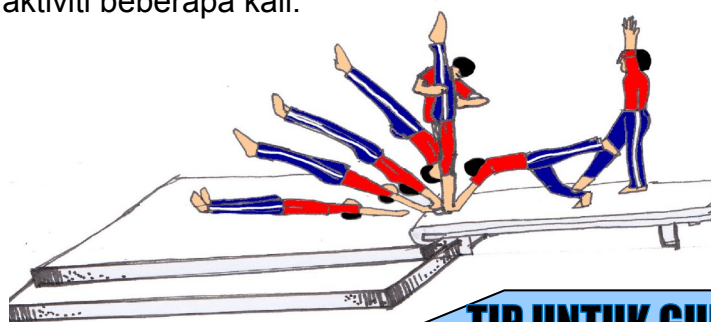
- 1.1.1 Melakukan hampur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.
- 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
- 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1** **BALAK TUMBANG**

- 1. Murid dalam kumpulan kecil.
- 2. Berdiri di atas bangku.
- 3. Melakukan balak tumbang dengan sokongan guru.
- 4. Ulang aktiviti beberapa kali.



**ALATAN**

Peti lombol, tilam mendarat dan bangku gimnastik

**KESELAMATAN**

- Pastikan bangku dilapik dengan tilam.
- Sentiasa luruskan tangan semasa melakukan balak tumbang untuk mengelakkan kepala terkena bucu bangku.
- Pastikan mendarat dengan bahagian badan dan elakkan dari mendarat dengan tengkuk.

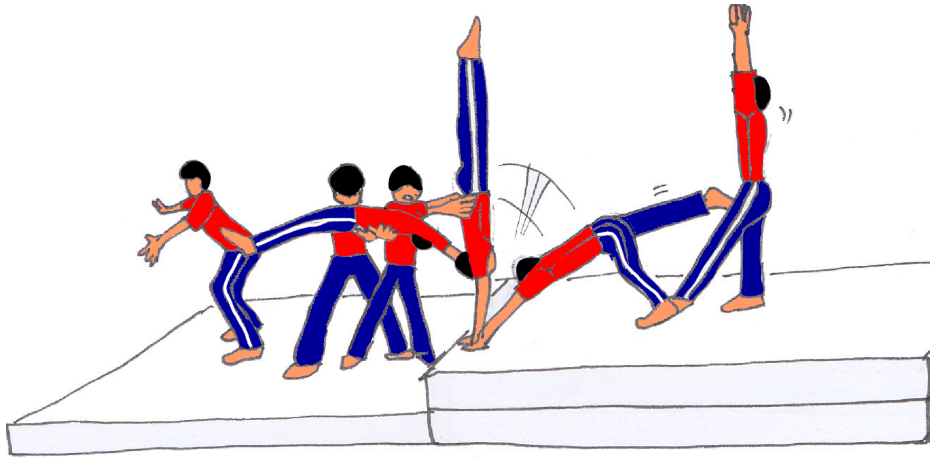
**TIP UNTUK GURU**

Melakukan Balak Tumbang

- 1. Rendahkan badan ke hadapan dan kedua-dua belah tangan mencecah bangku dan bahu menolak dengan kuat untuk membantu menghambur badan.
- 2. Badan ditegakkan dan mendarat (baring) di atas tilam.
- 3. Pastikan penyokong berada di sisi dan menangkap bahagian hamstring.
- 4. Lakukan secara ansur maju dengan mula dari tempat rendah.

## AKTIVITI 2 HAMBUR TANGAN DAN MENDARAT

1. Berdiri di atas peti lombol.
2. Melakukan hambur tangan di atas peti lombol dan mendarat di atas tilam.
3. Lakukan bergilir-gilir.
4. Ulang beberapa kali.



### TIP UNTUK GURU

1. Rendahkan badan ke hadapan dan apabila kedua-dua belah tangan mencecah peti lombol, ayunkan kaki belakang ke atas dengan kuat (kaki kiri menyusul pergerakan kaki kanan).
2. Lentikkan badan sedikit semasa melakukan hambur tangan untuk memudahkan menghambur.
3. Mendarat dengan lutut fleksi untuk merendahkan pusat graviti bagi mendapatkan kestabilan dan menyerap daya hentakan.

### KESELAMATAN

Elakkan murid yang ada kecederaan pada tangan, bahu, pinggang dan tulang belakang melakukan aktiviti ini

### MENAAKUL

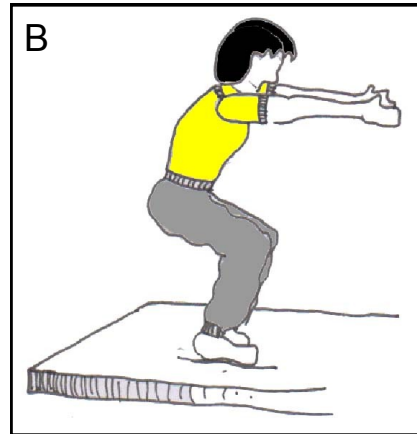
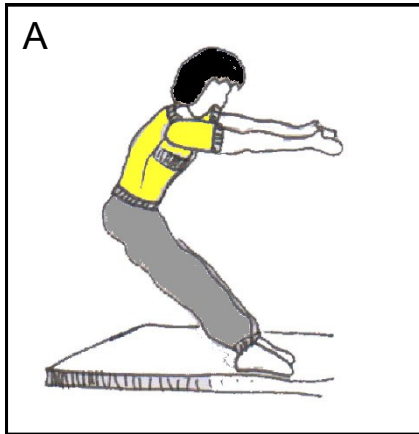
Mengapakah kamu fleksikan lutut semasa mendarat?





Nama : ..... Kelas : .....  
Tarikh : .....

Tanda ( ✓ ) pada gambar cara pendaratan yang dapat mengelakkan kecederaan.



2. Jelaskan mengapa cara yang kamu pilih itu dapat mengelakkan kecederaan?

---

---

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan.
- 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.
- 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

**CADANGAN AKTIVITI**

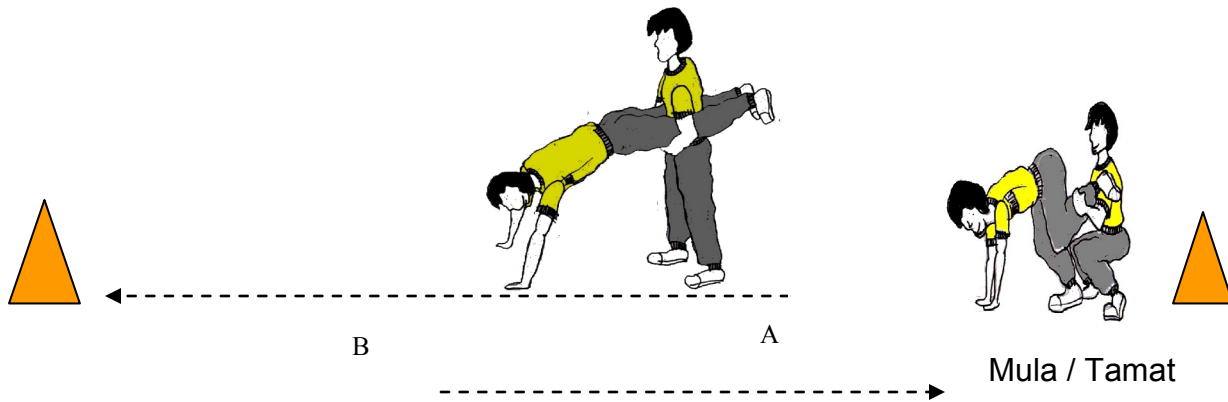
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran
- ⊗ Persembahan
- ⊗ Menyejukkan badan
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran

**AKTIVITI 1** **KERETA SORONG**

- 1. Secara berpasangan.
- 2. Murid melakukan dirian tangan dengan sokongan rakan.
- 3. Setiap pasangan perlu berjalan dari skital A dengan dirian tangan ke skital B dan tukar peranan.
- 4. Pasangan pertama yang berjaya kembali semula ke skital A dikira sebagai pemenang.

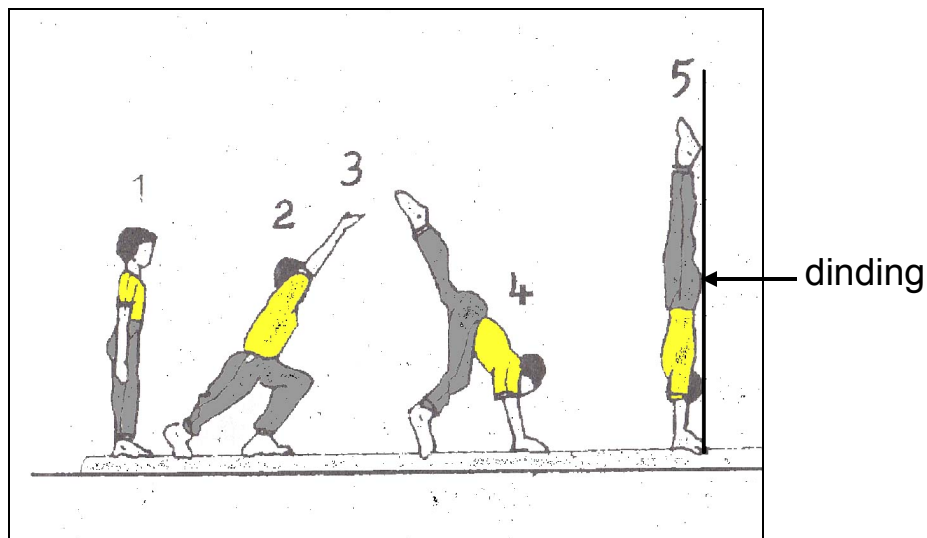
**ALATAN**

Tilam gimnastik dan skital



## AKTIVITI 2 SANDAR HARAPAN

1. Murid secara berpasangan.
2. Berdiri menghadap dinding dengan dirian sebelah kaki di depan.
3. Letak tapak tangan ke lantai dan tendang kaki satu persatu ke dinding.
4. Murid melakukan dirian tangan dengan menyandarkan anggota belakang badan ke dinding selama 5 hingga 10 saat.



### TIP UNTUK MURID

Tamatkan dirian tangan dengan menurunkan kaki satu persatu ke lantai.

### TIP UNTUK GURU

Kedua-dua belah tangan dibuka seluas bahu untuk meluaskan tapak sokongan untuk mendapatkan lebih kestabilan.

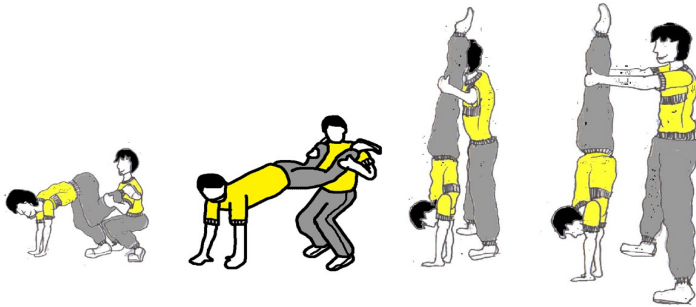
### MENAAKUL

Bagaimanakah kamu kekalkan keseimbangan semasa melakukan dirian tangan?

### AKTIVITI 3

### DIRIAN TANGAN DENGAN SOKONGAN RAKAN

1. Murid secara berpasangan.
2. Letak tapak tangan ke lantai dan kaki satu persatu diletakkan ke atas bahu rakan.
3. Pasangan murid akan membantu menyokong rakan yang sedang melakukan dirian tangan dengan berdiri dan memegang kaki rakan.
4. Lakukan selama 5 hingga 10 saat, kemudian tukar peranan.



#### KESELAMATAN

Penyokong hendaklah menurunkan pelaku sekiranya pelaku tidak berdaya.

### PERSEMBAHAN

### DIRIAN TANGAN BERKUMPULAN

1. Murid dalam kumpulan kecil
2. Membuat persembahan dirian tangan dengan sokongan rakan secara berkumpulan.

#### Borang Pemarkahan

Bil.	Nama ahli kumpulan	Lakukan dirian tangan dengan sokongan [5 markah]	Lakukan dirian tangan tanpa sokongan [10 markah]	Boleh melakukan dirian tangan lebih 5 saat [5 markah]	Jumlah Markah
				Jumlah markah	

Nama Penilai : .....

Nama : .....

Tarikh : .....

Kelas : .....

Tandakan (✓) jika kamu boleh melakukan aktiviti berikut:

1. Saya boleh melakukan aktiviti kereta sorong.
2. Saya boleh memegang kaki rakan saya semasa melakukan aktiviti kereta sorong.
3. Saya boleh melakukan dirian tangan dengan sokongan ke dinding.
4. Saya boleh melakukan dirian tangan dengan sokongan rakan.
5. Saya boleh menyokong rakan saya membuat dirian tangan.

**FOKUS**

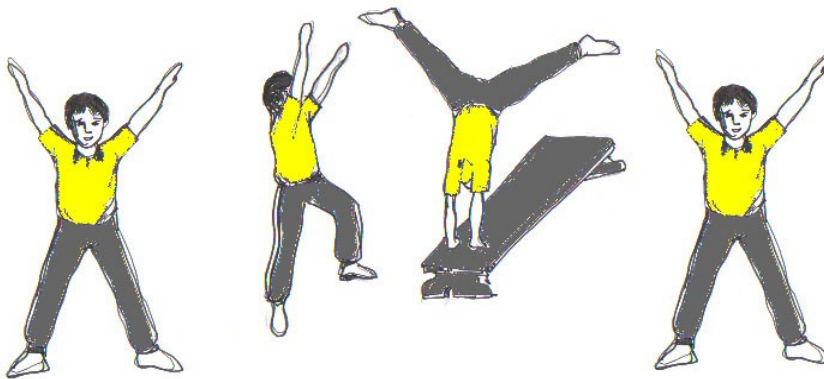
Berkebolehan melakukan putaran roda.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.4.1 Melakukan putaran roda.
- 2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda.
- 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

**AKTIVITI 1** **MENYEBERANG SEMPADAN**

- 1. Murid dalam kumpulan kecil.
- 2. Lakukan putaran di atas tilam gimnastik.
- 3. Ulang beberapa kali dengan menukar arah.
- 4. Ulang dengan melakukan putaran di atas bangku gimnastik.



**TIP UNTUK GURU**

- 1. Guru menyokong murid semasa melakukan aktiviti.
- 2. Guru berada di sisi dan memegang pinggang murid untuk membantu murid membuat putaran.

**CADANGAN AKTIVITI**

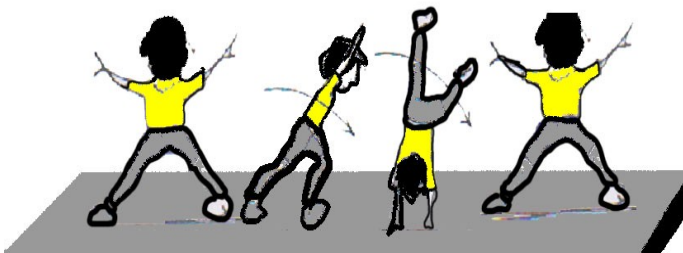
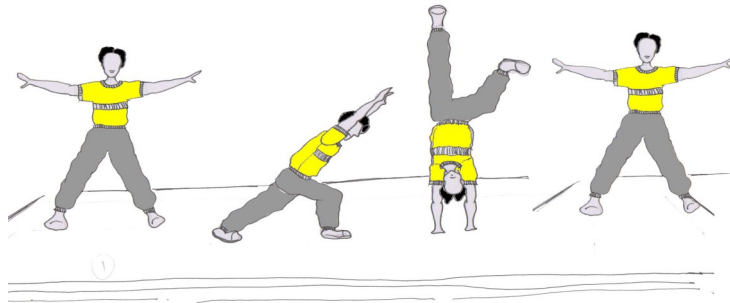
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran
- ⊗ Persembahan
- ⊗ Menyejukkan badan
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran

**ALATAN**

Tilam gimnastik dan bangku gimnastik

## AKTIVITI 2 KIRI DAN KANAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Lakukan putaran roda dua kali menggunakan tangan kanan ke hadapan dan kembali dengan dua putaran roda tangan kiri ke hadapan.
3. Ulang lakukan sehingga semua murid melakukannya.



### KESELAMATAN

Tangan sentiasa diluruskan semasa melakukan putaran roda.

### TIP UNTUK GURU

Pusat graviti akan berubah apabila kedudukan tubuh berubah semasa melakukan aktiviti.

### MENAAKUL

Di manakah pusat graviti kamu semasa kamu melakukan putaran roda.

## PERSEMBAHAN

## KERETA BERGERAK

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid pertama akan membuat dua putaran roda dan menyentuh tangan murid kedua.
3. Murid kedua akan terus membuat dua putaran roda.
4. Ulang lakuan sehingga murid yang terakhir melakukan putaran roda.
5. Kumpulan yang selesai dahulu dikira pemenang.

### TIP UNTUK GURU

Pusat graviti akan berubah apabila kedudukan tubuh berubah.

### KESELAMATAN

- Pastikan kawasan yang selamat.
- Pastikan ada jarak antara setiap kumpulan.

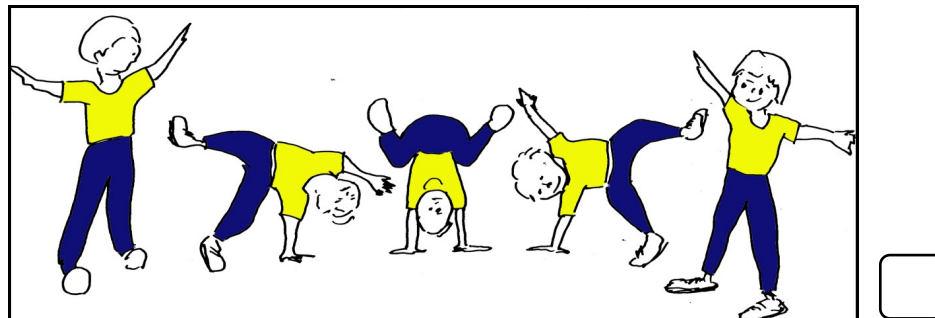
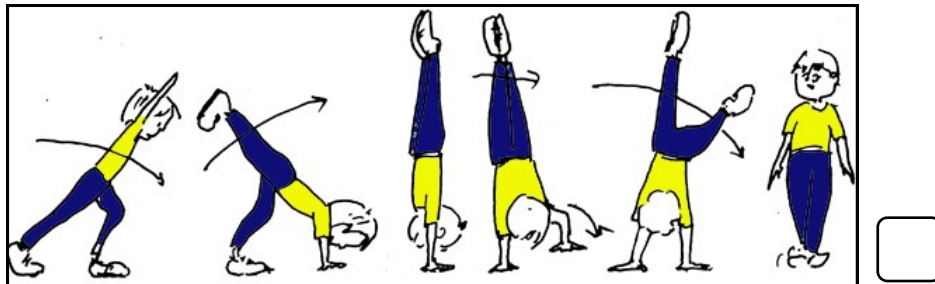
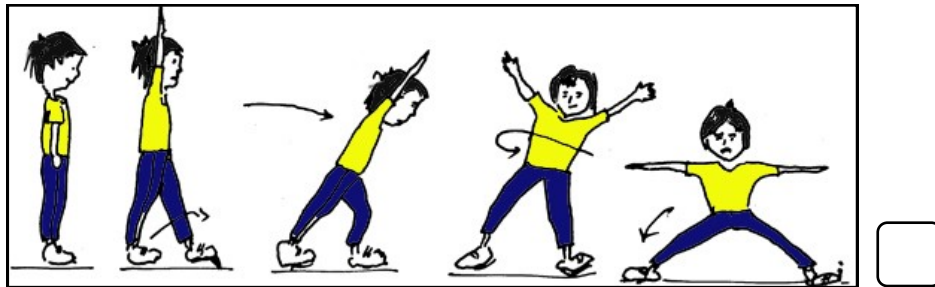


Nama : .....

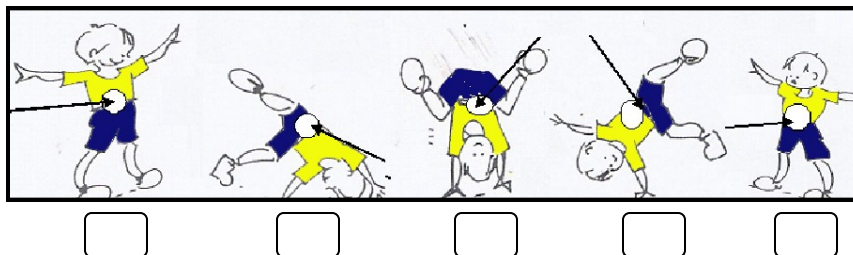
Kelas : .....

Tarikh : .....

Tandakan (√) pada gambarajah putaran roda yang betul.



2. Pilih gambar putaran roda yang menunjukkan perubahan pusat graviti yang betul.



**FOKUS**

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1** **APAKAH PEKERJAAN SAYA**

1. Dalam kedudukan statik, lakukan aksi berikut:
  - mencangkul seperti petani
  - mendayung sampan seperti nelayan
  - menebar jala seperti nelayan
  - menembak seperti tentera
2. Melakukan aksi tersebut sambil bergerak ke pelbagai arah dan aras tanpa muzik.
3. Meneka pekerjaan berdasarkan pergerakan yang dilakukan.

**ALATAN**

CD1 Dunia Muzik Tahun 2; Trek 18 Mari Mencari, Kad rangsangan dan pemain cakera padat.



mencangkul



mendayung



menebar



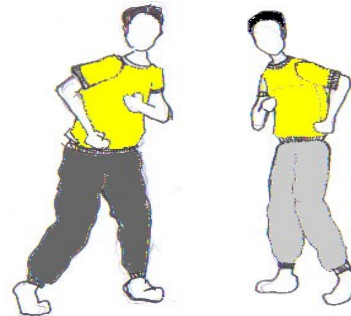
menembak

## AKTIVITI 2 **MENCARI REZEKI**

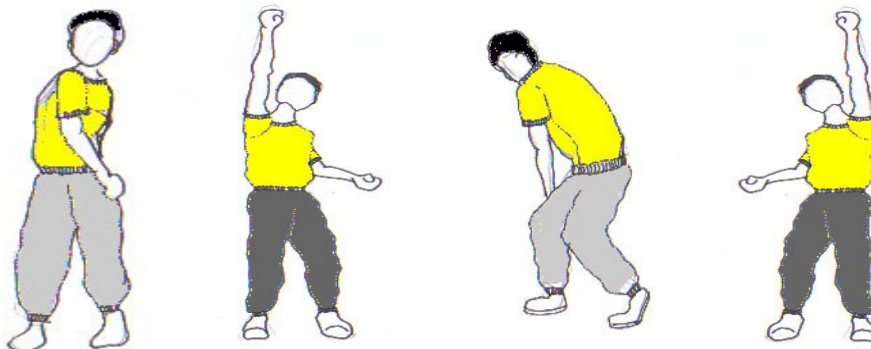
1. Melakukan aksi berikut dengan iringan muzik :
  - a. Berjalan dalam bulatan aksi mencangkul (Kiraan 8 x 2)
  - b. *Double step close* kiri kanan aksi mendayung (Kiraan 8)
  - c. Selang seli dari kanan ke kiri aksi menebar statik (4 kali)
  - d. *Double step close* kiri kanan aksi mendayung (Kiraan 8)
  - e. Selang seli dari kanan ke kiri aksi menebar statik (4 kali)
  - f. Berjalan dalam bulatan aksi mencangkul (Kiraan 8 x 2)
  - g. Heel toe ke depan dan undur aksi menembak (Kiraan 4)
  - h. Aksi menembak statik selang seli dari kiri ke kanan (Kiraan 8)
  - i. Berjalan dalam bulatan aksi mencangkul (Kiraan 4)
2. Akhiri persembahan gaya (pose) bebas.



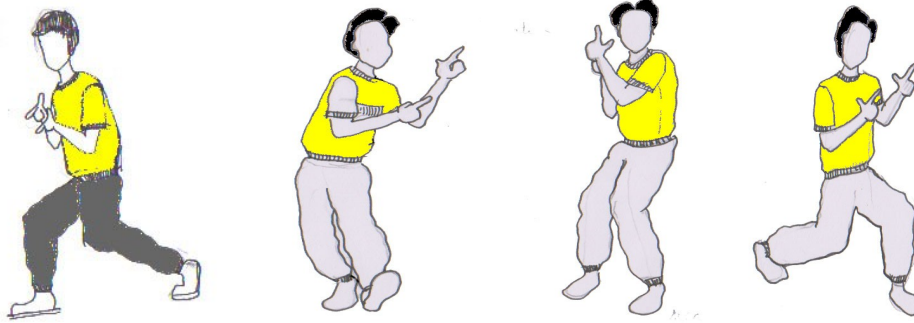
Aksi mencangkul



Aksi mendayung



Aksi menebar



Aksi menembak



Gaya (pose) bebas

## PERSEMBAHAN

## KAD BERTEMA

1. Dalam kumpulan kecil murid mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan kad rangsangan bertema seperti berikut:
  - tema haiwan
  - tema kenderaan
  - tema sukan
  - tema serangga
2. Murid mempersembahkan pergerakan kreatif bertema dengan diiringi muzik.

### KESELAMATAN

Pastikan ada ruang bergerak antara murid supaya tidak berlanggar sesama sendiri.

### TIP UNTUK GURU

1. Guru boleh memilih tema lain mengikut kreativiti masing-masing.
2. Galakkan murid untuk mereka cipta pergerakan mengikut kreativiti masing-masing.
3. Semasa persembahan kumpulan, murid lain memberi sokongan dan semangat pada rakan.
4. Guru boleh menggunakan pelbagai jenis kad rangsangan.

### EMK

Kreativiti dan Inovasi

### MENAAKUL

1. Namakan pergerakan asas yang kamu pilih semasa mereka cipta pergerakan kreatif.
2. Mengapa kamu pilih pergerakan tersebut?
3. Lakarkan formasi pergerakan kumpulan kamu.

Nama : ..... Kelas : .....  
Tarikh : .....

Tuliskan nama pergerakan kreatif yang telah kamu lakukan semasa persembahan.

<b>Kumpulan Persembahan</b>	<b>Nama pergerakan</b>
Tema pekerjaan	Menembak seperti askar
Tema haiwan	
Tema kenderaan	
Tema sukan	
Tema serangga	

**FOKUS**

Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif dan melakukan pergerakan mengikut muzik yang didengar.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1**

**AKSI PESAWAH**

1. Dalam kedudukan statik lakukan aksi berikut:
  - a. menanam benih padi
  - b. menuai padi
  - c. membanting padi
  - d. menampi padi
2. Melakukan aksi tersebut sambil bergerak ke pelbagai arah dan aras tanpa muzik.
3. Meneka pekerjaan berdasarkan aksi pergerakan yang dilakukan.

**ALATAN**

CD Dunia Muzik Tahun 2 : Trek 32 Bunyi di Ladang dan pemain cakera padat dan kad rangsangan.

## AKTIVITI 2 KITARAN PADI

1. Melakukan pergerakan di bawah mengikut muzik yang didengari:
  - a. Padi ditiup angin.
  - b. Menanam padi mengikut langkah *box step* (Kiraan 4 x 4).
  - c. Menuai padi mengikut langkah mambo– 2 ke kanan (kiraan 8) dan 2 ke kiri (kiraan 8).
  - d. Membanting padi mengikut langkah *step close* (kiraan 8).
  - e. Menampi sambil berpusing (kiraan 8).
  - f. Tamat dengan *pose*.

## PERSEMBAHAN MARI BERTANI

1. Dalam kumpulan kecil, reka cipta pergerakan kreatif bertemakan pekerjaan pertanian.
2. Merancang dan mempersembahkan pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar.

### EMK

1. Kreativiti dan inovasi
2. Keusahawanan

### MENAAKUL

1. Apakah pekerjaan pertanian yang kamu pilih?
2. Nyatakan keunikan pergerakan yang kamu pilih dalam pekerjaan tersebut?

### TIP UNTUK GURU

1. Guru boleh menggunakan video pekerjaan pertanian sebagai rangsangan.
2. CD lagu boleh diganti muzik lain.
3. Galakkan murid menyediakan *props* dengan menggunakan bahan kitar semula.



Kelas : .....

Tarikh : .....

**Borang Markah Persembahan**

Bil	Nama Kumpulan	Bergerak Mengikut Tempo Muzik (10 markah)	Pergerakan Lokomotor (10 markah)	Pergerakan Bukan Lokomotor (10 markah)	Kemahiran Manipulasi Alatan (10 markah)	Kerjasama dalam Kumpulan (10 markah)	Jumlah Markah

Nota :  
Persembahan kumpulan dinilai oleh kumpulan lain.

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran pergerakan mengikut irama.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.

**CADANGAN  
AKTIVITI**

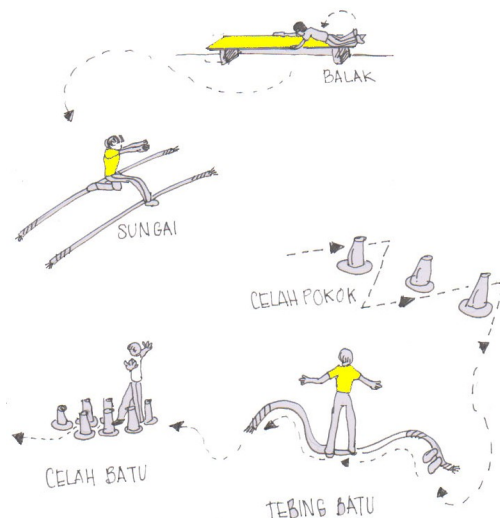
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran
- ⊗ Persembahan
- ⊗ Menyejukkan badan
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran

**AKTIVITI 1** **PENEROKAAN HUTAN**

1. Susun bangku panjang, tali, dan skital di pelbagai tempat atas lantai.
2. Bergerak melepasi bangku panjang seperti melepasi balak.
3. Melonjak melepasi tali seperti melepasi sungai kecil.
4. Bergerak perlahan-lahan di celah skital mengikut laluan zig-zag, melengkung, atau lurus seperti bergerak di celah batu-batan.
5. Melakukan langkah 2 hingga 4 mengikut muzik seperti mengembara ke hutan.

**ALATAN**

Bangku panjang, tali skital, kad gambar, CD 1 Dunia Muzik Tahun 3: Trek 95 Thebavali dan pemain cakera padat.

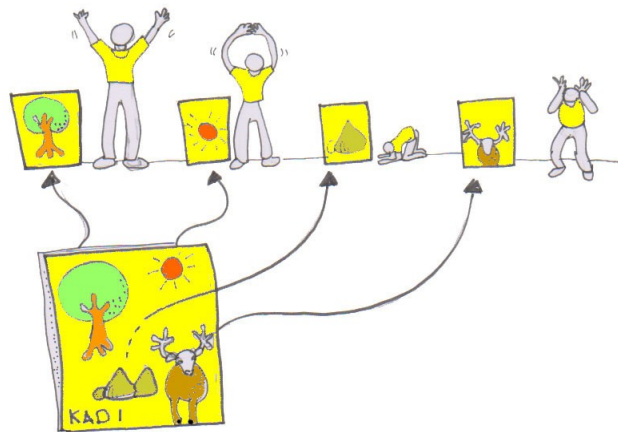


**TIP UNTUK GURU**

1. Murid melakukan pergerakan dengan membayangkan berada di dalam hutan.
2. Gabungkan pelbagai pergerakan lokomotor.
3. Gunakan konsep pergerakan yang melibatkan pelbagai laluan, arah, dan aras semasa melakukan aktiviti.

## AKTIVITI 2 SUASANA HUTAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi satu set kad gambar suasana di hutan.
3. Murid dalam kumpulan memilih sekeping kad dan melakukan pergerakan yang mewakili objek yang terdapat dalam kad.
4. Bergerak mengikut muzik.



### MENAAKUL

1. Apakah objek yang terdapat dalam kad gambar kamu?
2. Namakan pergerakan yang kamu pilih berdasarkan objek dalam kad.
3. Mengapakah kamu membuat pergerakan seperti itu?

### TIP UNTUK GURU

1. Gabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
2. Gunakan konsep pergerakan yang melibatkan pelbagai laluan, arah, daya, dan aras semasa melakukan aktiviti.

## PERSEMBAHAN HAIWAN HUTAN MENARIK

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan memilih satu jenis haiwan hutan.
3. Merancang pergerakan haiwan yang dipilih mengikut muzik.
4. Setiap kumpulan mempersembahkan pergerakan haiwan hutan mengikut muzik.
5. Kumpulan lain cuba meneka nama haiwan yang dipersembahkan.

### TIP UNTUK GURU

Pergerakan haiwan adalah mengikut kreativiti dan interpretasi idea murid

Nama : ..... Kelas : .....

Tarikh : .....

1. Isikan ruang di bawah berdasarkan watak dalam pergerakan yang kamu reka cipta.

Nama haiwan yang dipilih	Nama pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang kamu pilih	Laluan pergerakan yang kamu pilih.	Aras pergerakan yang kamu pilih.

2. Lakarkan formasi pergerakan kamu dan ahli kumpulan berdasarkan pergerakan kreatif bertema yang kamu telah reka cipta.

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran pergerakan mengikut irama.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.
- 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan Kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

**CADANGAN**  
**AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1**

**INTERPRETASI CERITA DAN IMAGINASI**

1. Murid berdiri dalam ruang diri.
2. Guru membacakan skrip cerita 'Robot Rabat' dan murid menginterpretasi cerita berdasarkan imaginasi masing-masing mengikut muzik.

**ALATAN**

CD lagu Dunia Muzik Tahun 2 Trek 4 : See Saw, skrip cerita dan pemain CD

**ROBOT RABAT**

Kamu adalah Robot bernama Rabat yang dicipta oleh seorang saintis. Mari kita lihat bagaimana Rabat dapat membantu saintis itu dalam makmalnya.

Rabat berjalan ke hadapan, cuba mengangkat beberapa kotak dan meletakkan kotak di atas rak. Rabat bekerja keras sepanjang hari. Pada waktu malam, Rabat hilang tenaga dan terus tidur. Fikirkan bagaimana cara Rabat tidur.

Pada keesokan hari, saintis membawa sesuatu dalam poket. Beliau mengeluarkan satu CD, dan menyatakan: "Inilah muzik saya". Tunjukkan bagaimana Rabat bertindak apabila mendengar muzik pada kali pertama!

**MENAAKUL**

1. Bolehkah kamu bayangkan bagaimana Rabat bergerak?
2. Bagimanakah kamu melakukan aksi Rabat seperti dalam skrip?

3. Guru memainkan muzik selama 30 minit.

## AKTIVITI 2 ROBOT KAKU

Guru meneruskan skrip cerita:

Ya! Apabila Rabat mendengar muzik, adalah sukar baginya berdiri setempat. Ia berjalan di sekitar makmal mengikut detik (beat) muzik sambil bekerja... Mari kita sama-sama bergerak mengikut detik...secara kaku...seperti robot...Bergerak pada aras rendah... cuba lakukan satu lompatan robot!

2. Guru memainkan muzik selama satu minit.
3. Guru menambah isyarat seperti berikut:  
(Mula dengan skrip "Kadang-kadang Rabat suka...")

**EMK**

Kreativiti dan inovasi

Berjalan lambat, tetapi tambahkan satu lompatan.

Bergerak pantas. Berpusing. Bolehkah anda berpusing seperti robot?

Bergerak ke depan, dan undur.

Menggelungsur ke sisi, ke depan dan ke belakang

Gerakkan tangan dan kepalanya.

Bergerak ke pelbagai arah dan kelajuan, dan dengan pelbagai cara - seperti robot yang sedang seronok bergerak mengikut muzik (tetapi masih kaku).

## AKTIVITI 3 ROBOT CAIR

1. Guru meneruskan skrip berikut:

Robot Rabat mula melonggarkan satu lengannya (aksi alunan), diikuti dengan lengan yang lain. Sekarang kaki Rabat juga mula dilonggarkan. Tunjukkan bagaimana Rabat menggerakkan kakinya mengikut muzik.

2. Guru mainkan muzik selama satu atau dua minit, dan menari dengan murid, daripada pergerakan kaku kepada pergerakan longgar.
3. Cuba longgarkan juga leher dan bahu dengan aksi memutar ke kiri dan ke kanan.
4. Ulang dengan meneroka pergerakan robot cair dengan menggunakan anggota ba dan yang lain.

### TIP UNTUK GURU

1. Guru boleh menunjukcara pergerakan robot untuk member idea kepada murid.
2. Guru menggalakkan murid mereka cipta pergerakan robot mengikut kreativiti.

## PERSEMBAHAN TARIAN ROBOT

1. Murid dalam kumpulan kecil, reka cipta satu tarian robot yang bertemakan aktiviti harian, mengikut muzik dengan pergerakan kaku dan longgar.
2. Tarian tersebut boleh juga dilakukan oleh setiap murid dalam kumpulan secara *cannon* dengan aksi yang sama, atau dengan aksi yang berbeza secara berturut-turut.

### TIP UNTUK GURU

1. *Cannon* bermaksud pergerakan yang berterusan dan beralun.
2. Minta murid namakan robot ciptaan setiap kumpulan.

Nama : .....

Kelas : .....

Tarikh : .....

1. Namakan lima pergerakan robot Rabat.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

2. Mengapakah Robot Rabat sentiasa mengikut arahan Saintis?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**FOKUS**

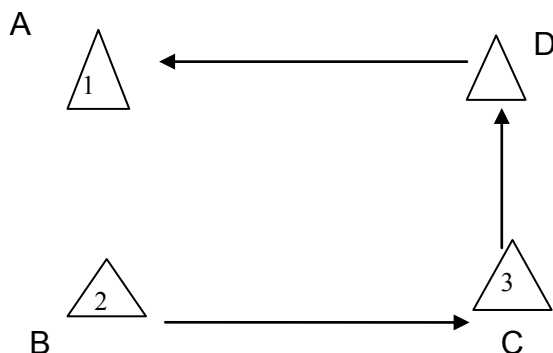
Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak.
- 2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.
- 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.

**AKTIVITI 1** **RALI PUNDI KACANG**

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Ahli kumpulan berada di setiap skital yang ditetapkan.
3. Kumpulan A berlari ke skital 2 sambil membawa pundi kacang.
4. Kumpulan B menerima pundi kacang dan menghantar kepada kumpulan C.
5. Kumpulan C menerima pundi kacang dan menghantar kepada kumpulan D. Kumpulan D berlari sehingga ke skital A.
6. Ulang aktiviti beberapa kali.



**MENAAKUL**

Bagaimanakah kamu memberi baton kepada rakan kamu?

**CADANGAN AKTIVITI**

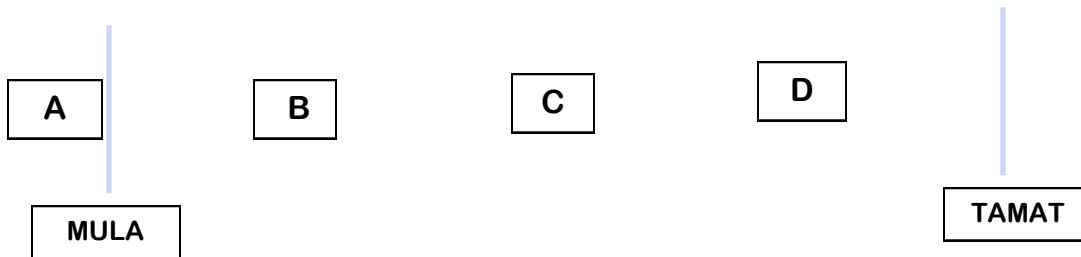
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran
- ⊗ Permainan kecil
- ⊗ Menyejukkan badan
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran

**ALATAN**

Baton, skital, bola getah kecil, kad huruf, dan pundi kacang.

## AKTIVITI 2 BATON PANAS

1. Murid dalam kumpulan empat orang.
2. Murid A berlari dan menghantar baton kepada murid B. Murid B menghantar baton kepada C dan murid C menghantar baton kepada murid D.
3. Murid D menerima baton dan berlari ke garisan penamat.
4. Kumpulan yang tiba dahulu ke garisan penamat dikira sebagai pemenang.
5. Tukar posisi dan ulang aktiviti.

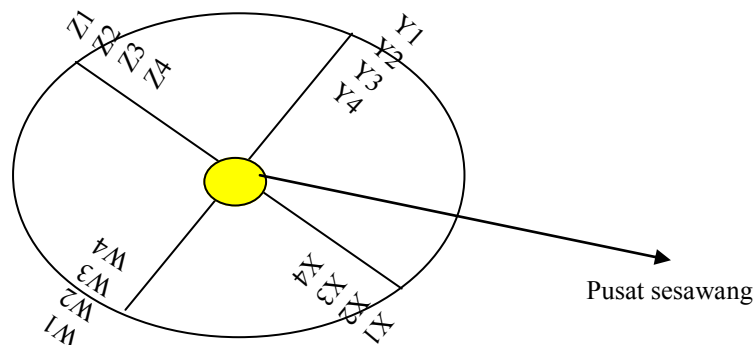


### MENAAKUL

Apakah jarak yang paling sesuai bagi kamu memberi dan menerima baton?

## PERMAINAN KECIL LARIAN SESAWANG

1. Murid dalam empat kumpulan.
2. Murid pertama dari setiap kumpulan berlari serentak mengelilingi sesawang dan menghantar baton kepada murid kedua dalam kumpulan masing-masing.
3. Setelah selesai berlari murid pertama dari setiap kumpulan akan masuk ke pusat sesawang masing-masing.
4. Aktiviti diulang oleh murid lain dari setiap kumpulan sehingga semua ahli kumpulan selesai berlari.
5. Kumpulan yang dapat menyelesaikan larian terlebih dahulu dikira sebagai pemenang.



# UJI MINDA

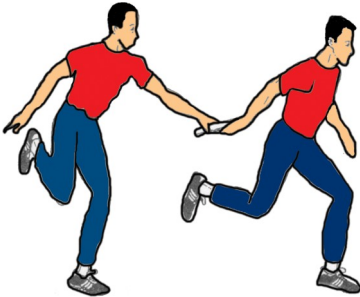

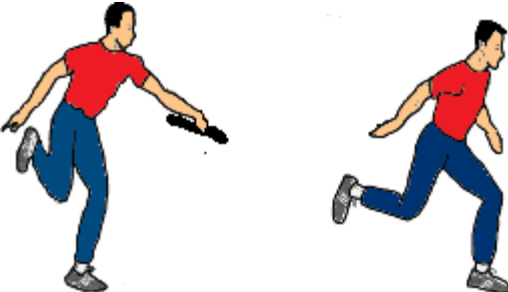
## LARI BERGANTI-GANTI

Nama : .....

Kelas : .....

Tarikh : .....

Tandakan (√) atau (X) pada gambar yang betul menunjukkan aktiviti memberi dan menerima alatan semasa lari berganti-ganti.

1		
2.		
3.		

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.
- 2.10.1 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melompat pada satu jarak atau ketinggian
- 55.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1 LARI DAN LOMPAT**

- 1. Murid dalam kumpulan kecil.
- 2. Setiap murid memegang satu pundi kacang.
- 3. Apabila isyarat diberi, murid pertama akan berlari dan melompat menggunakan kedua-dua belah kaki melepasi kotak pelbagai ketinggian sehingga tamat di X.
- 4. Masukkan pundi kacang ke dalam bakul.
- 5. Rakan dalam kumpulan akan bergilir-gilir melakukan aktiviti yang sama.
- 6. Apabila rakan terakhir tamat lakuan aktiviti, mereka akan menjerit 'BERJAYA!'.

**ALATAN**

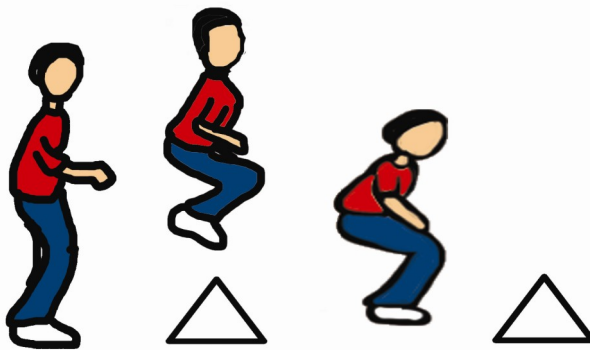
Pundi kacang, kad cantuman gambar, kad gambar api, batang kayu atau rotan, bakul, skital, *mini hurdle* dan kotak.

**TIP UNTUK GURU**

- 1. Ketinggian kotak tidak melebihi 30cm.
- 2. Jumlah bilangan lompatan tidak melebihi lima kali bagi setiap percubaan.

**KESELAMATAN**

Jumlah bilangan lompatan tidak melebihi lima kali bagi setiap percubaan untuk mengelakkan kecederaan lutut.



## AKTIVITI 2

## LOMPAT DARI PELBAGAI SUDUT

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Bergilir-gilir melompat halangan dari tempat bertanda.
3. Ulang beberapa kali.



### TIP UNTUK GURU

1. Terdapat tiga jenis sudut iaitu sudut tirus, sudut tegak dan sudut capah.
2. Dalam kemahiran lompat tinggi, sudut lonjakan mempengaruhi ketinggian lompatan.

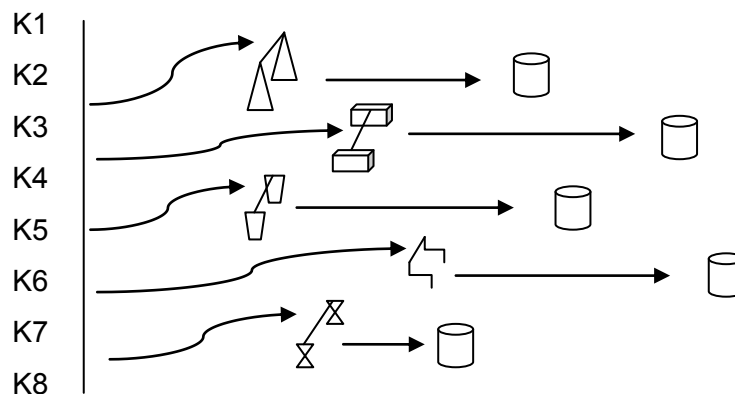
### MENAAKUL

Pada sudut manakah kamu mudah melompat halangan? Mengapa?

## PERMAINAN KECIL

## LOMPAT DAN CANTUM

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid dalam kumpulan melompat melepasi satu halangan pilihan untuk mengutip satu keratan gambar dalam bakul dan terus berlari ke hadapan dan meletakkan keratan gambar di atas padang.
3. Apabila semua murid sudah melakukannya, mereka dikehendaki mencantumkan keratan gambar.
4. Setelah gambar lengkap dicantumkan, kumpulan akan menyebut nama gambar tersebut.
5. Kumpulan yang berjaya menyebut nama gambar dahulu dikira sebagai pemenang.



Nama : ..... Kelas : .....  
Tarikh : .....

1. Lakarkan muka senyuman 😊 jika BENAR dan muka 😞 sedih jika SALAH.

a. Kamu fleksi lutut sebelum melompat tinggi untuk Melepassi halangan. 😊

b. Kamu mendarat dengan kedua-dua belah kaki selepas melepasi halangan. 😊

c. Semasa melompat tinggi kamu perlu melunjurkan tangan ke bawah ketika melepasi halangan. 😊

2. Bulatkan tahap kebolehan melompat dalam aktiviti 1 dan 2:

a. **Aktiviti 1 : Lompat ! Lompat !**

Rendah      Sederhana      Tinggi

b. **Aktiviti 2 :** Lompat dari pelbagai sudut

Rendah      Sederhana      Tinggi

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.11.3 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alat dengan rotasi pinggul.
- 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan, dan rejaman.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.

**AKTIVITI 1 'KAPTEN QUIT'**

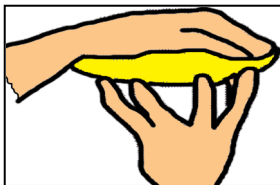
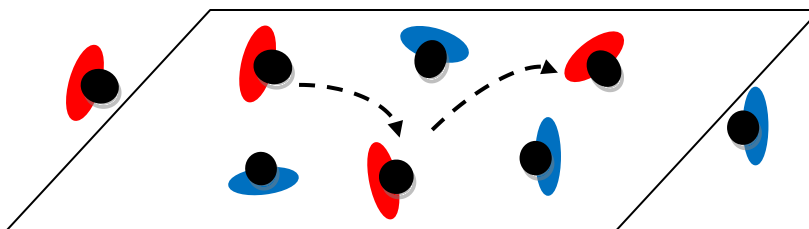
1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Kumpulan A akan melempar *quoit* kepada rakan sepasukan untuk membuat jaringan. Murid tidak dibenarkan menggerakkan kaki semasa melempar.
3. Kumpulan B akan memintas dan melempar *quoit* kepada rakan sepasukannya.
4. Kumpulan yang berjaya menjaringkan gol diberi satu markah. Kumpulan yang berjaya mengumpul jaringan terbanyak dikira pemenang.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**ALATAN**

*Quoit*, bola, pundi kacang, skital, dan tali.



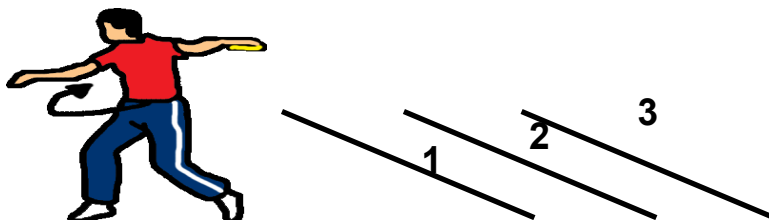
Cara pegang objek leper

**TIP UNTUK GURU**

Semasa melempar, pastikan ada rotasi pinggul.

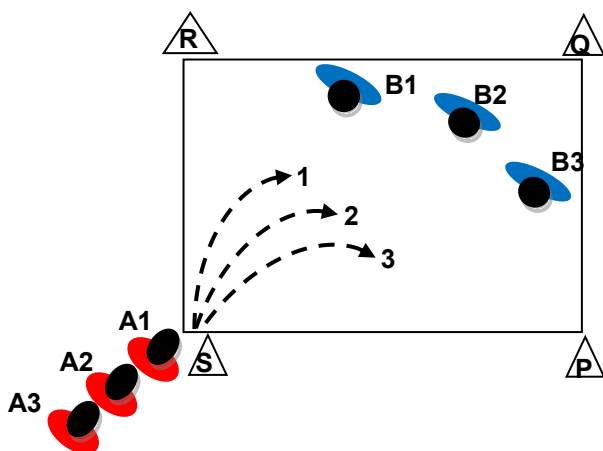
## AKTIVITI 2 SIAPA JAUH

- 1.
2. Murid dalam kumpulan kecil.
3. Berdiri sisi ke arah sasaran, lempar bola ke sasaran dengan rotasi pada pinggul..
4. Markah diberi mengikut jarak lemparan.



## PERMAINAN KECIL LEMPAR SEKAWAN

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid pertama dalam kumpulan A melakukan tiga lemparan sisi menggunakan pundi kacang ke dalam kawasan yang ditetapkan.
3. Murid A berlari mengelilingi skital P,Q,R dan S ke arah kumpulannya untuk membentuk satu barisan secepat yang mungkin.
4. Murid kumpulan B tidak boleh bergerak sehingga lemparan ketiga mencecah lantai.
5. Setelah pundi kacang ketiga mencecah lantai, murid B bergerak mengutip kesemua pundi kacang dan berbaris di tempat pundi kacang ketiga.
6. Satu markah akan diberi kepada mana-mana kumpulan yang berjaya membuat barisan dahulu.
7. Tukar peranan jika kesemua kumpulan A telah melakukan lemparan.
8. Kumpulan yang berjaya mengutip markah tertinggi dikira pemenang.



### TIP UNTUK GURU

Boleh menukar alatan seperti bola tenis, *quoit*, gelung kecil, dan bola getah.

### KESELAMATAN

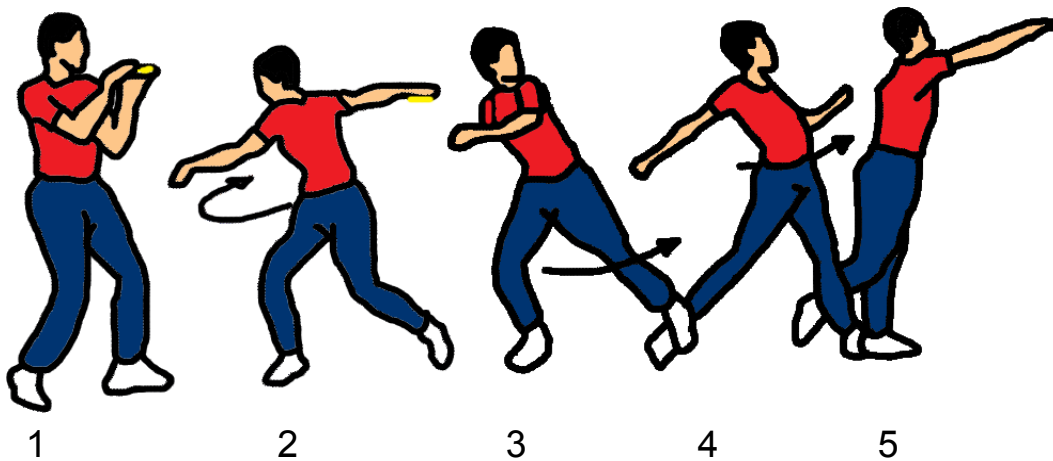
Mata memerhati pundi kacang yang dilempar.



Nama : .....

Kelas : .....

Tarikh : .....



Berdasarkan gambar aksi di atas, nyatakan bagaimanakah kamu boleh melempar objek leper?

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dengan lakuan yang betul.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas.
- 2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antaran pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak rangkak.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

**CADANGAN AKTIVITI**

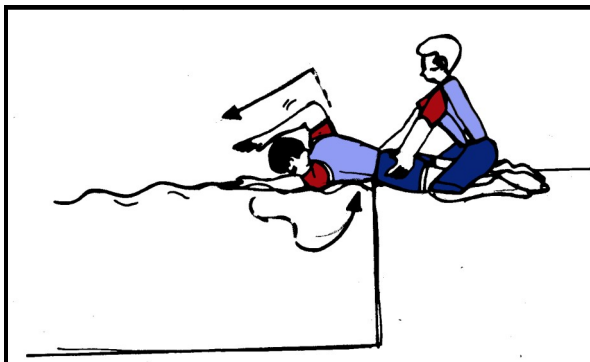
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran Permainan kecil
- ⊗ Menyejukkan badan
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran

**AKTIVITI 1 PERGERAKAN TANGAN BERPASANGAN**

- 1. Berpasangan.
- 2. Seorang meniarap dengan badan berada di permukaan air dan kaki di atas dek. Kedua-dua belah kaki dipegang oleh rakan.
- 3. Kedua-dua belah tangan diluruskan.
- 4. Tangan kiri menguak berbentuk huruf S ( catch, pull, push ) dan tangan kanan menguak membentuk nombor 2 di dalam air.
- 5. Lakukan pergerakan tangan berselang-seli. Ulang beberapa kali.
- 6. Lakukan aksi tangan dan bernafas.
- 7. Tukar peranan.

**ALATAN**

Alat apungan, pasu plastik dan tali.



**TIP UNTUK GURU**

Toleh kepala ke arah tangan yang berada di sisi paha sambil bernafas.

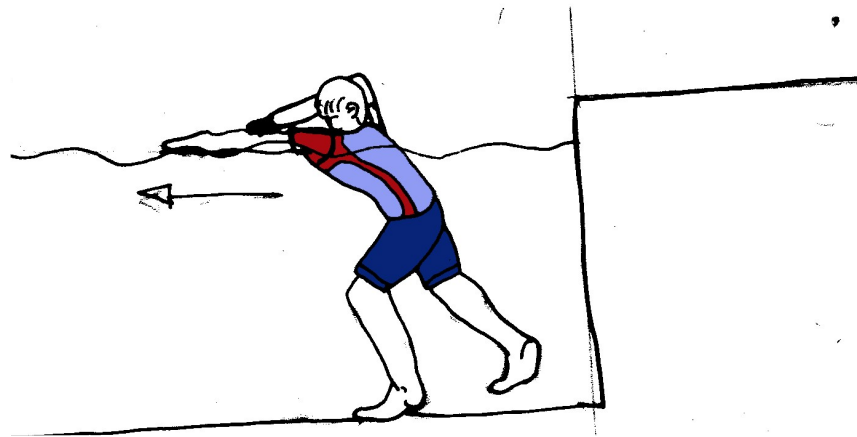
**MENAAKUL**

Mengapa siku perlu ditinggikan semasa tangan keluar dari permukaan air?

## AKTIVITI 2

## PERGERAKAN TANGAN KUAK RANGKAK SAMBIL BERJALAN

1. Berdiri, fleksi lutut, dan bongkokkan badan sedikit .
2. Melakukan pergerakan tangan berselang-seli sambil berjalan di dalam air.
3. Semasa fasa kuak tangan, badan dipusing sedikit sambil kepala menoleh ke sisi untuk bernafas.
4. Ulang beberapa kali.



### MENAAKUL

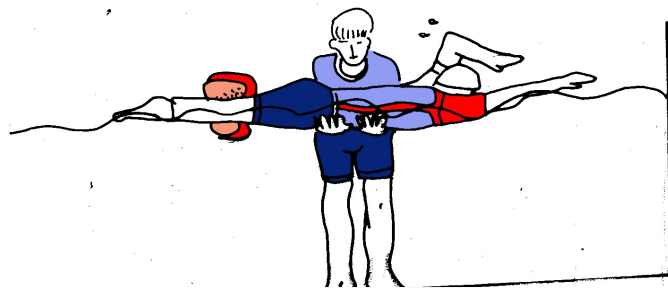
Mengapa badan perlu dipusing sedikit semasa kepala menoleh ke sisi?

### TIP UNTUK GURU

1. Posisi badan sentiasa dalam 'streamline'.
2. Kedua-dua belah kaki lurus dan dirapatkan.
3. Elakkan kaki ditegangkan semasa melakukan pergerakan tangan.
4. Semasa fasa pemulihan, siku difleksi 90°.
5. Tangan di bawa dari belakang ke hadapan dengan siku yang lebih tinggi daripada paras air.

## PERMAINAN KECIL BERGANTI-GANTI PASU

1. Murid berpasangan.
2. Seorang dalam posisi meniarap di dalam air, mengepit alat apungan dicelah kedua-dua belah lutut.
3. Kedua-dua belah tangan lurus ke hadapan.
4. Rakan menyokong di bahagian paha.
5. Lakukan pergerakan tangan kuak rangkak dengan membawa pasu.
6. Tukar peranan.



**UJI MINDA****PERGERAKAN TANGAN KUAK RANGKAK**

Tarikh : .....

Kelas : .....

Bil	Nama	Posisi Badan <i>Streamline</i>	Siku ditinggikan menghala ke atas	Tangan berselang-seli masuk dan keluar dari air.

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan kemahiran kuak rangkak dengan lakuan yang betul.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.13.2 Melakukan kuak rangkak.
- 2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak rangkak.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1** **TENDANG KERIBAS KUAK RANGKAK**

1. Melakukan tendangan keribas dengan sebelah tangan di atas dek dan satu tangan menguak sambil kepala menoleh ke sisi untuk bernafas.
2. Ulang beberapa kali.
3. Ulang dengan tangan yang sebelah lagi di atas dek.

**ALATAN**

Papan keribas dan baton

**TIP UNTUK GURU**

1. Tendangan keribas bermula daripada pinggul ( hip ).
2. Tarik nafas selepas melakukan aksi kuak tangan kiri dan kuak tangan kanan.

**MENAAKUL**

Bagaimana kamu boleh mengapung semasa bergerak?

## AKTIVITI 2

### KUAK RANGKAK TORPEDO

1. Melakukan tendang keribas dengan sebelah tangan di atas papan keribas dan sebelah tangan lagi di sisi paha serta bernafas. Ulang beberapa kali.
2. Ulang no. 1 dengan menggunakan tangan yang sebelah lagi.

#### TIP UNTUK GURU

1. Posisi badan sentiasa dalam *streamline* semasa melakukan tendangan.
2. Semasa bergerak, kedua-dua belah kaki dibukakan sedikit.
3. Jika murid sudah ada keyakinan, lakukan aktiviti 2 dengan menukar tangan berselang-seli secara berterusan tanpa menggunakan papan keribas.
4. Aktiviti boleh dilakukan dalam kumpulan kecil.

## PERMAINAN KECIL

### RALI TORPEDO

1. Murid dalam beberapa kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan berada di tepi dek.
3. Murid yang pertama melakukan tendangan keribas sambil membawa baton dengan sebelah tangan lurus ke hadapan dan sebelah tangan lagi di sisi paha.
4. Baton dihantar kepada murid pertama di dek yang sebelah lagi.
5. Lakukan secara berganti-ganti.
6. Kumpulan yang tiba dahulu dikira pemenang.

#### TIP UNTUK GURU

Baton boleh digantikan dengan papan keribas atau alat apungan.





**FOKUS**

Berkebolehan bermain permainan tradisional Ting-Ting Gula Batu.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-Ting Gula Batu dan Laga Ayam.
- 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkanimbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-Ting Gula Batu dan Laga Ayam.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fiizkal.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.

**CADANGAN**  
**AKTIVITI**

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

**AKTIVITI 1**

**TING TING BERIRAMA**

CD1 Dunia Muzik Tahun 3, Trek 6: Hey Kawan-kawan

- 1. Murid mendengar muzik dan melompat sebelah kaki mengikut tempo perlahan, sederhana, dan laju.

**ALATAN**

Kompas, kad pandu arah, dan skital.

**KESELAMATAN**

Pastikan murid menukar kaki setiap lima kali lompatan.

## AKTIVITI 2

## MARI MAIN TING TING GULA BATU

1. Setiap kumpulan terdiri daripada tiga orang murid.
2. Setiap ahli kumpulan akan memegang tangan secara membelakang dengan membentuk bulatan.
3. Murid pertama dalam kumpulan akan melipatkan kaki ke belakang dan letakkan di atas pergelangan tangan ahli yang lain.
4. Diikuti pemain kedua akan melakukan perbuatan yang sama, tetapi perlu meletakkan lipatan dibahagian buku lalinya di atas lipatan lutut kaki pemain pertama.
5. Pemain ketiga akan melakukan perkara yang sama, tetapi kaki pemain ketiga akan menjadi pengunci bagi ketiga-tiga pemain tersebut dengan bahagian buku lali pemain pertama perlu berada di atas lipatan lutut kaki pemain ketiga.
6. Lipatan buku lali pemain ketiga pula perlu berada di atas lipatan lutut pemain kedua.
7. Tangan boleh dilepaskan apabila telah bersedia.
8. Permainan akan dimulakan apabila semua kumpulan telah bersedia. Mereka akan membuat lompatan serentak sambil bertepuk tangan dan menyanyi lagu Ting-Ting Gula Batu.

### Senikata lagu;

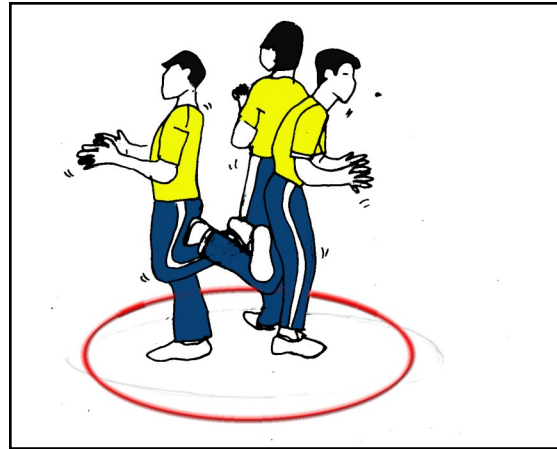
Cin-cin gula batu,  
Bunyi loceng pukul satu,  
Mak-mak buka pintu,  
Adik takut burung hantu.

9. Setiap kumpulan akan cuba bertahan agar jalinan yang dibina oleh mereka tidak terjatuh.
10. Kumpulan yang paling lama bertahan dikira sebagai pemenang.



## MENAAKUL

Namakan bangunan atau kemudahan di sekolah kamu berdasarkan arah utara.



### TIP UNTUK GURU

1. Tidak boleh berhenti melompat, bertepuk, serta menyanyi ketika permainan dijalankan.
2. Pastikan murid mempunyai ketinggian dan saiz yang hampir sama.

### KESELAMATAN

1. Setiap pasukan dilarang mengganggu pasukan lain ketika permainan dijalankan.
2. Melompat sebelah kaki.
3. Bermain di tempat yang selamat.

### MENAAKUL

Apakah yang akan kamu lakukan supaya kumpulan kamu tidak mudah terjatuh?  
Mengapa?

Nama : .....

Kelas : .....

Tarikh : .....

Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul semasa bermain permainan Ting-ting Gula Batu.

1.	Kaki diangkat sambil berpegang tangan.	
2.	Tangan didepa semasa mengangkat kaki.	
3.	Melompat sebelah kaki (ketingting) serentak mengikut tempo lagu yang didengar.	
4.	Berdiri sebelah kaki dengan badan ditegakkan.	
5.	Melompat sebelah kaki (ketingting) dalam tempoh masa yang lama.	

**FOKUS**

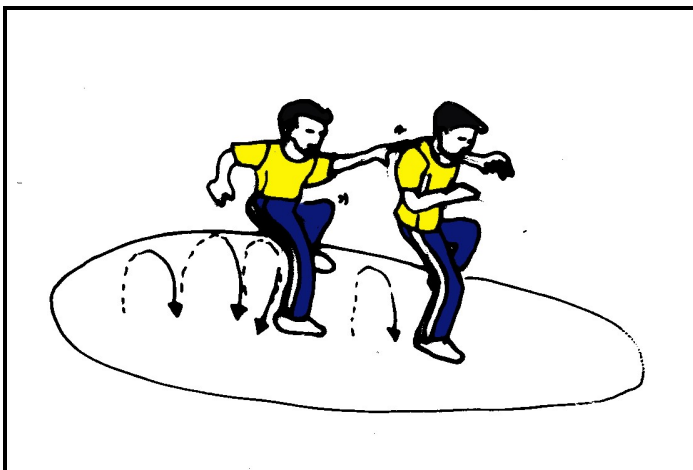
Berkebolehan bermain permainan tradisional Laga Ayam.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.
- 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkanimbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.
- 5.1.5 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

**AKTIVITI 1** **CUIT-CUIT SAYANG**

- 1. Murid secara berpasangan.
- 2. Murid melakukan aktiviti kejar-mengejar dalam lakuan melompat sebelah kaki.
- 3. Murid mengejar pasangan mereka dalam kawasan yang telah ditetapkan.
- 4. Murid tersebut hendaklah mencuit pasangannya dan murid yang dicuit akan tukar peranan.



**TIP UNTUK GURU**

- 1. Pastikan kawasan permainan adalah selamat dan rata.
- 2. Pastikan murid menukar kaki setiap lima kali lompatan.

**CADANGAN AKTIVITI**

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

**ALATAN**

Tali atau tepung untuk buat bulatan dan skital.

## PERMAINAN KECIL LAGA AYAM

1. Murid dalam kumpulan tiga orang.
2. Dua orang pemain bersedia di dalam bulatan.
3. Seorang di luar bulatan sebagai pengadil.
4. Kedua-dua pemain di dalam bulatan hendaklah difleksikan ke belakang sebelah kaki masing-masing.
5. Tangan yang bertentangan hendaklah memegang kaki yang difleksi.
6. Pengadil akan memberi isyarat untuk memulakan permainan selepas pasangan menyentuh bahu.
7. Kedua-dua pemain akan bersentuh bahu dan menolak bahu antara satu sama lain di dalam bulatan.
8. Pemain yang terjatuh atau terkeluar daripada bulatan akan dikira kalah.



### TIP UNTUK GURU

1. Pastikan murid mempunyai ketinggian dan saiz yang hampir sama.
1. Hanya bahagian bahu sahaja dibenarkan bersentuh dan menolak rakan.
3. Dilarang melepaskan pegangan kaki yang difleksikan.
4. Murid teroka cara yang sesuai untuk memegang kaki.

### KESELAMATAN

1. Pastikan kawasan permainan adalah selamat dan rata.
2. Pastikan bahu kedua-dua murid bersentuhan dahulu sebelum menolak.

### MENAAKUL

1. Bagaimana cara paling sesuai kamu memegang kaki yang difleksi ke belakang? Mengapa?
2. Bahu manakah yang lebih sesuai untuk menolak? Mengapa?

# UJI MINDA LAGA AYAM

Nama : .....

Kelas : .....

Tarikh : .....

Tandakan lakuan yang BETUL ( ✓ ) atau SALAH ( x ) dalam permainan Laga Ayam.

1. Menyentuh dan menolak dengan menggunakan bahu.

2. Melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki.

3. Tangan yang bertentangan memegang kaki yang difleksi.

Mengapa ?.....

.....

4. Mengawalimbangan semasa menolak bahu.

5. Mempunyai otot kaki yang kuat.

**FOKUS**

Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik.

**STANDARD PEMBELAJARAN**

- 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.2 Mengenal pasti ciri senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.

**CADANGAN AKTIVITI**

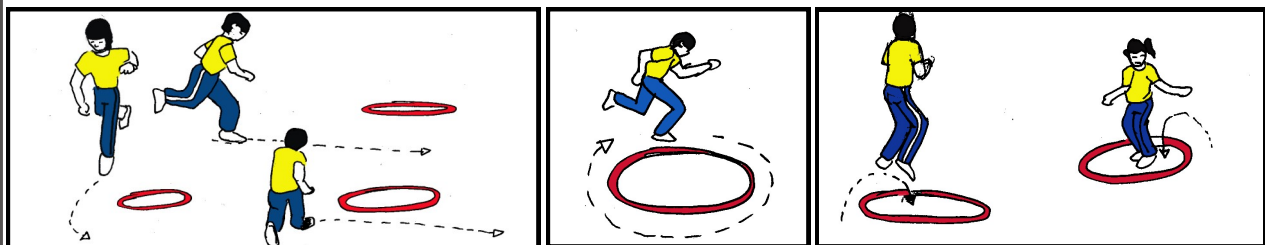
- ⊗ Memanaskan badan.
- ⊗ Penyampaian Standard Pembelajaran
- ⊗ Permainan kecil
- ⊗ Menyejukkan badan
- ⊗ Penilaian pengajaran dan pembelajaran

**AKTIVITI 1** → **GERAK CERIA**

1. Murid dalam kedudukan rawak dalam kawasan yang ditetapkan.
2. Melakukan aktiviti mengikut arahan atau isyarat daripada guru seperti berikut:
  - a. satu tiupan wisel - berlari bebas dalam kawasan yang ditetapkan tanpa menyentuh gelang.
  - b. dua tiupan wisel - melompat masuk dan keluar gelang dengan menggunakan kedua-dua belah kaki.
  - c. tiga tiupan wisel - berlari mengelilingi gelang.

**ALATAN**

Tali skip, skital, dan jam randik



**TIP UNTUK GURU**

1. Variasi aktiviti dengan menggunakan muzik.
2. Wisel diganti dengan alat perkusi.
3. Aktiviti dilakukan berterusan selama tiga ke empat minit.
4. Pelbagaikan pergerakan lokomotor.
5. Pastikan murid lakukan aktiviti ikut kad arahan yang diterima mengikut masa yang ditetapkan.



## AKTIVITI 2

### MINI FARTLEK

1. Murid dibahagikan kepada lima kumpulan.
2. Murid melakukan aktiviti mengikut kad arahan yang terdapat pada skital.
3. Aktiviti pada kad arahan adalah seperti berikut:
  - a. Dari skital A ke skital B : Berjalan pantas
  - b. Dari skital B ke skital C : Mencongklang
  - c. Dari skital C ke skital D : Berskip
  - d. Dari skital D ke skital E : Berlari pantas
  - e. Dari skital E ke skital A : Berlari anak

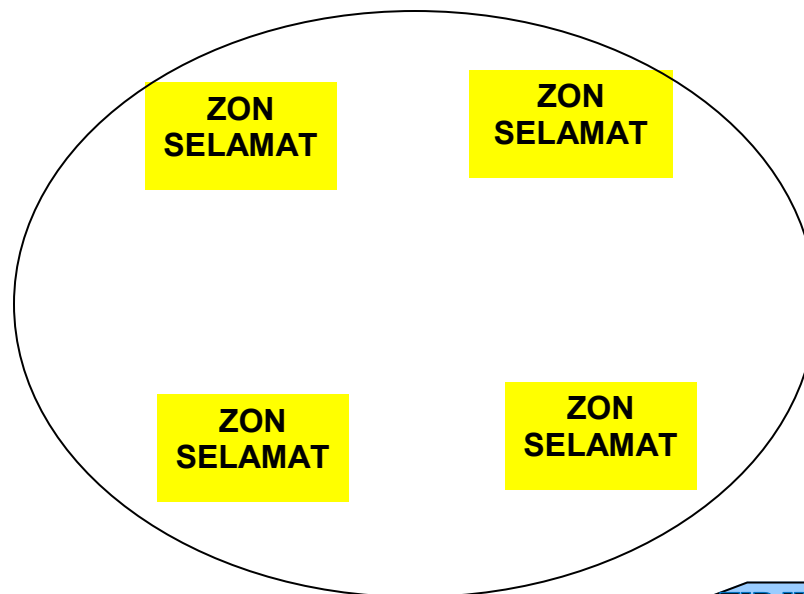
### TIP UNTUK GURU

Guru bebas menyusun skital-skital ikut kesesuaian kawasan dan kelajuan murid.

### KESELAMATAN

Elakkan pelanggaran sesama sendiri

1. Dua orang murid berperanan sebagai pengejar berada di dalam bulatan.
2. Murid yang lain bebas bergerak di dalam kawasan permainan.
3. Empat zon selamat disediakan di penjuru kawasan permainan.
4. Apabila isyarat diberi, pengejar akan mengejar murid yang lain. Sekiranya pengejar dapat menyentuh mana-mana dua orang murid, murid yang disentuh akan menjadi pengejar.
5. Murid yang telah disentuh akan berdiri statik. Dia boleh dihidupkan apabila rakan melakukan lompat selang-seli bersama-sama sebanyak tiga kali.
6. Murid boleh masuk ke zon selamat untuk elak daripada disentuh.
7. Hanya seorang murid sahaja boleh berada dalam zon selamat dalam satu masa.
8. Sekiranya ada murid lain masuk ke dalam zon selamat, murid yang berada dalam zon selamat mesti keluar dan bermain semula.

**TIP UNTUK GURU**

Lompat selang-seli boleh diganti pergerakan lokomotor yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik.

**MENAAKUL**

Berapa lamakah kamu melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik? Mengapa?

Nama : .....

Kelas : .....

Tarikh : .....

1. Tandakan betul ( ✓ ) bagi aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.



Berjalan pantas berterusan selama lima minit



Berpelarian pantas sejauh 20 meter



Menunggang basikal selama 30 minit



Berenang berterusan lima minit

2. Berdasarkan aktiviti yang kamu telah tandakan ( ✓ ), nyatakan ciri-ciri aktiviti tersebut.

.....  
.....

# SENARAI ALATAN

Bil	Alatan
1	Alat Apungan
2	Bakul
3	Bangku Gimnastik
4	Bangku Panjang
5	Bat
6	Batang Kayu
7	Baton
8	Beg Plastik
9	Bet Kriket Kanak-kanak
10	Bet Ping Pong
11	Bola
12	Bola Baling
13	Bola Foam
14	Bola Getah

# SENARAI ALATAN

15	Bola Getah Kecil
16	Bola Hoki
17	Bola Jaring
18	Bola Kecil
19	Bola Pelbagai Jenis
20	Bola Pelbagai Saiz
21	Bola Ping Pong
22	Bola Sepak
23	Bola Sofbol
24	Bola Tampar
25	Bola Tennis
26	Bulu Tangkis
27	CD1 Dunia Muzik Tahun 2
28	Gelung Kecil ( Quoit)
29	Gelung Plastik
30	Jam Randik

# SENARAI ALATAN

31	Jaring
32	Kad Aktiviti
33	Kad Camtuman
34	Kad Gambar
35	Kad Gambar Api
36	Kad Huruf
37	Kad Imbasan
38	Kad Pandu Arah
39	Kad Rangsangan
40	Kad Tugas
41	Kayu @ Batang Rotan
42	Kayu Hoki
43	Kompas
44	Kotak
45	Marker Kon

# SENARAI ALATAN

46	Mini Hurdle
47	Objek Leper
48	Palang Gayut
49	Papan Anjal
50	Papan Keribas
51	Pemain Cakera Padat
52	Peti Lombol
53	Pundi Kacang
54	Raket
55	Raket Kayu
56	Raket Tennis
57	Seluar @ Baju Kemeja
58	Set Khemah Pasang Siap
59	Skital Besar
60	Skital Kecil

# SENARAI ALATAN

61	Skrip Cerita
62	Tali Skip
63	Tamborin
64	Tepung Untuk Buat Bulatan
65	Tilam Gimnastik
66	Tilam Mendarat
67	Tin
68	Tuala Mandi





**KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM  
ARAS 4-8, BLOK E9  
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E  
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN  
62604 PUTRAJAYA**

Tel : 03 8884 2000 Fax : 03-8888 9917

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

**ISBN 978-967-420-014-5**



**9 789674 200145**