

# PENDIDIKAN JASMANII

(MASALAH PEMBELAJARAN)

## TAHUN 1



RM13.50  
ISBN 978-983-49-1098-3  
9 789834 910983  
BTK141001





# **RUKUN NEGARA**

## **Bahawasanya Negara Kita Malaysia**

mendukung cita-cita hendak:

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden.

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN  
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA  
KELUHURAN PERLEMBAGAAN  
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG  
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
PENDIDIKAN KHAS**

**PENDIDIKAN JASMANI**  
**(MASALAH PEMBELAJARAN)**  
**TAHUN 1**

**PENULIS**  
KHAIRUL AFANDY BIN OSMAN  
SALMI BIN SALLEH

**EDITOR**  
ABDUL RAZAK BIN MOHAMMAD

**PEREKA BENTUK**  
WAN HAWARI BIN WAN ISMAIL

**ILUSTRATOR**  
SYAHRUL FAIZ BIN ZAINUDDIN



**DBP**

**Dewan Bahasa dan Pustaka  
Kuala Lumpur  
2016**



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA

No. Siri Buku: 0011

KK 372-221-0102011-49-1098-20101  
ISBN 978-983-49-1098-3

Cetakan Pertama 2016  
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2016

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Dewan Bahasa dan Pustaka,  
Jalan Dewan Bahasa,  
50460 Kuala Lumpur.  
No. Telefon: 03-2147 9000 (8 talian)  
No. Faksimile: 03-2147 9643  
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:  
Edusystem Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Azim  
Saiz Muka Taip Teks: 18 poin

Dicetak oleh:  
MPH Group Printing (M) Sdn. Bhd.,  
No. 31, Jalan 2/148A,  
Taman Sungai Besi Industrial Park,  
57100 Kuala Lumpur.

## PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan khusus kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Panel Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan penerbitan buku ini.

# KANDUNGAN

Pendahuluan

v

## UNIT 1 Gerak Ria

i

 Cari Saya	2
 Jala Ikan	4
 Hati Riang	6
 Saya Bijak	8






## UNIT 2 Cergas Minda

q

 Selamat Hari Lahir	10
 Kami Boleh	12
 Rasa Gembira	14
 Saya Bijak	16





## UNIT 3 Saya Seronok

17

 Lambung dan Sambut	18
 Bam ... Bam ...	20
 Tuju Sasaran	22
 Bola Berganti-ganti	24
 Saya Bijak	26





## UNIT 4 Akua Ria

27

 Kami Patuh	28
 Pakaian Renang	30
 Utamakan Keselamatan	32
 Saya Bijak	34

## UNIT 5 Riang Ria

35

 Istana Idaman	36
 Pasir Ajaib	37
 Pukul Berapa Datuk Harimau	38
 Saya Bijak	40

## UNIT 6 Minggu Kecergasan

41

 Mula dan Akhir	42
 Saya Bijak	44




## UNIT 7 Lompat Ria

45

 Laluan Cergas	46
 Seronok Melompat	48
 Saya Bijak	50

## UNIT 8 Saya Sihat

51

 Ukur Saya	52
 Badan Saya	54
 Sihat dan Cergas	56
 Saya Bijak	58

# PENDAHULUAN

Buku Teks *Pendidikan Jasmani (Masalah Pembelajaran) Tahun 1* digubal berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas (KSSRPK) yang dihasilkan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia. Matlamat penulisan buku teks ini adalah untuk membantu murid Pendidikan Khas menjadi lebih cergas dan sihat. Murid juga didedahkan dengan kemahiran dan pengetahuan untuk melakukan aktiviti fizikal agar bersikap positif bagi mencapai kesejahteraan hidup yang berkualiti dan berupaya menjalani kehidupan dengan lebih bermakna.

Buku Teks *Pendidikan Jasmani (Masalah Pembelajaran) Tahun 1* ini dihasilkan bagi memenuhi kriteria murid Pendidikan Khas ke arah lebih berpengetahuan, berkemahiran, bersosialisasi dan mengamalkan nilai-nilai murni sepanjang masa. Bagi memenuhi hasrat tersebut, dua modul pengajaran dan pembelajaran telah diterapkan, iaitu Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan. Dalam Modul Kemahiran tiga aspek diketengahkan, iaitu kemahiran pergerakan, aplikasi pengetahuan dalam pergerakan dan aspek kesukanan. Modul Kecergasan pula mengandungi tiga aspek, iaitu kecergasan, aplikasi pengetahuan meningkatkan kecergasan dan aspek kesukanan.

Kedua-dua modul dalam buku teks ini diharapkan dapat dikuasai oleh murid Pendidikan Khas dalam pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor. Di samping itu, dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan serta mengembangkan lagi kemahiran motor dalam melakukan aktiviti fizikal.

Elemen seperti Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) yang diterapkan melalui soalan-soalan khusus bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus yang sesuai dengan murid Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) dimasukkan dalam buku teks ini. Di samping itu, tiga Elemen Merentas Kurikulum (EMK) juga diterapkan bagi mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan murid, iaitu keusahawanan, kreativiti dan inovatif serta teknologi maklumat dan komunikasi bagi menambah pengetahuan, menjana idea dan meningkatkan kreativiti murid.

Penyediaan nota guru di setiap unit diharapkan dapat membantu guru untuk lebih memahami kandungan pembelajaran dan pengajaran. Nota guru juga disediakan sebagai panduan pelaksanaan aktiviti dan maklumat tambahan bagi sesuatu topik yang diajarkan.

Penulis mengharapkan agar Buku Teks *Pendidikan Jasmani (Masalah Pembelajaran) Tahun 1* ini dapat membantu guru dalam proses pembelajaran dan pengajaran di sekolah.

**KHAIRUL AFANDY BIN OSMAN**  
**SALMI BIN SALLEH**

# PENERANGAN IKON BUKU TEKS



Ikon subtajuk yang merujuk Standard Pembelajaran.



Ikon yang merujuk Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh setiap murid.



Ikon ini merujuk aktiviti atau latihan yang menilai aspek psikomotor dan kognitif murid.



Ikon Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) memerlukan murid berfikir secara spontan dan kefahaman tentang apa yang sudah dipelajari.



Ikon ini menerangkan tentang Elemen Merentas Kurikulum.



Ikon ini menerangkan tentang aspek keselamatan.



Ikon yang menyatakan maklumat tambahan yang berkaitan dengan isi pembelajaran.



Merujuk maklumat tambahan untuk membantu guru melaksanakan pengajaran dan pembelajaran.



Berhati-hati semasa bermain di halaman.





## Cari Saya


Mari bermain bersama-sama rakan.



### ASPEK KESELAMATAN

Pastikan kawasan bermain selamat.

Berjalan



Mana tempat selamat  
saya nak sembunyi?

Berlari

1.1.1  
2.1.1  
5.1.1

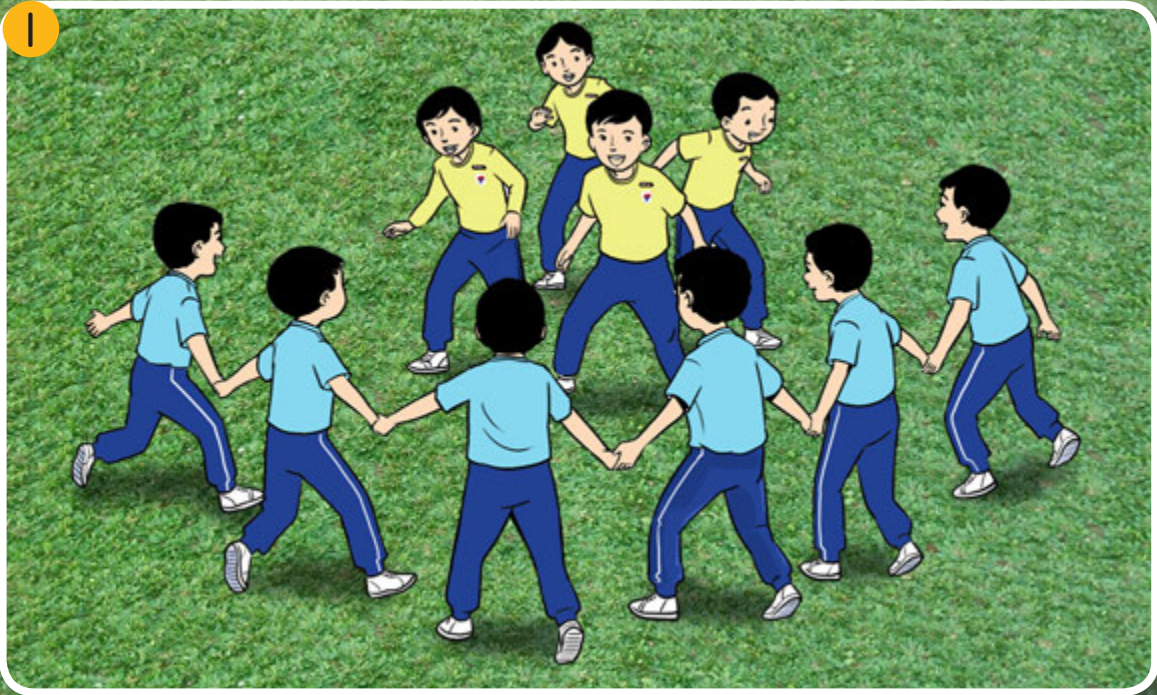
Cara bermain:

- Kawasan permainan dihadkan.
- Permainan dimainkan dengan seorang menjadi pencari.
- Pencari akan menutup mata dan memulakan kiraan dengan suara yang kuat sementara pemain-pemain lain mula bersembunyi.
- Selepas kiraan tamat, pencari akan mencari pemain-pemain yang bersembunyi.
- Pencari akan menyebut nama pemain yang ditemui dan pemain tersebut perlu keluar dari tempat persembunyan.
- Permainan tamat apabila semua pemain berjaya ditemui.
- Pemain pertama yang dijumpai akan menjadi pencari yang baharu.

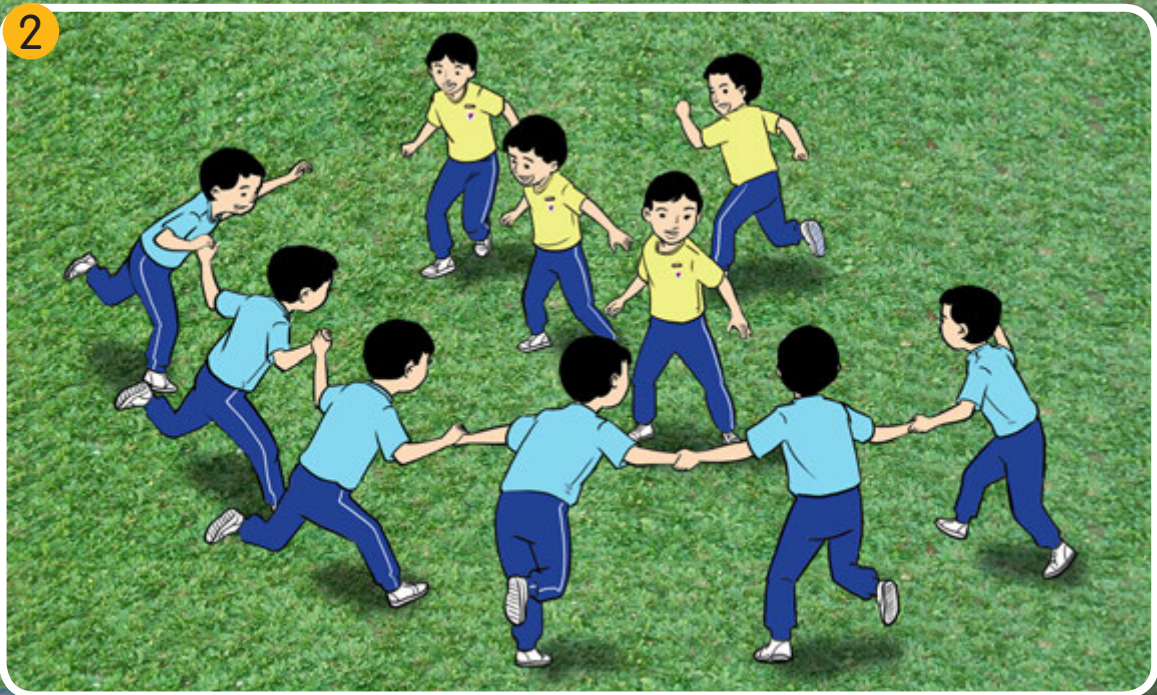
# Jala Ikan

Lakukan permainan ini dalam kumpulan.

1



2



Cepat lari elak ditangkap.

3



ZON SELAMAT



### ASPEK KESELAMATAN

Pakaian yang sesuai dapat membantu kamu bergerak bebas.



### NOTAGURU

1.1.1  
2.1.1  
5.1.1

Cara bermain:

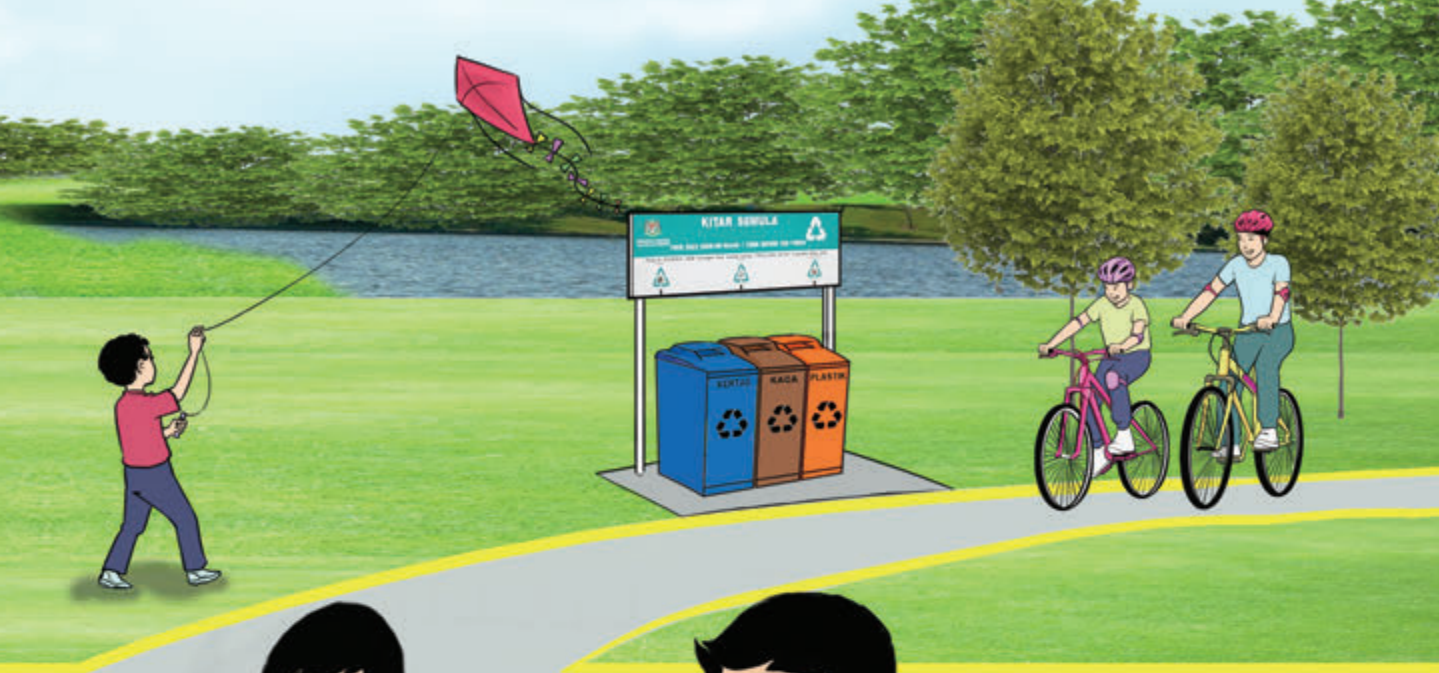
- Kawasan bermain ditetapkan.
- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu "jala" dan "ikan".
- "Jala" dibentuk dengan memegang tangan ahli kumpulan.
- "Jala" akan cuba menangkap ikan dan ikan berlari menyelamatkan diri ke "Zon Selamat" daripada ditangkap.
- Tukar peranan apabila semua ikan berjaya ditangkap.
- Guru boleh mempelbagaikan cara permainan mengikut bilangan murid.

# Hati Riang

Kenal pasti aktiviti berjalan dan berlari di bawah ini.



Bagaimanakah aktiviti fizikal boleh menyihatkan badan?



 **NOTAGURU**

1.1.1  
2.1.1  
5.1.1

- Guru menerangkan kepentingan memakai pakaian yang bersesuaian dengan aktiviti.
- Guru membimbing murid menyatakan perbezaan berjalan dan berlari.



# Saya Bijak

Padankan dengan pergerakan yang betul.



Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Ceritakan aktiviti di pusat sumber sekolah.



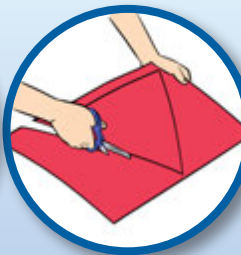
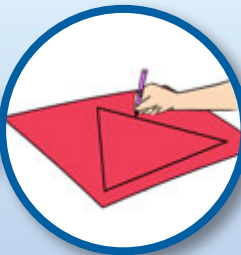
# Selamat Hari Lahir

Kongsi pengalaman kamu menyambut hari lahir di sekolah.



EMK

## Membuat topi hari lahir





## NOTAGURU

1.2.1  
2.2.1  
5.1.1

Cara bermain kerusi berirama:

- Kerusi disusun secara bulatan manakala pemain akan berdiri di hadapan kerusi.
- Muzik dimainkan dan pemain akan mula bergerak mengelilingi kerusi.
- Muzik akan dihentikan secara tiba-tiba dan pemain perlu duduk di atas kerusi.
- Pemain yang gagal mendapatkan tempat duduk akan terkeluar daripada permainan.
- Bilangan kerusi akan dikurangkan satu demi satu sehingga tinggal hanya satu kerusi dan dua pemain.
- Pemain yang berjaya duduk di atas kerusi terlebih dahulu dikira pemenang.



# Kami Boleh

Lakukan aktiviti di bawah ini bersama-sama kami.

LEMPAR  
WARNA

MERAH	
BIRU	
HIJAU	
KUNING	

Kamu hebat!

BOLING



## ASPEK KESELAMATAN

Pastikan kamu mematuhi peraturan permainan.



Bezakan jenis pergerakan bukan lokomotor dengan aktiviti yang dilakukan.



### NOTAGURU

1.2.1  
2.2.1  
5.1.1

Cara bermain:

- 1) Lempar Warna:
  - Markah keseluruhan dikira mengikut markah warna sasaran yang telah ditetapkan.
  - Jumlah markah tertinggi dikira pemenang.
- 2) Kad Cantum:
  - Murid mencantum kad berdasarkan gambar yang ditetapkan.
  - Peserta terawal yang berjaya mencantum kad dikira pemenang.
- 3) Susun Blok:
  - Murid perlu menyusun blok mengikut model bentuk yang telah ditetapkan.
  - Peserta terawal yang berjaya menyiapkan blok seperti model dikira pemenang.
- 4) Boling:
  - Golekkan bola ke arah sasaran.
  - Pemenang akan ditentukan dengan jumlah jatuhnya botol.

Bimbing murid melakukan aktiviti.

Guru boleh mengubah suai permainan mengikut tahap murid.

## Rasa Gembira

Nyanyikan lagu ini dan lakukan gerakan bersama-sama.

Bila rasa gembira berdiri (2x)  
Bila rasa gembira beginilah caranya  
Bila rasa gembira berdiri.



### INFORMASI

Duduk, membongkok dan berdiri dilakukan tanpa beralih kedudukan.



Bila rasa gembira sentuh lutut (2x)  
Bila rasa gembira beginilah caranya  
Bila rasa gembira sentuh lutut.



Bila rasa gembira kita duduk (2x)  
Bila rasa gembira beginilah caranya  
Bila rasa gembira kita duduk.



EMK

Apakah perasaan kamu selepas melakukan aktiviti?



1.2.1  
2.2.1  
5.1.1

- Guru boleh mengubah suai aktiviti mengikut tahap kemampuan murid.
- Guru boleh mempelbagaikan aktiviti permainan dengan bahan rangsangan lain seperti slaid gambar dan lain-lain.
- Guru membimbing murid melakukan aktiviti.

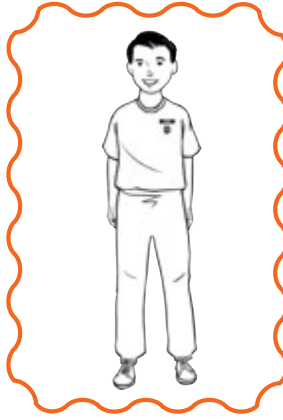




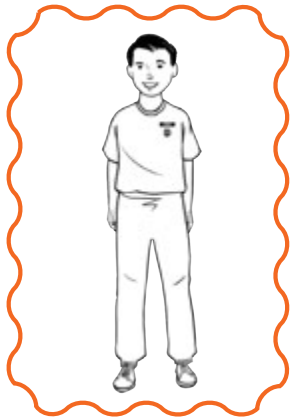
# Saya Bijak

Warnakan lakuan yang sama.

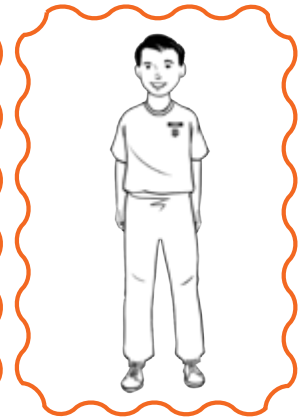
1



2



3





Ceritakan aktiviti yang kamu lihat di bawah.



# Lambung dan Sambut

Mari melambung dan menyambut bola.



Melambung



Tangan atas  
sambut bola.

Mata pandang bola.



## INFORMASI

Kita hendaklah memakai pakaian yang sesuai dan berkasut semasa bermain.



Menyambut

- 1.3.1
- 2.3.1
- 2.3.2
- 5.1.1

**NOTA GURU**

- 1) Guru membimbing murid melakukan aktiviti melambung bola.
  - Badan tegak dengan kaki terbuka.
  - Lambung bola ke atas dan tangan ikut lajak.
- 2) Guru membimbing murid melakukan aktiviti menyambut bola.
  - Berdiri tegak mata pandang bola dan dua tangan lurus ke atas.
  - Sambut dan bawa bola ke dada (serap daya).



## Bam ... Bam ...

Lakukan aktiviti melantun bola.



Kenal pasti kedudukan badan yang lebih stabil semasa melantun bola.



 **NOTAGURU**

- 1.3.1
- 2.3.1
- 2.3.2
- 5.1.1
- 5.1.2

- I) Guru membimbing murid untuk melakukan aktiviti:
  - i) Melantun bola:
    - Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan.
    - Lantunkan bola ke arah rakan.
    - Tangan lurus menghala ke arah rakan (ikut lajak).
  - ii) Menyambut bola:
    - Tangan hala ke arah bola.
    - Sambut bola dengan dua belah tangan dan rapatkan bola ke dada (serap daya).



## Tuju Sasaran

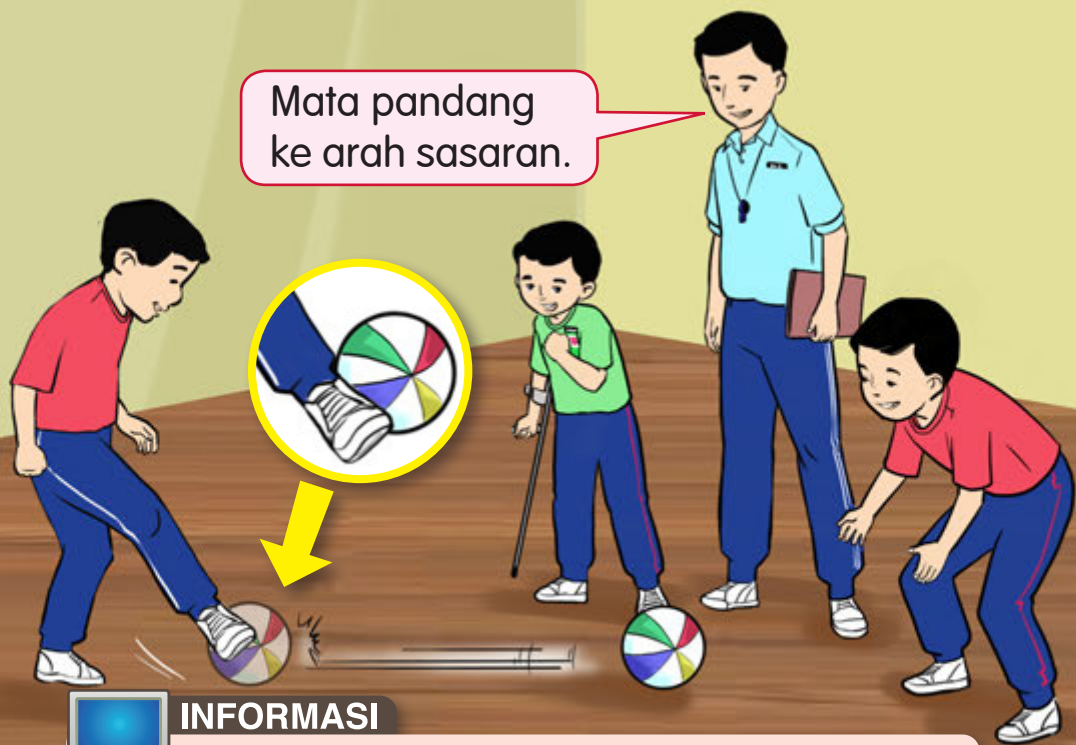
Leretkan bola ke arah sasaran.



Kamu hebat,  
tepat sasaran.



Gaya meleret bola  
manakah yang lebih baik?



Mata pandang ke arah sasaran.



### INFORMASI

Pakaian yang sesuai menjadikan kita lebih bersemangat untuk bermain.

Gunakan bahagian dalam kaki semasa menendang bola.

Bola mesti menyentuh lantai.



- 1.3.1
- 2.3.1
- 2.3.2
- 5.1.1
- 5.1.2



### NOTAGURU

- Murid melakukan aktiviti secara berpasangan dan bertukar stesen apabila wisel dibunyikan.
- Bimbing murid melakukan aktiviti mengikut tahap kemampuan.



## Bola Berganti-ganti

Mari lakukan bersama-sama kami.

MULA



### ASPEK KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai untuk memudahkan pergerakan.





Badan mesti direndahkan semasa meleret bola.

TAMAT

1.3.1  
2.3.1  
2.3.2  
5.1.1

NOTAGURU

- 1) Cara bermain:
  - Murid dibahagikan kepada tiga kumpulan dengan tiga orang pemain.
  - Murid pertama melantun bola kepada murid kedua dan murid kedua akan melambung bola kepada murid ketiga.
  - Murid ketiga akan meleret bola dengan tangan ke sasaran di garisan penamat.
  - Kumpulan yang awal melepasi garisan penamat ialah pemenang.
- 2) Guru boleh mempelbagaikan aktiviti permainan.



# Saya Bijak

Padankan aktiviti yang sama melalui laluan yang betul.



NOTAGURU

Banyakkkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



**PATUHI PERATURAN  
KOLAM RENANG**




## Kami Patuh

Kita mesti patuhi peraturan di kolam renang.



Kamu mesti memakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti di kolam renang.



### ASPEK KESELAMATAN

Pastikan murid sentiasa di bawah pengawasan orang dewasa semasa melakukan aktiviti air.

## PATUHI PERATURAN KOLAM RENANG



Seronoknya  
bermain di kolam.

Saya mesti apungkan  
badan untuk berenang.

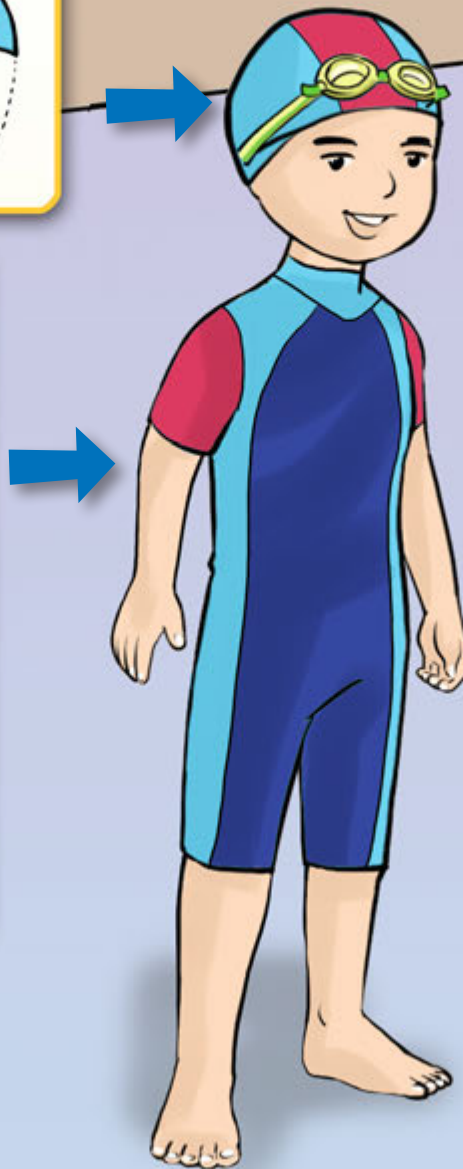
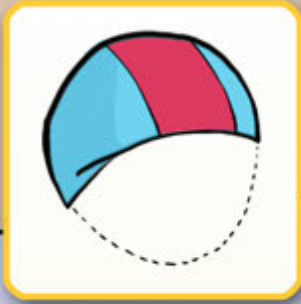
1.4.1  
2.4.1  
5.1.2

### NOTA GURU

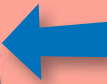
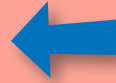
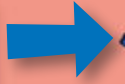
- 1) Guru menjelaskan kepentingan mematuhi peraturan asas di kolam renang.
- 2) Guru perlu memastikan murid berpakaian renang yang lengkap sebelum melakukan aktiviti di kolam renang.
- 3) Pastikan murid tidak berada di dalam kolam tanpa kebenaran guru.

## Pakaian Renang

Pakai pakaian renang yang sesuai semasa melakukan aktiviti di dalam kolam renang.



Berpakaian renang yang sesuai membantu memudahkan pergerakan di dalam air.



Jelaskan mengapa kita perlu mematuhi peraturan asas semasa di air?



### NOTA GURU

1.4.1  
2.4.1  
5.2.1

1) Guru membimbing murid mengenal pasti pemakaian yang sesuai, seperti ke pantai, taman tema, sungai dan lata.



## Utamakan Keselamatan

Berenang bersama-sama rakan dan patuhi arahan guru.







1.4.1  
2.4.1  
5.1.2  
5.2.1

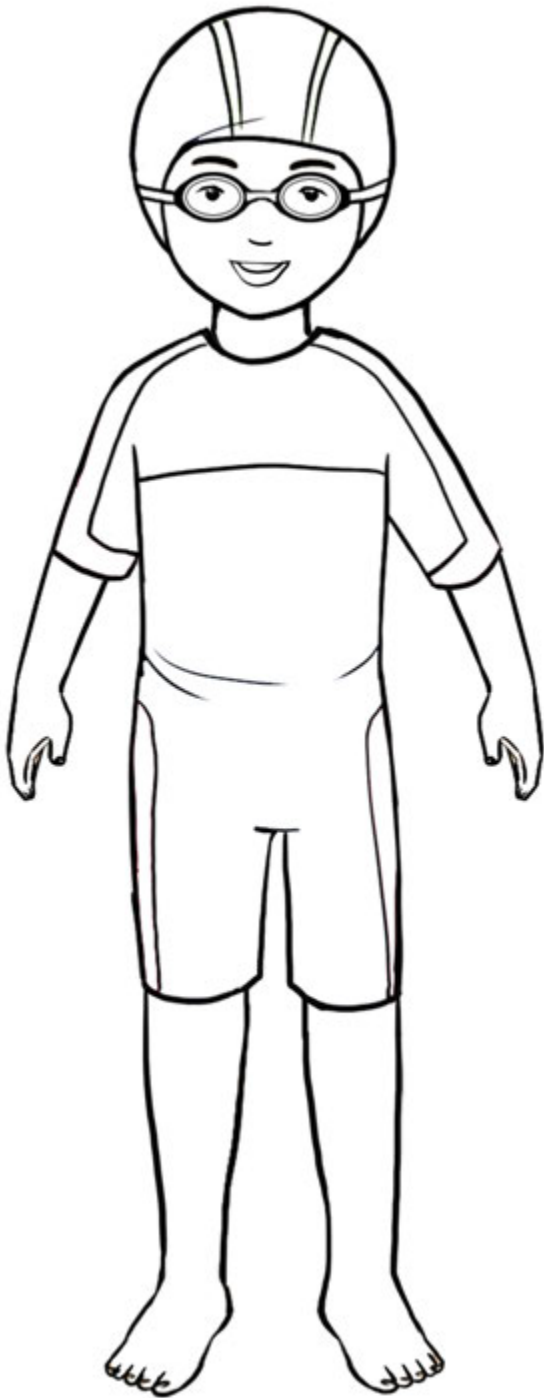
### NOTA GURU

- 1) Guru menjelaskan tentang tingkah laku yang dibenarkan dan tidak dibenarkan semasa di kolam renang.
- 2) Guru perlu menasihati murid membersihkan badan sebelum dan selepas menggunakan kolam renang.
- 3) Guru mengingatkan murid supaya sentiasa menjaga kebersihan kolam dengan **TIDAK**:
  - Membuang air kecil.
  - Meludah.



# Saya Bijak

Warnakan pakaian renang.



Banyakkkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Lari!

Aumm!

Cantiknya istana pasir kita!

# Istana Idaman

Mari bersama-sama membina istana pasir.

## i) Istana pasir di pantai.

Kamu tidak dibenarkan keluar dari kawasan permainan.

Saya dapat membina istana pasir dengan jari-jemari saya.



## Pasir Ajaib

### ii) Istana pasir *magnetic sand*.

*Magnetic sand* ialah mainan berbentuk pasir dengan tekstur yang lembut dan mudah melekat seperti magnet.



Cuba bina objek lain dengan menggunakan *magnetic sand*.



#### NOTAGURU

1.5.1  
2.5.1  
5.1.3  
5.2.2

- 1) Guru menggalakkan murid menggunakan barang-barang kitar semula semasa mereka membina istana pasir.
- 2) Guru boleh menggunakan pelbagai bahan lain seperti tanah liat, doh dan lain-lain.
- 3) Pastikan murid membersihkan diri dan kawasan permainan selepas membina istana pasir.



## Pukul Berapa Datuk Harimau

Main permainan ini bersama-sama rakan. Elakkan diri daripada ditangkap oleh Datuk Harimau.

1



Pukul berapa Datuk Harimau?



Saya mesti berlari laju supaya tidak ditangkap oleh Datuk Harimau.

2



Pukul 1.



### ASPEK KESELAMATAN

Pastikan kawasan bermain selamat.



Pukul 1, pukul 2 ...,  
waktu makan.



Saya mesti cepat.

3

Waktu makan!



Lari!



Selamat!

ZON  
SELAMAT



Bagaimanakah cara untuk melepaskan diri daripada ditangkap Datuk Harimau?



### NOTAGURU

1.5.2  
2.5.2  
5.1.2

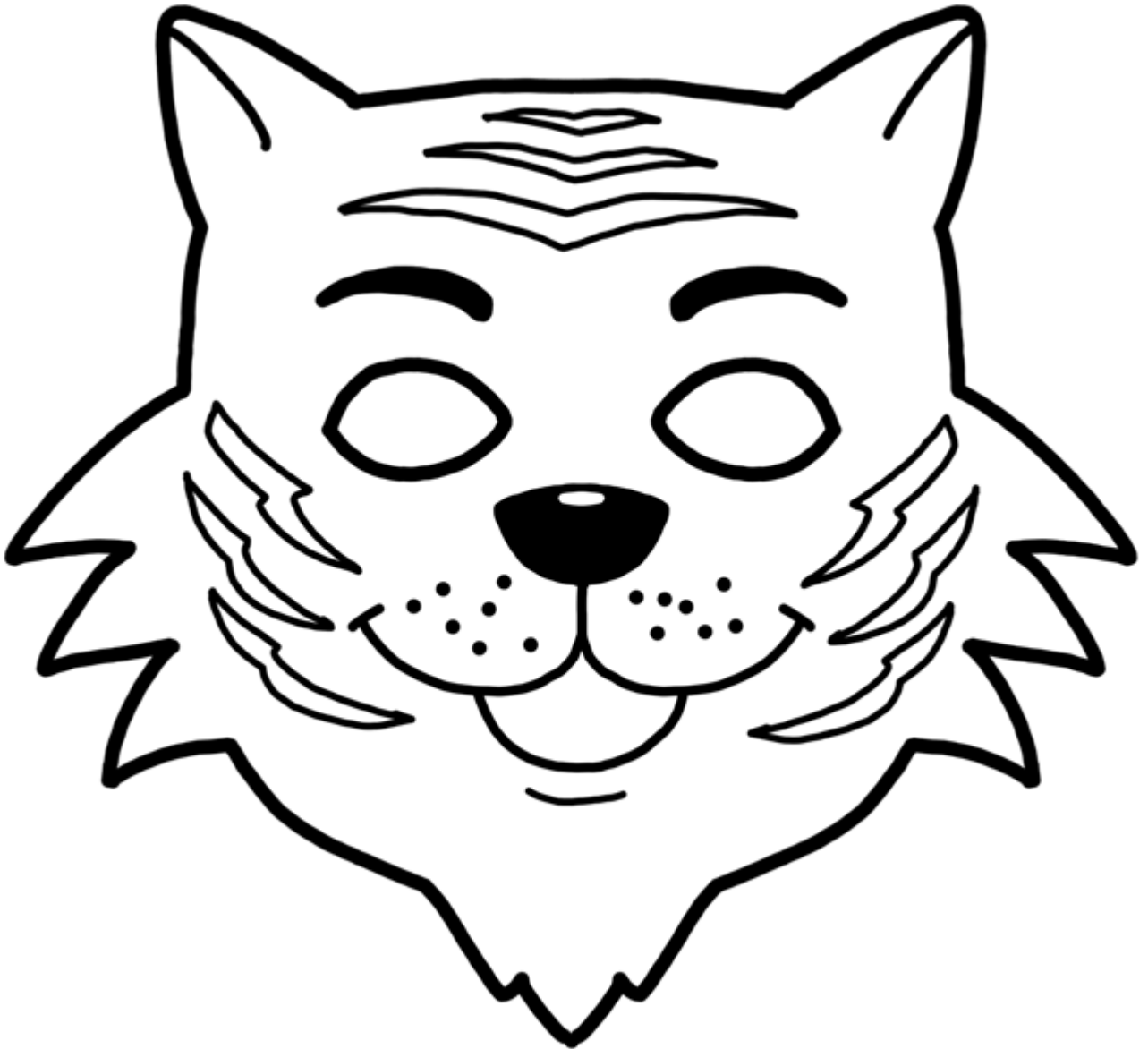
Cara bermain:

- Permainan dimainkan secara berkumpulan.
- Seorang daripada ahli kumpulan berperanan sebagai Datuk Harimau.
- Datuk Harimau bergerak ke hadapan dan diikuti ahli kumpulan sambil bertanya "Pukul berapa Datuk Harimau?".
- Datuk Harimau berhenti dan menjawab "Pukul 1" dan seterusnya sehingga Datuk Harimau berkata "Waktu makan!".
- Ahli kumpulan akan berlari ke arah "Zon Selamat" untuk mengelak daripada ditangkap oleh Datuk Harimau.
- Ahli kumpulan yang ditangkap akan berperanan sebagai Datuk Harimau yang baharu.



## Saya Bijak

Mari mewarna topeng Datuk Harimau.



- 1) Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.
- 2) Bimbing murid melakukan aktiviti ini.



Ceritakan situasi pada Minggu Kecergasan.

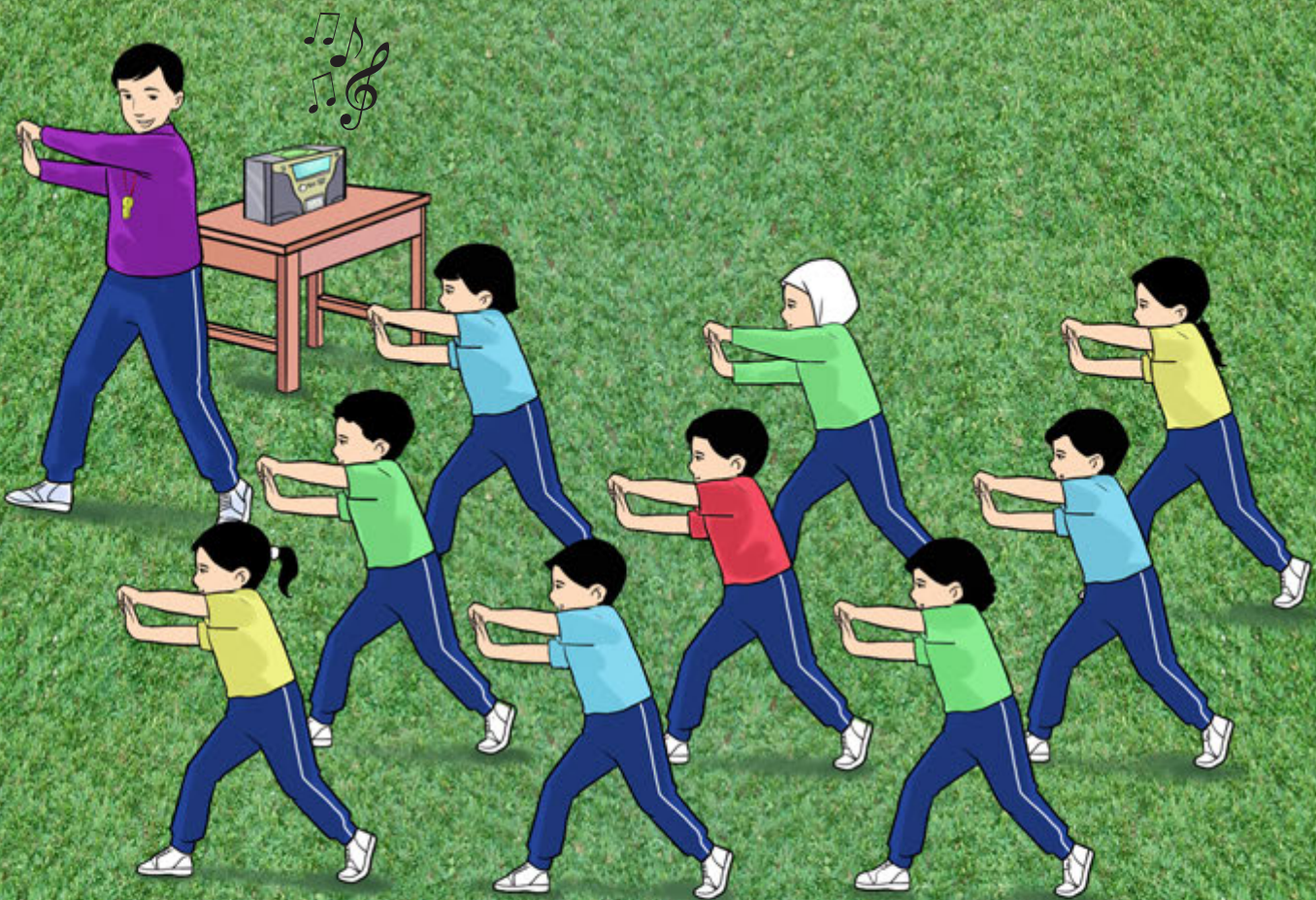




## Mula dan Akhir

### i) Memanaskan Badan

Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum bermain.

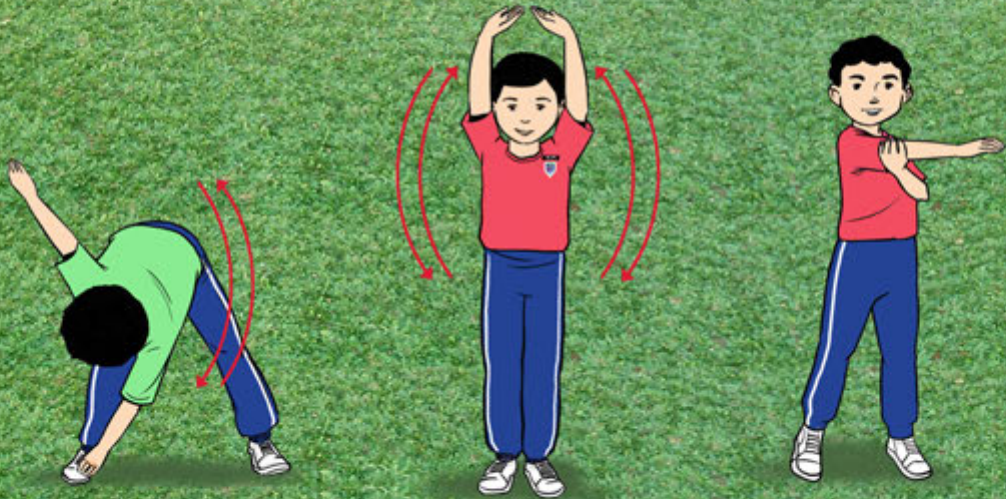


#### INFORMASI

Aktiviti memanaskan badan dapat mengelakkan kita daripada kecederaan.

## ii) Menyejukkan Badan

Selepas bermain, lakukan aktiviti menyejukkan badan.



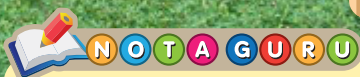
Saya perlu tekun dan fokus semasa melakukan aktiviti ini.

Saya berasa seronok dapat melakukan aktiviti menyejukkan badan.



### INFORMASI

Aktiviti menyejukkan badan dapat menurunkan suhu badan secara beransur-ansur.



3.1.1  
4.1.1  
5.2.1  
5.2.2

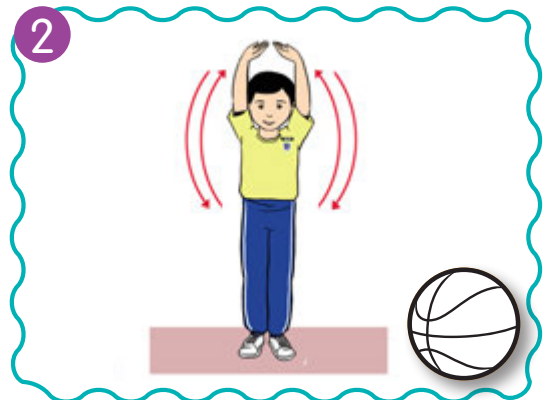
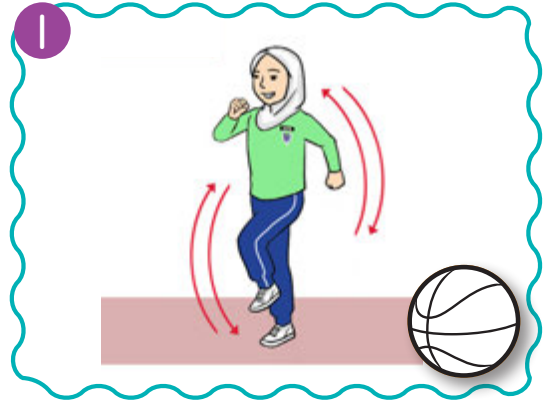
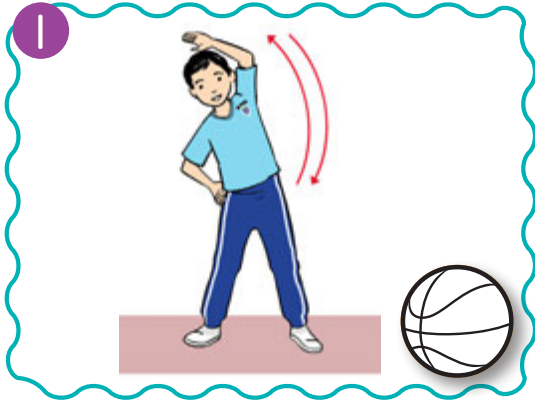
Guru membimbing murid melakukan:

- Memanaskan badan daripada perlahan kepada cepat.
- Menyejukkan badan secara perlahan.
- Memanaskan dan menyejukkan badan yang melibatkan otot-otot besar.
- Pelbagai aktiviti mengikut keupayaan murid.



# Saya Bijak

Warnakan (🏀) pada gambar yang menunjukkan aktiviti memanaskan badan dan (🏐) pada aktiviti menyejukkan badan.



Lakukan aktiviti melompat beramai-ramai.



## Laluan Cergas

Bergerak mengikut laluan dan lakukan aksi mengikut gambar.

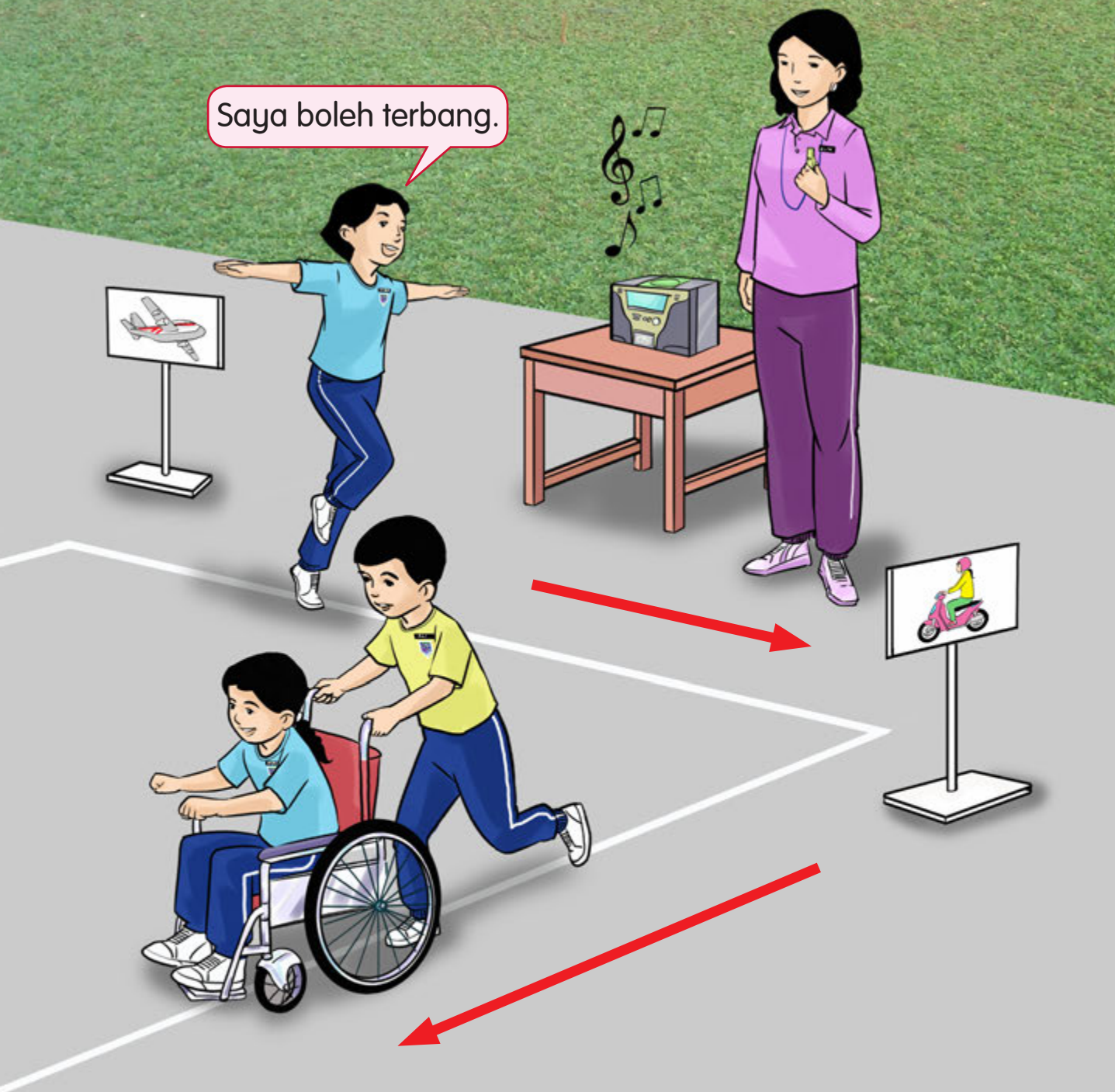
Saya seronok mendayung sampan.

Saya memandu kereta dengan baik.

**EMK**

Sebutkan kenderaan lain yang boleh bergerak laju.

Saya boleh terbang.



### NOTA GURU

3.2.1  
4.2.1  
5.3.1  
5.4.2

1) Cara melakukan aktiviti:

- Sediakan satu litar laluan cergas.
- Laluan cergas diletakkan dengan gambar kenderaan dan murid bergerak meniru pergerakan berdasarkan kenderaan.
- Murid bergerak dengan iringan muzik tanpa henti dalam jangka masa yang ditetapkan oleh guru.

2) Guru boleh mempelbagaikan aksi pergerakan.



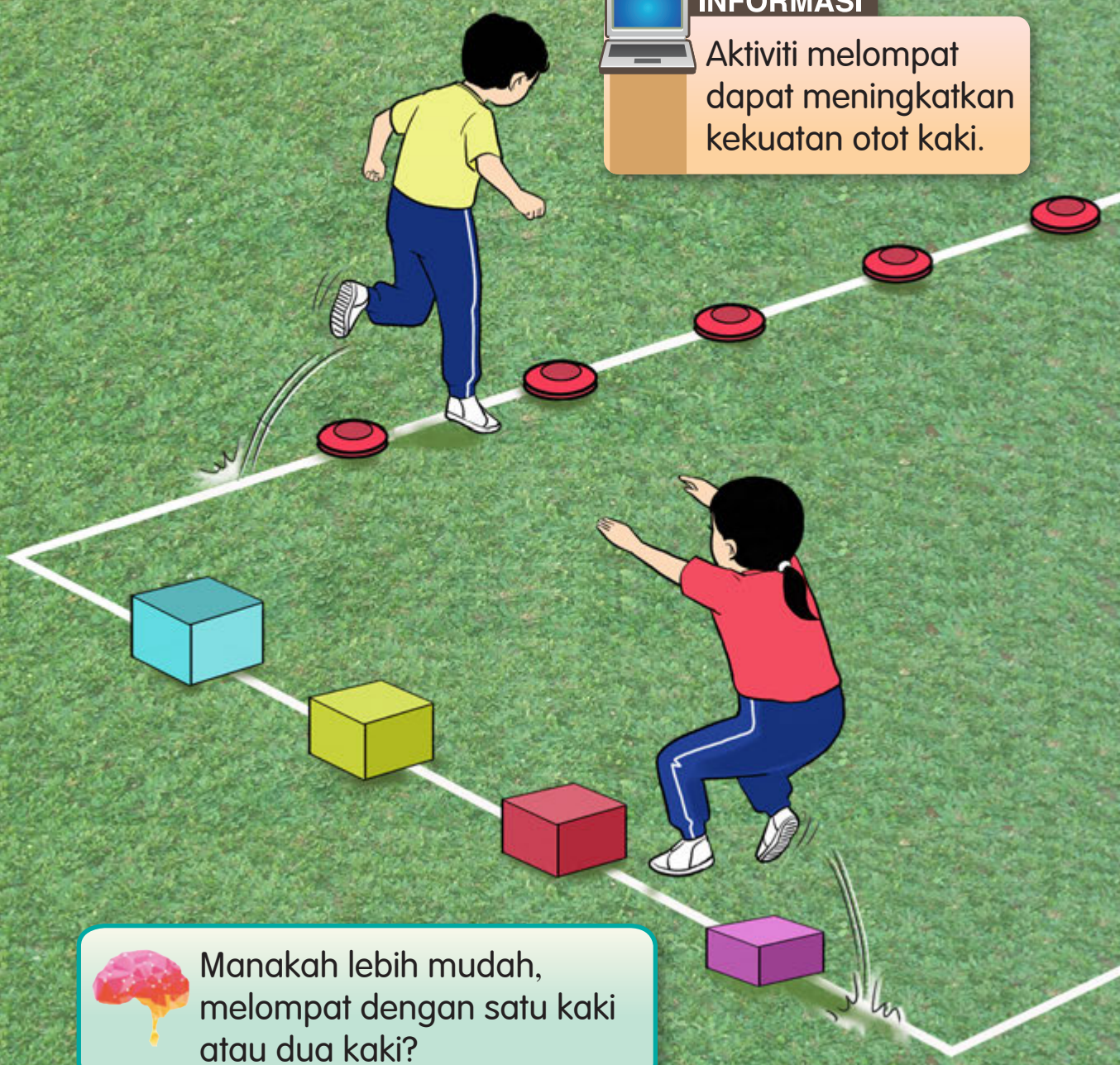
## Seronok Melompat

Lakukan aktiviti bersama-sama rakan dengan berhati-hati.



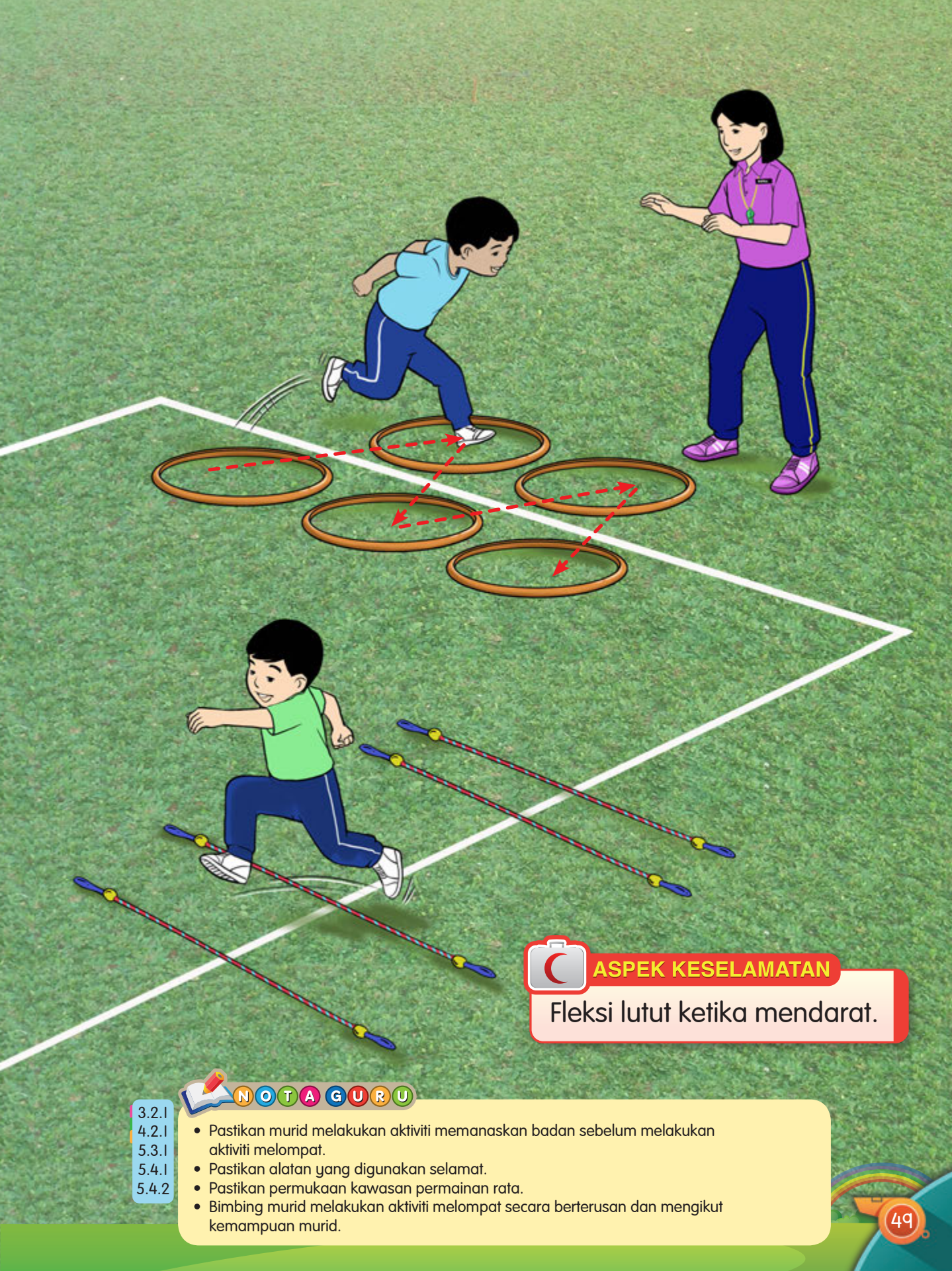
### INFORMASI

Aktiviti melompat dapat meningkatkan kekuatan otot kaki.



Manakah lebih mudah, melompat dengan satu kaki atau dua kaki?





### ASPEK KESELAMATAN

Fleksi lutut ketika mendarat.



### NOTA GURU

- 3.2.1
- 4.2.1
- 5.3.1
- 5.4.1
- 5.4.2

- Pastikan murid melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti melompat.
- Pastikan alatan yang digunakan selamat.
- Pastikan permukaan kawasan permainan rata.
- Bimbing murid melakukan aktiviti melompat secara berterusan dan mengikut kemampuan murid.

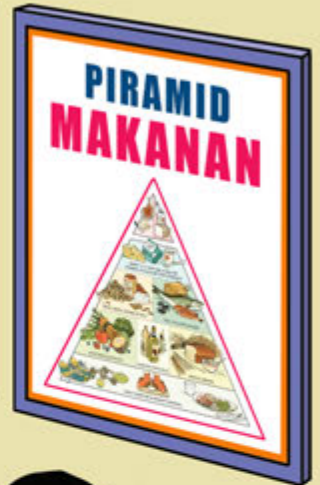
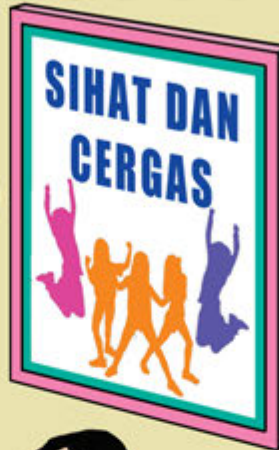


## Saya Bijak

Warnakan (♥) untuk aktiviti yang meningkatkan degupan jantung.



Siapakah yang lebih tinggi?



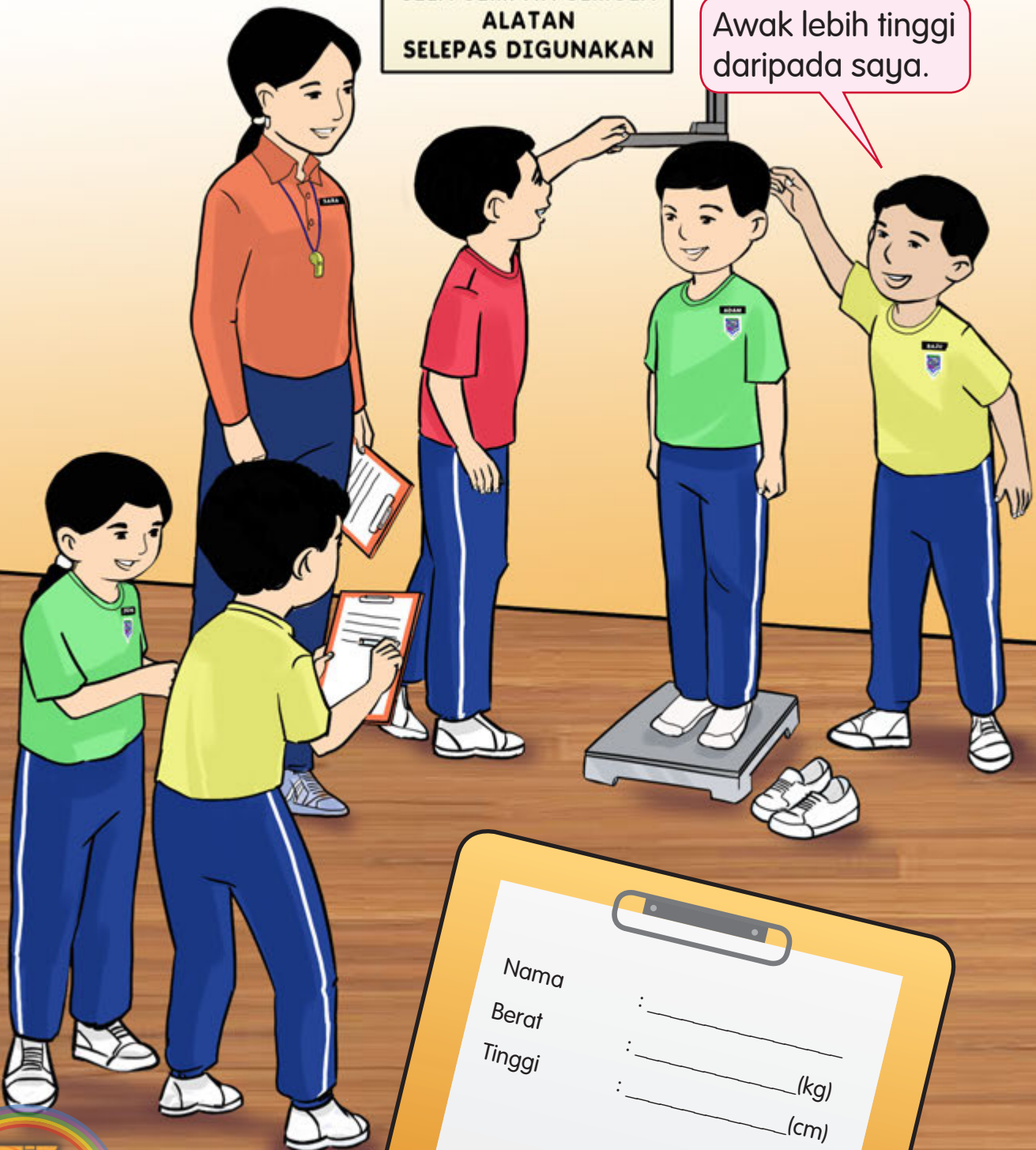


# Ukur Saya

Gunakan alatan di bawah untuk mengukur ketinggian dan berat badan.

SILA SIMPAN SEMULA  
ALATAN  
SELEPAS DIGUNAKAN

Awak lebih tinggi  
daripada saya.



Nama : \_\_\_\_\_  
Berat : \_\_\_\_\_ (kg)  
Tinggi : \_\_\_\_\_ (cm)

Berdiri tegak semasa menimbang berat dan mengukur ketinggian.

Awak lebih berat daripada saya.

### INFORMASI

Kita dapat mengenali bentuk badan rakan-rakan kita berdasarkan ukuran tinggi dan berat badan mereka.

3.3.1  
3.3.2  
4.3.1  
5.1.4

### NOTAGURU

Guru membimbing murid:

- Membezakan bentuk badan kurus dan gemuk.
- Mengenal alat-alat pengukur ketinggian dan berat badan.



## Badan Saya

Kenali bentuk badan kita.

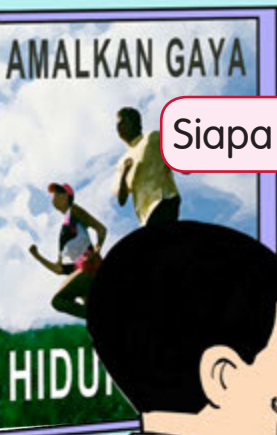
Cuba kamu beritahu bentuk badan rakan kamu?

Badan saya lebih besar daripada kamu.



**EMK**

Apakah makanan yang boleh mengelakkan kegemukan?



Siapa lebih tinggi?

Saya, cikgu.

SILA SIMPAN SEMULA ALATAN SELEPAS DIGUNAKAN



### ASPEK KESELAMATAN

Simpan semua peralatan ke tempat asal selepas digunakan.



### NOTA GURU

3.3.1  
3.3.2  
4.3.1  
5.1.4

- Guru membimbing murid tentang amalan gaya hidup sihat untuk mengekalkan bentuk badan ideal.
- Guru membimbing murid membanding ukuran ketinggian dan berat badan murid.



# Sihat dan Cergas

Ceritakan aktiviti yang diadakan pada Minggu Kesihatan.



Kamu perlu amalkan pemakanan yang sihat.



Apakah aktiviti lain yang dapat kamu lakukan untuk kekal sihat?





Pentingnya aktiviti fizikal untuk mengekalkan kecergasan.

**EMK** Bagaimanakah kita dapat membantu rakan-rakan menurunkan berat badan?

**NOTA GURU**

3.3.1  
3.3.2  
4.3.1

- Bimbing murid mendapatkan maklumat tentang kesihatan daripada pelbagai sumber.
- Guru boleh merujuk Portal MyHEALTH, Kementerian Kesihatan Malaysia di [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



# Saya Bijak

Cari dan gariskan perkataan tersembunyi di bawah.



tinggi



gemuk



rendah



kurus

a

r

e

n

d

a

h

t

b

w

t

h

v

m

i

b

t

s

m

g

k

n

r

c

k

m

o

u

g

e

m

u

k

e

r

g

a

m

d

q

w

u

i

f

x

c

d

a

s



NOTAGURU

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

**Skim Pinjaman Buku Teks**

**Sekolah** \_\_\_\_\_

Tahun	Darjah	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: \_\_\_\_\_

Tarikh Penerimaan: \_\_\_\_\_

**BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL**