

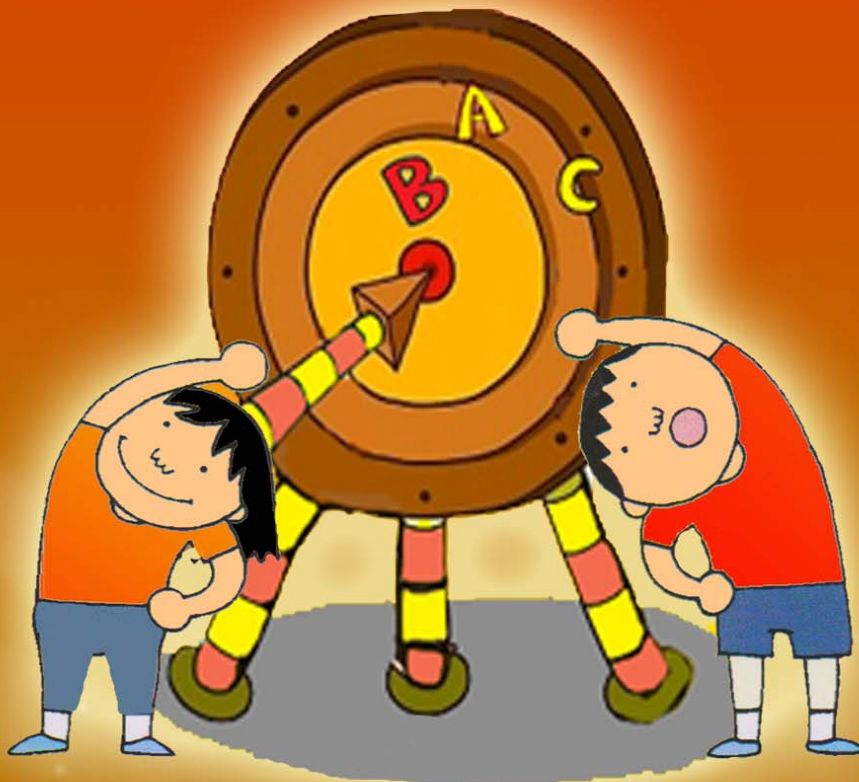


KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah



PANDUAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI



TAHUN

1



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PANDUAN PENGAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN SATU

Terbitan

Kementerian Pelajaran Malaysia

Bahagian Pembangunan Kurikulum

2010

Diusahakan oleh
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pelajaran Malaysia

Cetakan Pertama 2010
© Kementerian Pelajaran Malaysia 2010

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan 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

Malaysia. Kementerian Pelajaran. Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kurikulum standard sekolah rendah : panduan pengajaran pendidikan jasmani.
Tahun satu / Bahagian Pembangunan Kurikulum.
ISBN 978-967-5094-63-7
1. Physical education and training –study and teaching (Primary). 1.Judul.
372.86043

KANDUNGAN

		Muka Surat
Pendahuluan		iv
Unit 1	Kesedaran Tubuh Badan	1
Unit 2	Kesedaran Ruang	5
Unit 3	Arah Pergerakan dan Laluan	9
Unit 4	Pelbagai Kelajuan	12
Unit 5	Berjalan	15
Unit 6	Berlari	18
Unit 7	Mencongklang (Gallop)	21
Unit 8	Berskip	24
Unit 9	Melompat	27
Unit 10	Melompat Sebelah Kaki (Hopping)	31
Unit 11	Melonjak (Leaping)	35
Unit 12	Menggelongsor	38
Unit 13	Lokomotor Berirama (1)	41
Unit 14	Lokomotor Berirama (2)	44
Unit 15	Meregang, Menolak dan Menarik	48
Unit 16	Membongkok dan Mengayun	52
Unit 17	Mengilas dan Memusing	55
Unit 18	Mengimbang dan Meringkuk	58
Unit 19	Pergerakan Bukan Lokomotor Berirama	62

Muka Surat

Unit 20	Tarian Itik	65
Unit 21	<i>I Love My Body</i>	69
Unit 22	Tarian Skaf	73
Unit 23	Balingan Bawah Tangan	76
Unit 24	Balingan Atas Kepala (1)	79
Unit 25	Menangkap Bola	83
Unit 26	Saya Lambung dan Tangkap	88
Unit 27	Menendang Bola (1)	91
Unit 28	Menendang Bola (2)	94
Unit 29	Memukul Belon	97
Unit 30	Memukul Belon dengan Alatan	100
Unit 31	Kelecek Bola dengan Tangan	104
Unit 32	Kelecek Bola dengan Kaki	107
Unit 33	Sokongan Badan	110
Unit 34	Kawalan Badan dan Sokongan	115
Unit 35	Hambur dan Pendaratan	119
Unit 36	Guling Balak	122
Unit 37	Putaran Gasing	126
Unit 38	Putaran Telur	128
Unit 39	Pukul Berapa 'Datuk Harimau'	131
Unit 40	Batu Seremban	135
Unit 41	Istana Pasir	140

		Muka Surat
Unit 42	Mereka Cipta Objek	142
Unit 43	Keyakinan dan Keselamatan Di Air	145
Unit 44	Bobing	149
Unit 45	Apungan Tiarap	152
Unit 46	Luncur	156
Unit 47	Memanaskan Badan (1)	160
Unit 48	Memanaskan Badan (2)	163
Unit 49	Jantungku Sihat	167
Unit 50	Jantungku Aktif	170
Unit 51	Jantungku Cergas	174
Unit 52	Kelenturan	178
Unit 53	Kelenturan dengan Bola	182
Unit 54	Saya Kuat	186
Unit 55	Ototku Bekerja Lama	189
Unit 56	Ototku Kuat	192
Unit 57	Otot Kuat dan Bekerja Lama	195
Unit 58	Badan Saya	198
	Senarai Cadangan Peralatan Pendidikan Jasmani Tahun 1	201
	Senarai Lagu	204
	CD 1: Vokal dan Instrumental	211
	Penghargaan	

PENDAHULUAN

Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Satu ini merupakan usaha Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK) dan pelbagai pihak yang telah menyumbangkan masa dan tenaga bagi 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).

Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Satu ini mengandungi 58 unit bagi membantu guru dalam pengajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan seperti yang terkandung dalam dokumen Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani. Aktiviti yang terdapat dalam setiap unit pengajaran menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran secara ansur maju. Cadangan aktiviti dalam pengajaran juga menerapkan konsep *Teaching Game For Understanding* (TGFU).

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.

Justeru, adalah diharapkan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun Satu ini dapat dimanfaatkan oleh guru-guru yang terlibat secara maksimum untuk mencapai matlamat dan objektif KSSR Pendidikan Jasmani.

KESEDARAN TUBUH BADAN



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh dari segi bentuk, danimbangan.
- 2.1.1 Mengenal pasti kesedaran tubuh dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan.
- 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

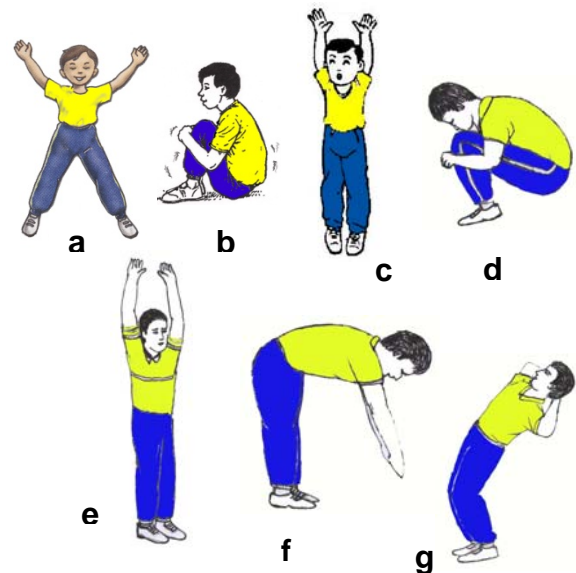
ALATAN

Kad huruf
Kad perkataan
Kain penutup mata

Aktiviti 1: Membentuk Badan

1. Membentuk formasi badan mengikut arahan guru:
 - a. Besar seperti gergasi
 - b. Kecil seperti orang kesejukan
 - c. Tinggi seperti mencapai awan
 - d. Bulat seperti bola
 - e. Lurus seperti galah
 - f. Bongkok seperti sabit
 - g. Lentik seperti orang menggeliat
2. Membuat huruf menggunakan anggota badan.

Contoh formasi badan



Aktiviti 2: Aktiviti Imbangan

1. Berdiri kaki rapat.
2. Berdiri kaki rapat tutup mata dan kira satu hingga 10.
3. Berdiri sebelah kaki sambil menedepa tangan.
4. Berdiri sebelah kaki sambil menedepa tangan dan tutup mata, kira satu hingga 10.
5. Berdiri sebelah kaki dengan tangan di sisi.
6. Berdiri sebelah kaki dengan tangan di sisi dan tutup mata.

TIP UNTUK GURU

- Mendarat dengan lutut difleksi.
- Menedepa tangan untuk mengimbang.

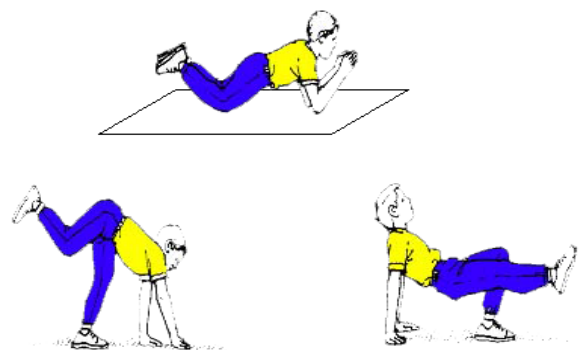


Aktiviti 3: Pemindahan Berat Badan

1. Sokong berat badan menggunakan keempat-empat anggota tangan dan kaki di lantai.
2. Sokong berat badan menggunakan tiga anggota di lantai.
3. Tukar sokongan menggunakan tiga anggota lain.

TIP UNTUK GURU

Perubahan bentuk badan mempengaruhi kedudukan pusat graviti badan.



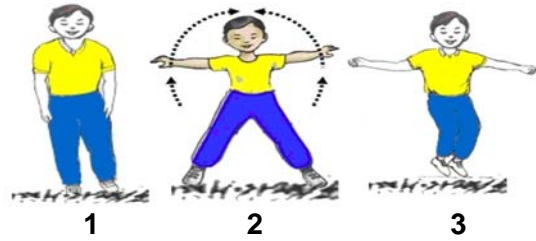
Aktiviti 4 : Aktiviti Layangan

1. Melompat setempat dan membuat bentuk badan.
2. Mendarat dengan dua kaki.
3. Mendarat dengan satu kaki.

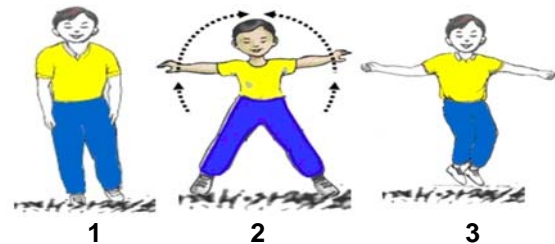
TIP UNTUK GURU

- Mendarat dengan lutut difleksi.

Melompat dan mendarat dengan dua kaki

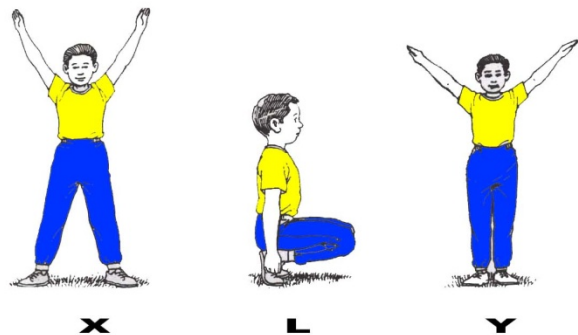
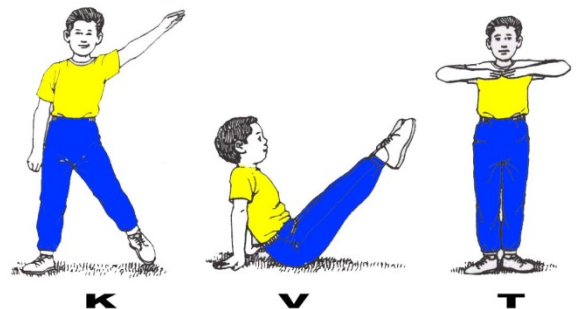


Melompat dan mendarat dengan satu kaki



Permainan Kecil: Bentuk Perkataan

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan membentuk satu perkataan menggunakan bentuk anggota badan.



PENTAKSIRAN











Nama:

Tarikh:

Kelas:

KESEDARAN TUBUH BADAN

Padankan bentuk badan dengan bentuk objek.

Bentuk badan		Bentuk objek
	<input type="checkbox"/>	 Bulat
	<input type="checkbox"/>	 Besar
	<input type="checkbox"/>	 Bengkok
	<input type="checkbox"/>	 Kecil
	<input type="checkbox"/>	 Tinggi

Fokus

KESEDARAN RUANG

BPK

Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep pergerakan.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza.
- 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri.
- 2.1.3 Mengenal pasti ruang am.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung, perkusi dan skital.

Aktiviti 1: Bergerak Dalam Ruang Besar

1. Bergerak seperti burung terbang ke pelbagai arah tanpa melanggar kawan.
2. Meniru suara burung semasa bergerak.

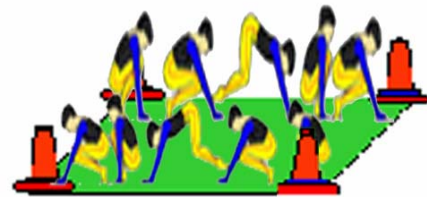


Tip Untuk Murid

Murid tidak melanggar rakan semasa bergerak.

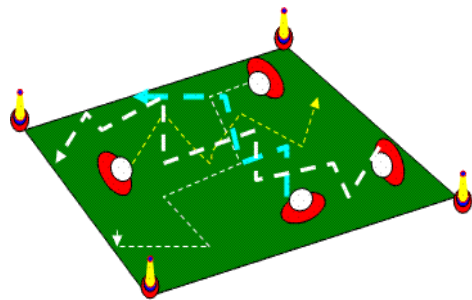
Aktiviti 2: Bergerak Dalam Ruang Kecil

Bergerak seperti ulat bulu ke pelbagai arah dalam ruang kecil.



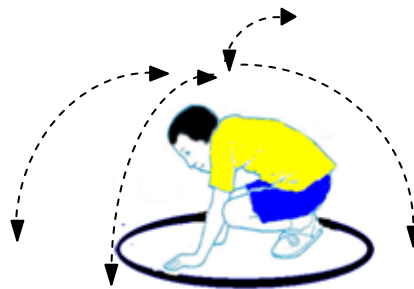
Aktiviti 3: Berlari Zig-zag

Berlari dalam laluan zig-zag mengikut arah larian yang diarahkan oleh guru.



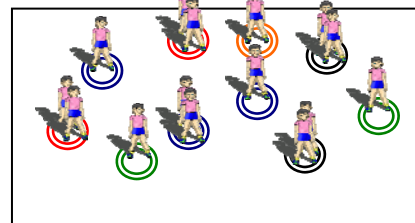
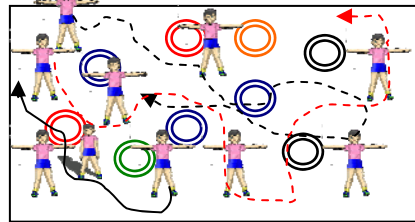
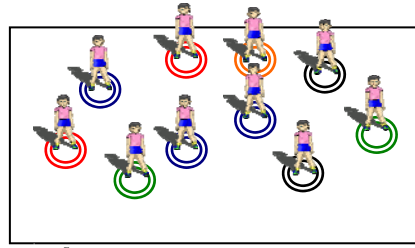
Aktiviti 4: Pergerakan Ke Pelbagai Arah

1. Duduk dekam dan melompat di dalam gelung.
2. Melompat keluar dan masuk ke dalam gelung mengikut bunyi yang didengar dari alat perkusi.
3. Ulang dengan pelbagai arah ke hadapan, belakang, sisi kiri dan sisi kanan.



Permainan Kecil: Burung Dalam Sangkar

1. Murid berada di dalam sangkar (gelung) masing-masing.
2. Guru akan memberi isyarat 'terbang'. Murid keluar dari sangkar dan terbang bebas.
3. Guru memberi isyarat bilangan burung yang patut berada di dalam sangkar yang terhampir dengannya. Murid bergerak dan masuk ke dalam sangkar seperti yang diarahkan.
4. Permainan diteruskan dan guru mengubah bilangan burung yang berada di dalam sangkar.



PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

KESEDARAN RUANG

1. Tandakan (\checkmark) di ruang mana kamu senang bergerak.



ARAH PERGERAKAN DAN LALUAN



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat.
- 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

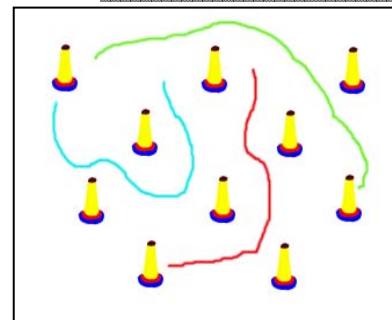
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tali, gelung, drum atau tin kosong, CD lagu kanak-kanak, pemain CD dan skital.

Aktiviti 1: Memandu Kereta

1. Bergerak melakukan aksi memandu kereta.
2. Apabila guru memberi isyarat bergerak ke kiri, murid menukar arah pergerakan ke kiri.



<p>Aktiviti 2 : Cabaran Gelung Besar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berlari mengelilingi gelung ke arah berbeza. 2. Melompat keluar dan ke dalam gelung ke arah hadapan, belakang, kiri dan kanan. 3. Berjalan mengundur mengelilingi gelung. 	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #000080; color: white; width: fit-content; margin: 0 auto;">TIP UNTUK GURU</div> <div style="background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%; border: 1px solid gray;"> <p>Fokus pelbagai arah dan laluan pergerakan.</p> </div> 
<p>Aktiviti 3 : Anak Kanggaru</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aksi seekor kanggaru melompat ke dalam gelung. 2. Apabila perkusi dibunyikan, murid melompat keluar gelung. 3. Lompat kanggaru mengikut tempo dan bunyi 	
<p>Aktiviti 4: Halangan</p> <p>Berlari bebas, dan cuba melepasi halangan dengan melompat parit dan menyusup melalui gelung-gelung.</p>	
<p>Persembahan: Reka Cipta dan Bergerak</p> <p>Murid mereka cipta pergerakan berdasarkan muzik yang didengar</p>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #000080; color: white; width: fit-content; margin: 0 auto;">TIP UNTUK GURU</div> <div style="background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%; border: 1px solid gray;"> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus kepada pelbagai arah dan laluan pergerakan. </div>

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

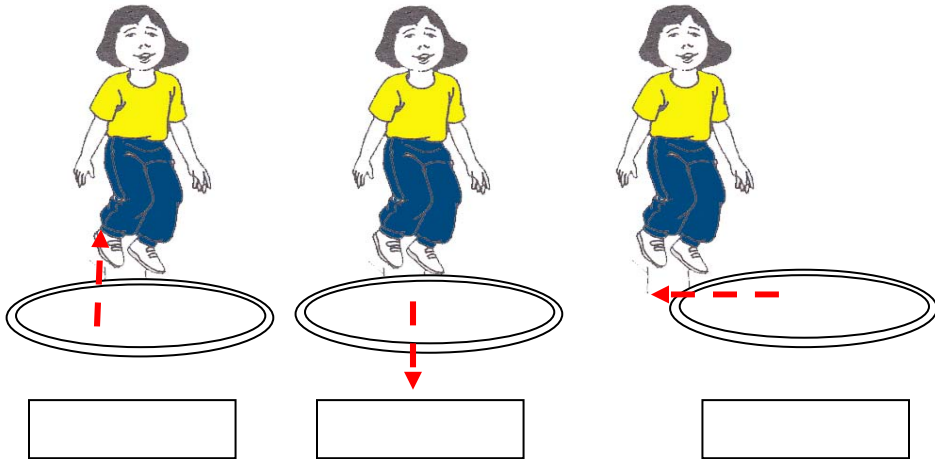
ARAH PERGERAKAN DAN LALUAN

1. Isikan tempat kosong dengan arah pergerakan seperti dalam gambar.

ATAS

SISI

HADAPAN



PELBAGAI KELAJUAN



Fokus

Berkebolehan melakukan pergerakan dalam pelbagai kelajuan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama dan isyarat.
- 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza antara perlahan dengan pantas, ringan dengan berat dan lembut dengan kuat.
- 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

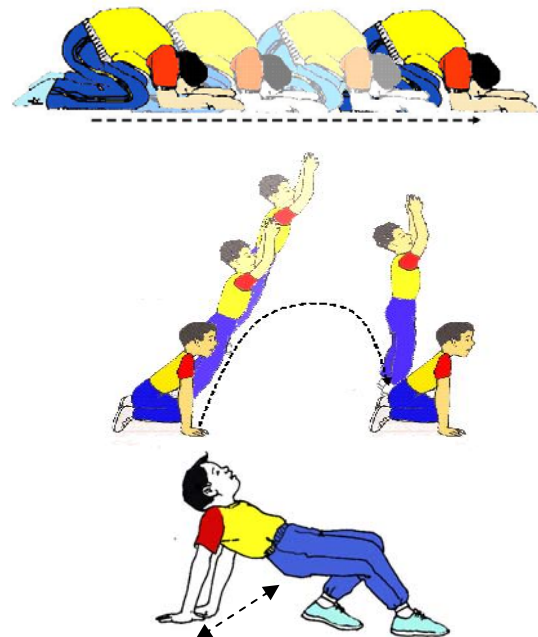
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Alat perkusi, topeng arnab, kura-kura dan ketam.

Aktiviti 1: Bergerak Perlahan Dan Pantas

1. Bergerak perlahan seperti kura-kura mengikut tempo dari bunyi alat perkusi.
2. Bergerak pantas ke hadapan seperti arnab mengikut tempo dari bunyi alat perkusi.
3. Bergerak pantas ke sisi seperti ketam mengikut tempo dari bunyi alat perkusi.



Aktiviti 2: Bergerak Ringan Dan Berat

1. Bergerak seperti daun kering yang melayang dalam pelbagai arah.
2. Bergerak seperti mengharung air paras pinggang ke hadapan.



Aktiviti 3: Bergerak Lembut Dan Kuat

1. Bergerak seperti bendera ditiup angin.
2. Bergerak seperti jentolak.



Permainan Kecil: Lumba Bergerak

1. Murid dibahagikan dalam kumpulan kura-kura, arnab dan jentolak serta memakai topeng.
2. Setiap kumpulan terdapat murid yang bergerak seperti kura-kura, arnab dan jentolak.
3. Bergerak secara bergilir-gilir dalam kawasan yang ditandakan.
4. Kumpulan yang tiba dahulu dikira pemenang.

Kura-kura
Arnab
Ketam



Kura-kura
Arnab
Ketam



Kura-kura
Arnab
Ketam




PENTAKSIRAN

Nama :
Kelas :

Tarikh :

PELBAGAI KELAJUAN


1. Lengkapkan nama pergerakan berikut:

a. 

B	E	R	L		R	
---	---	---	---	--	---	--

b. 

B	E	R		A		A	N
---	---	---	--	---	--	---	---

c. 

M	E	R		N	G	K		K
---	---	---	--	---	---	---	--	---

2. Susun nama pergerakan di atas mengikut kelajuan di dalam petak di bawah.



Perlahan \longrightarrow Laju

Fokus

BERJALAN



Berkebolehan melakukan kemahiran berjalan.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan.
- 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital, bangku panjang, tilam, kayu panjang dan tali.

Aktiviti 1 : Berjalan Bebas

1. Berjalan bebas ke pelbagai arah dan kepantasan.
2. Berjalan di atas tali mengikut bentuk huruf atau nombor.

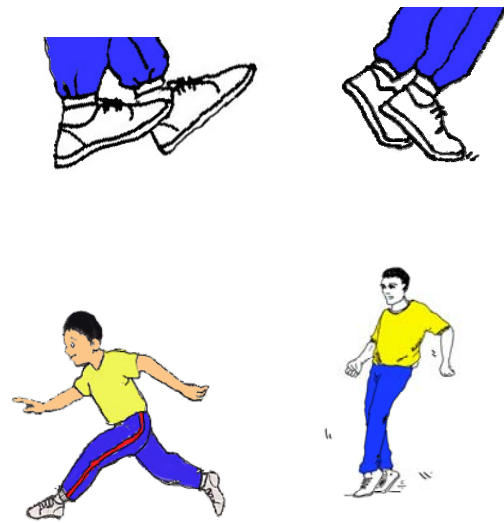


TIP UNTUK GURU

- Langkah kaki hendaklah berkordinasi dengan pergerakan ayunan tangan.
- Kontak bermula dengan tumit di lantai.
- Hujung jari kaki bermula hendaklah menghadap ke hadapan.
- Mata hendaklah sentiasa fokus ke hadapan.

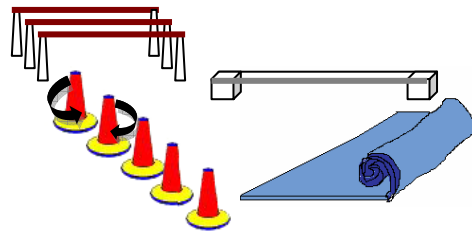
Aktiviti 2 : Berjalan

1. Berjalan di atas tumit.
2. Berjalan secara berjengket.
3. Berjalan melangkah besar dan pendek.
4. Berkawad kaki.
5. Berjalan merendahkan badan (lutut dibengkokkan).
6. Berjalan seperti di atas palangimbangan.
7. Berjalan seperti badut.



Permainan Kecil: Berjalan Melepassi Halangan

1. Murid dalam kumpulan kecil, berjalan melepasi halangan mengikut pergerakan yang telah dipelajari.
2. Kumpulan yang berjaya melepasi kesemua halangan adalah pemenang.



TIP UNTUK MURID

- Lakukan aktiviti mengikut keselesaan.
- Langkah tidak terlalu besar untuk mengelakkan kecederaan.

PENAKSIRAN

Kelas :

BERJALAN

Senarai Semak Guru

Tandakan (✓) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Murid	Langkah kaki berkordinasi dengan ayunan tangan	Kontak kaki bermula dengan tumit	Mata fokus ke hadapan

Fokus

BERLARI



Berkebolehan melakukan kemahiran berlari dengan betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan berlari.
- 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tilam, skital dan bangku panjang.

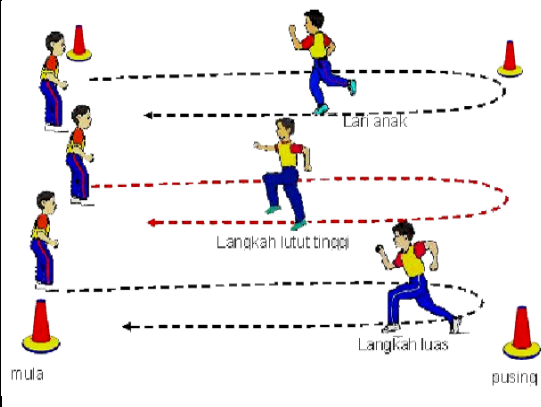
Aktiviti 1 : Berlari Bebas

1. Berlari bebas dalam pelbagai arah dan kepantasan dalam kawasan yang di hadkan.
2. Meniru larian seperti burung terbang, kapal terbang dan aksi memandu kereta.



Aktiviti 2 : Berlari Dengan Pelbagai Cara

1. Berlari anak.
2. Berlari lutut tinggi.
3. Berlari langkah panjang.



Aktiviti 3 : Berlari Pelbagai Arah

1. Berlari ke hadapan.
2. Berlari undur.

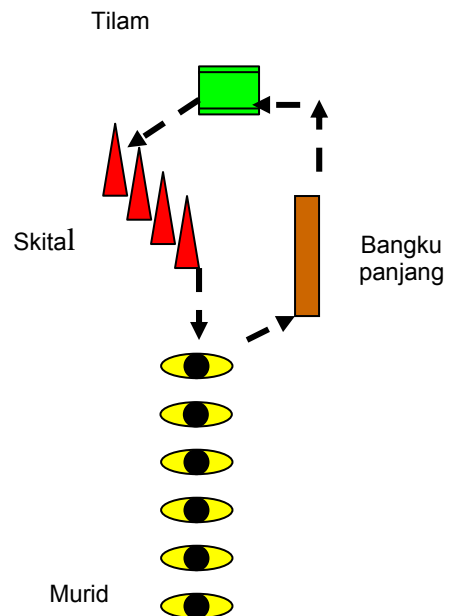
TIP UNTUK GURU

- Terdapat fasa kedua-dua kaki tidak menyentuh permukaan semasa berlari.
- Berlari di atas bebola kaki.
- Sendi siku difleksi.



Permainan Kecil: Berlari Melepassi Pelbagai Halangan

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan akan berlari dengan secepat mungkin melepasi halangan-halangan yang dibina.
3. Setelah selesai, murid tersebut akan mencuit rakan sepasukannya bagi melakukan larian seterusnya.
4. Pemenang adalah kumpulan yang paling awal menghabiskan larian ini.



TIP UNTUK MURID

- Lakukan pergerakan mengikut arahan yang diberi.
- Bunyikan suara mengikut aktiviti yang dilakukan.
- Elakkan perlanggaran.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

BERLARI

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Murid	Terdapat fasa kedua-dua kaki tidak menyentuh permukaan semasa berlari.	Sendi siku di fleksi	Berlari di atas bebola kaki

MENCONGKLANG (Galloping)



Fokus

Berkebolehan melakukan pergerakan mencongklang dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan mencongklang.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

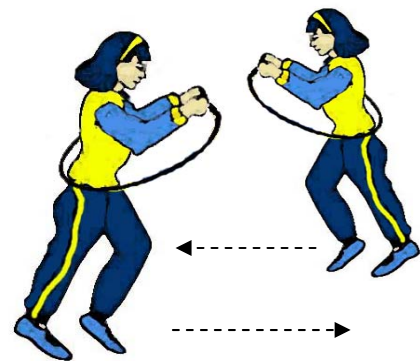
ALATAN

Skital, gelung, pundi kacang dan CD lagu kanak-kanak.

Aktiviti 1 : Mencongklang Bebas

Lagu Jom Mengira: Trek 24

1. Masuk ke dalam gelung dan memegang gelung dengan dua belah tangan di hadapan.
2. Mencongklang dalam kawasan yang ditandakan.
3. Mencongklang mengikut tempo.
4. Lakuan tangan seperti memegang tali kekang kuda.



TIP UNTUK GURU

- Melangkah dengan sebelah kaki diikuti dengan kaki belakang secara perlahan.
- Kaki belakang tidak boleh melepasi kaki hadapan.

Aktiviti 2 : Meniru Pergerakan Ketua

1. Setiap kumpulan mengandungi tiga hingga empat orang ahli.
2. Seorang menjadi ketua dan melakukan congklang dalam pelbagai arah.
3. Ahli lain meniru pergerakan ketua mereka.
4. Aktiviti diulang dengan menukar ketua.



TIP UNTUK GURU

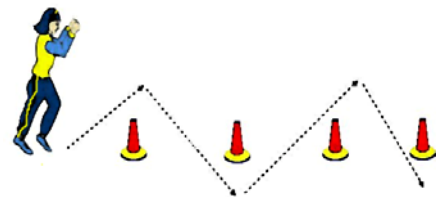
- Galakkan murid menukar kaki hadapan (jika bermula dengan kaki kanan, tukar ke kaki kiri).
- Kedudukan tangan seperti memegang tali kekang kuda.

TIP UNTUK MURID

Aktiviti 3 : Mencongklang Laluan Zig-zag

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan.
2. Bergilir-gilir mencongklang dalam laluan Zigzag.
3. Ulang beberapa kali.

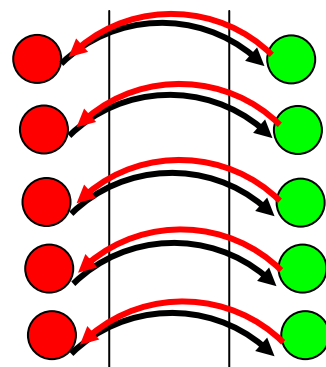
Mencongklang sambil membunyikan derapan kaki kuda.



Permainan Kecil: Menembak Kuda

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Satu kumpulan akan mencongklang melepasi sempadan pihak lawan.
3. Satu kumpulan lagi akan cuba 'menembak' dengan membaling pundi kacang ke kaki 'kuda' sebelum berjaya melepasi sempadan tersebut.
4. Tukar peranan penembak dan mencongklang.

Menembak Mencongklang



Fokus

BERSKIP



Berkebolehan melakukan pergerakan berskip dengan betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan berskip.
- 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Kad gambar, skital, gelung dan alat perkusi.

Aktiviti 1 : Berskip Bebas

1. Melakukan skip bebas.
2. Melakukan skip dengan lutut diangkat separas pinggang.



Aktiviti 2 : Skip Mengikut Tempo

Melakukan skip mengikut tempo dari bunyi alat perkusi.



Aktiviti 3 : Berskip Mengikut Ketua

1. Setiap kumpulan mengandungi empat hingga lima orang ahli.
2. Seorang menjadi ketua dan melakukan pergerakan berskip ke pelbagai arah.
3. Ahli lain mengikut ketua mereka.
4. Aktiviti diulang dengan menukar ketua.

TIP UNTUK GURU

- Melangkah dan diikuti melompat dengan sebelah kaki, kemudian ulangi dengan kaki yang sebelah lagi.
- Ayunan tangan berselang seli dengan langkah kaki.

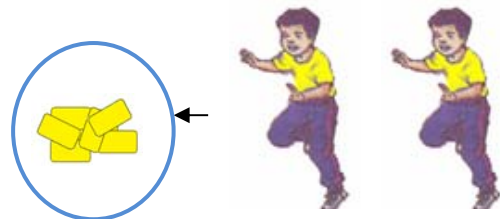


Permainan Kecil: Skip Mencari Harta

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Murid dalam kumpulan bergilir-gilir berskip sambil mencari harta (kad gambar).
3. Kumpulan yang paling banyak mendapat harta dikira pemenang.

TIP UNTUK MURID

- Elakkan dari berebut semasa mencari harta.



PENTAKSIRAN

Kelas:

Tarikh:

BERSKIP

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama murid	Langkah dan lompat menggunakan kaki yang sama	Ayunan tangan berselang dengan langkah kaki	Berskip berterusan

Fokus

MELOMPAT



Berkebolehan melakukan pergerakan melompat dengan lakuan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan melompat.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasman.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

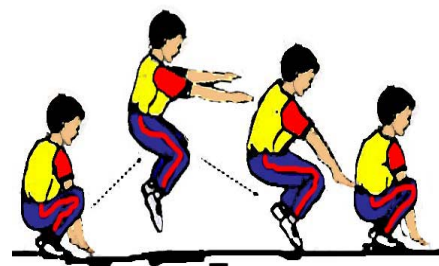
Skital, kad warna dan tali.

Aktiviti 1 : Melompat Dan Mendarat

1. Melompat dengan kedua-dua belah kaki dan sebelah kaki.
2. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

TIP UNTUK GURU

Melompat adalah satu daripada pergerakan lokomotor.

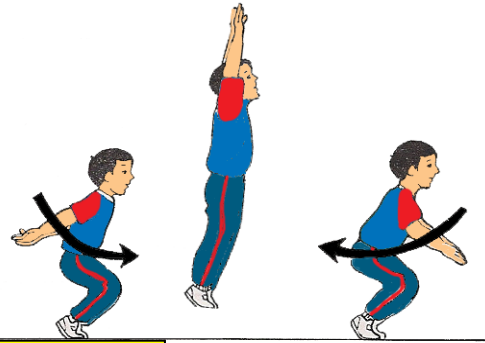


Aktiviti 2 : Melompat Pelbagai Arah

1. Melakukan lompatan mengikut arah mata angin; utara, selatan, timur dan barat.
2. Melompat mengikut arahan guru.

TIP UNTUK GURU

- Melompat dengan dua kaki dan mendarat juga dengan dua kaki.
- Semasa mendarat lutut difleksi untuk serap daya.
- Tangan dihayun untuk mendapatkan ketinggian dan jarak.
- Ulangan setiap lompatan tidak melebihi 5 kali berturut untuk mengelakkan risiko kecederaan.
- Selang-seli aktiviti melompat dengan berjalan atau berlari anak.

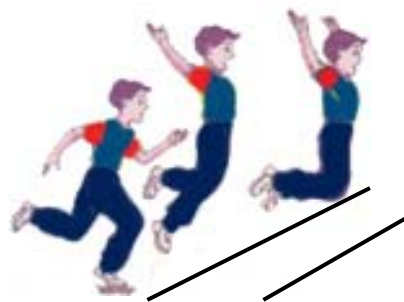


Aktiviti 3 : Melompat Sungai

1. Melompat parit.
2. Melompat sungai.

TIP UNTUK GURU

Melompat adalah satu daripada pergerakan lokomotor.



Permainan Kecil: Lompat Isyarat

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Satu kumpulan akan melakukan aktiviti dan satu kumpulan lagi menjadi pengadil untuk melihat pergerakan rakan mereka.
3. Guru akan memberikan arahan "Lompat ke..." contoh: ke timur, ke barat, ke utara dan sebagainya. Murid yang gagal mengikut arahan akan dikeluarkan.
4. Kumpulan yang paling sedikit bilangan ahlinya yang dikeluarkan menjadi pemenang.
5. Arahan lisan boleh digantikan dengan menunjukkan kad berwarna:
 - biru – melompat ke kiri.
 - hijau – melompat ke kanan.
 - kuning – melompat ke depan.
 - merah – melompat ke belakang.
 - putih - berjalan dalam kawasan.



TIP UNTUK MURID

- Pastikan jarak antara kawan.
- Melompat pada arah yang sama.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

MELOMPAT

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Murid	Mengayun tangan semasa melompat.	Mendarat dengan dua kaki serta lutut fleksi

Fokus

MELOMPAT SEBELAH KAKI (HOPPING)

BPK

Berkebolehan melakukan pergerakan melompat sebelah kaki dengan betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki.
- 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung, tali dan skital piring.

Aktiviti 1: Laga Ayam

1. Bermain laga ayam secara berpasangan.
2. Tangan kanan memegang kaki kiri, murid melompat sebelah kaki sambil menolak rakan menggunakan bahu.
3. Ulang dengan kaki sebelah lagi.

Nota: Lakukan aktiviti ini di atas rumput



Aktiviti 2 : Lompat Setempat

1. Melompat sebelah kaki setempat dalam gelung.
2. Ulang dengan kaki sebelah lagi.

TIP UNTUK GURU

- Kaki bebas diayun untuk membantu lompatan.
- Hadkan bilangan lompat tidak melebihi lima kali untuk setiap aktiviti.
- Selang seli aktiviti lompatan dengan berjalan atau berlari anak.

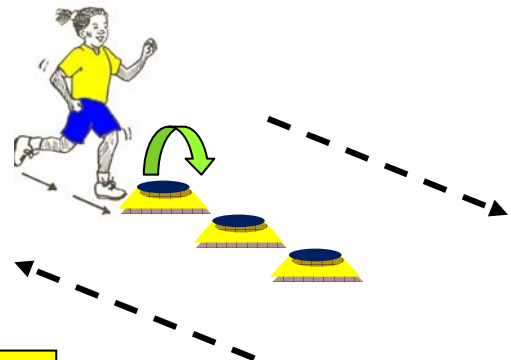


Aktiviti 3 : Lompat Tinggi-Tinggi

1. Susun skital piring dalam barisan.
2. Melompat sebelah kaki ke depan melepasi skital piring.
3. Balik ke tempat asal dengan berjalan pantas.
4. Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.

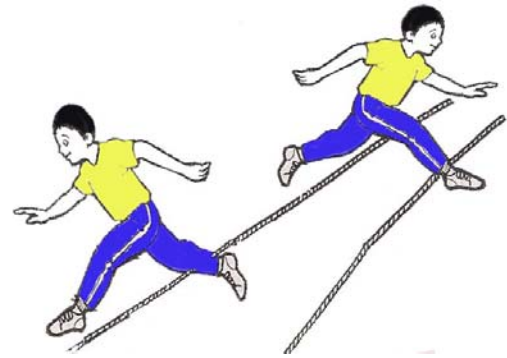
TIP UNTUK GURU

- Glosari: Kaki bebas ialah kaki yang tidak melompat.
- Melakukan aktiviti mengikut kemampuan.



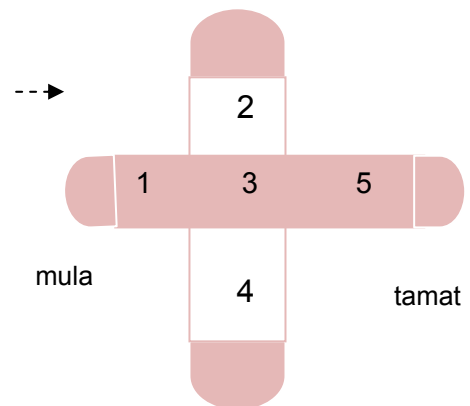
Aktiviti 4 : Melompat Melepassi Tali

1. Melompat sebelah kaki melepasi tali yang disusun pada pelbagai jarak.
2. Ulang dengan menggunakan kaki yang sebelah lagi.



Permainan Kecil: Ketingting Berganti-ganti

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Melompat menggunakan sebelah kaki di dalam petak bernombor mengikut urutan.
3. Skor diberi mengikut keupayaan petak yang berjaya dilepasi.
4. Kumpulan yang mempunyai skor terbanyak dikira pemenang.



TIP UNTUK GURU

Guru boleh mengubah suai peraturan permainan.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

MELOMPAT SEBELAH KAKI (HOPPING)

Senarai Semak Guru

Tandakan (✓) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Murid	Boleh melompat menggunakan kaki kiri dan kanan	Mendarat atas bebola kaki.	Mendarat dengan lutut difleksi.

Fokus

MELONJAK (Leaping)



Berkebolehan melakukan pergerakan melonjak dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan melonjak.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

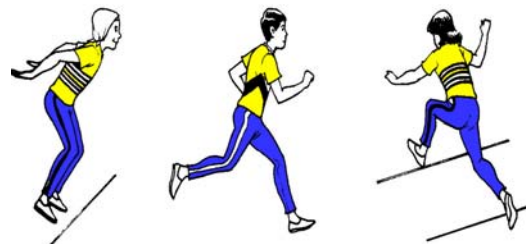
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pancang kayu, tali, skital, pundi kacang dan alas pemijak.

Aktiviti 1 : Melonjak Meleпасi Tali

1. Melakukan lonjakan selangkah.
2. Melakukan lonjakan dua langkah berturut-turut.
3. Melakukan lonjakan pelbagai arah berturut-turut.



TIP UNTUK GURU

- Lonjak dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri atau sebaliknya.
- Tangan diayun tinggi untuk dapatkan jarak yang lebih jauh.
- Serap daya semasa mendarat (fleksii lutut).

Aktiviti 2 : Melonjak Melepassi Tali

1. Melonjak melepasi satu tali.
2. Melonjak melepasi dua tali.
3. Melonjak melepasi tiga tali.



Aktiviti 3 : Melonjak Melepassi Tali Berturutan

1. Berlari dan melonjak tiga langkah berurutan untuk mendapatkan jarak satu meter.
2. Berlari dan melonjak tiga langkah berturutan untuk mendapatkan jarak dua meter.



TIP UNTUK MURID

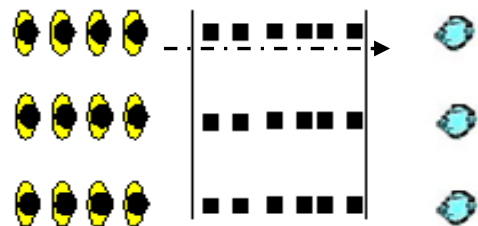
- Melangkah seberapa besar.
- Melonjak seberapa tinggi.

Permainan Kecil: Menyeberang Sungai

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan.
2. Setiap kumpulan akan cuba menyeberangi sungai dengan melonjak dan memijak kawasan yang disediakan.
3. Sambil melonjak, murid akan mengambil pundi kacang.
4. Kumpulan yang berjaya mengumpul pundi kacang paling banyak dikira pemenang.

Murid

alas pemijak





MENGGELONGSOR

Fokus

Berkebolehan melakukan pergerakan menggelongsor dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Melakukan pergerakan menggelongsor.
- 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 2.2.3 Membezakan tempo pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital

Aktiviti 1: Menggelongsor Individu

1. Menggelongsor ke satu arah dan berpatah balik ke tempat permulaan dengan menggunakan kaki mula yang berbeza.
2. Menggelongsor ke satu arah dan berpusing 180 ° untuk menukar kaki mula.



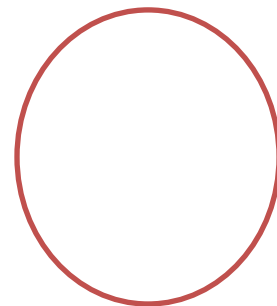
Aktiviti 2: Bergerak Dalam Bulatan

1. Membentuk satu bulatan besar dengan memegang tangan rakan.
2. Bergerak mengikut arahan guru ke sisi kanan atau kiri.



Aktiviti 3 : Menggelongsor Kumpulan

1. Menggelongsor secara berkumpulan berempat atau berlima mengikut tempo.
2. Menggelongsor secara berkumpulan berempat atau berlima mengikut tempo mengelilingi bulatan mengikut putaran jam.
3. Ulang aktiviti dengan mengelilingi bulatan melawan putaran jam.

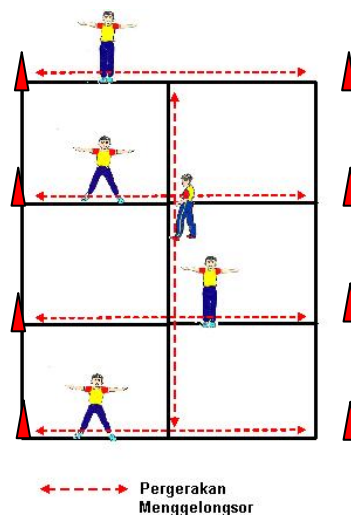


TIP UNTUK MURID

- Tidak melompat semasa melakukan aktiviti.
- Elakkan menggelongsor di permukaan yang licin.

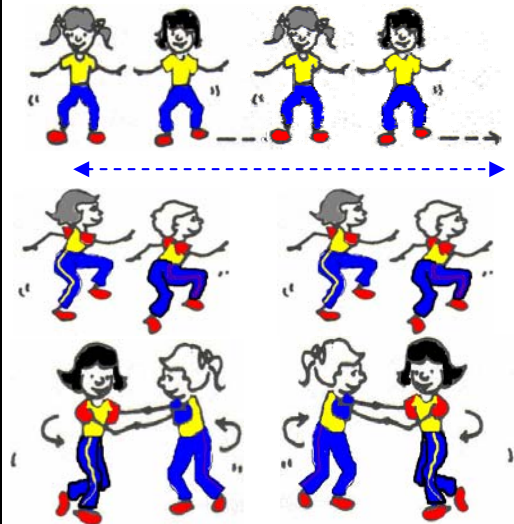
Permainan Kecil: Galah Panjang Ubahsuai

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan.
2. Mula menggelongsor dengan kaki kanan sejauh tiga meter dan berpatah balik, mulakan dengan kaki kiri. Sentuh tangan rakan untuk tukar pelaku.



Aktiviti 2: Berpasangan Mengikut Detik

1. Berpasangan.
2. Seorang melakukan pergerakan dan seorang meniru.
3. Menggelongsor ke sisi mengikut detik muzik.
4. Tukar arah.
5. Melompat ke pelbagai arah mengikut detik muzik dan pasangan meniru dari belakang.
6. Berhadapan dengan pasangan, skip dengan memegang tangan pasangan ke arah ikut jam dan lawan jam.



Aktiviti 3: Bulatan Besar

1. Dalam bulatan besar, jalan empat langkah ke tengah bulatan, hentak kaki setempat empat kali, undur empat langkah, tepuk tangan setempat empat kali mengikut detik.
2. Skip 8 kali arah lawan jam dan skip 8 kali arah ikut jam mengikut tempo.

Glosari: Dalam pergerakan tempo menggambarkan cepat atau lambat sesuatu pergerakan.



Persembahan: Rangkaian Lokomotor

Kumpulan berempat, mereka cipta satu rangkaian pergerakan lokomotor menggunakan alat perkusi untuk 4 detik X 4 set dengan pelbagai tempo.



TIP UNTUK GURU

Semasa persembahan kumpulan, rakan lain membantu dengan menepuk tangan mengikut tempo.

PENTAKSIRAN

Kelas:

Tarikh:

LOKOMOTOR BERIRAMA (1)

Senarai semak guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama murid	Bergerak mengikut tempo	Variasi pergerakan lokomotor	Kerjasama dalam kumpulan

LOKOMOTOR BERIRAMA (1)



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul mengikut irama.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.
- 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Alat perkusi dan lagu kanak-kanak "Suara Kita" : Trek 30

Aktiviti 1: Bergerak Mengikut Detik

1. Berdiri dan hentak kaki setempat empat kali.
2. Berjalan empat langkah ke hadapan sambil tepuk tangan empat kali.
3. Sebut nama sendiri (contoh: Fa-ri-dah), sambil berjalan tiga langkah dan tepuk tangan tiga kali.
4. Sebut nama kawan (contoh: Gu-na-se-ga-ran) dan mencongklang lima kali.
5. Sebut nama buah-buahan (contoh: cem-pe-dak) dan melompat sebelah kaki dalam laluan zig-zag sambil bertepuk tangan mengikut detik muzik.



LOKOMOTOR BERIRAMA (2)



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan laluan yang betul mengikut irama.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.
- 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Perkusi, tali gimrama, lagu "Suasana Pagi": Trek 20

Aktiviti 1: "Cabaran Tali"

a. Bentuk geometri

1. Membentuk pelbagai bentuk geometri.
2. Berjalan, melompat dan melompat sebelah kaki mengelilingi bentuk geometri sambil memetik jari.



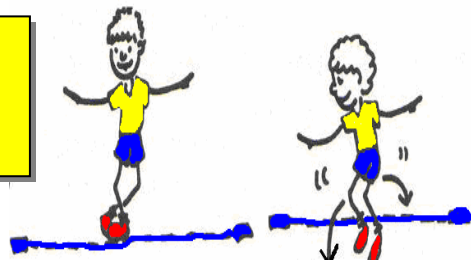
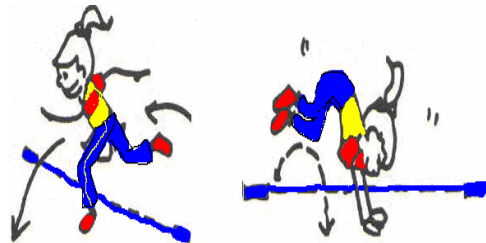
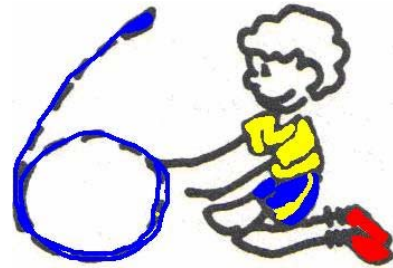
b. Bentuk Huruf atau Nombor

1. Membentuk huruf atau nombor dengan tali.
2. Merangkak atas huruf atau nombor.



c. Melepassi Tali

1. Sisi menghadap tali, lompat dari sisi ke sisi melepasi tali secara zig-zag.
2. Ulang cabaran tersebut beberapa kali.
3. Melompat melepasi tali dengan pelbagai cara lompatan.

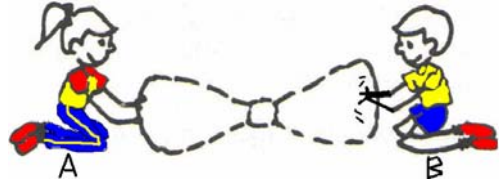


TIP UNTUK MURID

Elakkan bergurau dengan melibaskan tali kepada rakan.

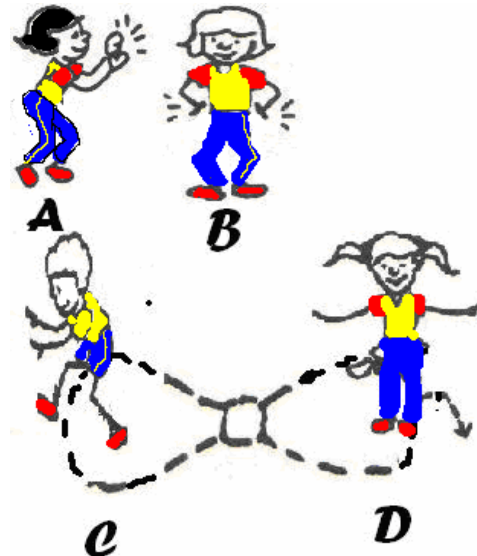
Aktiviti 2: Lokomotor Berirama

1. Berpasangan membentuk huruf atau nombor.
2. Seorang murid menepuk tangan atau menggunakan perkusi manakala seorang lagi bergerak mengelilingi tali mengikut detik yang didengar.
3. Tukar peranan.



Persembahan : Bentuk Tali dan Bergerak

1. Membentuk objek berdasarkan tema (kenderaan, haiwan, buah-buahan dan pakaian) menggunakan tali.
2. Melakukan pergerakan lokomotor mengelilingi bentuk tali sambil menepuk tangan mengikut tempo lagu 'Suasana Pagi'.
3. Guru memberi markah kepada persembahan kumpulan yang terbaik.



TIP UNTUK GURU

- Memanaskan badan dengan iringan muzik.
- Menyejukkan badan dengan regangan menggunakan tali dilipat dua atau empat dalam kiraan lapan mengikut muzik.

PENTAKSIRAN

Kelas:

Tarikh:

LOKOMOTOR BERIRAMA (2)

Senarai semak guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Kumpulan	Kreativiti Kumpulan	Keseragaman	Variasi pergerakan lokomotor	Kerjasama dalam kumpulan

MEREGANG, MENOLAK DAN MENARIK



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti meregang, menolak dan menarik dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan meregang, menolak dan menarik.
- 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

Cadangan Aktiviti

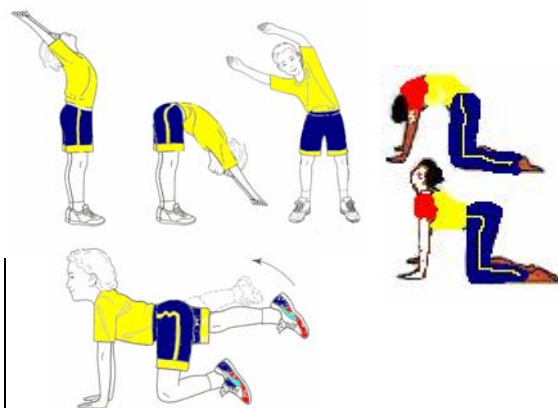
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung

Aktiviti 1: Meregang

1. Membayangkan diri seperti lalang ditiup angin dari arah hadapan, belakang, kiri dan kanan.
2. Menggeliat seperti seekor kucing yang baru bangun dari tidur.
3. Menggeliat badan dengan kaki melunjur ke belakang.



Aktiviti 2: Menarik

1. Berdiri, pegang tangan rakan dan tarik. Kaki bertemu dan jauhkan badan ke belakang sambil mengimbangi badan.
2. Duduk kaki bertemu, pegang tangan rakan dan tarik tangan rakan ke arah anda perlahan-lahan.



Aktiviti 3: Menolak

1. Berdiri sambil menolak tangan rakan.
2. Berdiri sambil menolak bahu.



Aktiviti 4: Menolak, Menarik Dan Meregang

Lakonkan arahan ini:

1. Ada sebiji tembikai besar dibelah dua.
2. Satu ditolak ke kiri dan satu ditolak ke kanan.
3. Ambil balik bahagian yang kiri dan ambil balik bahagian kanan.
4. Cantumkan kedua-dua bahagian tersebut menjadi sebiji tembikai yang besar.

TIP UNTUK GURU

Guru perlu menunjuk cara pergerakan berdasarkan arahan. Lakukan hendaklah perlahan dan terkawal seperti pergerakan dalam Tai Chi.

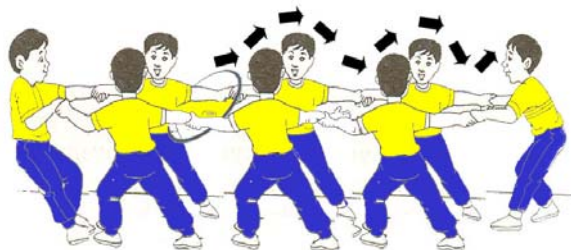


Permainan Kecil: Putaran Gelung

1. Bentuk satu bulatan sambil memegang tangan (lapan hingga 10 orang).
2. Masukkan satu gelung pada pegangan tangan.
3. Apabila isyarat diberi, gelung akan digerakkan tanpa melepaskan tangan mengikut pusingan jam. Permainan dikira tamat setelah gelung sampai ke kedudukan asal.

Variasi Permainan:

- Tambah gelung
- Tukar arah pusingan jam



PENTAKSIRAN

Nama:
Tarikh:

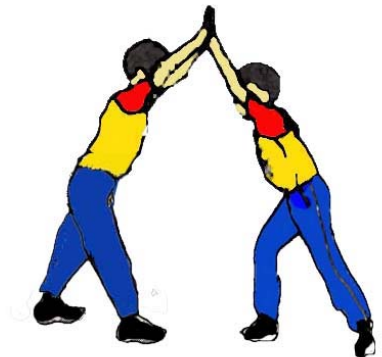
Kelas:

MEREGANG, MENOLAK DAN MENARIK

Padankan gambar dengan perkataan meregang, menolak dan menarik.



MEREGANG



MENARIK

MENOLAK



MEMBONGKOK DAN MENGAYUN



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti membongkok dan mengayun dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan membongkok dan mengayun.
- 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.3.1 Berkomunikasisecara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.



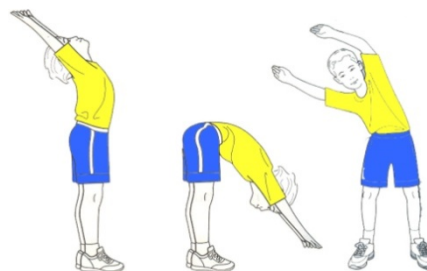
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola, bakul dan skital.

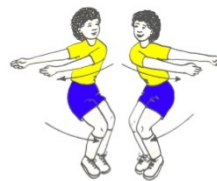
Aktiviti 1: Membongkok

1. Melakukan aktiviti secara statik
2. Berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu sambil membongkok, sentuh lantai di depan, sisi kiri, sisi kanan dan meleding ke belakang.



Aktiviti 2: Mengayun

1. Ayunkan kedua belah tangan ke kiri dan ke kanan seperti bandul jam.
2. Ayunkan sebelah kaki ke kiri dan ke kanan seperti bandul jam. Tukar kaki.
3. Duduk di atas lantai, membengkokkan lutut dan cuba ayunkan badan ke depan dan belakang.

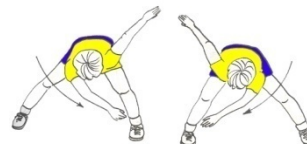
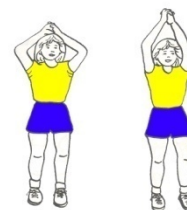


Aktiviti 3: Cermin Ajaib

1. Meniru pergerakan rakan seperti balikan di cermin.

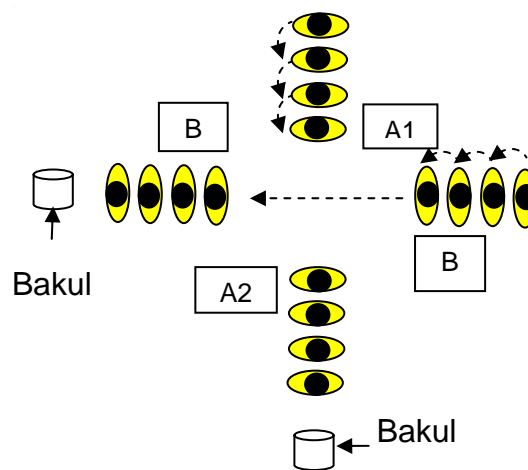
TIP UNTUK GURU

- Mengayun melibatkan pergerakan bahagian anggota badan seperti pergerakan pendulum.
- Pergerakan ayun melibatkan tangan, kaki dan tubuh badan.



Permainan Kecil: Bola Atas dan Bawah

1. Murid dalam empat barisan.
2. Murid di belakang dalam A1 dan B1 menghantar bola melalui celah kaki kepada murid di hadapan.
3. Murid di hadapan membaling bola kepada A2 dan B2.
4. Murid di hadapan A2 dan B2 menghantar bola melalui sisi.
5. Murid terakhir memasukkan bola ke dalam bakul.
6. Kumpulan yang mengumpulkan bola paling banyak dikira pemenang.



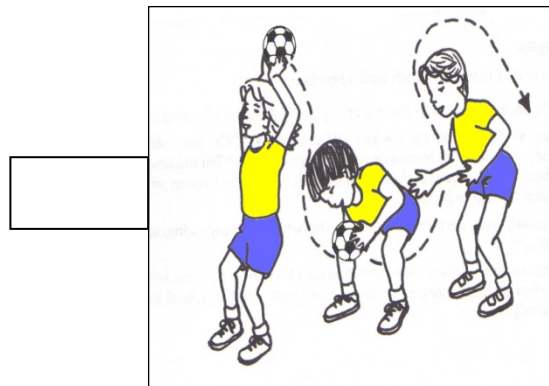
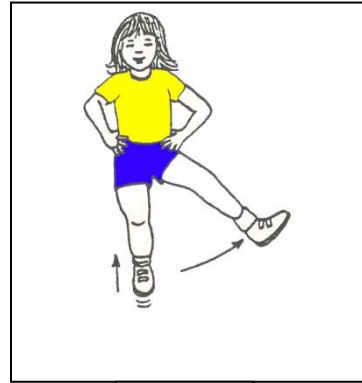
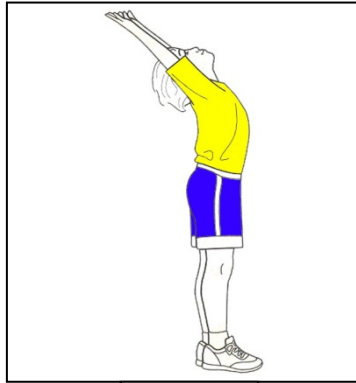
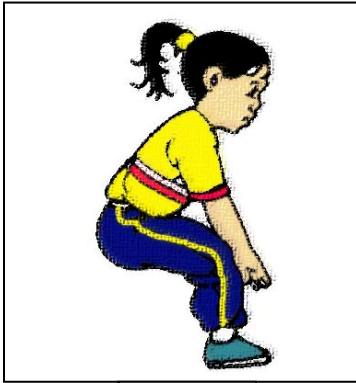
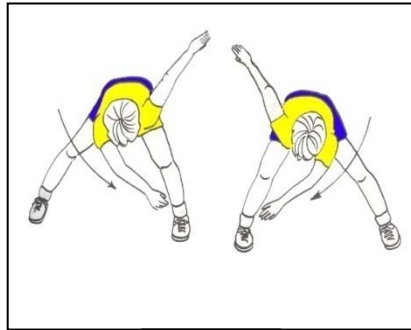
PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas:

MEMBONGKOK DAN MENGAYUN

Tandakan (**A**) pada petak gambar yang menunjukkan aktiviti Mengayun dan (**B**) pada petak gambar yang menunjukkan membongkok.



Fokus

MENGILAS DAN MEMUSING

BPK

Berkebolehan melakukan aktiviti mengilas dan memusing dengan lakuan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan mengilas dan memusing.
- 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

Cadangan Aktiviti

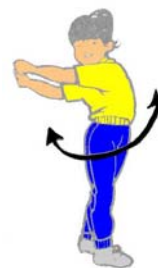
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pundi kacang, bakul dan gelung

Aktiviti 1: Mengilas Tangan dan Badan

1. Mengilas tangan.
2. Melakukan pergerakan mengilas dengan membayangkan sehelai tuala basah. Perah tuala dengan mengilas badan ke kiri dan ke kanan.
3. Mengilas badan dalam posisi duduk.



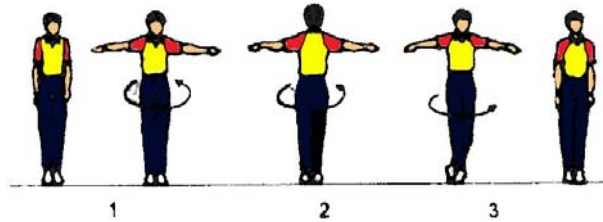
Aktiviti 2: Mengilas

1. Melakukan aksi memukul bola lisut sambil mengilaskan badan.
2. Melakukan aksi memukul bola golf sambil mengilaskan badan.



Aktiviti 3: Memusing

1. Memusing setempat menggunakan satu kaki mengikut arah jam.
2. Memusing atas punggung.
3. Memusing seperti tarian inang, balet dan sumazau (putaran di hujung kaki).



TIP UNTUK GURU

- Mengawalimbangan semasa memusing.
- Apabila melompat, mendarat dengan lutut difleksi untuk menyerap daya dari berat badan serta mengurangkan kecederaan.

Permainan Kecil: Siapa Cepat

1. Murid berbaris mengikut kumpulan enam hingga lapan orang.
2. Apabila isyarat diberi, murid di hadapan akan mengambil pundi kacang di dalam bakul dan memberikan kepada rakan di belakang dengan cara mengilas badan secara berselang-seli.
3. Apabila murid terakhir di dalam barisan menerima pundi kacang, memusing ke belakang dan melontar pundi kacang ke dalam gelung di hadapan.
4. Kumpulan yang berjaya memasukkan pundi kacang yang terbanyak dikira sebagai pemenang.



TIP UNTUK MURID

Murid yang menghantar pundi kacang perlu memandangi muka rakan yang menerima pundi kacang.

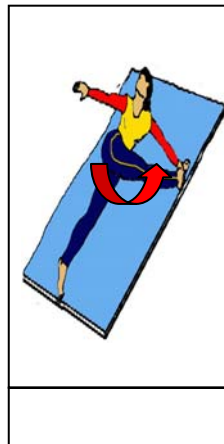
PENTAKSIRAN

Nama:
Tarikh:

Kelas:

MENGILAS DAN MEMUSING

Tulis dalam petak perkataan **KILAS** dan **PUSING** di dalam gambar yang menunjukkan aksi mengilas dan memusing.



MENGIMBANG DAN MERINGKUK



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti mengimbang dan meringkuk dengan laluan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.3.1 Melakukan pergerakan mengimbang dan meringkuk.
- 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan.
- 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

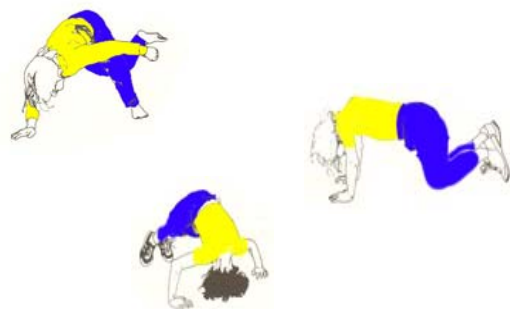
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

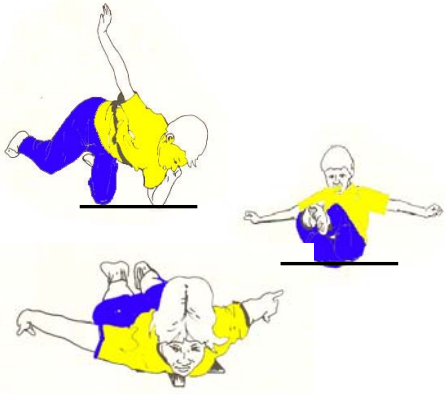
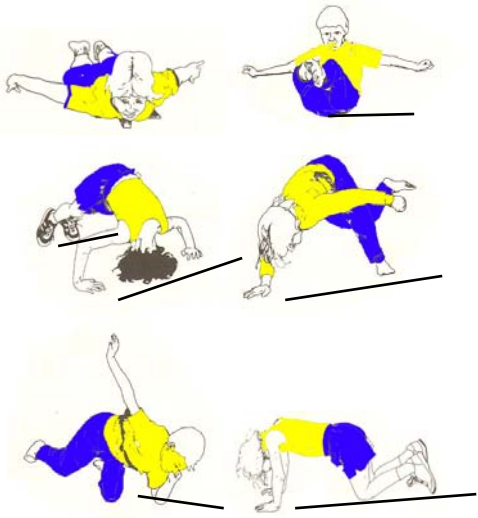
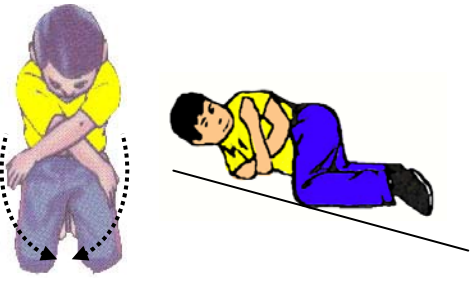
ALATAN

Gelung, bangku panjang, bongkah kayu dan kerusi

Aktiviti 1: Mengimbang Badan

1. Mengimbang menggunakan satu anggota badan.
2. Mengimbang menggunakan dua anggota badan.
3. Mengimbang menggunakan tiga anggota badan.



<p>Aktiviti 2: Imbangan Anggota Badan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengimbang menggunakan hujung kaki dan tangan. 2. Mengimbang menggunakan lutut dan siku. 3. Mengimbang menggunakan punggung. 4. Mengimbang menggunakan perut. 	
<p>Aktiviti 3: Imbangan Tapak Luas dan Kecil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengimbang menggunakan tapak yang luas dengan sedikit anggota badan dan banyak anggota badan. 2. Mengimbang menggunakan tapak yang kecil dengan sedikit anggota badan dan banyak anggota badan. 	
<p>Aktiviti 4: Meringkuk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dan meringkukkan badan. 2. Melutut dan meringkukkan badan. 3. Baring mengiring dan meringkukkan badan. 	

Permainan Kecil: Meneroka Peta Imbangan

1. Murid bergerak dalam kumpulan dari satu bandar ke bandar yang lain dengan melaksanakan tugas di setiap bandar :

Bandar 1- Imbangan tubuh badan pada tapak yang luas

Bandar 2- Ringkuk dalam posisi duduk

Bandar 3- Imbangan di atas bongkah kayu

Bandar 4- Imbangan di atas bangku panjang (satu dan dua kaki)

Bandar 5- Ringkuk dalam posisi tidur

Bandar 6- Imbangan di dalam gelung secara kumpulan

2. Murid yang dapat melakukan aktiviti di setiap bandar diberi skor.

Contoh kad skor

Nama:				Kelas:	
Tarikh:					
B1	B2	B3	B4	B5	B6

TIP UNTUK GURU

Guru menyediakan peta perjalanan dengan tugasimbangan di setiap stesen.

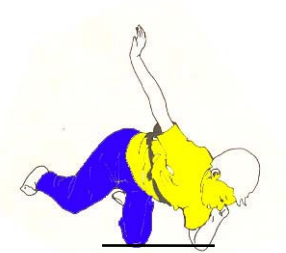
PENTAKSIRAN

Nama :

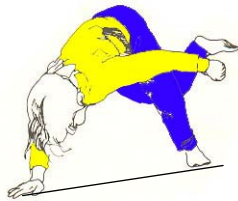
Kelas:

MENGIMBANG DAN MERINGKUK

Bulatkan bahagian anggota badan yang digunakan untuk mengimbang.



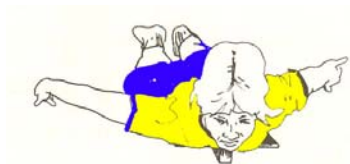
1



2



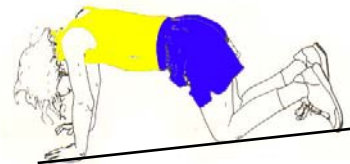
3



4



5



6



PERGERAKAN BUKAN LOKOMOTOR BERIRAMA

Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dengan lakan yang betul mengikut irama. **Lirik Lagu 'Sentuh Kaki'**

MASA

30 MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.
- 2.2.3 Membezakan tempo pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Perkusi, lagu "Nenek Si Bongkok Tiga" Trek 18 dan pemain CD.

Aktiviti 1: Menyanyi Dan Menepuk Tangan

Menyanyi lagu "Sentuh Kaki" mengikut melodi "Nenek Si Bongkok Tiga" sambil bertepuk tangan mengikut detik lagu.

Lirik Lagu 'Sentuh Kaki'

Sentuh kaki, sentuhlah kaki
 Kilaskan badan, kilaskan badan
 Ayun tangan, ayun ke atas
 Ayun tangan, ayun ke bawah

Sentuh kaki, sentuhlah sayang }2x
 Kilaskan badan, kilaskan badan }2x
 Lompat sebelah kaki }2x
 Lompatlah lagi }2x

Ulang lagu tersebut dan pelbagaikan tempo

Aktiviti 2 : Pergerakan Bukan Lokomotor Mengikut Detik

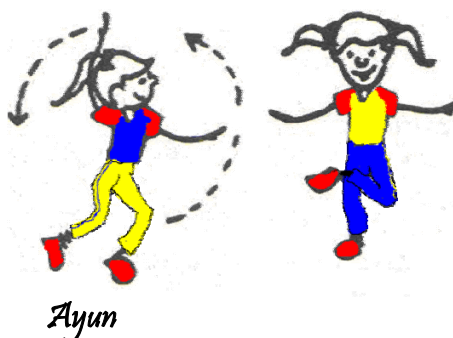
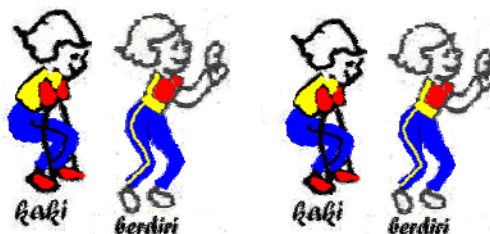
1. Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor mengikut detik :

Bahagian A - ulang dua kali

- “**Sentuh kaki, sentuhlah kaki**”
(Bongkokkan badan dan sentuh kaki, luruskan badan)
- “**Kilaskan badan, kilaskan badan**”
(Kilas badan ke kanan dan ke kiri)
- “**Ayun tangan, ayun ke atas**”
- “**Ayun tangan, ayun ke bawah**”

Bahagian B:

- “**Sentuh kaki, sentuhlah sayang**”
- “**Kilaskan badan, kilaskan badan**”
- “**Lompat sebelah kaki**”
- “**Lompatlah lagi**”



Glosari: Detik ialah unit asas masa.

Persembahan: Bulatan Berirama

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Satu kumpulan menepuk tangan mengikut detik sambil menyanyi lagu “Sentuh kaki”.
2. Satu kumpulan lagi melakukan pergerakan seperti aktiviti 2.
3. Tukar peranan.





Fokus

TARIAN ITIK

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik.
- 2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

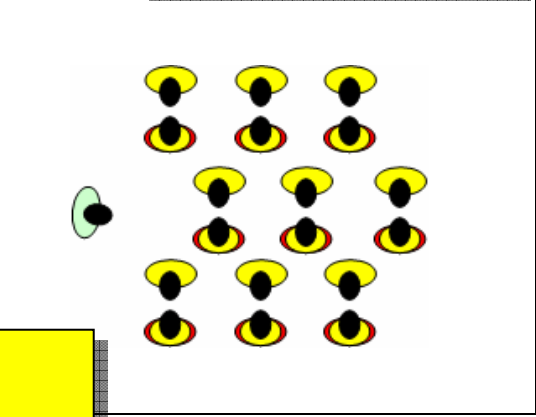
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pemain CD dan lagu 'Ikut Rentak': Trek 26

Aktiviti 1: Bergerak Tanpa Muzik

1. Berpasangan menghadap rakan.



TIP UNTUK GURU

Tarian ini boleh digunakan untuk aktiviti memanaskan badan.

2. Melakukan pergerakan di bawah dengan diulang empat kali;-

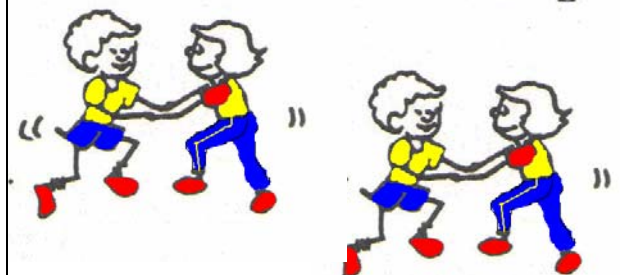
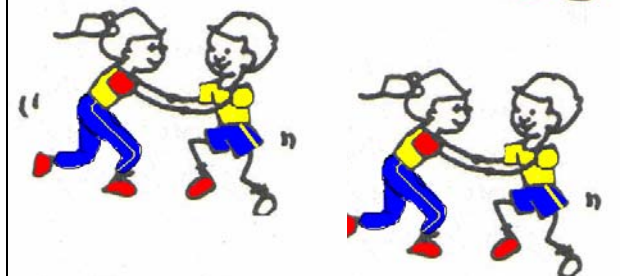
- a. **Kuek, kuek, kuek, kuek,**
Jari buka-tutup – empat kali
- b. **Bab, bab, bab, bab,**
Siku naik-turun – empat kali
- c. **Shake, shake, shake, shake,**
Punggung ayun sisi ke sisi dari aras tinggi ke rendah
- d. **Ta, ta, ta, ta**
Tepuk tangan – empat kali

3. Melakukan pergerakan di bawah dengan ulang dua kali.

- a. **Bulatan kanan**
Pegang tangan rakan dan skip arah ikut jam dalam bulatan dengan kiraan lapan detik.
- b. **Bulatan kiri**
Pegang tangan rakan dan skip arah lawan jam dalam bulatan dengan kiraan lapan detik.

TIP UNTUK MURID

- Jangan bergurau semasa melakukan aktiviti.
- Jangan menarik kuat tangan rakan.



Aktiviti 2: Bergerak dengan Muzik

Trek 26: Ikut Rentak

Melakukan pergerakan tarian itik mengikut muzik yang didengari.



KUEK-KUEK



BAB-BAB

Persembahan: Tarian Itik

1. Kumpulan berlawan, mereka cipta satu tarian itik mengikut lagu Ikut Rentak , trek 26.
2. Cadangan pergerakan seperti berikut:
 - a. Gantikan pegang tangan dengan mencangkuk siku kanan dan kiri dengan rakan.
 - b. Gantikan berskip dengan menggelongsor.
 - c. Tarian dalam formasi bulatan atau berbaris.
 - d. Tukar pasangan setiap kali tarian diulang.
 - e. Tukar bunyi itik ke bunyi ayam atau burung.



TIP UNTUK GURU

Dengar bilangan detik lagu sambil menepuk tangan, hentak kaki atau petik jari.

I LOVE MY BODY



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik.
- 2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan .

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pemain Cakera Padat, CD lagu kanak-kanak Trek 6: "Suka Hati", gelung dan alat perkusi.

Aktiviti 1: Menyanyi Lagu

1. Berpasangan dan berdiri.
2. Menyanyikan lagu "*I love My Body*" berdasarkan melodi lagu "Suka Hati" sambil tepuk tangan mengikut detik.

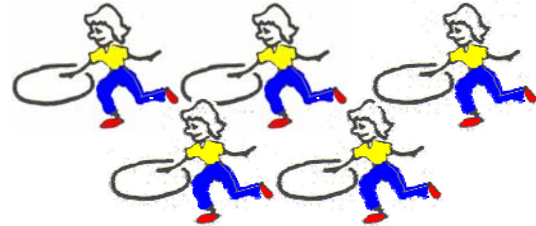
Lirik lagu "*I Love My Body*" :

*I put my right hand in,
I put my right hand out,
I put my right hand in,
And shake it all about
Jump like a rabbit,
Fly like a bird,
And that's a lot of fun.*

Aktiviti 2 : Tarian “I Love My Body” Tanpa Muzik

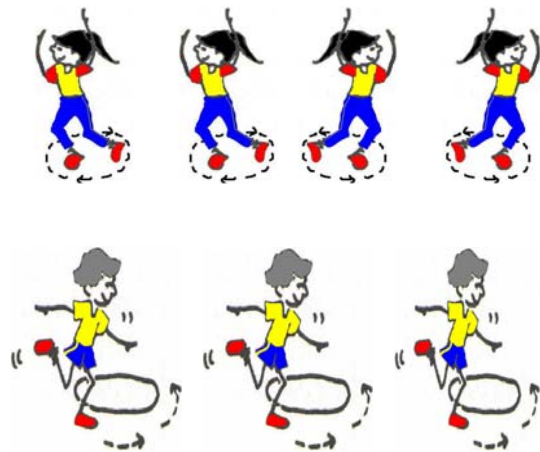
1. Berpasangan dan berdiri bersebelahan rakan.
2. Gelung diletakkan di hadapan murid.
3. Menyanyikan lagu dan melakukan aksi seperti lirik “I Love My Body” :-

- a. *I put my right hand in.*
(Hulurkan tangan kanan ke dalam gelung).
- b. *I put my right hand out.*
(Keluarkan tangan kanan dari gelung).
- c. *I put my right hand in.*
(Hulurkan tangan kanan ke dalam gelung semula).
- d. *And shake it all about.*
(Goyangkan tangan kanan).
- e. *And jump like a rabbit.*
(Naikkan kedua-dua tangan sambil lompat seperti arnab).
- f. *And fly like a bird.*
(Sambil pusing mengelilingi gelung, tamat dengan berhadapan bersama-sama rakan).
- g. *And that’s lot of fun.*
(Tepuk paha sendiri 2x, tepuk tangan sendiri 2x, tepuk 2 tangan rakan 3x) .



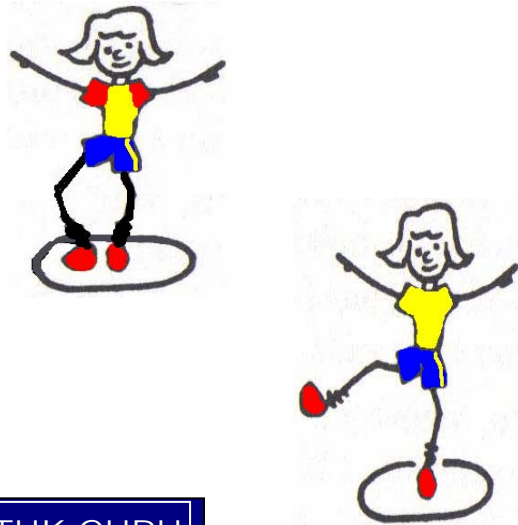
TIP UNTUK MURID

Letakkan gelung jauh sedikit daripada rakan supaya boleh bergerak dengan selesa.



Aktiviti 3: Tiru Saya

1. Melakukan pergerakan di **Aktiviti 2** mengikut irama muzik.
2. Ulang pergerakan tersebut dengan menukar bahagian badan yang berikut:
 - *left hand*
 - *right foot*
 - *left foot*
 - *right elbow*
 - *left elbow*
 - *whole head*
 - *backside*
 - *whole self*



TIP UNTUK GURU

Pergerakan selari dengan muzik.

Persembahan : Cipta Sendiri

1. Kumpulan berlapan, mereka cipta satu tarian "*I Love My Body*" mengikut irama dan lagu tersebut.
2. Tukar formasi daripada bulatan kepada barisan.
3. Seorang murid dalam setiap kumpulan menjadi 'ketua' dan memilih bahagian anggota badan yang disukai, murid lain dalam kumpulan meniru.
4. Gantikan aksi dalam frasa *And that's lot of fun* dengan hentak kaki, petik jari dan tepuk punggung.



TIP UNTUK GURU

Aktiviti memanaskan badan boleh menggunakan tarian ini.

PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas :

Tarikh:

I LOVE MY BODY

Bulatkan bahagian anggota badan yang telah digunakan dalam Tarian "*I Love My Body*".



TARIAN HAIWAN



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik.
- 2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skaf, pemain CD dan CD lagu dalam Pendidikan Muzik Tahun 1- 'Gajah Menari', Trek 11. Topeng Gajah dan Tikus,

Aktiviti 1 : Cabaran Skaf

1. Menyanyi lagu Gajah Menari.



TIP UNTUK GURU

Murid memerhati pergerakan skaf yang dilakukan oleh rakan.

Aktiviti 2 : Aksi Tikus dan Gajah

1. Murid memakai topeng.
2. Menari mengikut aktiviti seperti dalam lirik lagu



TIP UNTUK MURID

Elak bertembung dengan rakan semasa bergerak.

Persembahan: Tarian Haiwan

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan mereka cipta tarian haiwan berdasarkan haiwan yang dipilih.



PENTAKSIRAN

Kelas :

TARIAN HAIWAN

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama Murid	Bergerak mengikut tempo	Persembahan mengikut Tempo	Berkerjasama dalam kumpulan

BALINGAN BAWAH TANGAN



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran balingan bawah tangan dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.
- 1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul.
- 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pundi kacang atau bola kecil, tali, kayu pancang tiga meter dan gelung.

Aktiviti 1: Lambung dan Tangkap

1. Duduk, melambung satu tangan dan menangkap pundi kacang dengan dua tangan berulang kali.
2. Berdiri, melambung satu tangan dan menangkap pundi kacang dengan dua tangan berulang kali.
3. Melambung dengan satu tangan yang lain dan menangkap pundi kacang dengan dua tangan berulang kali. Ulang dengan tangan yang sebelah lagi.
4. Melambung pundi kacang dengan satu tangan, menepuk tangan sekali dan menangkap pundi kacang. Ulang dengan menepuk tangan dua kali dan tiga kali.
5. Melambung pundi kacang, lari ke depan dan menangkap pundi kacang. Ulang dengan melambung ke belakang, berlari dan menangkap.

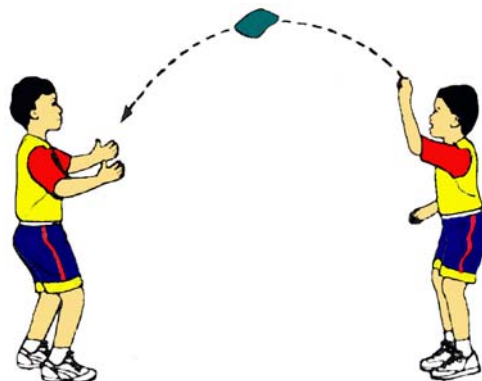


Aktiviti 2: Lambung dan Tangkap Pundi Kacang Berpasangan

1. Melambung menggunakan dua tangan ke arah rakan. Rakan menangkap dengan dua tangan dan melambung semula.
2. Lakukan berulang kali.

TIP UNTUK GURU

- Pundi kacang diletak di antara tapak tangan dengan hujung jari.
- Baling tidak melepasi bahu.

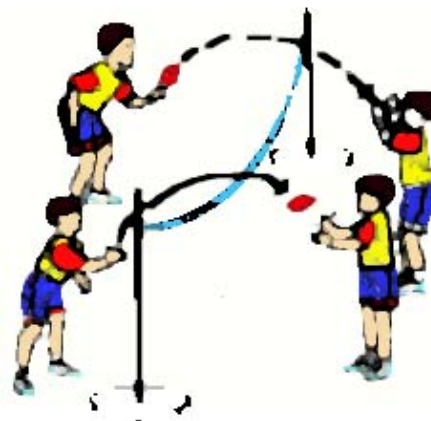


Aktiviti 3 : Baling dan Tangkap Melepasi Tali

1. Membaling pundi kacang dengan menggunakan sebelah tangan melepasi tali.
2. Rakan menangkap menggunakan dua belah tangan. Lakukan berulang kali.

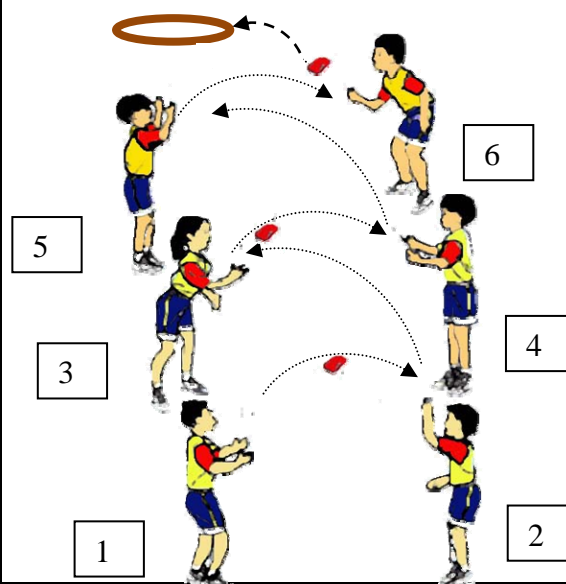
TIP UNTUK MURID

- Sentiasa mengikut arahan guru.
- Elakkan daripada bergurau semasa aktiviti.



Permainan Kecil: Baling dan Tangkap Pundi Kacang

1. Berada dalam kumpulan.
2. Membaling dan menangkap pundi kacang mengikut urutan.
3. Murid yang terakhir dalam kumpulan membaling pundi kacang ke dalam gelung.
4. Kumpulan yang paling banyak mengumpul pundi kacang dikira pemenang.



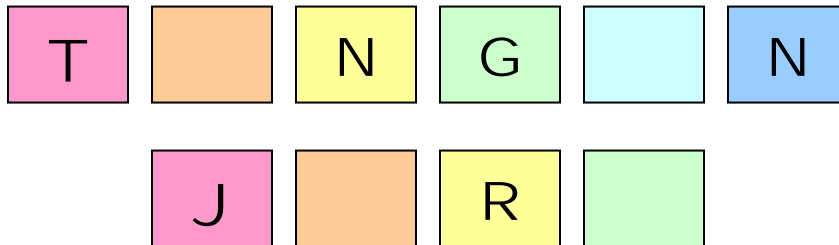
PENTAKSIRAN

Nama:

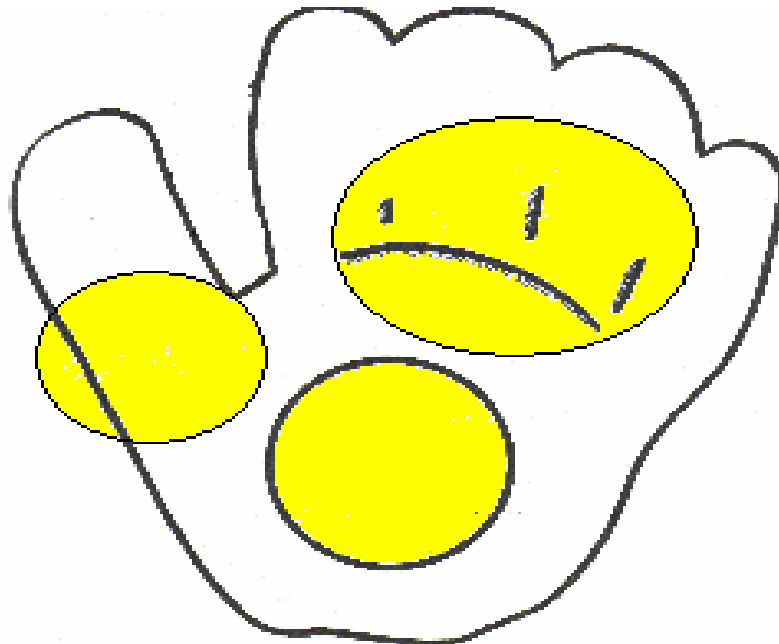
Kelas :

BALINGAN BAWAH TANGAN

1. Isikan tempat kosong dengan huruf yang betul.



2. Tandakan bahagian tapak tangan yang digunakan untuk membaling.



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran balingan atas kepala dengan lakuan yang betul.

BPK

Standard Pembelajaran

- 1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.
- 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan atas kepala.
- 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
- 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.

MASA

**30
MINIT**

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

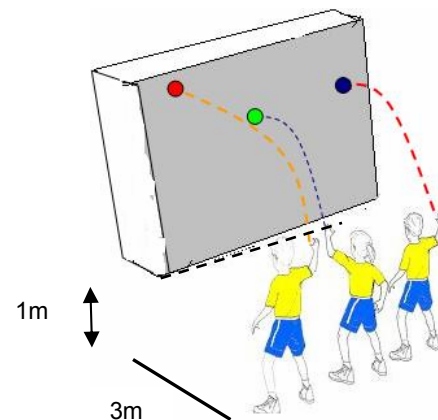
ALATAN

Pundi kacang, bola tenis, dinding atau tiang gol dan tali dan gelung.

Aktiviti 1 : Mengena sasaran

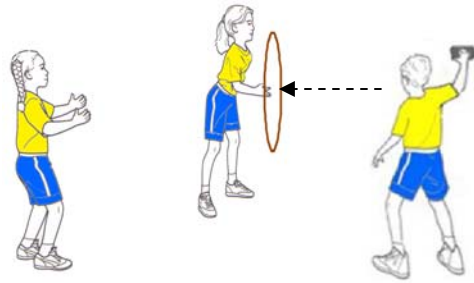
1. Membaling bola atau pundi kacang ke dinding.
2. Menggunakan pelbagai cara balingan.

Variasi : Jika tidak ada dinding, membaling melepasi tali 1m atau tiang gol bola dari jarak 3m.



Aktiviti 2 : Baling Ke Sasaran

1. Dalam kumpulan bertiga.
2. Seorang berada di tengah dan memegang gelung.
3. A membaling pundi kacang ke dalam gelung dan B menangkap pundi kacang dan membaling semula.
4. Ulangi beberapa kali dan tukar peranan.



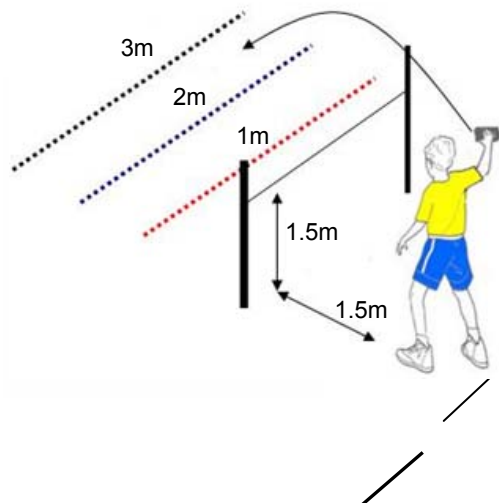
TIP UNTUK MURID

- Menangkap pundi kacang dengan dua belah tangan.
- Mata memandang pundi kacang.

Permainan Kecil : Siapa Jauh Pundi Kacang

Peraturan Permainan

1. Murid dibahagi kepada kumpulan kecil.
2. Membaling pundi kacang melepasi tali atau tiang gol secara bergilir.
3. Mata dikira mengikut kawasan bola jatuh.
4. Pemenang adalah kumpulan yang mengumpul mata paling tinggi.



Kawasan Permainan

- Tali diikat pada ketinggian 1.5 m.
- Kawasan mata ditanda dengan garisan atau regangan tali pada jarak setiap 1m.

TIP UNTUK MURID

- Pundi kacang atau bola yang dibaling hanya boleh diambil semula atas arahan guru.
- Murid tidak dibenarkan berada berhampiran dengan kawasan pundi kacang atau bola jatuh .

PENTAKSIRAN

Kelas :

BALINGAN ATAS KEPALA (1)

1. Senarai Semak Guru

Tandakan (\checkmark) pada kemahiran yang telah dikuasai.

Bil.	Nama murid	Permulaan balingan daripada atas bahu	Pemindahan berat badan dari kaki belakang ke kaki hadapan	Siku dibengkokkan semasa membaling

Nama :

Kelas :

2. Tandakan (/) pada gambar yang sesuai untuk membuat balingan jarak jauh?



Fokus

MENANGKAP BOLA

BPK

Berkebolehan menangkap atau menerima objek yang dilontar perlahan dengan lakuan yang betul.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul.
- 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima bola.
- 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

Cadangan Aktiviti

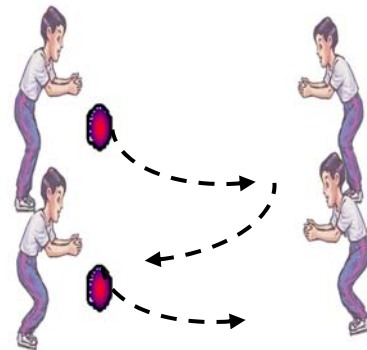
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola getah

Aktiviti 1 : Menangkap Bola Yang Bergolek

1. Berpasangan.
2. Seorang menggolek bola dengan dua belah tangan.
3. Seorang lagi menangkap bola dengan kedua-dua belah tangan.
4. Ulang perlakuan menggolek dan menangkap bola.
5. Menangkap bola yang bergolek dari kiri dan kanan.



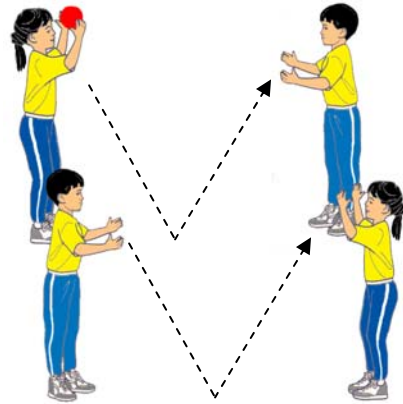
Aktiviti 2 : Menangkap Bola Yang Melantun

1. Berpasangan.
2. Seorang melantun bola dengan dua belah tangan.
3. Seorang lagi menangkap bola dan melantun semula.
4. Ulang perlakuan dengan melantun bola tinggi dan rendah.

TIP UNTUK MURID

Menangkap bola:

- mata pandang bola
- bergerak ke arah bola
- menerima bola dengan kedua-dua tangan
- serap daya semasa menerima bola



Aktiviti 3: Menangkap Bola Yang Dilambung

1. Berpasangan.
2. Seorang melambung bola kepada rakan dengan menggunakan dua belah tangan.
3. Rakan menangkap bola dan melambung semula kepada rakan tersebut.
4. Ulang dengan menangkap bola yang dilambung ke kiri dan ke kanan.

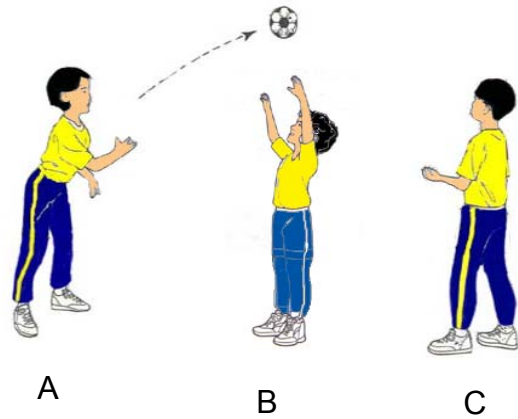
TIP UNTUK GURU

Murid yang melambung bola, berada dalam kedudukan statik.



Permainan Kecil : Anak Monyet

1. Satu kumpulan tiga orang.
2. Murid A menghantar bola kepada murid C dengan pelbagai cara.
3. Murid C menangkap bola dan menghantar kembali ke murid A.
4. Murid B cuba menyentuh bola. Jika berjaya, dia akan menggantikan murid yang gagal menghantar bola kepada rakannya.



PENTAKSIRAN

Kelas :

MENANGKAP BOLA

1. Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran menangkap bola yang dapat dikuasai.

Bil.	Nama murid	Mata memandang bola	Bergerak ke arah bola	Serap daya semasa menangkap bola

Nama : _____

Kelas : _____

2. Pilih ketinggian bola yang dibaling oleh rakan kamu dengan kedudukan tangan semasa menangkap bola.

Bola tinggi

Bola rendah

Bola sederhana



2.



1.

3.

Nama :

Kelas:

Fokus

SAYA LAMBUNG DAN TANGKAP

BPK

Menangkap bola yang dilambung.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.
- 2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa melambung dan membalung alatan.
- 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima bola.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

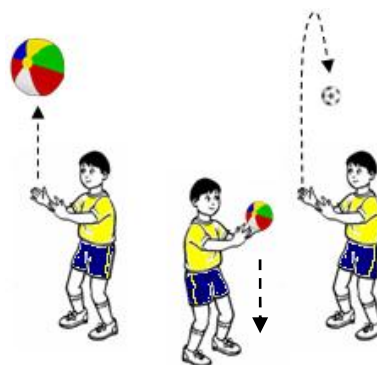
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola pantai, bola getah, bola kecil, skital, jaring atau tali dan tiang.

Aktiviti 1 : Lambung dan Tangkap Bola Pelbagai Saiz

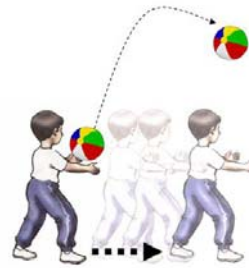
1. Melambung dan menangkap sendiri, bola pelbagai saiz dengan menggunakan kedua-dua belah tangan.
2. Melambung bola dengan dua tangan, melantun bola dan menangkap bola dengan menggunakan kedua-dua belah tangan.



Aktiviti 2 : Melambung dan Berjalan

1. Melambung bola, berjalan ke hadapan dan menangkap bola.
2. Ulang beberapa kali.

Variasi: Menggunakan bola pelbagai saiz.



TIP UNTUK GURU

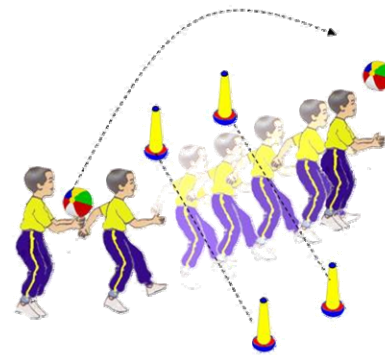
- Mata memandangi bola
- Bergerak di bawah bola
- Jari dibuka luas menangkap semasa bola besar

Aktiviti 3 : Melambung dan berlari

1. Melambung bola melintasi kawasan bertanda dengan skital, lari ke hadapan dan tangkap.
2. Ulang beberapa kali.

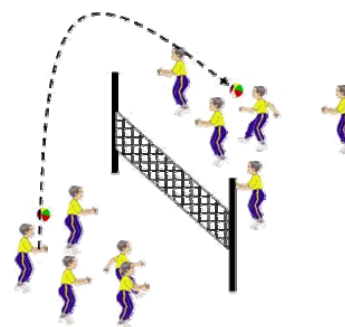
Variasi :

- Lebarkan kawasan bertanda.
- Biarkan bola melantun sebelum menangkap.
- Gunakan pelbagai saiz bola.



Permainan Kecil : Bola Lambung

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Mulakan perlawanan dengan melambung bola kepada lawan melepasi jaring dari belakang.
3. Pasukan lawan menangkap bola dan menghantar kepada tiga rakan sepasukan dan melambung bola melepasi jaring.
4. Sekiranya jatuh ke lantai, mata diberikan kepada pihak lawan. Pasukan yang berjaya mencapai lima mata dahulu dikira pemenang.



TIP UNTUK GURU

- Murid berada di setiap ruang dalam gelanggang bertujuan mengawal gelanggang.
- Bergerak ke arah bola dan berada di bawah bola sebelum menangkap.

PENTAKSIRAN

Kelas :

SAYA LAMBUNG DAN TANGKAP

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran MELAMBUNG dan MENANGKAP yang dikuasai.

Bil.	Nama Murid	Mata memandangi bola	Ayun tangan ke atas	Boleh menangkap objek	Jumlah Skor	Catatan Guru

MENENDANG BOLA (1)



Fokus

Berkebolehan melakukan hambur dan pendaratan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan.
- 2.1.3 Mengenal pasti ruang am
- 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

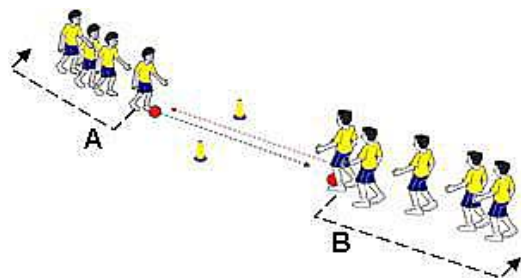
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola getah saiz besar, gelung, kerusi panjang, skital piring, kotak atau baldi

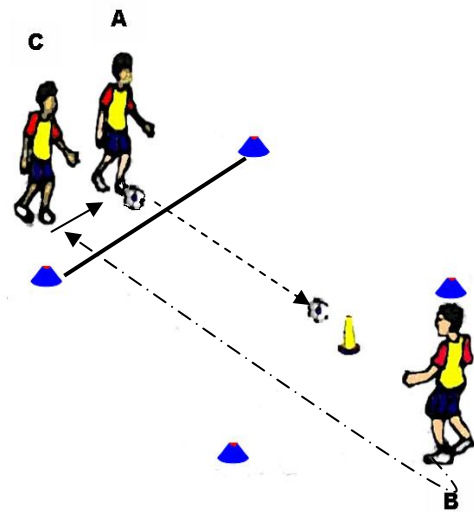
Aktiviti 1 : Menendang Bola Statik Ke Sasaran

1. Dalam barisan menendang bola statik melalui dua skital.
2. Menendang menggunakan kaki kiri dan kanan.
3. Selepas A menendang bola kepada B, A berlari ke belakang barisan. Manakala B menahan bola dan menendang semula kepada A dan berlari ke belakang barisan.
4. Lakukan secara bergilir-gilir.



Aktiviti 2 : Menendang Bola Statik Ke Sasaran

1. Satu kumpulan tiga orang.
2. A menendang bola ke arah skital, kemudian lari dan berdiri di belakang skital.
3. B mengambil bola dan menendang ke arah murid C dan berlari ke arah C.
4. C bergerak ke garisan permulaan dan menendang bola ke arah skital.
5. Murid yang berjaya kena skital diberi satu mata.

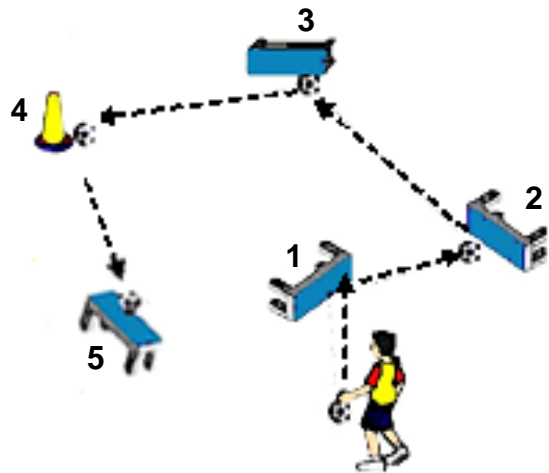


TIP UNTUK GURU

- Menendang menggunakan kaki kiri dan kanan.
- Kaki sokong di sebelah bola.
- Berat badan di kaki sokongan.
- Lihat bola dan tendang ke sasaran.

Permainan Kecil : Golf Sepak

1. Guru mengatur laluan permainan dengan meletakkan sasaran di setiap stesen.
2. Murid akan menendang bola ke arah sasaran sehingga kena sasaran dan bergerak ke stesen berikut. Jumlah tendangan dicatat.
3. Kumpulan yang berjaya mencatat jumlah tendangan yang rendah setelah tamat pusingan akan dikira pemenang.



PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas :

MENENDANG BOLA (1)

Tandakan (X) dalam bulatan yang menunjukkan anggota badan yang digunakan menendang bola.



MENENDANG BOLA (2)



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran menendang bola.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.5 Menendang bola yang digolek.
- 2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.
- 5. 4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

Cadangan Aktiviti

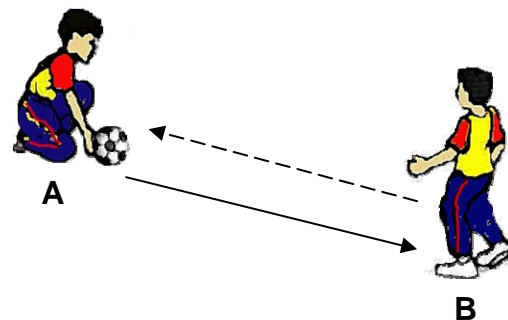
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola, skital dan bangku panjang atau dinding.

Aktiviti 1 : Menendang Bola Bergolek

1. Berpasangan dan setiap pasangan mempunyai sebiji bola.
2. A menggolekkan bola kepada B dan B menendang semula kepada A.
3. Ulang beberapa kali dan tukar peranan.



TIP UNTUK GURU

Gunakan dinding atau bangku panjang yang diterbalikkan.

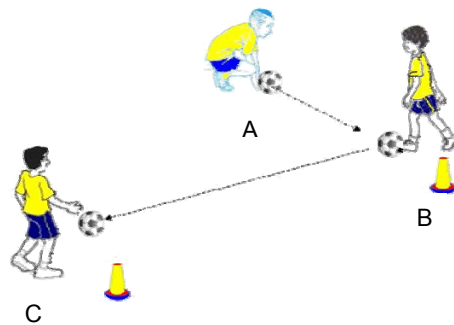


Aktiviti 2: Menendang Bola Bergolek

1. Satu kumpulan bertiga.
2. A menggolekkan bola ke hadapan B dan B menendang bola yang bergolek kepada C.
3. Bertukar peranan.

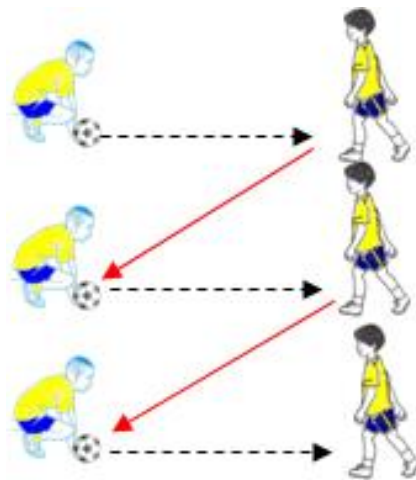
TIP UNTUK GURU

Boleh gunakan bangku kantin yang disendengkan



Permainan Kecil : Zig Zag

1. Susun murid seperti dalam rajah.
2. Golekkan bola dan tendang ke arah murid kedua di barisan hadapan.
3. Lakuan yang sama diteruskan sehingga ke murid yang terakhir.
4. Kumpulan yang selesai dahulu dikira pemenang.



PENTAKSIRAN

Kelas:

MENENDANG BOLA (2)

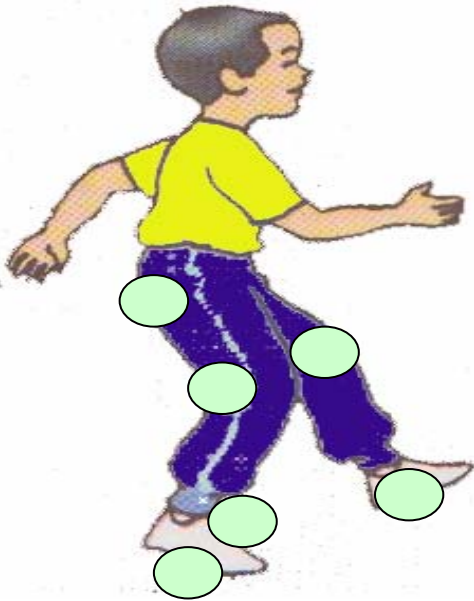
1. Senarai semak guru

Tandakan (√) pada kemahiran dan amalan kesukanan yang dapat dikuasai.

Bil.	Nama	Kemahiran Menendang Bola			Kesukanan		Jumlah
		Mata memandang bola	Lutut dibengkokkan	Bola bergerak ke sasaran	Kerjasama dalam kumpulan	Penyertaan dalam kumpulan	

2. Tugasan murid

a. Tandakan (X) bahagian kaki yang digunakan menendang bola.





Fokus

MEMUKUL BELON

Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon menggunakan anggota badan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.7 Memukul belon ke atas secara berterusan menggunakan tangan, lengan dan kaki berterusan.
- 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada alatan yang dipukul.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Belon, jaring atau tali dan kayu pancang atau tiang

Aktiviti 1: Memukul Belon

1. Memukul belon menggunakan satu tangan.
2. Memukul belon menggunakan tangan kanan dan kiri. Ulang dengan menggunakan bahagian lengan.
3. Memukul belon pada aras tinggi, sederhana dan rendah dengan menggunakan bahagian kaki.
4. Memukul belon ke arah rakan dan rakan memukul semula.



Tip Untuk Murid

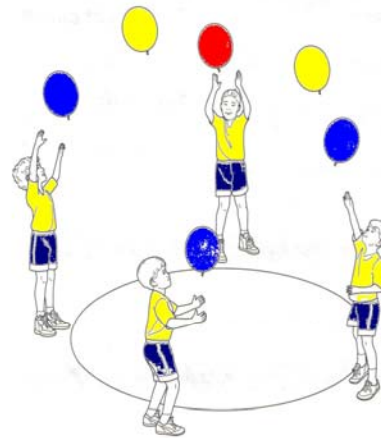
Elakkan murid daripada berebut-rebut belon.



Aktiviti 3: Belon Angkasa

1. Satu kumpulan seramai empat hingga enam orang. Membentuk bulatan.
2. Pukul belon ke udara dengan menggunakan tangan.
3. Kawal belon supaya sentiasa berada di udara.

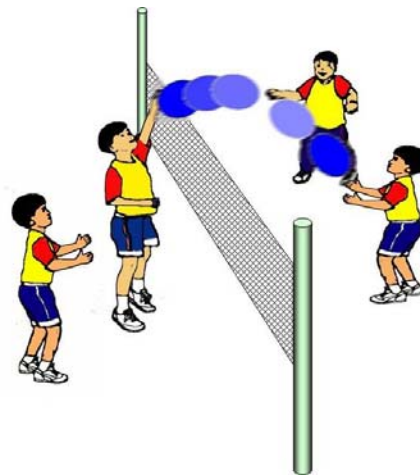
Nota: Jumlah belon hendaklah melebihi bilangan murid.



Permainan Kecil : Belonminton

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Memukul belon melepasi jaring.
3. Jika belon jatuh ke lantai atau tidak melepasi jaring, pihak lawan mendapat mata.
4. Kumpulan yang mendapat tujuh mata dahulu dikira pemenang.

Nota: Jaring boleh digantikan dengan tali yang diikat pada dua batang tiang.



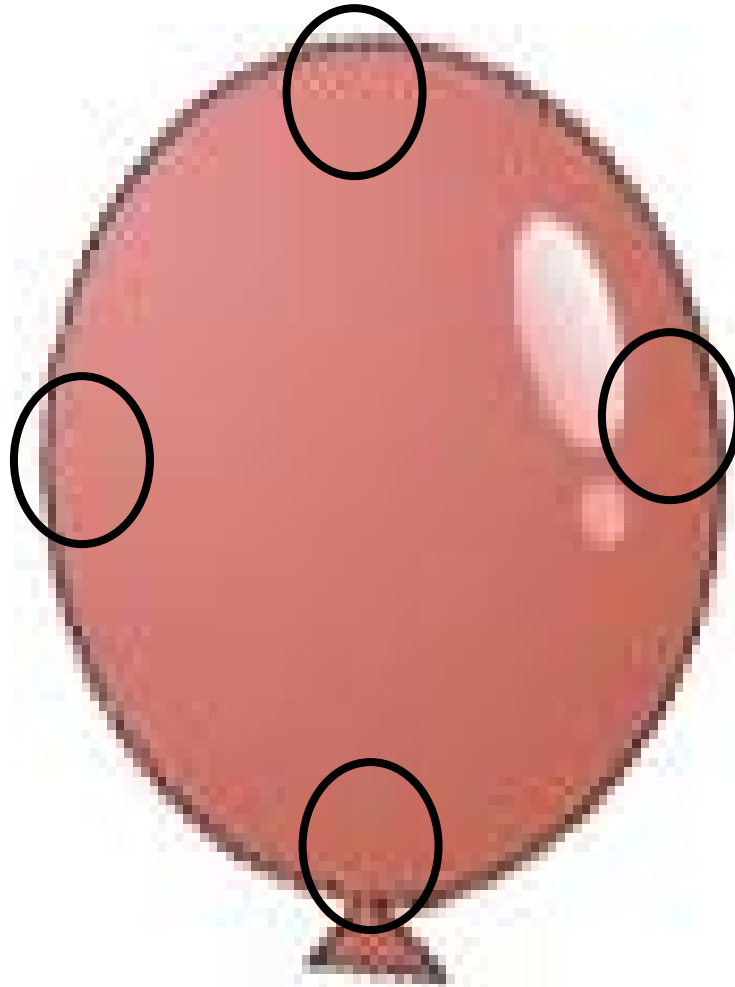
PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas :

MEMUKUL BELON

Tandakan (X) pada tempat yang betul jika anda ingin memukul belon ke atas.



MEMUKUL BELON DENGAN ALATAN



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon dengan alatan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.
- 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

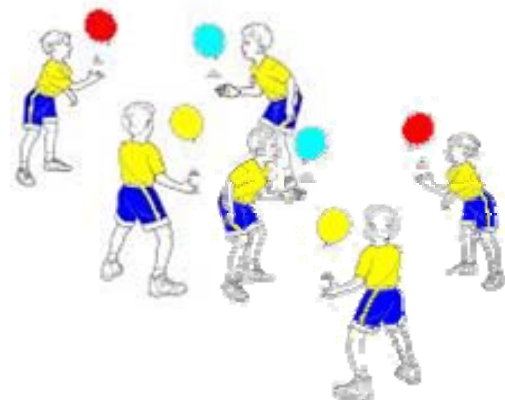
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Belon dan pemukul berlengan pendek.

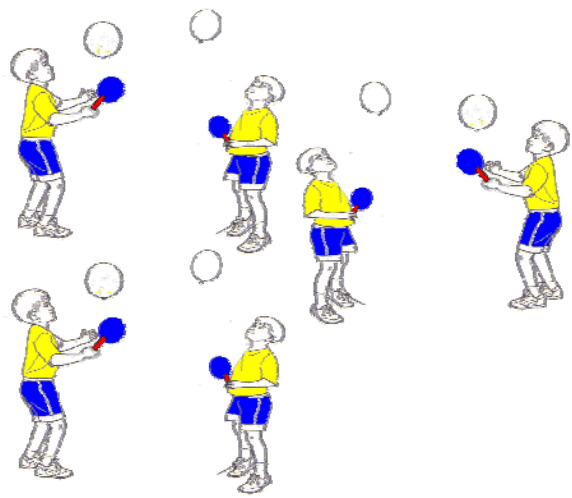
Aktiviti 1 : Menimang Belon Dengan Tangan

1. Menimang belon menggunakan tapak tangan.
2. Menimang belon menggunakan tangan yang berlainan.



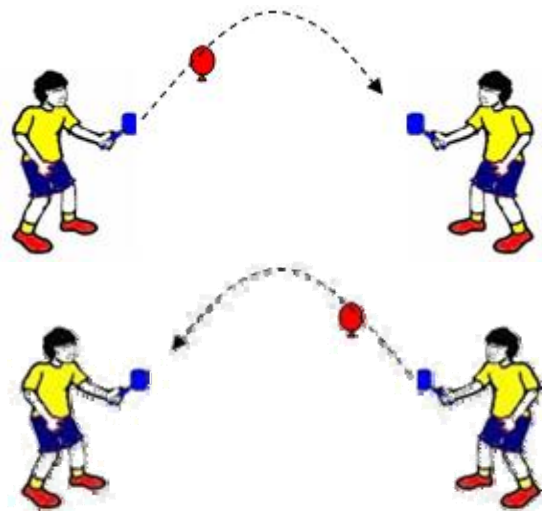
Aktiviti 2 : Memukul Belon Dengan Pemukul

1. Memukul belon ke atas dengan pemukul.
2. Memukul belon berulang kali ke atas dengan pemukul pada kedudukan statik.
3. Memukul belon berulang kali ke atas dengan pemukul dan bergerak ke hadapan, ke belakang dan ke sisi.



Aktiviti 3 : Menghantar Kepada Rakan

1. Berpasangan.
2. Memukul belon ke arah rakan secara bergilir-gilir dengan pemukul.



TIP UNTUK MURID

Memerhatikan tempat kontak semasa memukul belon ke atas.

Permainan Kecil : Dengar dan Pukul

1. Murid dibahagi kepada kumpulan kecil.
2. Berdiri dalam bulatan.
3. Setiap murid dibekalkan satu pemukul berlength pendek.
4. Satu kumpulan dibekalkan dengan sebiji belon.
5. Seorang murid berdiri di tengah bulatan.
6. Murid di tengah memukul belon ke atas dan memanggil rakan dalam kumpulannya.
7. Murid yang namanya dipanggil, berlari ke tengah bulatan dan memukul belon sebelum belon jatuh.
8. Murid yang tidak dapat memukul belon sebelum belon jatuh, memulakan semula permainan.



TIP UNTUK MURID

Elak daripada terlanggar rakan semasa berlari dan memukul belon.

KELECEK BOLA DENGAN TANGAN



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran mengelecek bola menggunakan satu tangan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.
- 2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari tangan semasa mengelecek.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola getah saiz besar dan gelung.

Aktiviti 1 : Melantun Setempat

1. Melantun bola dengan dua tangan.
2. Melantun bola dengan satu tangan.
3. Melantun bola dengan kedua-dua tangan secara berselang-seli.
4. Melontar bola mengikut aras ketinggian.



Aktiviti 2 : Mengelecek Mengelilingi Bulatan

1. Berada dalam kumpulan kecil.
2. Berdiri dalam gelung masing-masing.
3. Murid yang mempunyai bola mengelecek mengelilingi bulatan.
4. Apabila sampai ke gelung sendiri, hantar bola kepada rakan.
5. Lakukan secara bergilir-gilir dengan bergerak mengikut putaran jam atau lawan jam.

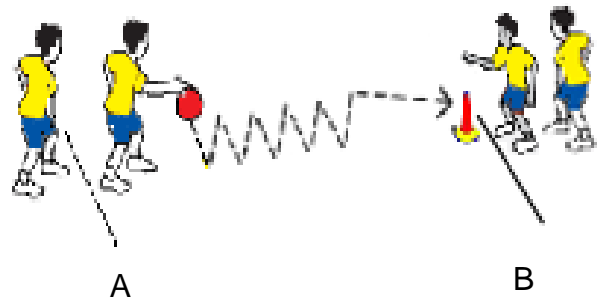


TIP UNTUK GURU

- Mengelecek menggunakan tangan kiri dan kanan.
- Imbang badan
- Bola dekat dengan tangan
- Mata pandang ke depan

Permainan Kecil : Kelecek dan Tuju Sasaran

1. Berada dalam dua kumpulan kecil.
2. Murid pertama kumpulan A mengelecek bola ke arah B.
3. Apabila tiba ke garisan, bola di sasar kepada murid B dan berdiri di belakang barisan B.
4. Murid B pula mengulang aktiviti tersebut dan berdiri di belakang A.
5. Lakukan secara bergilir-gilir.
6. Kumpulan yang tamat dahulu dikira pemenang.



PENTAKSIRAN

Kelas :

KELECEK BOLA DENGAN TANGAN

Senarai semak guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang murid kuasai.

Bil	Nama Murid	Mata pandang depan	Lutut fleksi	Kawalan bola dengan jari	Jumlah

KELECEK BOLA DENGAN KAKI



Fokus

Berkebolehan kemahiran mengelecek bola dengan kaki.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.4.9 Mengelecek bola ke hadapan menggunakan bahagian dalam kaki.
- 2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.
- 5.2.1 Memerlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

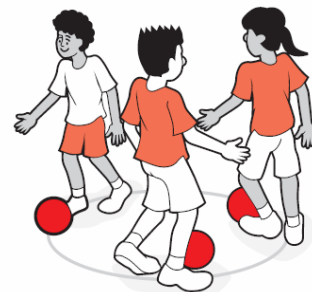
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil dan persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Bola getah saiz kecil dan besar, skital dan gelang.

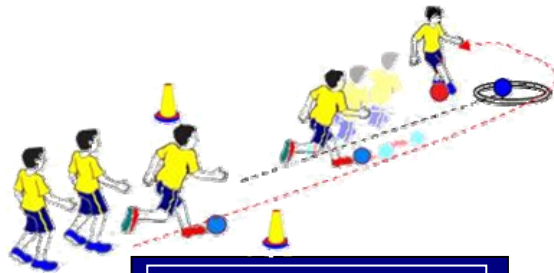
Aktiviti 1 : Kelecek Dalam Kawasan

1. Mengelecek menggunakan bahagian dalam kaki kiri dan kanan dalam kawasan yang telah ditandakan.
2. Elak dari bertembung dengan rakan.
3. Mengelecek dengan menukar arah dan kelajuan.



Aktiviti 2 : Kelecek Ke Gelung

1. Bahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Murid pertama akan mengelecek ke arah gelung dan tinggalkan bola dalam gelung. Kemudian berlari balik ke kumpulan dan mencuit tangan rakan.
3. Rakan yang telah dicuit akan lari ke hadapan, mengambil bola dan mengelecek ke arah rakan.
4. Lakukan aktiviti bergilir-gilir.



TIP UNTUK GURU

- Guna kedua belah kaki; kiri dan kanan
- Imbangan semasa mengelecek
- Bola rapat dengan kaki
- Lihat bola dan pihak lawan

Aktiviti 3 : Kelecek Bola Antara Gelung

1. Berpasangan. Setiap pasangan ada bola getah saiz besar.
2. Murid yang ada bola akan mengelecek bola dalam kawasan.
3. Murid yang tiada bola akan berdiri sebelah kaki dalam gelung dan cuba merampas bola tanpa meninggalkan gelung masing-masing.
4. Murid yang berjaya merampas bola akan tukar peranan.

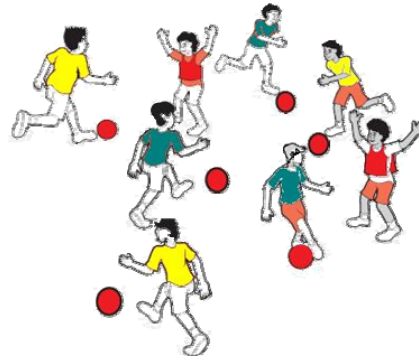


TIP UNTUK MURID

- Kawalan bola rapat dengan kaki
- Kegunaan kawasan
- Lihat bola dan pihak lawan
- Mengelecek dan kawal sambil tukar arah, acah dan elak dari bertembung dengan rakan.

Permainan Kecil : Kelecek dan Sentuh

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil.
2. Kumpulan 1 yang mempunyai bola akan mengelecek dalam kawasan yang bertanda.
3. Kumpulan 2 yang tiada bola akan cuba merebut bola dan mengelecek.
4. Murid yang kehilangan bola akan cuba merebut bola kembali.
5. Pasukan yang mempunyai bola yang banyak dikira sebagai pemenang.



SOKONGAN BADAN



Fokus

Berkebolehan melakukan kawalan badan dan sokongan badan dalam pergerakan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.7.1 Melakukan imbangan dan sokongan dengan bahagian badan secara statik.
- 1.7.2 Melakukan imbangan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan bahagian badan.
- 2.6.1 Mengenal pasti tapak sokongan.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

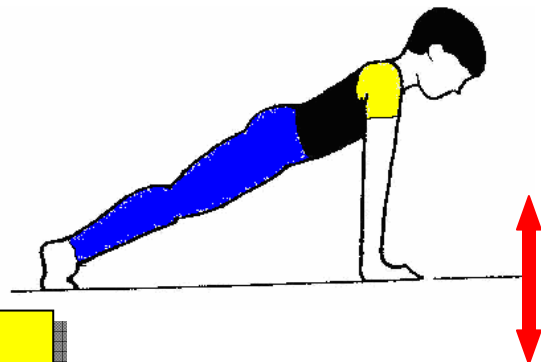
Tilam gimnastik, dan lagu kanak-kanak Trek : 4, judul : 'Mari Menyanyi'

Aktiviti 1: Sokongan Hadapan

1. Meniarap.
2. Tangan seluas bahu.
3. Sokong badan dengan dua belah tangan lurus.
4. Badan lurus.
5. Kaki rapat dan lutut lurus.
6. Kawal imbangan badan semasa sokongan dilakukan.

TIP UNTUK GURU

Kunci siku dan tegangkan otot seluruh badan.



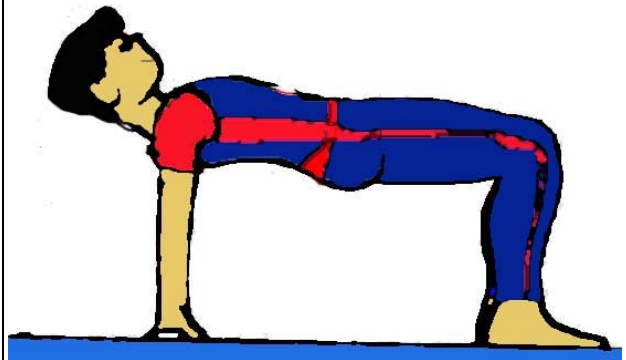
Aktiviti 2 : Sokongan Belakang

1. Posisi telentang.
2. Badan diangkat dengan dua belah tangan dan kaki di bawah, menyokong berat badan.
3. Sokong beberapa ketika.
4. Perlahan-lahan luruskan kedua-dua belah kaki dan kawalimbangan badan.
5. Sokong beberapa ketika.
6. Perlahan-lahan pusingkan badan ke kedudukan sokongan hadapan.

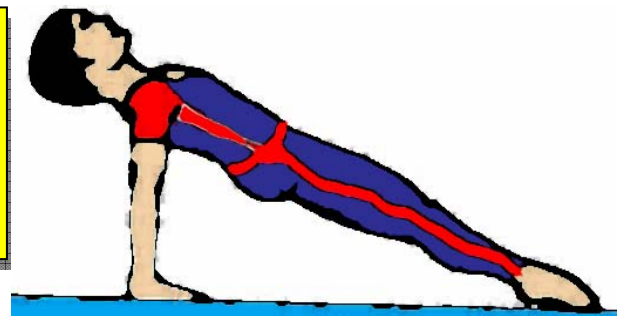
TIP UNTUK GURU

Sokongan Belakang

- Mata pandangan hadapan.
- Leher tegak.
- Dada dibuka dan pinggul dinaikkan.



Kedua kaki diluruskan

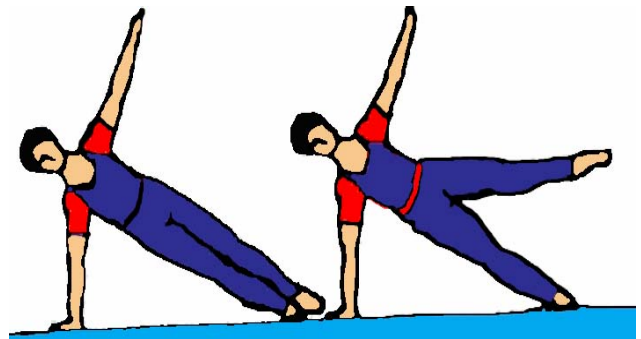


Aktiviti 3 : Sokongan Sisi

1. Melakukanimbangan sisi.
2. Mengawalimbangan badan.
3. Sokong beberapa ketika.
4. Buka kaki. Tangan depan dan kaki di lantai menyokong berat badan.
5. Sokong beberapa ketika.

TIP UNTUK MURID

Melakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.



TIP UNTUK GURU

- Mulakan dengan satu kaki di depan untukimbangan.
- Guru membantu menyokong murid.

Aktiviti 4 : Sokongan V

1. Melakukan duduk V seperti berikut:

- duduk V kaki fleksi
- duduk V kaki lurus ke atas
- duduk V, pegang kedua kaki
- duduk V, satu kaki ke atas dan ke bawah berselang seli

2. Tahan beberapa ketika dan kawalimbangan badan.

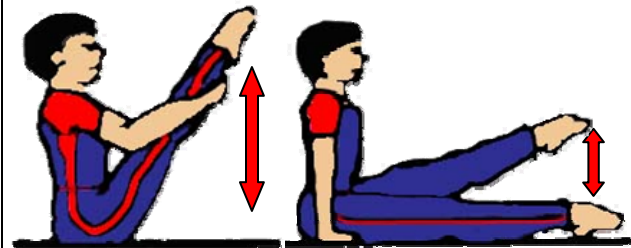
TIP UNTUK
MURID

Melakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.



Kaki fleksi

Kaki lurus



Duduk V, pegang kedua kaki

Satu kaki ke atas dan ke bawah berselang seli

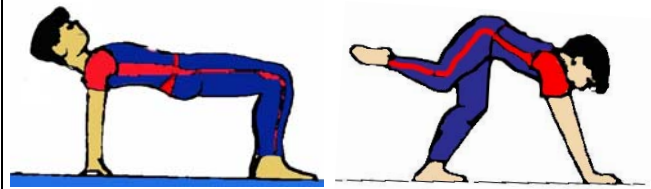
Persembahan : Bergerak Seperti Haiwan

1. Murid dibahagikan kepada lima kumpulan mengikut pergerakan haiwan berikut:
 - ketam
 - anjing 3-kaki
 - buaya
 - anjing laut
 - arnab
2. Murid bergerak mengikut tempo atau muzik yang diperdengarkan.

TIP UNTUK GURU

Pergerakan buaya

- Kedua-dua siku fleksi semasa bergerak.
- Sebelah kaki lurus dan sebelah lagi bengkok semasa bergerak.

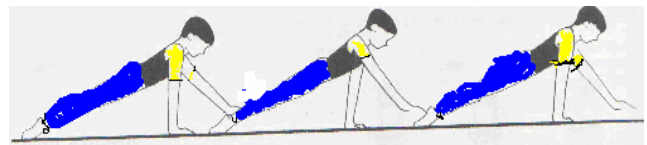


Ketam

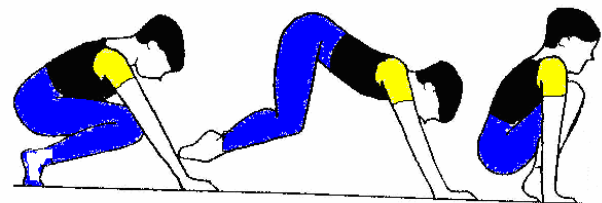
Anjing 3-kaki



Buaya



Anjing laut



Arnab

PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas :

SOKONGAN BADAN

Lengkapkan ejaan bahagian badan yang digunakan untuk menyokong.

1. T ■■■ N G ■■■ N

2. K ■■■ K ■■■

3. L ■■■ T ■■■ T

4. P ■■■ N G G ■■■ N G

KAWALAN BADAN DAN SOKONGAN



Fokus

Berkebolehan melakukan kawalan badan dan sokongan badan dalam pergerakan.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.7.1 Melakukan imbangan dan sokongan dengan bahagian badan secara statik.
- 2.6.1 Mengenal pasti tapak sokongan.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pemain CD, CD lagu kanak-kanak judul : 'Mari Menyanyi, Trek : 4

Aktiviti 1: Dirian Di Atas Bebola Kaki

1. Berdiri tegak.
2. Kedua belah tangan lurus di sisi.
3. Berdiri di atas kedua-dua bebola kaki.
4. Tahan beberapa saat dan kembali ke posisi asal.
5. Ulang beberapa kali.
6. Berdiri di atas kedua-dua bebola kaki dan kedua tangan lurus ke atas.
7. Sokong beberapa saat dan kembali ke posisi asal.
8. Ulang pergerakan dengan bergerak ke hadapan.



Aktiviti 2 : Berdiri Satu Kaki

a. Satu Kaki Di Buku Lali

1. Berdiri tegak di atas satu kaki, manakala satu kaki lagi diletakkan tapaknya pada buku lali kaki yang berdiri.
2. Sokong selama beberapa saat.
3. Ulang dengan mendepa dan merapatkan kedua belah tangan beberapa kali.
4. Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.

TIP UNTUK GURU

- Mata memandang ke depan.
- Leher tegak.
- Dada dibuka.

b. Satu Kaki Di Lutut

1. Berdiri tegak di atas satu kaki, manakala satu kaki lagi diletakkan tapaknya pada lutut kaki yang berdiri. Kedua belah tangan rapat ke atas.
2. Sokong selama beberapa saat.
3. Ulang dengan berdiri di atas bebola kaki. Sokong selama beberapa saat.
4. Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.

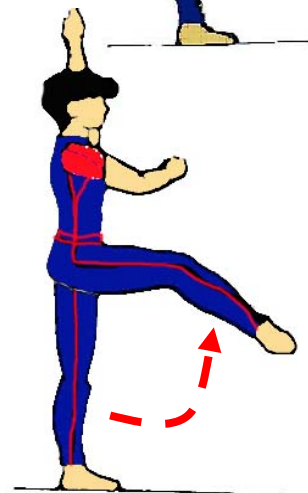
c. Satu Kaki Di Depan

1. Berdiri tegak di atas satu kaki, manakala satu kaki lagi di angkat ke hadapan dan poin hujung kaki ke lantai. Satu tangan lurus ke atas dan satu lagi ke sisi.
2. Sokong selama beberapa saat.
3. Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.



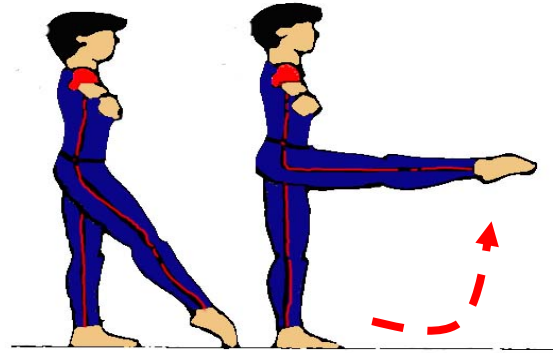
TIP UNTUK MURID

Lakukan pergerakan mengikut kemampuan diri.



Aktiviti 3 : Ayunan Kaki

1. Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu di belakang. Kaki depan ditunjukkan menyentuh ke lantai (pointed).
2. Depakan tangan.
3. Sokong selama beberapa saat.
4. Ulang dengan kaki depan diangkat lurus selari dengan lantai.
5. Ayun kaki selama beberapa kali.
6. Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.



Persembahan : Imbangan Mengikut Muzik

Melakukan rangkaian pergerakan imbangan aktiviti 1, 2, dan 3 dengan diiringi muzik.

PENTAKSIRAN



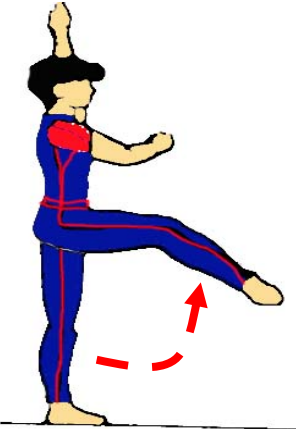

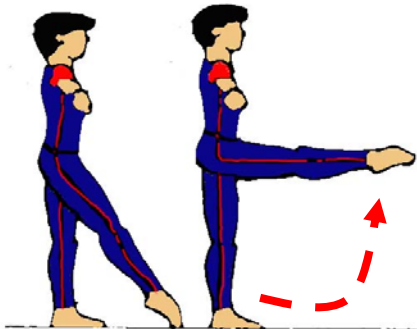
Nama :

Kelas :

Tarikh :

KAWALAN BADAN DAN SOKONGAN

Tandakan (√) aktivitiimbangan yang boleh kamu lakukan.

<input data-bbox="235 745 406 867" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="852 814 1023 936" type="checkbox"/> 
<input data-bbox="211 1308 381 1430" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="852 1308 1023 1430" type="checkbox"/> 
<input data-bbox="479 1711 646 1833" type="checkbox"/> 	

HAMBUR DAN PENDARATAN



Fokus

Berkebolehan melakukan hambur dan pendaratan.

MASA

30

MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.6.1 Melakukan hambur menggunakan kaki.
- 1.6.2 Melakukan hambur pelbagai arah menggunakan kaki.
- 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan serta merta.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Pundi kacang

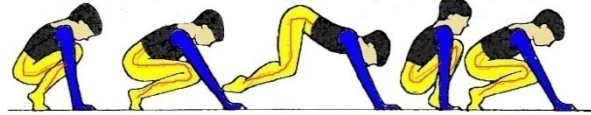
Aktiviti 1: Melompat Aksi Haiwan

Melakukan aksi melompat seperti katak, arnab dan kucing.

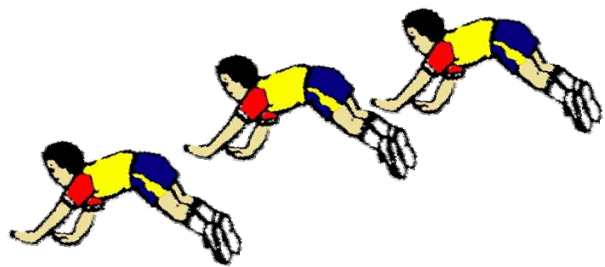
Aksi Lompat Katak



Aksi Lompat Arnab

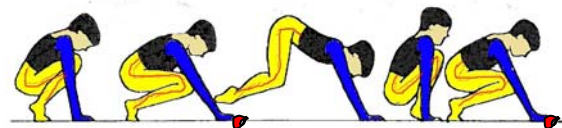
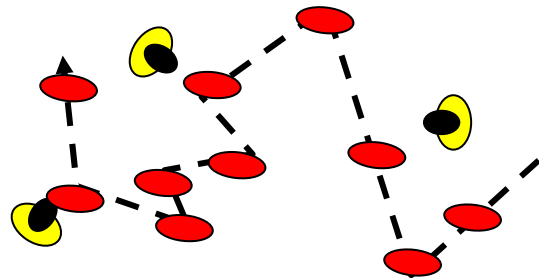


Aksi Kucing



Permainan Kecil : Arnab Dan Lobak

1. Murid dikehendaki mencari dan memungut pundi kacang sebagai lobak yang berselerak di atas lantai dengan menggunakan aksi lompat arnab.
2. Murid yang paling banyak memungut pundi kacang dikira sebagai pemenang.



PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

HAMBUR DAN PENDARATAN

Senarai Semak Guru

Tandakan (√) pada kemahiran yang dikuasai.

Bil.	Nama murid	Hambur dan mendarat menggunakan kedua belah kaki	Hambur pelbagai arah

Fokus

GULING BALAK



Berkebolehan melakukan kemahiran guling balak.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.8.2 Melakukan guling balak berterusan.
- 2.7.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan guling balak.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

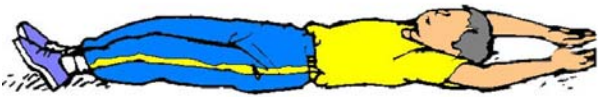
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tilam gimnastik

Aktiviti 1: Menelentang Dan Meniarap
Melakukan menelentang dan meniarap beberapa kali.

Menelentang



Meniarap



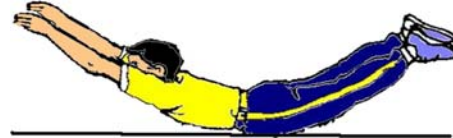
Aktiviti 2: Lengan Sentuh Telinga

Melakukan menelentang dan meniarap dengan kedudukan lengan menyentuh telinga.

Menelentang



Meniarap

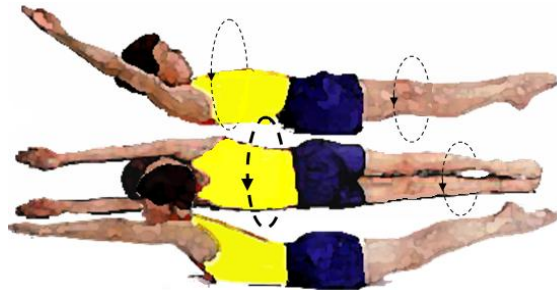


Aktiviti 3: Tukar Posisi Dan Mengguling

Menukar posisi menelentang ke posisi meniarap dan mengguling.

TIP UNTUK MURID

- Luruskan tangan dan kaki
- Otot pada perut dan pinggang ditegangkan

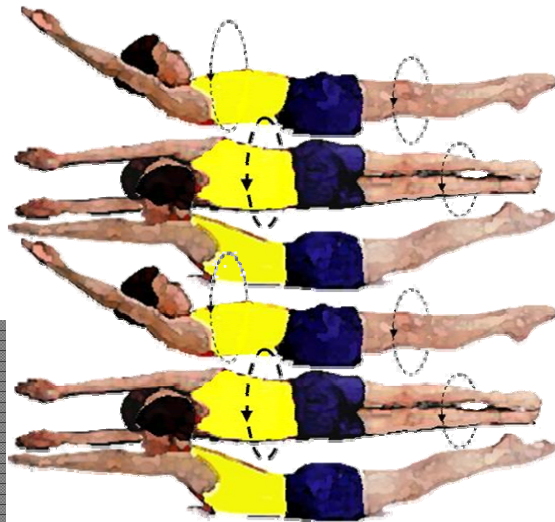


Persembahan : Guling Balak Berterusan

Melakukan guling balak secara berterusan dalam kumpulan kecil.

TIP UNTUK GURU

Bahagian anggota badan yang digunakan untuk melakukan aktiviti guling balak adalah tangan, pinggang dan kaki.



PENTAKSIRAN


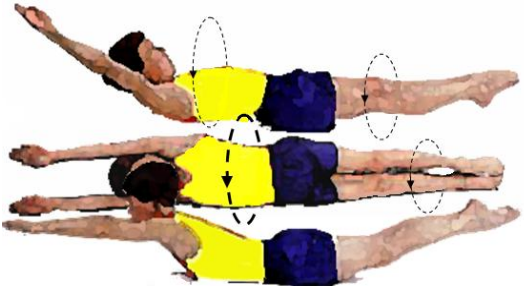
Nama :

Kelas :

Kelas :

GULING BALAK

Tuliskan angka **1** untuk **GULING BALAK** dan angka **2** untuk **GULING DEPAN**.



Fokus

PUTARAN GASING

Berkebolehan melakukan kemahiran putaran gasing dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.8.1 Melakukan putaran menegak.
- 2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan putaran menegak.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

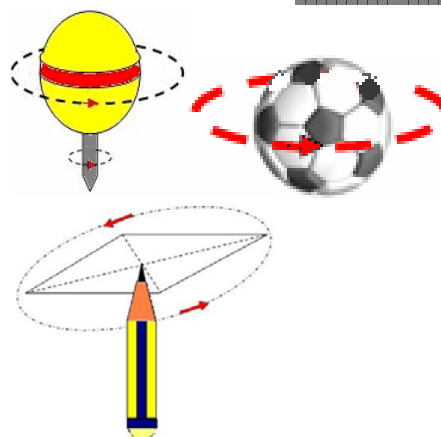
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gasing, kertas, pensil, gelung dan bola.

Aktiviti 1: Demonstrasi Putaran Gasing

Guru menunjukkan kepada murid bagaimana gasing kertas atau gasing mainan atau bola berputar.

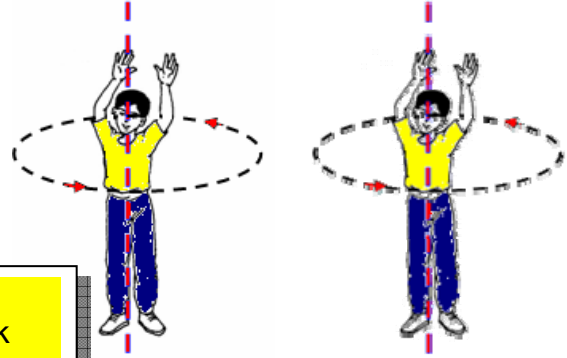


Aktiviti 2 : Putaran Badan

1. Melakukan putaran gasing.
2. Menggunakan kedua belah kaki untuk memutar badan.

TIP UNTUK MURID

Awasi murid yang berputar dengan laju untuk mengelakkan murid pening dan jatuh.

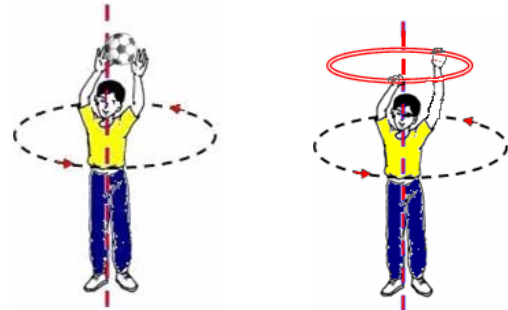


Aktiviti 3 : Putaran Dengan Alatan

1. Melakukan putaran menegak ikut jam dan lawan jam sambil memegang bola.
2. Melakukan putaran menegak ikut jam dan lawan jam sambil memegang gelung.

TIP UNTUK MURID

- Lakukan pergerakan mengikut kemampuan diri
- Elakkan daripada bergurau semasa aktiviti.



Persembahan : Putaran Pelbagai Aras

Murid dalam kumpulan melakukan pusingan menegak ikut jam dan lawan jam sambil memegang bola atau gelung dalam pelbagai aras ketinggian.



Aras tinggi



Aras sederhana



Aras sederhana

PENTAKSIRAN

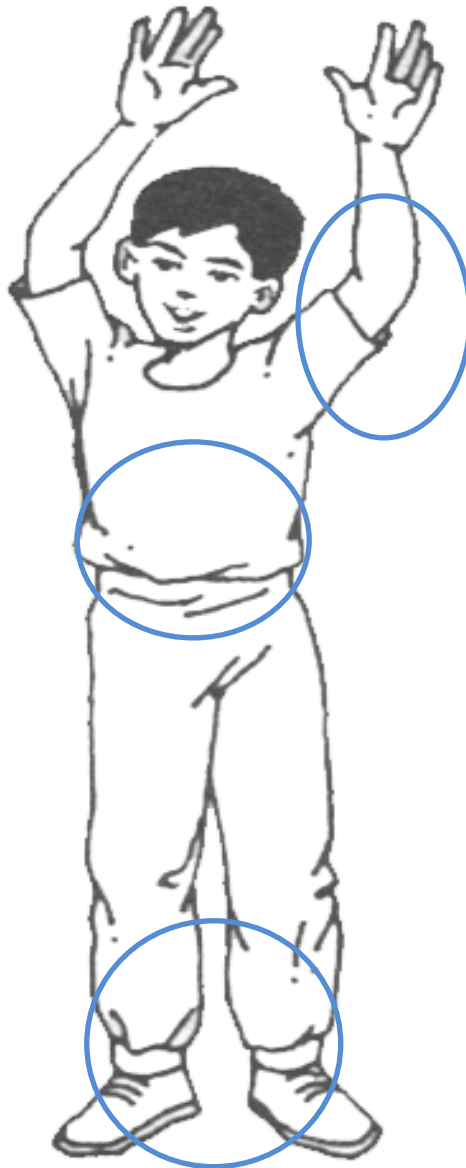
Nama:

Kelas:

Kelas:

PUTARAN GASING

Warnakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak.



PUTARAN TELUR



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran putaran telur.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.8.3 Melakukan putaran telur.
- 2.7.3 Menyatakan kedudukan badan untuk menghasilkan putaran telur.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tilam gimnastik

Aktiviti 1 : Jongkang-jongket

Melakukan jongkang- jongket menggunakan badan sendiri dengan bantuan rakan.



Aktiviti 2: Olang Kiri Kanan

Mengolengkan badan ke kiri dan ke kanan dengan bantuan rakan.

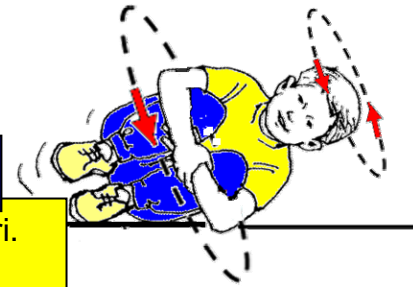


Aktiviti 3: Bola Besar

Menggolekkan badan seperti bola dengan bantuan rakan.

Tip Keselamatan Murid

- Lakukan pergerakan mengikut kemampuan diri.
- Elakkan bergurau semasa melakukan aktiviti.

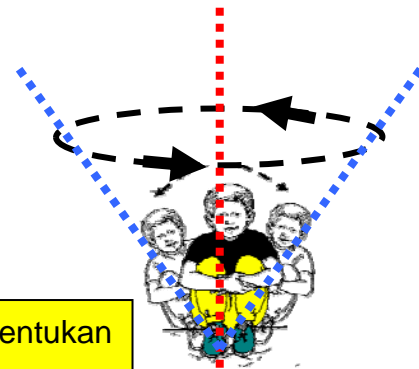


Persembahan: Olang Telur

Mengolengkan badan seperti telur dengan bantuan rakan.

Tip Untuk Guru

- Pastikan murid memeluk erat lutut untuk menentukan olang yang baik.
- Gunakan bantuan rakan untuk mengoleng pada murid yang masih lagi tidak berjaya melakukannya



PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas :

Tarikh :

PUTARAN TELUR

Tandakan arah putaran pada gambar di bawah.



PUKUL BERAPA 'DATUK HARIMAU'



Fokus

Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor kasar untuk melakukan permainan tradisional Datuk Harimau.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.10.1 Menggunakan kemahiran berlari dan mengelak semasa melakukan permainan tradisional Datuk Harimau.
- 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung dan skital

Aktiviti 1: Lari dan Mengelak

Berlari bebas dan mengelak apabila bertemu rakan dalam kawasan yang ditetapkan.



Aktiviti 2: Lari Dan Masuk Gelung Rotan

1. Berlari bebas dan bila wisel dibunyikan mereka akan berlari masuk gelung seperti berikut:
 - a. dua orang dalam satu gelung
 - b. empat orang dalam satu gelung
 - c. 10 orang dalam satu gelung

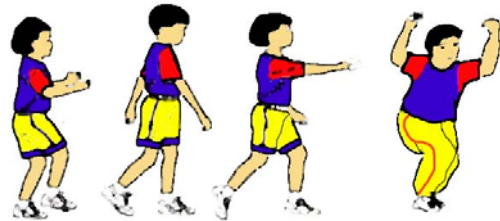


TIP UNTUK GURU

Guru memastikan kawasan permainan selamat dan murid mengikut peraturan permainan.

Permainan : Pukul Berapa 'Datuk Harimau'

1. Guru menerangkan serta menunjuk cara permainan Datuk Harimau.
2. Peraturan Permainan;
 - a. Permainan dimainkan di dalam kawasan yang ditentukan.
 - b. Undian dibuat untuk menentukan siapa yang mula sebagai 'Datuk Harimau'.
 - c. Dimulakan dari garisan selamat.
 - d. 'Datuk Harimau' mula bergerak ke hadapan diikuti oleh pemain lain.
 - e. Sambil berjalan pada jarak yang selamat, pemain akan berkata 'pukul berapa Datuk Harimau'.
 - f. 'Datuk Harimau' akan menjawab 'pukul satu' dan melihat kepada pemain yang berdiri statik.
 - g. Begitulah seterusnya sehingga 'Datuk Harimau' menyebut 'pukul dua belas'.
 - h. 'Datuk Harimau' akan terus mengejar pemain lain.
 - i. Pemain lain akan berlari balik melepasi garisan selamat.
 - j. Pemain yang berjaya ditangkap sebelum garisan selamat akan bertukar menjadi 'Datuk Harimau'.



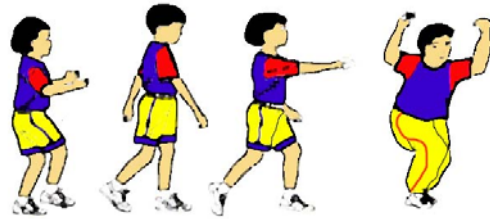
TIP UNTUK MURID

Perlu tangkas berlari dan mengelak daripada ditangkap oleh "Datuk Harimau".

- k. Sekiranya 'Datuk Harimau' tidak dapat menangkap pemain, maka ia akan menjadi 'Datuk Harimau' sekali lagi.
- l. Permainan diulang semula.

Variasi Aktiviti

- Pemain yang ditangkap boleh menjadi 'Datuk Harimau'.
- Cara bergerak dipelbagaikan.
- Pemain yang berjaya disentuh sebelum garisan selamat akan bertukar menjadi 'Datuk Harimau'.



PENTAKSIRAN

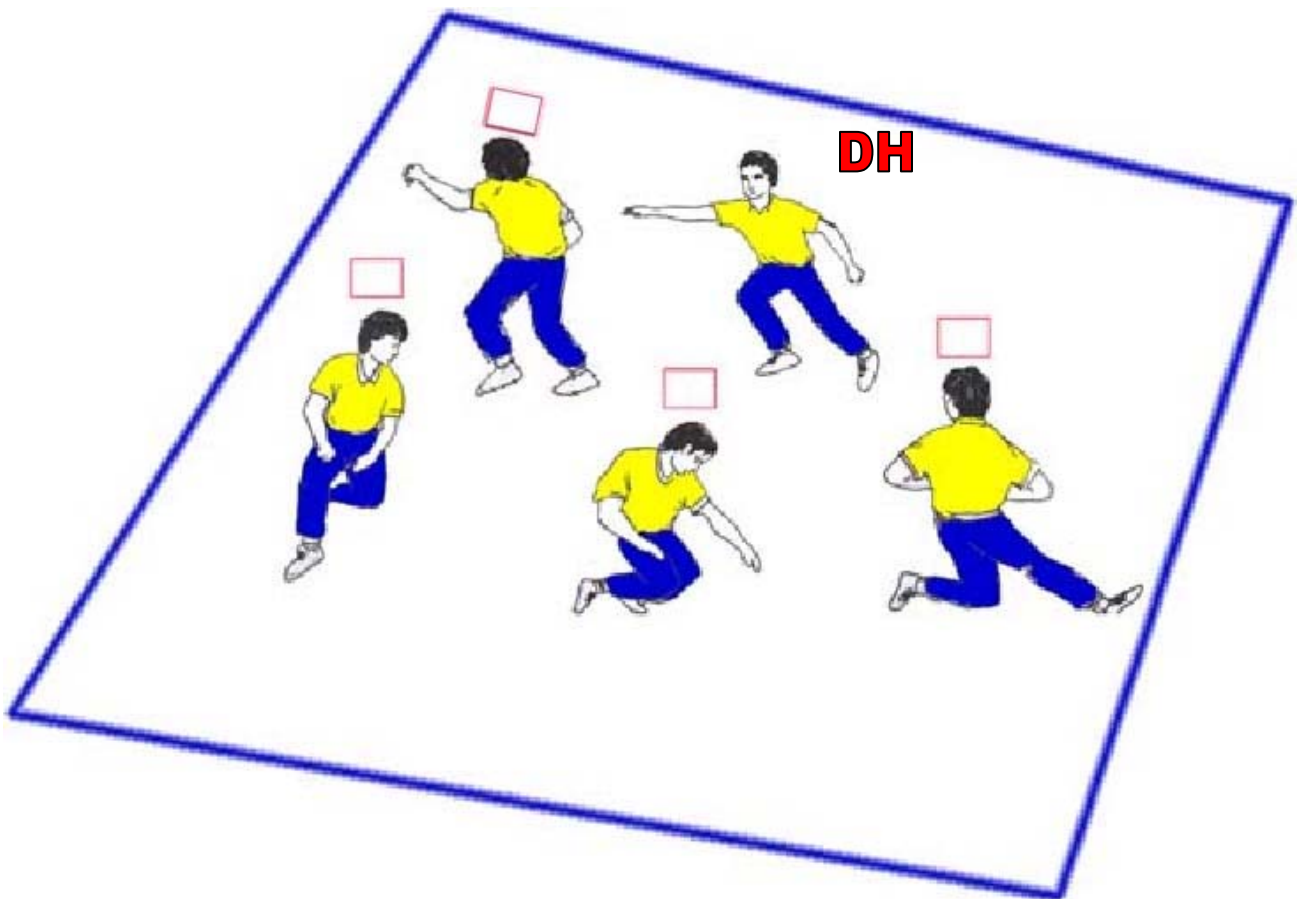
Nama :

Kelas :

Tarikh :

PUKUL BERAPA 'DATUK HARIMAU'

Tandakan kedudukan pemain mengikut urutan mudah ditangkap oleh 'Datuk Harimau' (DH).



'BATU SEREMBAN'



Fokus

Berkebolehan bermain permainan tradisional 'Batu Seremban'.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.10.1 Menggunakan kemahiran melambung dan menyambut semasa melakukan permainan tradisional Batu Seremban.
- 2.9.2 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

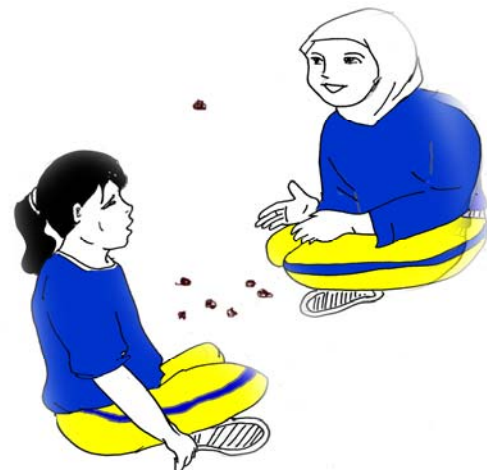
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Pentaksiran

ALATAN

Batu seremban atau objek kecil.

Aktiviti 1: Penerangan Permainan Batu Seremban

1. Guru menerangkan serta menunjuk cara permainan batu seremban
2. Peraturan permainan;
 - Dimainkan secara individu atau berkumpulan.
 - Lima buah digunakan dan buah terdiri daripada guli, biji getah, batu kerikil atau sebarang objek sederhana besar.



Menentukan Giliran Dengan Menimbang Buah:

Caranya ialah meletakkan lima buah di atas tapak tangan, dilambung dan disambut dengan belakang tapak tangan. Jumlah buah yang disambut dikira sebagai mata. Turutan bermain ialah sesiapa yang paling banyak mendapat mata akan bermula dahulu, diikuti oleh yang lain berdasarkan mata yang diperolehi.

Terdapat tujuh peringkat atau cara sambutan buah yang berlainan.

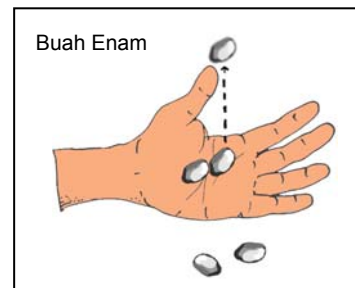
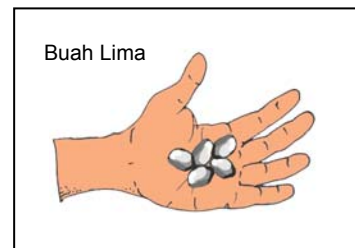
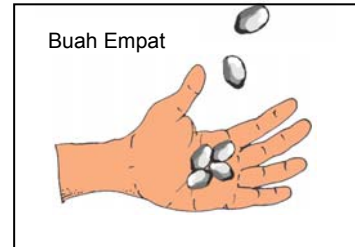
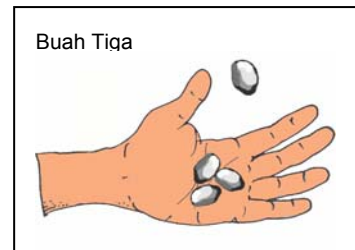
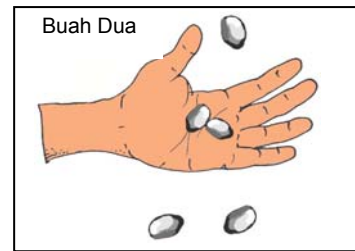
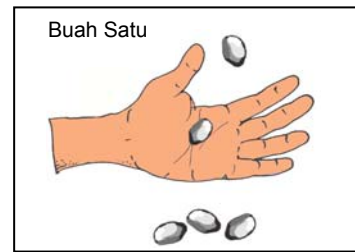
Buah Satu: Tabur buah atas lantai. Ambil satu sebagai ibu. Lambung buah ibu, kutip satu buah di lantai dan sambut semula sebelum buah ibu jatuh ke lantai. Pindah satu buah ke tangan yang lagi satu. Ulang lakukan sehingga habis buah di lantai.

Buah Dua: Seakan sama seperti buah satu, cuma kutip dua buah di lantai secara serentak.

Buah Tiga: Langkah pertama sama seperti buah satu. Langkah dua, lambung buah ibu, kutip tiga buah di lantai dan sambut semula buah ibu sebelum ia jatuh ke lantai.

Buah Empat: Lambung buah ibu, kutip empat buah di lantai dan sambut semula buah ibu sebelum ia jatuh ke lantai.

Buah Lima: Genggam lima buah. Lambung buah ibu, letak empat buah di lantai dan sambut semula buah ibu sebelum ia jatuh ke lantai.



Buah Enam: Dua buah ibu di tangan. Lambung satu buah ibu dan tukar buah ibu yang lagi satu dengan buah di lantai dan sambut semula buah ibu yang dilambung sebelum ia jatuh ke lantai. Ulang dengan dua lagi buah di lantai.

Buah Tujuh: Dua buah ibu di tangan di lambung serentak, kutip satu buah di lantai dan sambut dua buah ibu dengan satu buah ibu dengan tangan kanan dan satu lagi dengan tangan kiri. Ulang lakukan untuk dua lagi buah di lantai. Habiskan dengan lambung dua buah ibu dan sambut dengan tangan kanan dan kiri.

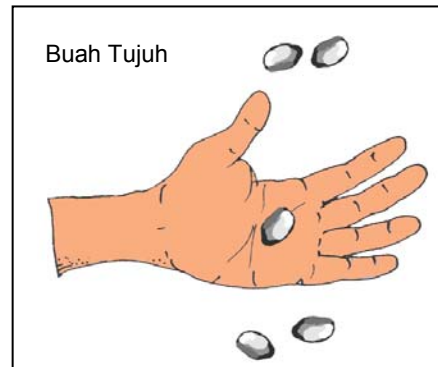
Menimbang: Bila selesai semua peringkat, timbang buah untuk dapatkan mata. Dua cara menimbang buah.

- Cara pertama, sama seperti menentukan giliran pemain.
- Cara kedua ialah buah yang ditimbang disambut dengan cara mencangkuk.

Mata yang diperolehi ialah dua kali ganda. Permainan diulang semula sekiranya pemain berjaya bermain semua peringkat hingga menimbang.

Mati Permainan:

- Buah ibu yang dilambung jatuh ke lantai.
- Tidak dapat mengutip buah di lantai.
- Tersentuh buah tidak berkenaan di lantai.
- Semasa menimbang, tidak dapat menyambut walau satu buah.



<p>Penentuan pemenang: Sesiapa yang dahulu mendapat 50 mata.</p>	
<p>Aktiviti 2: Bermain 'Batu Seremban' Mengikut Kumpulan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Murid dalam kumpulan empat orang.2. Murid bermain dalam kumpulan masing-masing.3. Permainan dihentikan apabila mencapai 50 mata.	

ISTANA PASIR



Fokus

Berkebolehan mereka cipta Istana Pasir.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.10.2 Menggunakan kemahiran motor halus dalam permainan rekreasi yang melibatkan membina Istana Pasir.
- 2.9.1 Menjana idea kreatif semasa melakukan aktiviti membina 'Istana Pasir'.
- 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Pentaksiran

ALATAN

Pasir, baldi, cawan, penyodok, air dan bola.

Aktiviti 1: Persembahan Kumpulan

1. Setiap kumpulan mereka cipta sebuah istana pasir mengikut kreativiti murid.
2. Murid menyiapkan tugas dalam masa yang ditetapkan.
3. Persembahkan hasil tugas kepada ahli kelas.



TIP UNTUK MURID

Pasir hendaklah dilembapkan terlebih dahulu.

MEREKA CIPTA OBJEK



Fokus

Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor halus untuk melakukan aktiviti blok mainan atau plastisin.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.10.2 Menggunakan kemahiran motor halus dalam permainan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.
- 2.9.1 Menjana idea kreatif semasa melakukan aktiviti mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Pentaksiran

ALATAN

Blok mainan dan plastisin

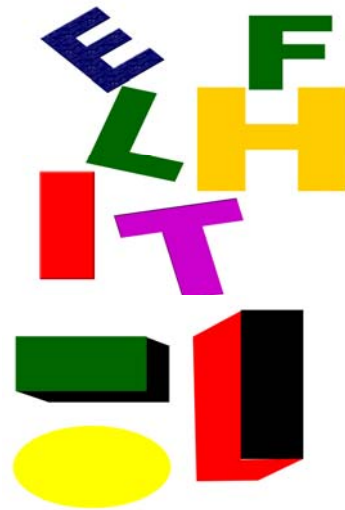
Aktiviti 1: Mengasingkan Plastisin Atau Blok Mainan Mengikut Saiz Dan Bentuk

1. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi plastisin atau satu set blok mainan.
3. Setiap kumpulan mengasingkan blok mainan mengikut saiz dan bentuk yang sama dan disusun dengan kemas atau plastisin diuli kepada beberapa bahagian.



Aktiviti 2: Membentuk Perkataan

Setiap kumpulan menguli plastisin atau mencantum blok yang sama saiz menjadi satu perkataan mudah.

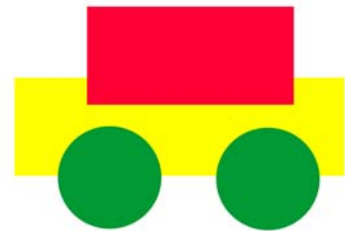


TIP UNTUK MURID

Aktiviti 3: Mereka Cipta Objek Pilihan.

1. Setiap kumpulan mereka cipta satu bentuk yang diingini.
2. Siapkan tugas dalam masa yang ditetapkan.
3. Persembahkan hasil tugas kepada ahli kelas.

Bekerjasama membina setiap bentuk seperti yang diarahkan mengikut kreativiti sendiri dalam masa yang ditetapkan.



TIP UNTUK GURU

Tepung yang diuli dengan minyak boleh menggantikan plastisin.

KEYAKINAN DAN KESELAMATAN DI AIR



Fokus

Berkebolehan mengenal pasti peraturan keselamatan dan menunjukkan keyakinan air.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.9.1 Mematuhi peraturan dalam air.
- 1.9.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air : masuk ke dalam air, berdiri, dan berjalan di dalam air.
- 2.8.1 Mengenal pasti peraturan dalam air.
- 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

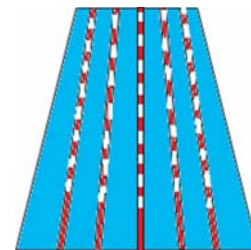
ALATAN

Wisel, alat apungan pakaian renang, bakul kecil dan alat mainan.

Aktiviti 1: Orientasi Kolam Renang

Peraturan dan keselamatan penggunaan kolam renang yang melibatkan:-

- a. pakaian
- b. kebersihan
- c. peraturan kolam renang
- d. kemudahan



Aktiviti 2 : Keyakinan Diri Dalam Air
(kolam kanak-kanak)

1. Duduk di tepi kolam, masukkan kaki ke dalam air dan basahkan anggota badan dari bahagian bawah ke atas.
2. Gerakkan kaki ke dalam air berulang kali.
3. Masuk dan keluar dari kolam.
4. Berdiri dan berjalan dalam air.
5. Menyapu air pada muka.
6. Merenjis air pada muka.
7. Menghembus nafas dengan menggunakan mulut pada paras permukaan air.

TIP UNTUK GURU

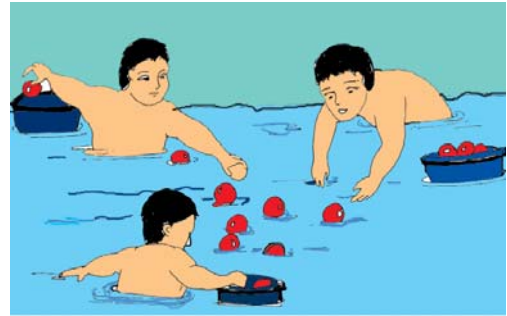
Murid dibekalkan alat apungan.



Permainan Kecil : 'Supermarket Sweep'

1. Berkumpulan
 - a. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
 - b. Murid berlumba berjalan dan melompat di dalam air bergilir-gilir dalam kolam.
 - c. Kumpulan yang tamat dahulu dikira pemenang.

2. Individu
 - a. Murid mengutip alat mainan yang terapung di dalam kolam.
 - b. Murid yang paling banyak mengumpulkan alat mainan dikira pemenang.



TIP UNTUK MURID

- Mengikuti arahan keselamatan yang diberikan.
- Membasahkan badan sebelum memasuki kolam.
- Dilarang kejar-mengejar di kawasan kolam.
- Dilarang makan di kolam.

PENTAKSIRAN

Nama :

Tarikh :

Kelas :

KEYAKINAN DAN KESELAMATAN DI AIR

Bulatkan gambar yang mematuhi peraturan keselamatan di kolam.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



BOBING



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran bobing dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.9.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air: bobing.
- 2.8.2 Mengenal pasti lakuan bobing yang betul.
- 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Alat apungan, pakaian renang dan duit syiling

Aktiviti 1: Cara Bernafas

1. Hembus nafas melalui mulut dan hidung di luar kolam (dek).
2. Tarik nafas dengan mulut, tahan nafas, picit hidung, hembus nafas melalui mulut dan ulang lima kali
3. Tarik nafas dengan mulut, tahan nafas, hembus nafas melalui hidung dan ulang lima kali.
4. Tarik nafas dengan mulut, tahan nafas, picit hidung, hembus nafas melalui mulut dan hidung serta ulang lima kali.



Aktiviti 2 : Bobing

1. Masuk ke dalam air dan memegang dinding kolam.
2. Tarik nafas yang panjang, tahan nafas
Lalu turun perlahan-lahan ke dalam air.
3. Menghembus nafas melalui mulut dan hidung dengan kiraan empat dan kembali ke posisi berdiri. Ulang lima kali.



GLOSORI

Bobing ialah satu perlakuan menarik nafas dan menghembuskan udara di dalam air.

Permainan Kecil : *Treasure Hunt* (Kolam kanak-kanak)

Mengutip pelbagai objek seperti duit syiling, nat, dan penutup botol minuman di dasar kolam.



TIP UNTUK GURU

2. Menitikberatkan peraturan keselamatan sebelum, semasa dan selepas di tempat aktiviti.
3. Guru berada di dalam air semasa murid mengutip objek.

PENTAKSIRAN

Kelas:

Tarikh :

BOBING**Senarai Semak Guru**

Tandakan (/) pada lakuan yang betul.

Bil.	Nama Murid	Menarik nafas dengan mulut	Merendahkan badan ke dalam air perlahan-lahan	Menghembus nafas melalui mulut dan hidung dengan kawalan

APUNGAN TIARAP



Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran apungan tiarap dengan lakuan yang betul.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.9.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air: mengapung tiarap.
- 2.8.3 Mengenal pasti lakuan apungan tiarap yang betul.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil dan persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

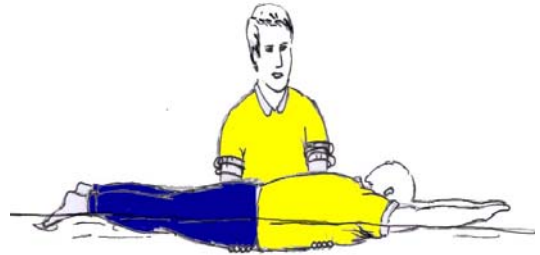
Alat apungan tangan dan pakaian renang.

Aktiviti 1: Aktiviti Tiarap

1. Melakukan aktiviti bobing berulang kali.
2. Secara berpasangan, bergilir, melakukan apungan tiarap seperti berikut :
 - a. Berdiri, tarik nafas dan tahan nafas.



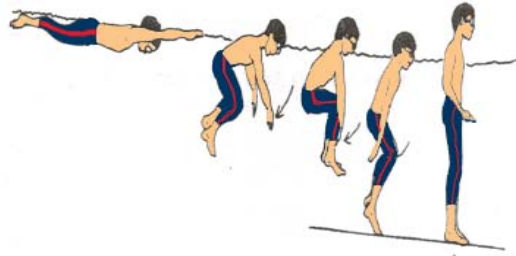
- b. Bongkok ke depan, buka tangan ke sisi dan naikkan kaki (imbangan badan).
- c. Bengkokkan kaki perlahan-lahan, posisi punggung jatuh ke bawah dengan tangan.
- d. Rakan berada di sisi menyokong di bahagian abdomen dan paha pelaku.
- e. Ulang beberapa kali apungan tiarap dan tukar peranan.



Rakan menyokong pada abdomen dan paha

Aktiviti 2 :Apungan Tiarap Individu

Melakukan apungan tiarap secara individu berulang kali.



TIP UNTUK GURU

Murid sentiasa tenang dan tidak panik supaya senang mengapung dan tidak tenggelam.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

APUNGAN TIARAP

Senarai semak guru.

Tandakan (✓) pada lakuan yang betul.

Bil.	Nama	Badan meniarap dipermukaan air	Dagu rapat ke dada	Dua tangan lurus dan rapat ke telinga	Dua belah kaki lurus dan rapat bersama

LUNCUR

Fokus

Berkebolehan melakukan kemahiran luncur dengan lakuan yang betul.



MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 1.9.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air : luncur.
- 2.8.4 Mengenal pasti lakuan luncur yang betul.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

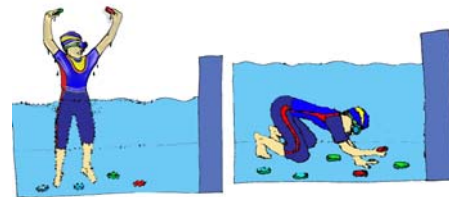
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Alat apungan, pakaian renang dan buah-buahan plastik.

Aktiviti 1: *Drop, Pick And Jump*

1. Jatuhkan objek ke dalam air.
2. Kutip objek dan lompat sambil menunjukkan objek ke atas.



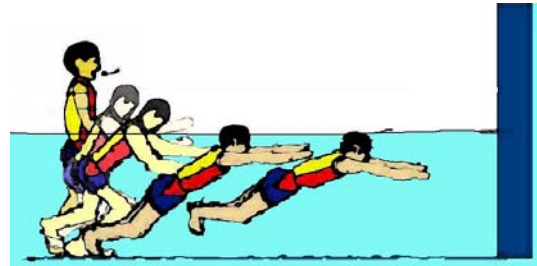
Aktiviti 2 : Luncur

Melakukan aktiviti luncur seperti berikut:

- a. Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu di belakang menghadap ke dinding kolam.
- b. Tarik nafas dan tahan nafas.
- c. Fleksi lutut dan condong badan ke hadapan.
- d. Menolak dengan kaki dan meluncur ke dinding (ulang beberapa kali).
- e. Aktiviti di ulang beberapa kali dengan meluncur ke arah rakan dan pelbagai arah.

GLOSORI

Streamline : Badan dalam kedudukan horizontal di mana kedua belah tangan lurus dan rapat ke telinga dan kedua-dua belah kaki rapat dan lurus.



TIP UNTUK GURU

- Guru menitikberatkan peraturan keselamatan sebelum, semasa dan selepas di tempat aktiviti.
- Kedudukan badan dalam *streamline*.

Permainan Kecil: Sentuh objek

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan.
2. Meluncur melepasi garisan dua meter dan berjalan untuk menyentuh buah-buahan plastik yang digantung.
3. Lakukan secara bergilir-gilir.



MEMANASKAN BADAN (1)



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kadar nadi.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi.
- 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
- 4.1.4 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

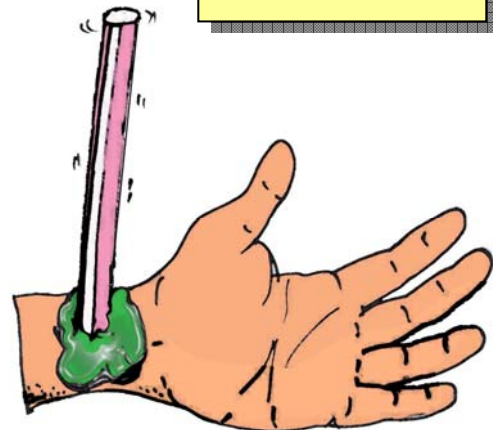
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Straw (penyedut minuman) dan plastisin.

Aktiviti 1 : Pengesan Kadar Denyutan Nadi

1. Letakkan satu lapisan nipis plastisin di kawasan arteri radial.
2. Tegakkan straw di atas plastisin tersebut.
3. Pastikan straw bergerak berdasarkan denyutan nadi.
4. Murid mengira kadar denyutan berdasarkan gerakan straw dan merekodkan.



Aktiviti 2 : Denyutan Nadi dan Aktiviti Memanaskan Badan

1. Murid mengira denyutan dalam tempoh 15 saat dengan alat pengesan denyutan selepas aktiviti berikut:
 - berjalan selama satu minit
 - berlari selama satu minit
2. Rekodkan dalam borang yang telah disediakan.



TIP UNTUK MURID

Murid yang belum menguasai kemahiran mengira hanya perlu membezakan kepantasan denyutan antara aktiviti.

TIP UNTUK GURU

- Guna arteri radial tangan kiri atau kanan.
- Plastisin mesti nipis dan didirikan straw tegak dan diletakan atas arteri radial.
- Pastikan straw bergerak.
- Memanaskan badan akan meningkatkan kadar denyutan nadi.

Permainan Kecil : Ikut Ketua

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Pilih seorang ketua. Ketua berada di hadapan barisan kumpulan.
3. Ketua membuat pergerakan-pergerakan lokomotor dan ahli lain mengikut pergerakan tersebut.



Ketua

TIP UNTUK GURU

- Mengingatkan murid minum air secukupnya sebelum, semasa dan selepas aktiviti.

PENTAKSIRAN

Kelas :

Tarikh :

MEMANASKAN BADAN (1)

Merekodkan kiraan denyutan nadi.

Bil.	Nama murid	Kiraan denyutan nadi sebelum aktiviti	Kiraan denyutan nadi semasa berjalan	Kiraan denyutan nadi semasa berlari	Catatan

MEMANASKAN BADAN (2)



Fokus

Berkebolehan melakukan pelbagai jenis aktiviti yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi.
- 4.1.2 Mengetahui kedudukan dan urutan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dalam melakukan aktiviti fizikal.
- 4.1.3 Mengetahui keperluan memanaskan dan menyejukkan badan.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

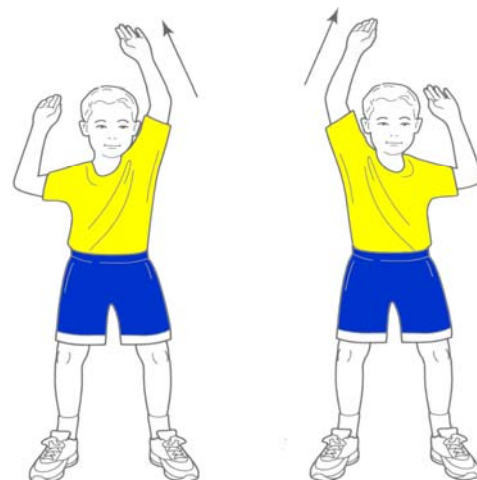
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Skital dan CD lagu
Trek:14, Judul: Jantungku

Aktiviti 1 : Capai Awan

1. Murid berdiri dalam kedudukan selarak dengan kaki dibuka seluas bahu.
2. Kedua-dua tangan dinaikkan atas kepala.
 - Kiraan 1 :Regangkan tangan kanan ke atas dengan menolak seberapa tinggi.
 - Kiraan 2 : Turunkan tangan kanan ke kedudukan mula.
 - Kiraan 3 : Regangkan tangan kiri ke atas dengan menolak seberapa tinggi.
 - Kiraan 4 : Turunkan tangan kiri ke kedudukan mula.
3. Ulang dua kali.



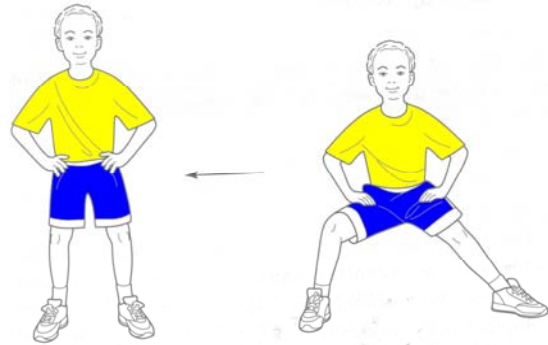
Aktiviti 2 : Patung Kain

1. Berdiri, buka kaki seluas bahu dan angkat kedua-dua tangan. Meleding ke sisi kanan dahulu diikuti dengan ke kiri.
 - Kiraan 1 dan 2 : ke kanan.
 - Kiraan 3 dan 4 : kedudukan mula.
 - Kiraan 5 dan 6 : ke kiri.
 - Kiraan 7 dan 8 : kedudukan mula.
2. Ulang dua kali.



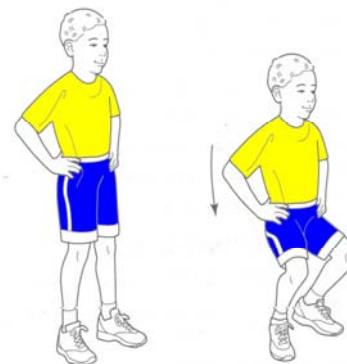
Aktiviti 3 : Lunges Ke Sisi

1. Berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu, jari kaki ke arah hadapan. Bengkokkan kaki kanan dan pindahkan berat badan ke atas kaki kanan. Ulang dengan membengkokkan kaki kiri.
 - Kiraan 1 dan 2 : bengkok ke kanan.
 - Kiraan 3 dan 4 : kedudukan mula.
 - Kiraan 5 dan 6 : bengkok ke kiri .
 - Kiraan 7 dan 8 : kedudukan mula.
2. Ulang dua kali.



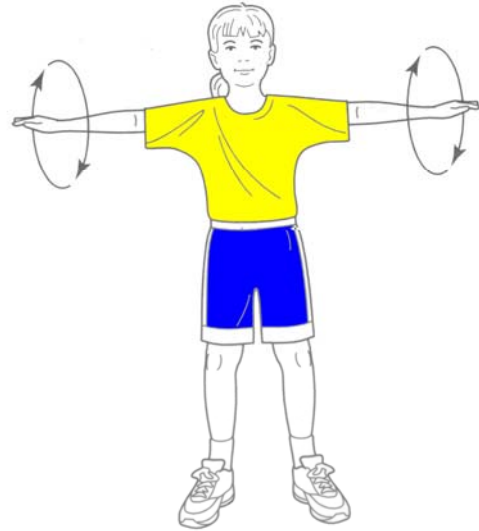
Aktiviti 4 : Separa Cangkung

1. Berdiri dengan kaki seluas bahu, tangan di atas pinggang dan tumit tidak dinaikkan. Fleksikan lutut sehingga paha selari dengan lantai dan kembali ke kedudukan mula.
 - Kiraan 1 : turun.
 - Kiraan 2 : kembali ke kedudukan mula.
2. Ulang empat kali.



Aktiviti 5 : Kipas Kapal Terbang

1. Berdiri dengan kaki seluas bahu dan tangan di depa. Memusing tangan ke arah hadapan.
2. Satu putaran dianggap satu kiraan.
3. Ulang tiga kiraan ke hadapan dan tiga kiraan ke belakang.



Persembahan: 'Jantung ku'

1. Murid mendengar lagu 'Jantung ku'.
2. Melakukan pergerakan berikut mengikut lagu 'Jantung ku' bersama guru:
 - a. Mencapai awan (lapan kiraan)
 - b. Patung kain (lapan kiraan)
 - c. *Lunges* ke sisi (lapan kiraan)
 - d. Separa cangkung (lapan kiraan)
 - e. Kipas kapal terbang ke hadapan (lapan kiraan)
 - f. Kipas kapal terbang ke belakang (lapan kiraan)
 - g. Mencapai awan (lapan kiraan)
 - h. Patung kain (lapan kiraan)
 - i. *Lunges* ke sisi (lapan kiraan)
 - j. Separa cangkung (lapan kiraan)
 - k. Kipas kapal terbang ke hadapan (lapan kiraan)
 - l. Kipas kapal terbang ke belakang (lapan kiraan)
 - m. Kipas kapal terbang ke hadapan (lapan kiraan)
 - n. Kipas kapal terbang ke belakang (lapan kiraan)
 - o. Kawad setempat sehingga tamat lagu.

Tip Untuk Guru

- Maklumkan kepada murid bahawa aktiviti ini adalah untuk memanaskan badan.
- Terangkan bahawa memanaskan badan dapat mengelakkan kecederaan dan membolehkan lakukan aktiviti dengan lebih efisien.

Trek: 14, Jantung ku

PENTAKSIRAN

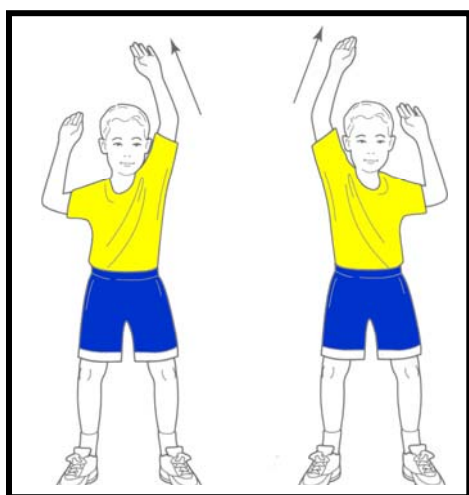
Nama :

Kelas :

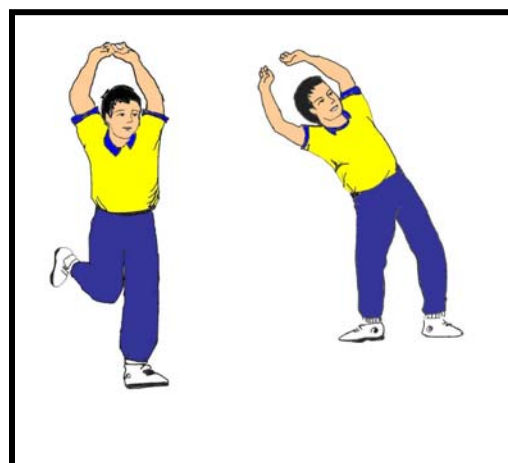
Tarikh :

MEMANASKAN BADAN (2)

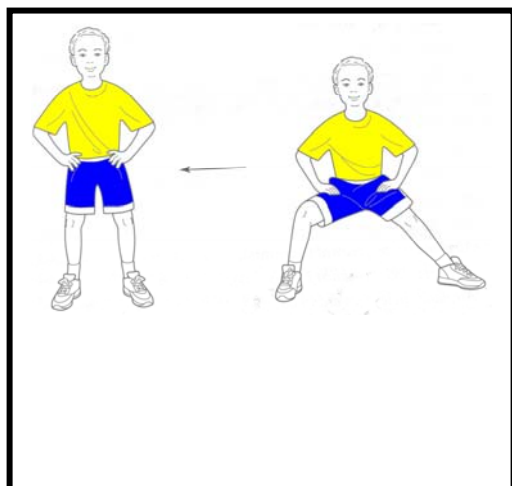
Tandakan (✓) gambar yang menunjukkan aktiviti memanaskan badan.



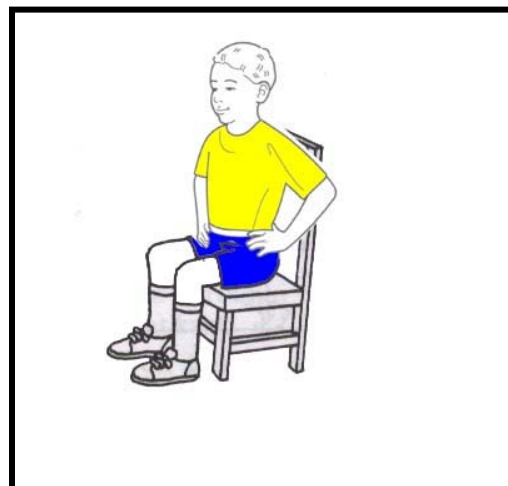
Mencapai Awan



Patung Kain



Lunges ke sisi



Duduk di atas kerusi

JANTUNGKU SIHAT



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.

MASA
**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.1 Mengetahui jantung sebagai organ yang penting dalam badan.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN
Gelung, skital, jam randik

Aktiviti 1: Permainan kejar-mengejar

1. Murid berselerak dalam kawasan permainan.
2. Seorang murid sebagai pengejar.
3. Murid yang telah disentuh bertukar peranan sebagai pengejar.



TIP UNTUK MURID

Lakukan aktiviti dalam jangka masa lima minit atau lebih untuk membina kapasiti aerobik secara berterusan.

Aktiviti 2: Pergerakan Beralun

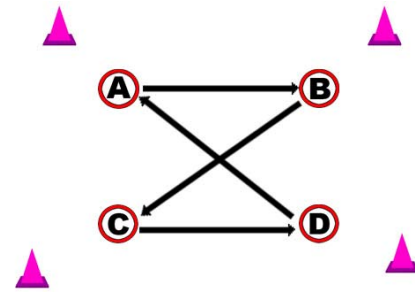
1. Bergerak dengan pelbagai kelajuan seperti berikut:

- A ke B – berjalan
- B ke C – berjalan pantas
- C ke D – jogging
- D ke A – berlari

2. Ulang aktiviti ini untuk beberapa kali.

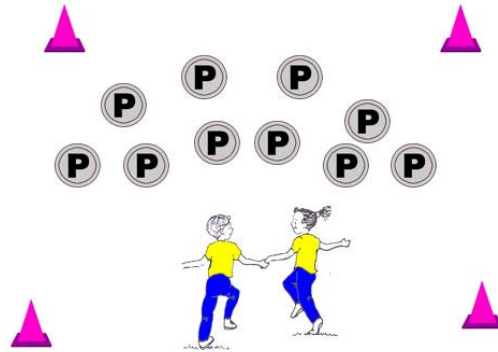
Permainan Kecil : Memukat Ikan

1. Tanda kawasan permainan.
2. Dua orang murid akan memegang tangan sebagai pukot.
3. Murid lain akan berperanan sebagai ikan.
4. 'Pukat' akan menangkap 'ikan' dengan cara menyentuh mana-mana anggota badan 'ikan'.
5. 'Ikan' yang berjaya ditangkap akan menyambung 'pukat' tersebut.
6. Sekiranya 'pukat' tersebut terputus, ianya akan membentuk 'pukat' yang baru.
7. Permainan dikira tamat setelah semua 'ikan' berjaya ditangkap.



TIP UNTUK GURU

- Aktiviti berjalan, degupan jantung perlahan.
- Aktiviti berlari pantas, degupan jantung cepat.



P – murid yang menjadi pukot

PENTAKSIRAN

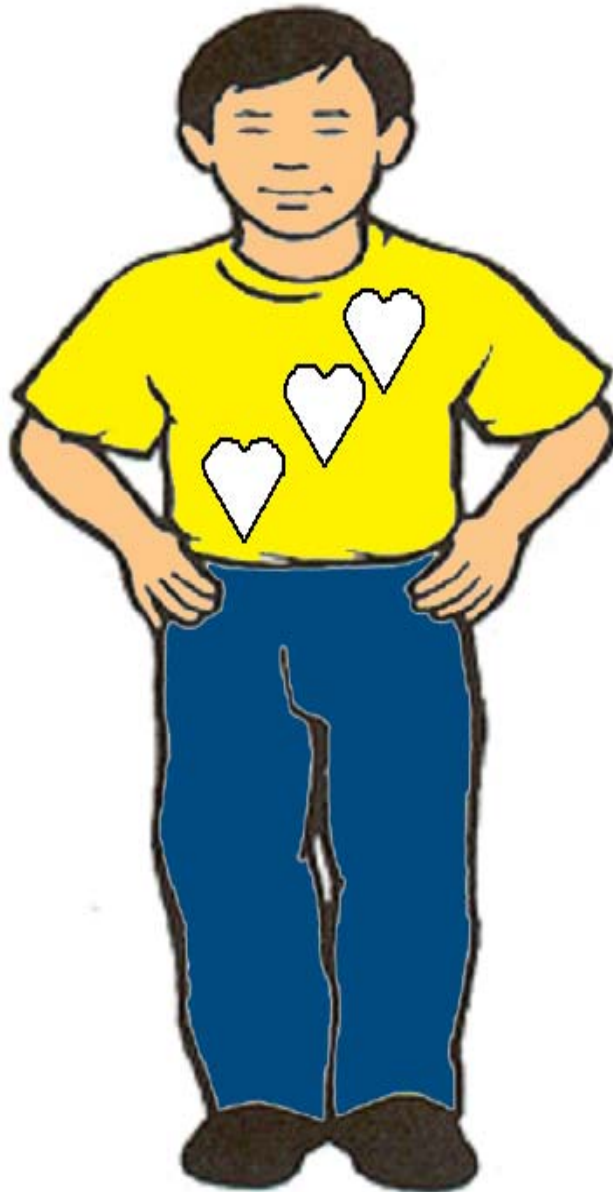
Nama :

Kelas :

Tarikh :

JANTUNGKU SIHAT

Warnakan kedudukan jantung anda.





JANTUNGKU AKTIF

Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

MASA
**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

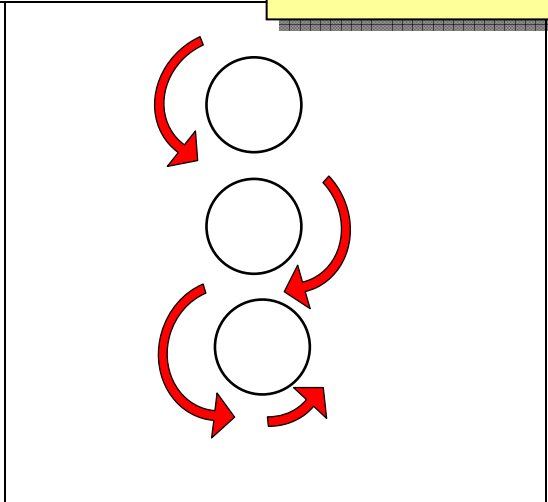
Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN
Gelung, skital dan alat perkusi.

Aktiviti 1 : Berlari Ikut Bentuk

1. Berlari anak mengelilingi luar gelung.
2. Berlari anak di dalam gelung.
3. Berlari mengikut bentuk nombor lapan.
4. Berlari mengelilingi tiga gelung yang di susun selari.

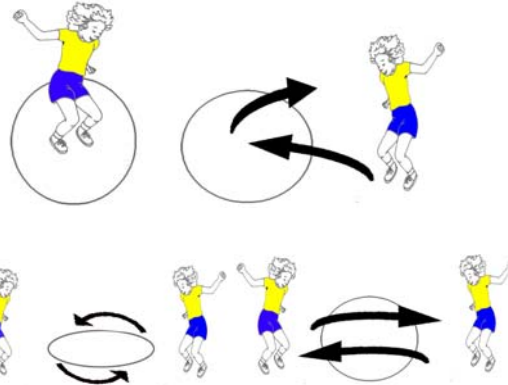


Aktiviti 2: Melompat

1. Melompat setempat sebanyak lapan kali di dalam gelung.
2. Melompat ke dalam dan keluar gelung.
3. Melompat mengelilingi gelung.
4. Melompat melepasi gelung.

TIP UNTUK GURU

Aktiviti hendaklah dilakukan berterusan untuk meningkatkan kapasiti aerobik.



TIP UNTUK MURID

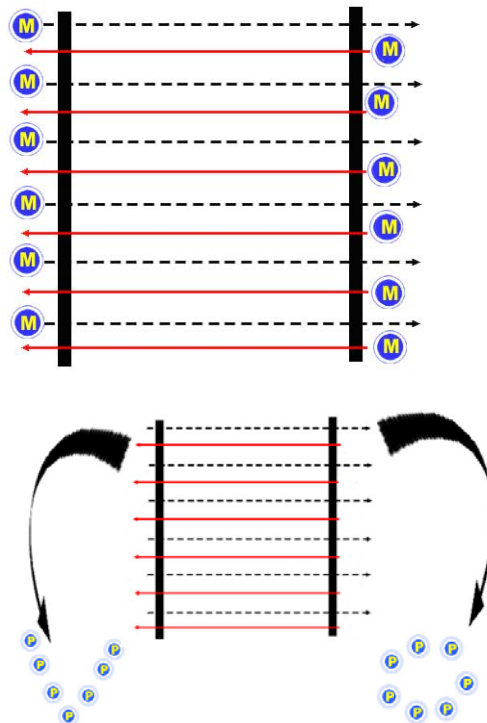
Pastikan jarak di antara murid supaya tidak berlanggar semasa berlari.

Aktiviti 3: Lari dan Membentuk Formasi.

1. Berbaris dalam dua kumpulan bertentangan pada jarak lima meter.
2. Apabila isyarat diberi, murid berlari ke arah bertentangan dan membentuk :
 - a. garisan lurus dengan tangan di atas bahu rakan di hadapan
 - b. bulatan
 - c. bentuk "v"
 - d. bentuk "s"
 - e. bentuk "t"

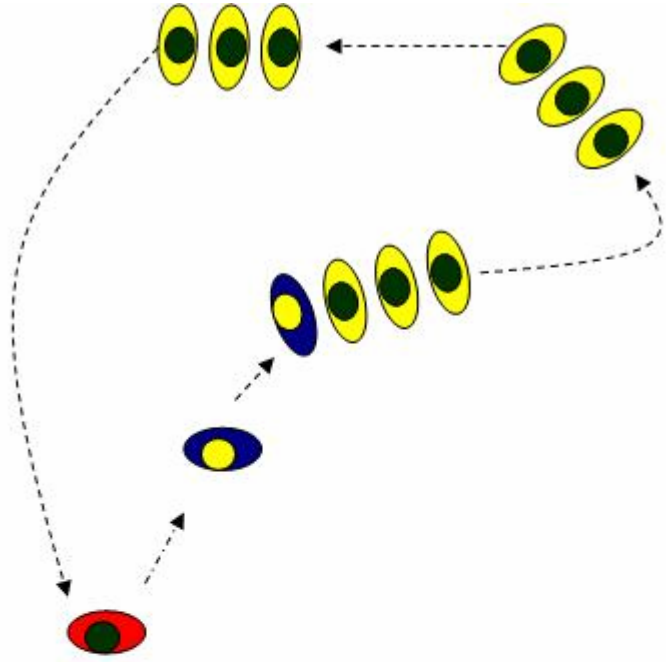
TIP UNTUK GURU

- Gunakan kad imbasan huruf
- Alat perkusi digunakan untuk berhentikan pergerakan.



Permainan Kecil: Tiga Serangkai

1. Seorang murid berperanan sebagai 'pengejar' dan seorang lagi sebagai 'yang di kejar'.
2. Murid lain membentuk kumpulan tiga orang satu dan memegang tangan.
3. Murid yang 'di kejar' dan menyelamatkan diri dengan berdiri bersebelahan kumpulan lain.
4. Murid yang berada di hujung kumpulan berperanan sebagai 'yang di kejar' dan berlari keluar.
5. Jika pengejar berjaya menyentuh murid 'yang di kejar' tukar peranan.



PETUNJUK



MURID YANG BERPERANAN SEBAGAI PENGEJAR



MURID YANG BERPERANAN SEBAGAI YANG DIKEJAR



MURID DALAM KUMPULAN

TIP UNTUK MURID

Berhati-hati semasa berlari supaya tidak terlanggar rakan.

Variasi Permainan:

- Bilangan ahli kumpulan boleh ditambah.

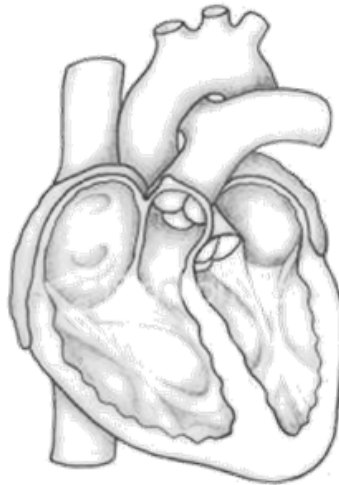
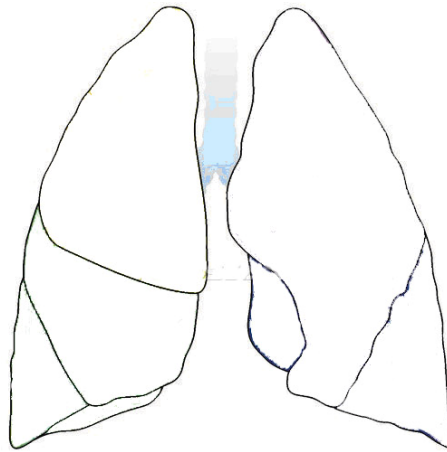
PENTAKSIRAN

Nama :
Tarikh:

Kelas:

JANTUNGKU AKTIF

Warnakan gambar jantung dengan warna merah dan paru-paru dengan warna coklat.



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.

BPK

MASA

30 MINIT

Standard Pembelajaran

- 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.
- 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
- 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

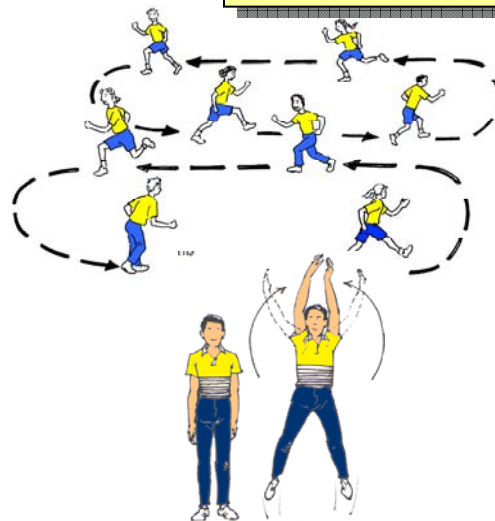
- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Gelung, skital, kotak, bangku panjang, batang kayu, tali gimrama dan alat perkusi.

Aktiviti 1: Berlari dan Lompat Bintang

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Kumpulan A akan berlari mengikut pusingan jam. Kumpulan B akan berlari mengikut pusingan lawan jam.
3. Apabila isyarat dibunyikan, kedua-dua kumpulan akan bertukar arah larian.
4. Apabila isyarat dibunyikan sebanyak dua kali berturut-turut, murid akan berhenti berlari dan membuat lompat bintang setempat sebanyak 10 kali.



Aktiviti 2: Cuit Sakit

1. Bergerak bebas dalam kawasan permainan.
2. Seorang murid berperanan sebagai pencuit.
3. Pencuit akan mengejar dan mencuit rakan yang lain.
4. Murid yang kena cuit akan berperanan sebagai pencuit baru. Anggota badan yang dicuit perlu dipegang oleh pencuit apabila mengejar rakannya.
5. Murid dikira terkeluar daripada permainan apabila dicuit dua kali.

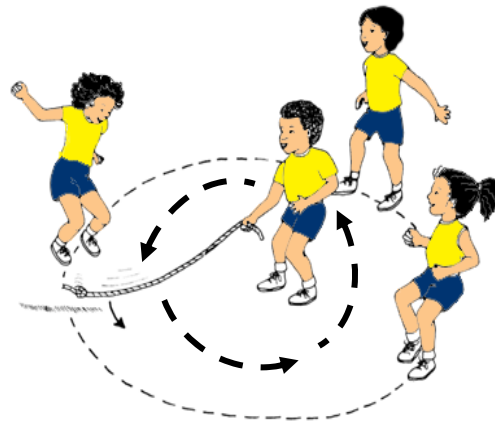


TIP UNTUK MURID

Murid perlu berada di hadapan rakan yang memusing tali. Bila mendarat fleksikan lutut untuk menyerap daya.

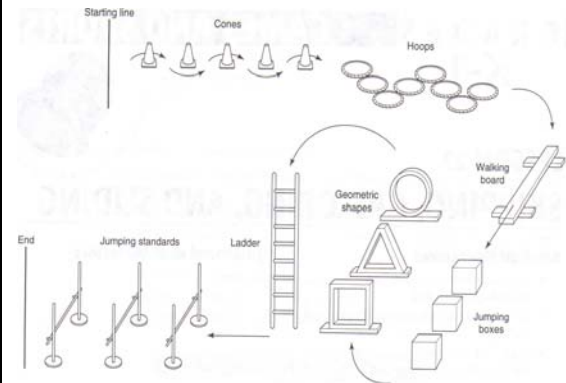
Aktiviti 3: Lompat Putaran Tali

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Setiap kumpulan diberi satu tali yang hujungnya diikat dengan gelung getah kecil (donut).
3. Murid yang berada di tengah akan mengayunkan tali ke kiri dan ke kanan mengikut ketinggian:
 - memusing tali di atas lantai
 - memusing tali setinggi 15 cm.
4. Murid akan melompat apabila tali menghampirinya.



Permainan Kecil : Jantungku Cergas

1. Berbaris di garisan permulaan laluan 'par'.
2. Bergilir-gilir melakukan aktiviti:
 - a. berlari zig-zag melalui skital.
 - b. melompat ke dalam gelung (dua belah kaki).
 - c. berjalan di atas bangku panjang.
 - d. melompat ke atas kotak kayu.
 - e. menyusup melalui halangan.
 - f. melompat sebelah kaki melalui laluan berpetak seperti tangga.
 - g. melompat melepasi halangan.



TIP UNTUK GURU

Formasi laluan 'par' hendaklah mengambil kira keupayaan dan keselamatan murid.

PENTAKSIRAN

Nama :

Kelas :

JANTUNGKU CERGAS

Bulatkan gambar senaman yang menguatkan jantung.



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti keelenturan.

KELENTURAN



MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.
- 4.3.1 Mengenal pasti teknik regangan yang betul.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tilam

Aktiviti 1: Regangan Statik

1. Meregangkan badan 'sejauh mana yang boleh dicapai'.
2. Sambil duduk 'buka dan tutup' kaki.
3. Mendekam.
4. Mengecilkan badan.
5. Melakukan 'aksi superman'.

'sejauh mana yang boleh dicapai'



TIP UNTUK MURID

Lakukan pergerakan mengikut kemampuan diri.

sambil duduk 'buka dan tutup' kaki



mendekam



mengecilkan badan



'superman'



Aktiviti 2: Regangan Dinamik Berpasangan

1. Tampar lutut kawan.
2. Tolak bahu kawan.
3. Runtun siku kawan.
4. Berdayung kaki bengkok.

tampar lutut



tolak bahu kawan



runtun siku kawan



berdayung kaki bengkok



TIP UNTUK GURU

Guru memerhati dan memastikan murid tidak mengengjut semasa melakukan regangan.

Permainan Kecil: 'Kucing Masuk Terowong'

1. Berada dalam kumpulan kecil.
2. Setiap ahli dikehendaki merangkak melalui kelengkang setiap ahli kumpulan mengikut giliran.
3. Pasukan yang tamat dahulu dikira sebagai pemenang.

'Kucing masuk terowong'



PENTAKSIRAN

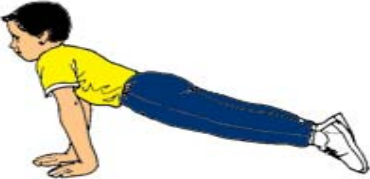



Nama :

Kelas :

Tarikh :

KELENTURAN

Tandakan **B** untuk aktiviti regangan yang *BOLEH* anda lakukan dan **S** bagi aktiviti yang *SUKAR* anda lakukan

1. 	
2. 	
3. 	
4. 	

Fokus

KELENTURAN DENGAN BOLA



Berkebolehan melakukan aktiviti keelenturan dengan bola.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.
- 4.3.2 Mengenali senaman yang betul untuk meningkatkan keelenturan pada bahagian badan otot.
- 4.3.3 Mengenali bahawa aktiviti regangan dapat meningkatkan fungsi otot.
- 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

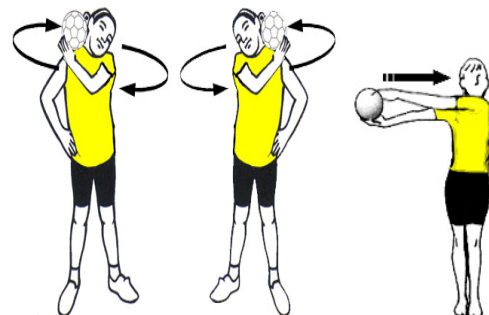
Kad keelenturan, bakul, bola, muzik yang lembut atau alat perkusi.

Aktiviti 1 : Regangan Dinamik Dan Statik

1. Regangan Leher

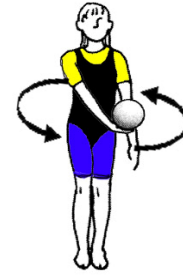
- Golekkan bola secara perlahan mengelilingi leher, turun ke lengan, dan mengelilingi pinggang dengan bantuan satu atau dua tangan.

Nota: Gunakan muzik yang lembut atau alat perkusi dengan tempo yang perlahan.



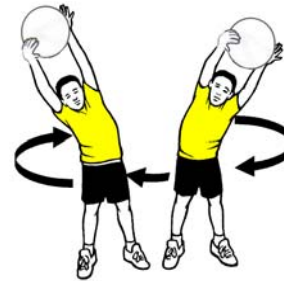
2. Berdiri dan Bongkok

- Berdiri dengan kaki kangkang.
- Golek bola dari satu kaki dan naik dan turun ke kaki yang lain.
- Sentuh bola ke lantai selama lapan detik dan naikkannya ke atas kepala.



3. Bulatan badan

- Kaki dibuka seluas bahu.
- Kedua-dua tangan pegang bola atas kepala.
- Lentikkan badan ke sisi, ke bawah sambil bongkokkan badan, ke sisi yang lain dan kembali ke atas kepala.
- Ulangi dengan arah yang lain.



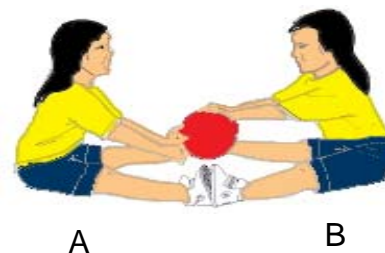
4. Duduk dan Jangkau

- Duduk berlunjur dengan lutut difleksi sedikit dan sentuh hujung kaki dengan bola selama lapan detik.
- Golekkan bola dari hujung kaki ke pinggang.



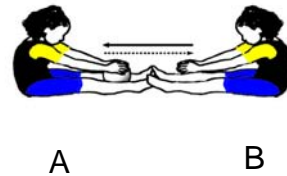
Aktiviti 2 : Regangan Berpasangan

1. Berpasangan dengan sebiji bola. Duduk menghadap rakan.
2. Kangkangkan kaki dan menyentuh kaki rakan :
 - Murid A golek bola atas lantai dari hujung satu kaki ke hujung kaki yang lain mengelilingi kaki kangkang dalam kiraan lapan.
 - Murid B sambung dan teruskan golek bola atas lantai mengelilingi kaki kangkangnya dalam kiraan lapan.
 - Tukar arah menggolek bola.



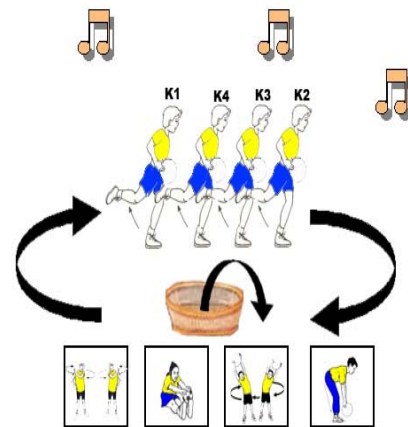
3. Dengan kaki melunjur dan menyentuh kaki rakan :

- Murid A golek bola atas badan dengan kedua tangan dari pinggang ke hujung kaki murid B (lutut difleksikan sedikit).
- Murid B sambung dan teruskan menggolek dari hujung kakinya dalam kiraan lapan.
- Ulang dengan tukar arah menggolek dari murid B ke murid A.



Permainan Kecil : Regangan Rahsia

1. Berempati dalam satu barisan.
2. Sebiji bola setiap barisan.
3. Letakkan kad kelenturan dalam bakul di tengah kawasan aktiviti.
4. Mulakan muzik atau bunyi alat perkusi.
5. Murid melakukan satu pergerakan lokomotor seperti berlari, skip, mencongklang dan melompat satu kaki dalam satu barisan.
6. Hentikan muzik, ketua barisan (K1) lari ke bakul, pilih satu Kad Kelenturan (dari aktiviti 1), kembali ke barisan dan semua lakukan aktiviti kelenturan yang ditunjukkan dalam kad.
7. Mulakan muzik semula, tukarkan pergerakan lokomotor, ketua pulangkan Kad Kelenturan ke dalam bakul dan kembali ke hujung barisan.
8. Ketua baru pilih kad yang lain apabila muzik berhenti.
9. Ulang aktiviti sehingga setiap ahli dalam barisan berpeluang menjadi ketua.



TIP UNTUK GURU

1. Memanaskan badan dengan aktiviti lokomotor dan regangan mengikut bentuk huruf.
2. Apabila melakukan regangan, kekalkan (hold) regangan sekurang-kurangnya lapan kiraan dan tidak mengengjut.
3. Jika meregangkan kaki, lutut difleksikan sedikit supaya tidak cedera.

PENTAKSIRAN

Nama:

Kelas :

Tarikh :

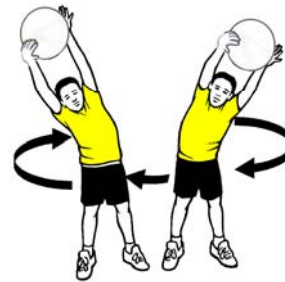
KELENTURAN DENGAN BOLA

Tuliskan bahagian sendi-sendi yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan seperti dalam gambar.

1.



2.



3.



SAYA KUAT



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa.
- 3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.
- 4.4.1 Menyatakan otot yang kuat mampu menghasilkan daya yang tinggi.
- 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tilam senaman dan palang gayut.

Aktiviti 1 : Posisi Sedia Tekan Tubi

1. Melakukan posisi sedia tekan tubi.
2. Melakukan posisi sedia tekan tubi mengikut variasi berikut:

- tangan dibuka luas
- tangan dirapatkan
- kaki dibuka luas
- menggunakan siku sebagai tapak sokongan.



TIP UNTUK GURU

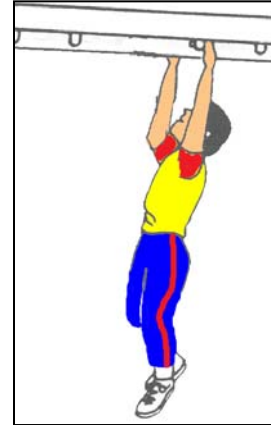
Tapak sokongan adalah pada dua tapak tangan dan dua hujung kaki.



Aktiviti 2 : Bergayut Statik Pada Palang

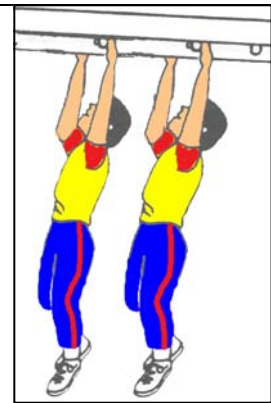
Bergayut pada palang selama yang mampu dengan pelbagai variasi seperti di bawah:

- tangan dibuka luas
- tangan dirapatkan



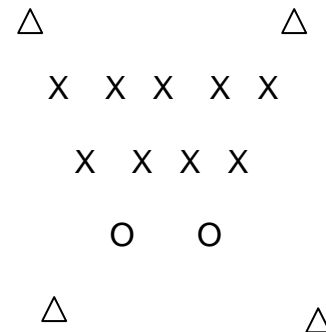
Aktiviti 3 : Bergayut Pada Palang

Bergayut dan meniti palang menggunakan kedua belah tangan.



Permainan Kecil: Sang Rangkak Kejar Biawak

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Dua orang murid menjadi Sang Rangkak dan mengejar biawak dalam kawasan sungai yang ditetapkan.
3. Murid yang dicuit oleh Sang Rangkak akan bertukar peranan menjadi Sang Rangkak.



X – Biawak
O – Sang Rangkak

PENTAKSIRAN

Nama:

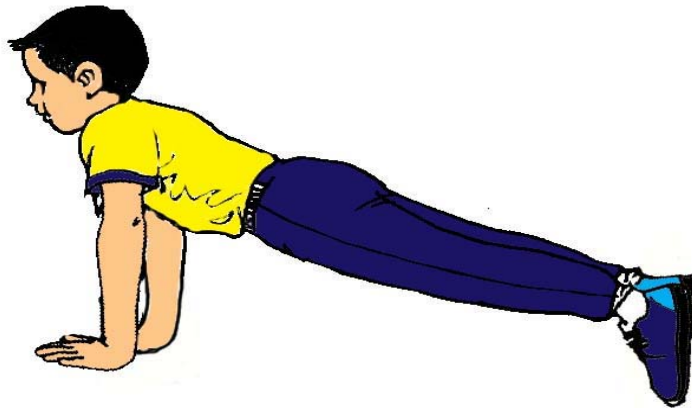
Kelas :

Tarikh :

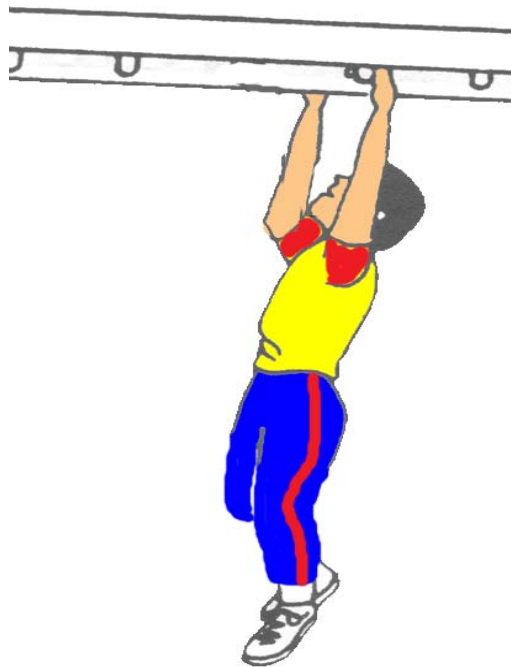
SAYA KUAT

Warnakan bahagian otot yang menjadi kuat dalam aktiviti di bawah.

1. Murid dalam posisi sedia tekan tubi.



2. Murid bergayut di palang.



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

BPK

MASA

**30
MINIT**

OTOTKU BEKERJA LAMA

Standard Pembelajaran

- 3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (*half squat*) dalam suatu jangka masa.
- 3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.
- 4.4.2 Menyatakan bahawa melakukan senaman secara berulang-ulang dapat meningkatkan daya tahan otot.
- 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

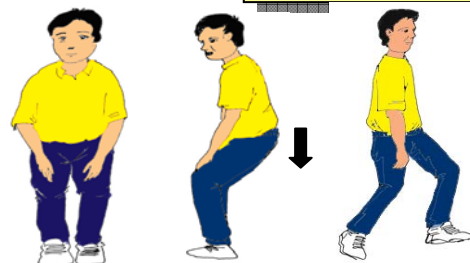
Bola kecil atau pundi kacang dan gelang.

Aktiviti 1 : Posisi Separa Cangkung

Melakukan pelbagai gaya separa cangkung berulang kali seperti di bawah:

- kaki seluas bahu
- kaki dirapatkan
- satu kaki di hadapan, satu kaki lagi di belakang

Bola kecil atau pundi kacang dan gelang.



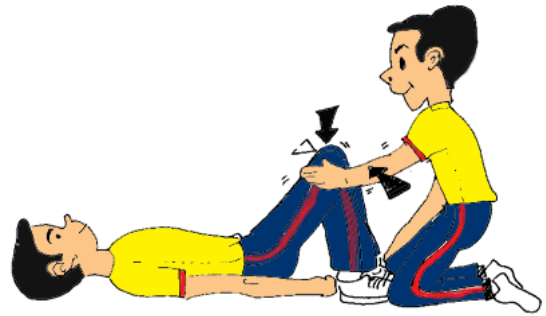
TIP UNTUK MURID

Badan dalam keadaan tegak dengan mata memandang ke hadapan.

Aktiviti 2. Melakukan Ringkuk Tubi Separa

Melakukan pelbagai gaya ringkuk tubi separa berulang kali seperti di bawah:

- tangan bersilang memegang bahu
- tangan melunjur dengan hujung jari menyentuh lutut



Permainan Kecil: Pertandingan Menghantar Bola

1. Murid dibahagikan kepada beberapa barisan kumpulan kecil.
2. Melalui isyarat mula daripada guru, murid A mengambil sebiji bola atau pundi kacang dalam gelung X dan menghulur kepada murid B sedang berbaring.
3. Murid B meringkuk badan dan menghulur bola kepada murid C.
4. Murid C menghulur bola atau pundi kacang kepada rakan dibelakang melalui atas kepala.
5. Murid yang terakhir meletak bola atau pundi kacang dalam gelung di belakangnya.
6. Kumpulan yang dapat menghantar semua bola ke gelung Y dikira sebagai pemenang.



PENTAKSIRAN

Nama:

Kelas :

Tarikh:

OTOTKU BEKERJA LAMA

Bulatkan bahagian atau otot yang terlibat semasa aktiviti separa cangkung.



OTOTKU KUAT

Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

- 3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.
- 3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.
- 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Tilam senaman

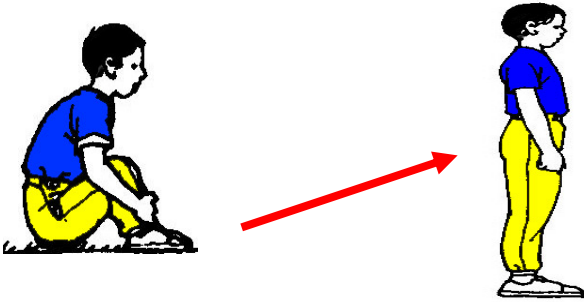
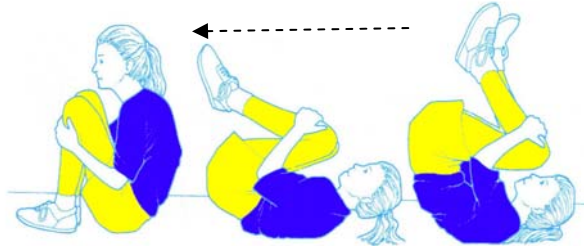
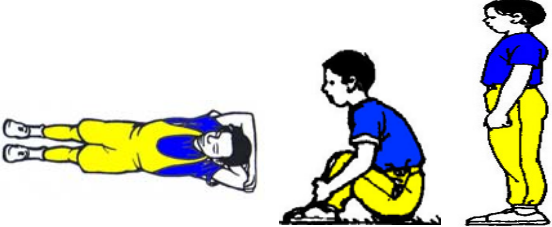
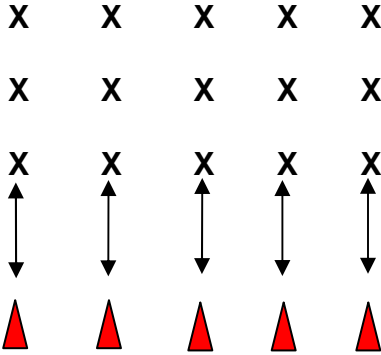
Aktiviti 1 : Duduk Di Bangku Ke Berdiri Tanpa Sokongan

1. Duduk di bangku rendah dan cuba berdiri tanpa sokongan tangan.
2. Ulang aktiviti sebanyak lima kali.
3. Dalam posisi separa cangkung dan cuba berdiri tanpa sokongan tangan.
4. Ulang sebanyak lima kali.



TIP UNTUK GURU

Pelakuan akan bertambah sukar dengan ketinggian bangku yang berkurangan.

<p>Aktiviti 2 : Duduk Di Lantai Ke Berdiri Tanpa Sokongan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk di lantai dan cuba berdiri tanpa sokongan tangan. 2. Ulang lakukan sebanyak lima kali. 	
<p>Aktiviti 3: Baring Dan Membuai Badan Ke Posisi Duduk Tanpa Sokongan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam posisi berbaring, memegang bahagian bawah lutut yang dibengkok ke dada. 2. Perlahan-lahan membuai badan ke posisi duduk. 3. Ulang lakukan sebanyak lima kali. 	
<p>Aktiviti 4: Baring, Duduk Dan Berdiri Tanpa Sokongan Tangan</p> <p>Bermula dari posisi berbaring, duduk dan berdiri tanpa sokongan tangan.</p>	
<p>Permainan Kecil: Lumba Melompat Kanggaru Berganti-ganti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaring dalam kumpulan kecil. 2. Bangun tanpa sokongan tangan dan melompat seperti kanggaru mengelilingi kon dan balik pada jarak tiga meter. 3. Mencuit rakan untuk meneruskan perlumbaan seterusnya. 4. Kumpulan yang tamat dahulu dikira sebagai pemenang. 	

PENTAKSIRAN

Nama:

Kelas :

Tarikh :

OTOTKU KUAT

Lengkapkan nama bahagian otot yang digunakan semasa aktiviti kekuatan otot.

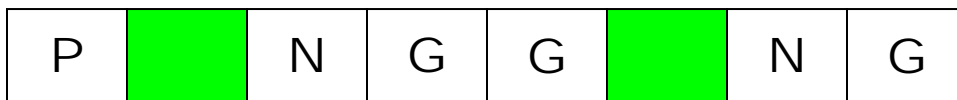
1.



2.



3.



OTOT KUAT DAN BEKERJA LAMA



Fokus

Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

MASA

**30
MINIT**

Standard Pembelajaran

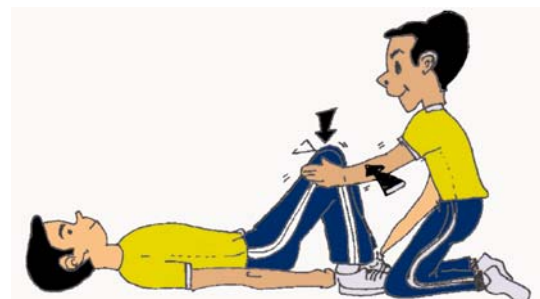
- 3.4.7 Melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan (*core muscle*).
- 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
- 5.2.1 Memerlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil atau persembahan
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

Aktiviti 1 : Mengawal Pergerakan Kaki Yang Ditolak

1. Seorang murid berbaring di lantai sambil membengkok lutut.
2. Rakan yang berada di hujung kakinya dengan perlahan-lahan menolak kaki di bahagian lutut dari arah sisi.
3. Murid yang sedang berbaring mengawal kakinya daripada bergerak .



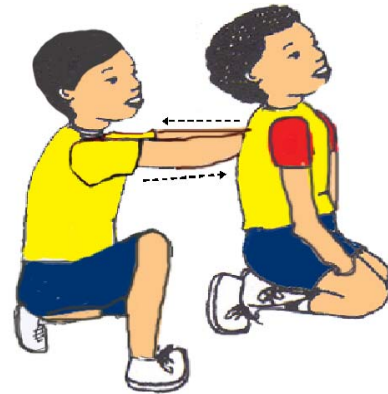
Aktiviti 2 : Berpasangan Mengawal Pergerakan Tangan Yang Ditolak

1. Seorang murid berbaring di lantai sambil menghulur kedua-dua tangan yang dirapat ke atas.
2. Rakan yang berada di hujung kakinya dengan perlahan-lahan menolak kedua tangan yang dilurus ke atas.
3. Murid yang sedang berbaring mengawal tangannya daripada bergerak.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



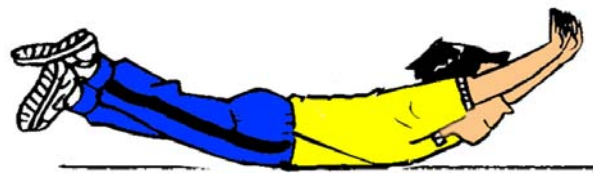
Aktiviti 3 : Berpasangan Mengawal Pergerakan Bahu Yang Ditolak

1. Seorang murid dengan badan tegak melutut di lantai.
2. Rakan yang berada di belakangnya dengan perlahan-lahan menolak atau menarik bahu kiri atau kanan.
3. Murid yang ditolak bahunya melawan arah tolakan atau tarikan.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



Aktiviti 4: 'Kluangman terbang'.

1. Kedudukan meniarap, angkat dan luruskan kedua-dua belah kaki.
2. Kedudukan meniarap, angkat dan luruskan tangan kanan dan kaki kiri.
3. Kedudukan meniarap, angkat dan luruskan tangan kiri dan kaki kanan.



PENTAKSIRAN

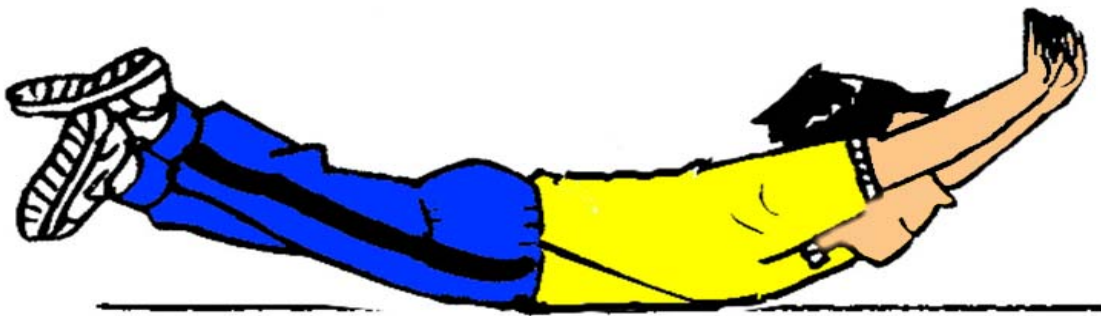
Nama:

Kelas :

Tarikh :

OTOT KUAT DAN BEKERJA LAMA

Bulatkan bahagian otot badan yang terasa tegang semasa melakukan 'kluangman'.



Fokus

BADAN SAYA



Mengenal pasti komposisi dan bentuk badan.

MASA

30
MINIT

Standard Pembelajaran

- 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat.
- 4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, tisu dan lemak.
- 4.5.2 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana dan berlebihan berat badan.
- 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

Cadangan Aktiviti

- Memanaskan badan
- Penyampaian standard pembelajaran
- Permainan kecil
- Menyejukkan badan
- Pentaksiran

ALATAN

Penimbang berat badan, buku tebal, kertas, pensil, borang ukuran tinggi dan berat badan.

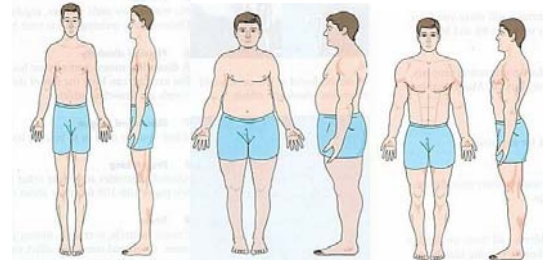
Aktiviti 1 : Cara Mengukur Berat Dan Tinggi

1. Menggunakan alat penimbang berat badan dengan betul.
2. Menggunakan alat ukuran ketinggian dengan betul.



Aktiviti 2 : Mengukur dalam kumpulan

1. Tiga orang satu kumpulan.
2. Setiap murid dalam kumpulan bekerjasama mengukur berat badan dan ketinggian masing-masing.
3. Catat ukuran berat badan dan ketinggian dalam borang yang disediakan.
4. Mengelaskan murid mengikut bentuk badan.



Permainan Kecil : Siapa Tinggi, Siapa Berat

1. Murid dibahagikan kepada empat kumpulan yang mempunyai perbezaan saiz dan berat.
2. Guru akan memberi arahan dan murid akan menghantar ahli kumpulan seperti berikut:
 - ahli yang paling tinggi dalam kumpulan
 - ahli yang paling rendah dalam kumpulan
 - ahli yang paling berat dalam kumpulan
 - ahli yang paling ringan dalam kumpulan
3. Jika ahli yang dihantar keluar berjaya mengatasi ahli kumpulan yang lain diberi satu mata.
4. Kumpulan yang berjaya mengumpul banyak mata akan dikira sebagai pemenang.

TIP UNTUK GURU

Komponen badan terdiri dari tulang, otot, organ, tisu dan lemak.

PENTAKSIRAN

Kelas :
.....

Kelas :

BADAN SAYA

Murid merekod ukuran berat badan dan ketinggian dengan menggunakan borang yang telah disediakan oleh guru.

Kumpulan : _____

Bil.	Nama Murid	Ukuran Berat Badan (kg)	Ukuran Ketinggian (cm)	Bentuk Badan

SENARAI CADANGAN PERALATAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

1. Alas pemijak
2. Alat apungan
3. Alat apungan tangan
4. Alat buoyancy
5. Alat perkusi seperti kayu tik-tok, kastenet, marakas, drum dan tamborin.
6. Bakul
7. Baldi plastik kecil
8. Bangku gimnastik
9. Bangkuimbangan
10. Bat bola lisut plastik
11. Batang kayu panjang
12. Batang rotan
13. Buah batu seremban (untuk permainan tradisional)
14. Belon
15. Blok mainan
16. Bola getah
17. Bola kecil
18. Bola pantai
19. Bola besar
20. Bola sederhana
21. Bola tenis terpakai
22. Buah-buahan plastik (untuk akuatik)
23. Cawan plastik

24. CD Lagu Kanak-Kanak Pendidikan Muzik Tahun 1 oleh BPK, KPM
 25. Tin kosong (alat ganti untuk drum)
 26. Gasing
 27. Gelung saiz kanak-kanak
 28. Gelung donut
 29. Kad fleksibiliti (guru sediakan)
 30. Kad huruf (guru sediakan)
 31. Kad perkataan (guru sediakan)
 32. Kad warna merah, kuning dan hijau
 33. Kotak
 34. Palang gayut
 35. Pasir
 36. Pemain CD
 37. Pemukul berlengan pendek
 38. Pensil
 39. Penyodok
 40. Plastersin
 41. Pundi kacang
 42. Raket plastik atau papan
 43. Skaf atau sapu tangan
 44. Skital pelbagai ketinggian
 45. Skital Piring
 46. Straw
 47. Tali panjang
-

48. Tali gimrama

49. Tangga

50. Tiang gol

51. Tilam senaman

52. Tilam gimnastik

53. Topeng haiwan seperti arnab, kura-kura dan harimau

Nota: Alatan yang disediakan hendaklah mengambil kira bilangan murid di dalam kelas.

SENARAI LAGU

Trek : 01
Judul Lagu : Selamat Pagi
Lagu & Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern / Zaliza Bakhri
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nor Nabilah bte Amir Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 03
Judul Lagu : Mari Menyanyi
Lagu & Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern / Zaliza Bakhri
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nor Nabilah binti Amir Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 05
Judul Lagu : Suka Hati
Lagu & Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern / Zaliza binti Bakhri
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Aaina Soraya Putri bte Mohamed Noor
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 07
Judul Lagu : Siapa Gurau Senda
(Adaptasi dari lagu "Mexican Dance")
Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern / Zaliza binti Bakhri
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nor Nabilah bte Amir Zafri
Aaina Soraya Putra bte Mohamed Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 09
Judul Lagu : Jenis Suara
Lagu & Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern
Ridzlina Riduan
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Diana Adha bte Mohd Abid
Nor Nabilah bte Amir Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 11
Judul Lagu : Gajah Menari
Lagu & Lirik : Hamid bin Baharuddin
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nor Nabilah bte Amir Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 13
Judul Lagu : Jantungku
Lagu & Lirik : Khalijah binti Mohamed / Tan Chee Keong
Norshamsuri bin Shafie
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nor Nabilah binti Amir Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 15
Judul Lagu : I'm Tall, I'm Small
Lagu & Lirik : Traditional Children's Song
Penyanyi : Aaina Soraya Putra bte Mohamed Zafri
Nor Farhana bte Mohd Hafidz
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 17
Judul Lagu : Nenek Si Bongkok Tiga
Lagu & Lirik : Lagu Tradisional Kanak-Kanak
Penyanyi : Diana Adha bte Mohd Abid
Nur Syahda bte Mohd Latif
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 19
Judul Lagu : Suasana Pagi
Lagu & Lirik : Zt. Zaiton / M. Fazil / Muzaiful / A. Halim
M. Rodzi
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nor Nabilah bte Amir Zafri
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 21
Judul Lagu : Hong Cai Mei Mei
Lagu & Lirik : Chinese Folk Song
Penyanyi : Joanne Thang Mei Teng
Susunan Muzik : Isa Amri
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 23
Judul Lagu : Jom Mengira
Lagu & Lirik : Zt. Zaiton / M. Fazil / Muzaiful / A. Halim
M. Rodzi
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Noradila Syafira bte M. Zaidi
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 25
Judul Lagu : Ikut Rentak
Lagu & Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern
Ridzlina Riduan
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Tatiana
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 27
Judul Lagu : Sang Rimba dan Kucing
Lagu & Lirik : Lee Chai Huat / Lee Chong Yern
Ridzlina Riduan
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Diana Adha bte Mohd Abid
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Trek : 29
Judul Lagu : Suara Kita
Lagu & Lirik : Khelijah binti Mohamed / Chan Kit Yip/
Norshamsuri bin Shafie/ Susie Khor
Terjemahan Lirik Bahasa Cina : Lee Huon Tee
Terjemahan Lirik Bahasa Tamil : S. Muthaiah / Charles Soosai
Penyanyi : Nurul Syazliana Binti Khairudin
Susunan Muzik : Bakhtiar bin Mohd Salleh
Recording & Mixing : Rosman Adam

Nota: Senarai lagu-lagu ini adalah daripada CD Lagu-Lagu KSSR Pendidikan Muzik Tahun 1 yang dihasilkan oleh Unit Pendidikan Muzik, Bahagian Pembangunan Kurikulum

CD 1: VOKAL DAN INSTRUMENTAL

- Trek 01 : Selamat Pagi (Vokal)
- Trek 02 : Selamat Pagi (Instrumental)
- Trek 03 : Mari Menyanyi (Vokal)
- Trek 04 : Mari Menyanyi (Instrumental)
- Trek 05 : Suka Hati (Vokal)
- Trek 06 : Suka Hati (Instrumental)
- Trek 07 : Siapa Gurau Senda (Vokal)
(Adaptasi dari lagu "Mexican Dance")
- Trek 08 : Siapa Gurau Senda (Instrumental)
(Adaptasi dari lagu "Mexican Dance")
- Trek 09 : Jenis Suara (Vokal)
- Trek 10 : Jenis Suara (Instrumental)
- Trek 11 : Gajah Menari (Vokal)
- Trek 12 : Gajah Menari (Instrumental)
- Trek 13 : Jantungku (Vokal)
- Trek 14 : Jantungku (Instrumental)
- Trek 15 : I'm Tall , I'm Small (Vokal)
- Trek 16 : I'm Tall , I'm Small (Instrumental)
- Trek 17 : Nenek Si Bongkok Tiga (Vokal)
- Trek 18 : Nenek Si Bongkok Tiga (Instrumental)
- Trek 19 : Suasana Pagi (Vokal)

Trek	20	:	Suasana Pagi (Instrumental)
Trek	21	:	Hong Cai Mei Mei (Vokal)
Trek	22	:	Hong Cai Mei Mei (Instrumental)
Trek	23	:	Jom Mengira (Vokal)
Trek	24	:	Jom Mengira (Instrumental)
Trek	25	:	Ikut Rentak (Vokal)
Trek	26	:	Ikut Rentak (Instrumental)
Trek	27	:	Sang Rimba dan Kucing (Vokal)
Trek	28	:	Sang Rimba dan Kucing (Instrumental)
Trek	29	:	Suara Kita (Vokal)
Trek	30	:	Suara Kita (Instrumental)

Nota: Senarai lagu-lagu ini adalah daripada CD Lagu-Lagu KSSR Pendidikan Muzik Tahun 1 yang dihasilkan oleh Unit Pendidikan Muzik, Bahagian Pembangunan Kurikulum

PENGHARGAAN

Bahagian Pembangunan Kurikulum merakamkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menyediakan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah Tahun 1 ini. Antara pihak yang terlibat ialah:

- Guru-guru yang menjadi panel penyediaan Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah Tahun 1,
- Pensyarah Pendidikan Jasmani daripada Institut Pendidikan Guru (IPG) Kampus Temenggung Ibrahim, Kampus Tuanku Bainun, Kampus Tun Hussein Onn, Kampus Ilmu Khas, Kampus Tengku Afzan, Kampus Dato' Ahmad Razali Ismail, Kampus Sultan Abdul Halim dan Kampus Islam,
- Pensyarah Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan daripada UPM, UITM dan UPSI,
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun 1 di sekolah Rintis KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 1 2009,
- Pegawai Unit Pendidikan Muzik, Bahagian Pembangunan Kurikulum, dan
- Pegawai Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan, Bahagian Pembangunan Kurikulum.



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>