

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH PENDIDIKAN KHAS

PENDIDIKAN JASMANI

MASALAH PEMBELAJARAN

TAHUN 2

PENULIS

NURSOHANA BINTI OTHMAN
AZIZAH BINTI MD AMIN
HAFIZUDDIN BIN SUBARNI

EDITOR

ABDUL RAZAK BIN MOHAMMAD

PEREKA BENTUK

AHMAD MAZLI BIN MOHD NADZAM

ILUSTRATOR

YUSRY BIN SAMSURI
FARIDZUL NARAMI BIN DZULKIFLEE



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2017





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0011

KK 372-221-0102011-49-1625-20101
ISBN 978-983-49-1625-1

Cetakan Pertama 2017
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2017

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 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.
Telefon: 03-2147 9000 (8 talian)
Faksimile: 03-2147 9643
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:
Percetakan Mesbah Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Azim
Saiz Taip Teks: 18 poin

Dicetak oleh:
Arena Press Corporation Sdn. Bhd.,
No. 2, Jalan Lengkong Brunei,
Off Jalan Pudu,
55100 Kuala Lumpur.

Penghargaan

Penerbitan buku teks ini telah melibatkan kerjasama banyak pihak. Oleh itu, kami merakamkan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah bersama-sama memberikan sumbangan sehingga buku ini diterbitkan dengan sempurna.

Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan khusus kepada organisasi atau individu yang berikut:







- 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.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Panel Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Organisasi dan institusi yang telah memberikan kerjasama dan membenarkan karya atau bahagian terbitannya digunakan sebagai bahan pengajaran dan pembelajaran.
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan penerbitan buku ini.








Kandungan

PENDAHULUAN v

UNIT 1 BERJALAN SIHATKAN BADAN i

-  Langkah Kecil, Langkah Besar 2
-  Ayuh Jalan 3
-  Berjalan di dalam Air 4
-  Berjalan di Kawasan Berbatu 6
-  Jalan Riang 8
-  Cabar Minda 10





UNIT 2 GERAK STATIK ii

-  Tarian Sihat 12
-  Ikut Rentak 14
-  Rentak Laguku 15
-  Saya Rajin 16
-  Cabar Minda 18





UNIT 3 KARNIVAL PERMAINAN 19

-  Balingan Tepat 20
-  Golek Riang 21
-  Tendang Hebat 22
-  Jom Tangkap 23
-  Saya Boleh Buat 24
-  Cabar Minda 26

UNIT 4 AYUH BERENANG 27






-  Yakin Boleh 28
-  Ayuh Kita Lakukan 30
-  Jom *Bobbing* 32
-  Cabar Minda 34



UNIT 5	BERMAIN PADA WAKTU SENGGANG	35
	Pat ... Pat ... Siapa Cepat	36
	Mari Belajar Ketingting	37
	Pesta Permainan	38
	Cabar Minda	40

UNIT 6	MALAYSIA CERGAS	41
	Stesen Cergas	42
	Regangan Dinamik	44
	Jom Bermain	46
	Ototku Rehat	48
	Cabar Minda	50

UNIT 7	KEKAL CERGAS	51
	Cergas Bergembira	52
	Jantung Sihat	54
	Litar Berhalangan	56
	Cabar Minda	58

UNIT 8	MEMBESAR DENGAN SIHAT	59
	Siapa Lebih Tinggi?	60
	Ayuh Timbang	62
	Jom Bina Carta Diri	63
	Siapa Lebih Berat?	64
	Cabar Minda	65

Pendahuluan

Buku Teks *Pendidikan Jasmani Masalah Pembelajaran Tahun 2* ditulis berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas (KSSRPK) Semakan Pendidikan Jasmani Masalah Pembelajaran Tahun 2 yang digubal oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia. Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Tahun 2 sentiasa menjadi bahan yang dirujuk dalam proses menghasilkan buku teks ini.

Buku Teks *Pendidikan Jasmani Masalah Pembelajaran Tahun 2* dihasilkan bagi melengkapkan Murid Berkeperluan Khas (MBK) ke arah lebih cergas, berpengetahuan, berkemahiran, dapat bersosialisasi dan mengamalkan nilai-nilai murni. Buku yang mengandungi lapan unit ini ditulis berdasarkan aspek yang perlu dikuasai oleh murid iaitu kemahiran pergerakan, aplikasi pengetahuan dalam pergerakan, kecergasan meningkatkan kesihatan, aplikasi pengetahuan meningkatkan kesihatan dan kesukanan. Aktiviti-aktiviti yang dicadangkan dalam buku ini bersesuaian dengan tahap kebolehan murid pendidikan khas tahun 2. Diharapkan murid dapat menguasai kemahiran serta mengaplikasikan pengetahuan melalui aktiviti yang mereka lakukan.










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

Penulisan buku ini dipersembahkan dalam bentuk teks, foto dan ilustrasi. Selain itu, informasi ilmu dan informasi keselamatan disediakan bagi mengukuhkan pemahaman murid. Nota guru di setiap unit akan dapat membantu guru dalam pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Latihan bagi menguji pemahaman murid disediakan di halaman terakhir setiap unit pada ikon Cabar Minda.

Diharapkan buku ini dapat memberikan pengetahuan Pendidikan Jasmani kepada murid dan guru dalam usaha membina sebuah masyarakat Malaysia yang berpengetahuan dan cergas. Semoga buku ini juga dapat membantu melahirkan generasi yang sihat dan dinamik untuk menjadi warganegara yang bertanggungjawab.



Penerangan Ikon

Ikon	Penerangan
	Tajuk pada setiap unit.
	Subunit yang merupakan Standard Pembelajaran.
	Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid.
	Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).
	Elemen Merentas Kurikulum (EMK).
	Aspek keselamatan yang perlu dipatuhi.
	Informasi.
	Maklumat tambahan yang berkaitan dengan isi pembelajaran dengan lebih berkesan.
	Soalan kefahaman bagi setiap unit.

UNIT
1

BERJALAN SIHATKAN BADAN



Seronoknya berjalan-jalan pada hari ini.





Langkah Kecil, Langkah Besar

Mari lakukan aktiviti di bawah bersama-sama rakan.

Lakukan langkah kecil dan langkah besar mengikut tempat yang kamu lalui. Berhenti apabila mendengar bunyi wisel.

Kamu berjalan di atas apa?

Rumput

Langkah kecil

Langkah besar



INFORMASI



NOTA GURU

1.1.1
2.1.1
5.1.1

- Guru boleh mempelbagaikan alatan dan aktiviti yang bersesuaian dengan aktiviti langkah kecil dan langkah besar seperti tali skipping dalam aktiviti melangkah anak sungai.





Ayuh Jalan

Mari berjalan di atas pasir.



Pastikan kamu berada dalam kawasan aktiviti.

Wah, seronoknya berjalan di atas pasir ini!

Berjalan bebas

Berjalan menjengket

Berjalan mengundur

Berjalan sisi

 **NOTA GURU**

- 1.1.1
- 2.1.1
- 5.1.1

• Guru boleh pelbagaikan cara berjalan di atas pasir contohnya berjalan dengan langkah kecil dan besar.





Berjalan di dalam Air

Lakukan aktiviti di bawah secara bergilir-gilir dari Stesen 1 ke Stesen 2.

Buka kasut dan stoking ketika melakukan aktiviti ini.



ASPEK KESELAMATAN

- Guru dan Pembantu Pengurusan Murid (PPM) sentiasa mengawasi murid semasa aktiviti.
- Pastikan kedalaman air bersesuaian dengan ketinggian murid.
- Pastikan kawasan selamat dan tiada objek tajam di kawasan sekitar.

Berhati-hati, jangan sampai terjatuh ketika kamu berjalan.



Stesen 1
Jalan
ke Hadapan

Mengapakah lebih selamat berjalan daripada berlari di kawasan berair?



INFORMASI

Situasi berjalan di kawasan berair:



Meredah anak sungai.



Mengharung air pada musim banjir.



Beriadah di pantai.



Eksplorasi gua.

Selepas melakukan aktiviti, kamu perlu membersihkan diri.



Stesen 2
Jalan
ke Sisi



NOTA GURU

1.1.1
2.1.1
5.1.1

- Murid bergerak secara bergilir-gilir dan berjalan dari Stesen 1 ke Stesen 2.
- Guru boleh mempelbagaikan cara berjalan mengikut tahap keupayaan murid.





Berjalan di Kawasan Berbatu

Mari berjalan di kawasan berbatu bersama-sama rakan.

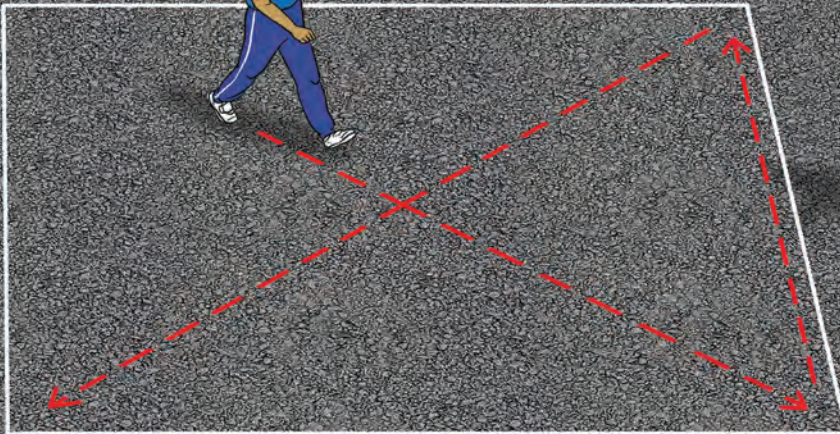
Buka kasut, berjalan sambil memegang palang, jangan tolak kawan dan pakai kasut semula selepas tamat aktiviti.

Cuba tiru gaya haiwan berjalan.



Berjalan ke setiap penjuru dengan gaya bebas.

Mula



Tamat

Berjalan membawa baton dan serahkan kepada rakan.

Tamat

Mula



NOTA GURU

1.1.1
2.1.1
5.1.1

- Guru membimbing murid meniru gaya haiwan berjalan.

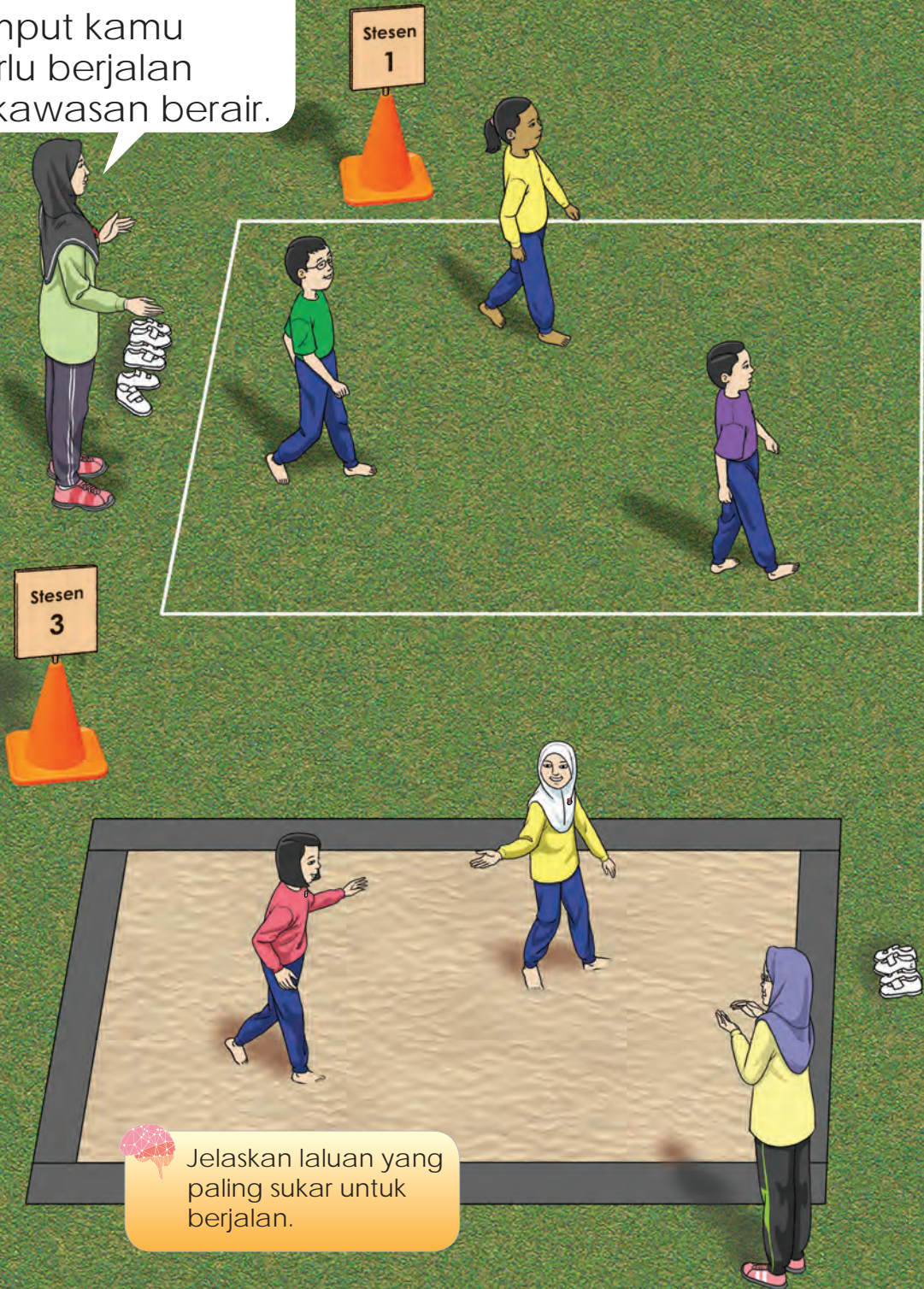




Jalan Riang

Lakukan aktiviti berjalan mengikut stesen.

Setelah berjalan di kawasan rumput kamu perlu berjalan di kawasan berair.



Jelaskan laluan yang paling sukar untuk berjalan.

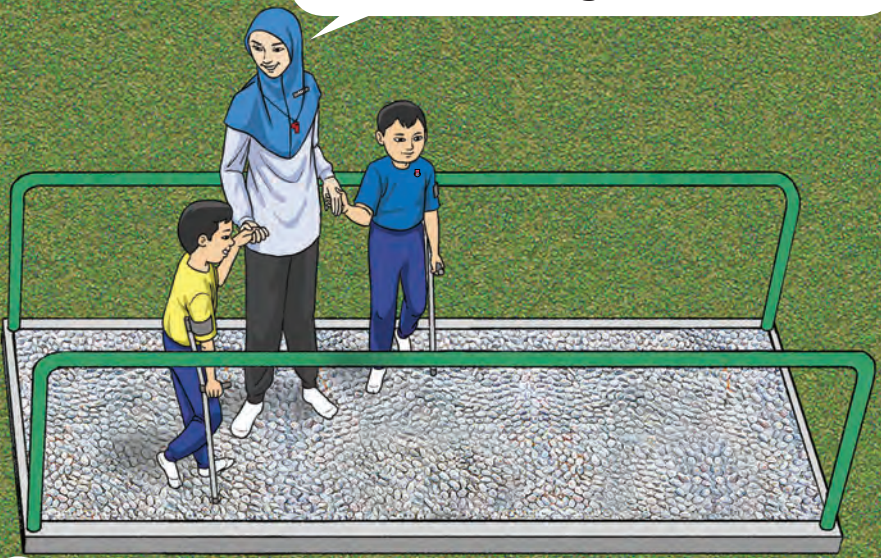




Buka kasut dan stoking kamu sebelum masuk ke dalam air.



Buka kasut kamu sebelum berjalan di atas trek refleksologi. Kenal pasti kasut kamu supaya tidak bertukar dengan rakan lain.



NOTA GURU

- 1.1.1
- 2.1.1
- 5.1.1
- Guru boleh mempelbagaikan aktiviti dan menggunakan alatan lain untuk menjalankan aktiviti berjalan di kawasan yang berbeza. Contohnya seperti berjalan di atas tar atau berjalan di tepi pantai.





Cabar Minda

Suaikan aktiviti berjalan di kawasan yang betul.

a.



Berair

b.



Berpasir

c.



Berbatu

d.



Berumput



Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Mari lakukan aktiviti taichi bersama-sama rakan.



Pergerakan taichi dilakukan secara setempat.





Tarian Sihat

Mari lakukan pergerakan dengan iringan muzik.

Lakukan gerakan dengan memusing tangan mengikut iringan muzik.

Saya memusing tangan ke depan dan ke belakang.

Kilas badan, pastikan tangan kamu bertemu dengan tangan rakan kamu.

Saya sedang mengilas badan sambil menepuk tangan rakan.



Apabila muzik dimainkan, kita boleh bergerak mengikut rentak muzik.



Nyatakan pergerakan yang kamu lakukan.



Mengayun tangan, cikgu.



1.2.1
2.2.1
5.1.2



NOTA GURU

- Guru boleh mempelbagaikan rentak lagu mengikut kesesuaian murid.



Ikut Rentak

Ayuh bermain "Bola Hikmat". Aktiviti boleh dilakukan di padang, gelanggang dan kawasan yang tidak berbahaya.

Kedudukan kaki tidak bergerak, cuma tangan sahaja yang menghantar dan menyambut bola.



NOTA GURU

1.2.1
2.2.1
5.1.2

- Guru boleh memberi arahan untuk menukar arah yang berlawanan sewaktu murid bermain permainan "Bola Hikmat".



Rentak Laguku

Lakukan aktiviti berikut bersama-sama rakan.

Di sini selamat
untuk kamu
bermain.



Kilas ke kiri untuk
menghantar bola
kepada rakan.



NOTA GURU

1.2.1
2.2.1
5.1.2

- Guru boleh mempelbagaikan cara bermain dengan menukar aras dan juga arah untuk mengilas, memusing dan mengayun.



Saya Rajin

Mari bergotong-royong membersihkan padang.

Saya mengilas untuk mengangkat sampah ke dalam kereta sorong.





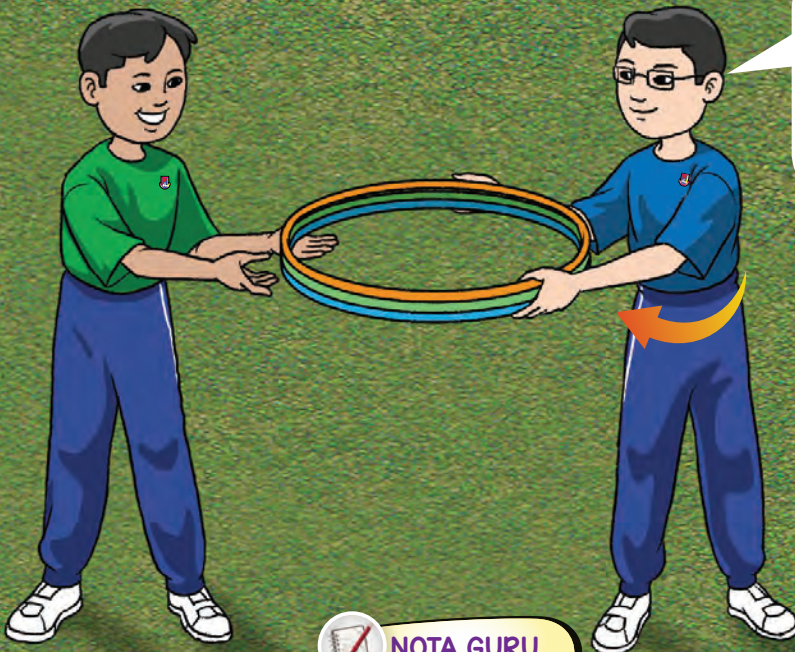
ASPEK KESELAMATAN

Elakkan daripada bermain semasa aktiviti bergotong-royong.

Saya perlu memusing tangan untuk menggulung tali.



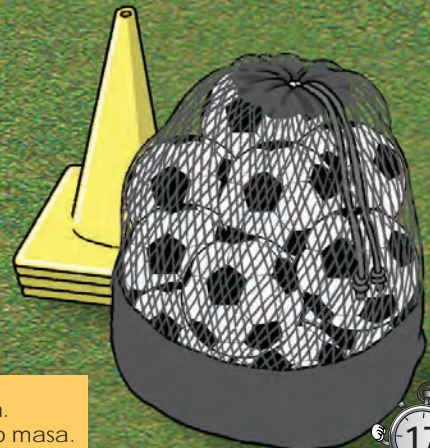
Saya mengayun gelung rotan untuk diberikan kepada rakan.



NOTA GURU

1.2.1
2.2.1
5.1.2

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan.
- Guru perlu berada bersama-sama murid setiap masa.

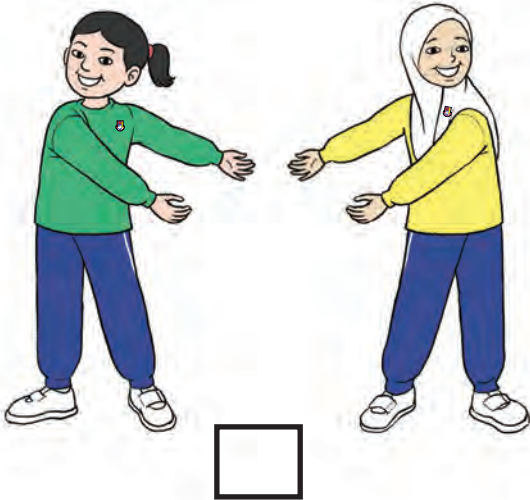




Cabar Minda

Warnakan ■ bagi perlakuan mengayun,
warnakan ■ bagi perlakuan mengilas dan
warnakan ■ bagi perlakuan memusing.

a.



b.



c.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT
3

KARNIVAL PERMAINAN



Karnival permainan merupakan aktiviti yang menyeronokkan. Ceritakan suasana karnival yang dapat kamu lihat.

Karnival Permainan





Balingan Tepat

Mari baling dan tangkap bola bersama-sama rakan.

Letakkan semula
alatan ke dalam
bakul yang
telah disediakan
selepas bermain.

Saya
sentiasa bersedia
menerima
bola.

Mata
memandang
ke arah
sasaran.

Nyatakan alatan lain
yang boleh digunakan
dalam aktiviti membaling
dan menangkap.

1.3.1
2.3.1
2.3.3
5.1.3



NOTA GURU

- Guru boleh melaksanakan kemahiran membaling secara ansur maju.



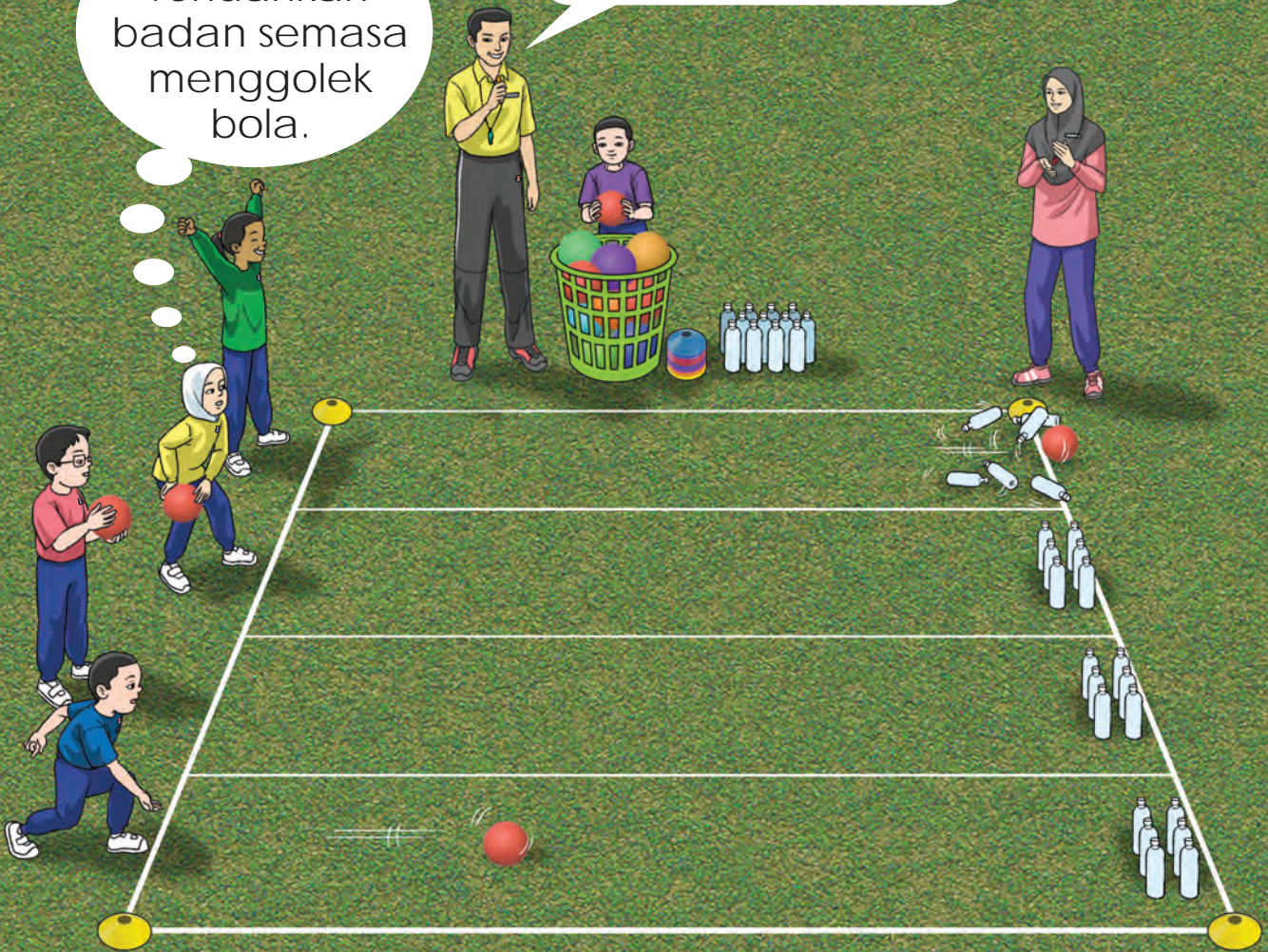


Golek Riang

Mari menggolek bola bersama-sama rakan.

Saya perlu rendahkan badan semasa menggolek bola.

Kamu perlu melihat sasaran sebelum menggolek bola.



1.3.2
2.3.1
2.3.2
5.1.3



NOTA GURU

- Guru boleh menambah jarak sasaran semasa melakukan aktiviti menggolek bola.





Tendang Hebat

Lakukan aktiviti menendang bola bersama-sama rakan.

Kaki sokongan berada di tepi objek yang hendak ditendang.



EMK

Reka cipta objek lain untuk melakukan aktiviti menendang.



Kamu perlu menggunakan bahagian dalam kaki untuk menendang objek.



NOTA GURU

1.3.3
2.3.1
2.3.2
2.3.3
5.1.3

- Guru boleh menggunakan bola kertas dan belon untuk melakukan aktiviti menendang objek.
- Pastikan kaki dihalakan ke sasaran bagi melakukan tendangan yang tepat.



Jom Tangkap

Menangkap bola akan menjadi mudah jika dilakukan dengan teknik yang betul.

Nyatakan cara menangkap bola yang betul.

Bola perlu ditangkap dan dibawa ke dada.



1.3.4
2.3.1
2.3.2
2.3.3
5.1.3



NOTA GURU

- Guru boleh menukar alatan bagi aktiviti menangkap objek seperti pundi kacang dan sebagainya.
- Pastikan murid membersihkan alatan selepas aktiviti.



Saya Boleh Buat

Mari bermain bersama-sama rakan.

Baling dan golek dengan betul.





ASPEK KESELAMATAN

Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan yang selamat.

Selepas aktiviti ini pastikan kamu kumpulkan bola ke dalam bakul.



Angkat kaki ke belakang dan tendang.



- 1.3.1
- 1.3.2
- 1.3.3
- 1.3.4
- 2.3.1
- 2.3.2
- 2.3.3
- 5.1.3



NOTA GURU

- Murid melakukan aktiviti dalam kumpulan.
- Guru perlu membetulkan lakuan murid yang salah.
- Murid bergerak ke stesen lain berdasarkan bunyi wisel.





Cabar Minda

Tandakan (✓) pada lakuan yang betul.

a.



Membaling

Menggolek

b.



Menendang

Menangkap

c.



Menggolek

Membaling

d.



Menangkap

Menendang



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

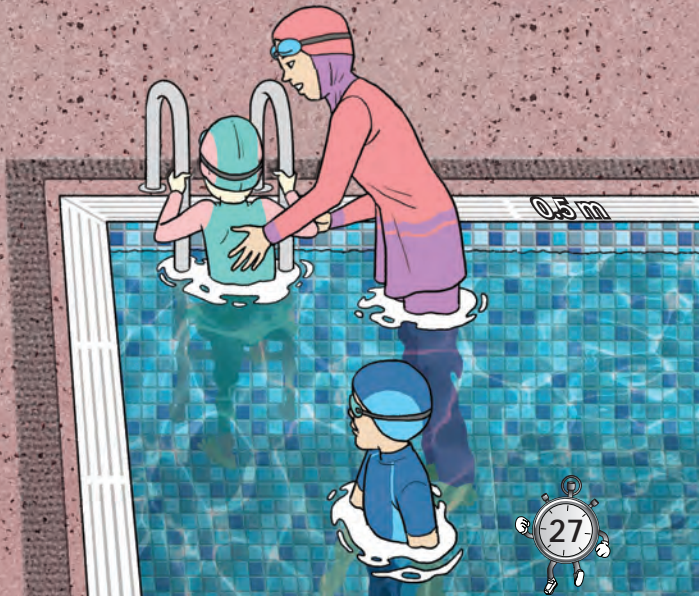
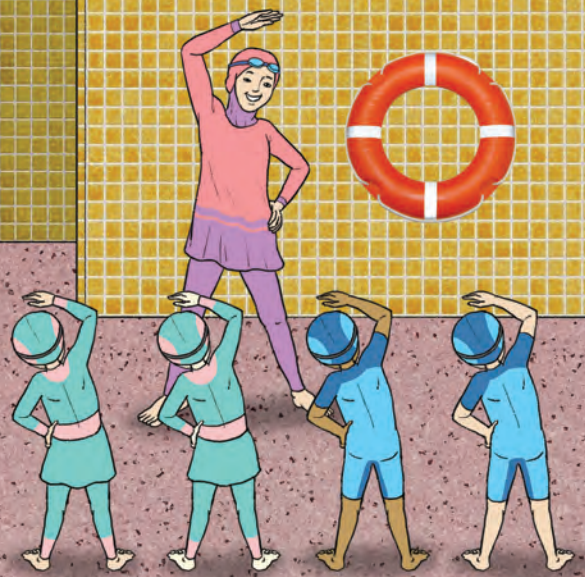
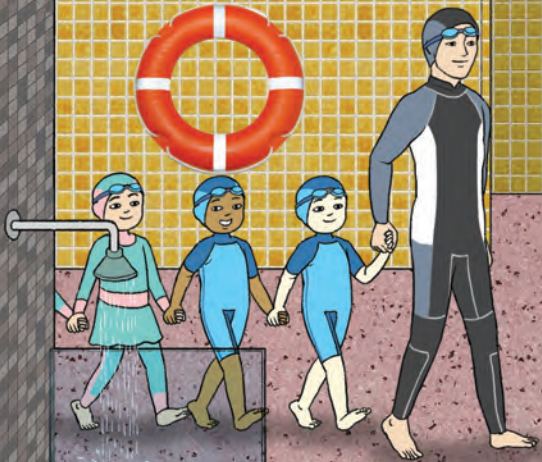
UNIT
4

AYUH BERENANG



Ceritakan aktiviti yang mereka lakukan.

- PERATURAN DI KOLAM RENANG**
- BERSIHKAN DIRI SEBELUM MASUK KE KOLAM
 - PAKAI PAKAIAN RENANG
 - DILARANG BERSELIPAR
 - DILARANG MEMBUANG SAMPAH
 - AWASI ANAK-ANAK ANDA
 - DILARANG BERLARI
 - HAIWAN PELIHARAAN TIDAK DIBENARKAN
 - MAKANAN DAN MINUMAN TIDAK DIBENARKAN





Yakin Boleh

Aktiviti menyanyi dilakukan untuk meningkatkan keyakinan diri dan menimbulkan rasa seronok sebelum melakukan aktiviti di dalam air.



Cuci tangan
Cuci tangan

Mari lakukan
dan menyanyi
bersama-sama.



Basuh muka
Basuh muka



Kita hendaklah membersihkan diri sebelum melakukan aktiviti di dalam kolam.



3

Goyang kaki
Goyang kaki



4

Tutup mulut
dan bunyikan emm...
emm...



Lakukan aktiviti nyanyian dan keyakinan diri di kawasan yang selamat. Bersihkan diri selepas melakukan aktiviti ini.



NOTA GURU

1.4.1
2.4.1
5.1.1
5.1.2

- Nyanyikan menggunakan melodi lagu "Bangun Pagi".
- Pastikan keselamatan murid sentiasa diawasi semasa berada di kawasan kolam.



Ayuh Kita Lakukan

Mari lakukan aktiviti keyakinan di dalam air.



Pastikan kita memakai gogal ketika melakukan aktiviti di dalam air.

Baik, cikgu.

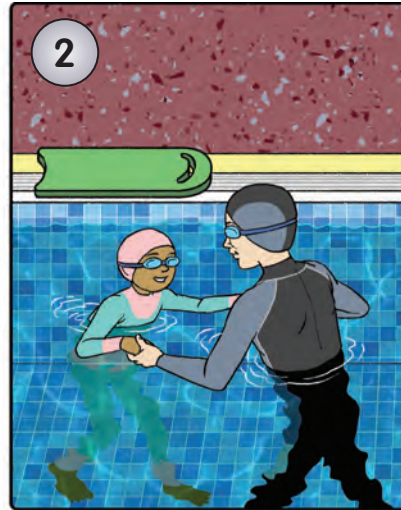
Saya yakin boleh.

Nyatakan perbezaan bergerak di luar dan di dalam air.

Aktiviti "Dengar dan Buat" ini dapat meningkatkan keyakinan diri di dalam air. Lakukan bersama-sama guru kamu.



Berdiri dan tiup permukaan air sebanyak 10 kali.



Bergerak mengelilingi kolam bersama-sama guru.



Rendahkan badan di dalam kolam dan meniup bola pingpong secara bebas.



Berjalan perlahan-lahan, mengutip objek dan memasukkannya ke dalam bekas.



NOTA GURU

1.4.1
2.4.1
5.1.1
5.1.2

- Lakukan aktiviti ini di kawasan kolam yang cetek.
- Guru perlu bersedia jika berlaku situasi kecemasan dan luar jangka.
- Pastikan ada penyelamat pada setiap aktiviti di dalam air.



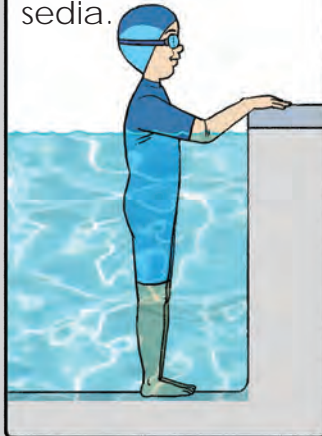


Jom Bobbing

Mari belajar bobbing.

1

Masuk ke dalam kolam. Berdiri dan sedia.



2

Rendahkan badan dan tundukkan muka.

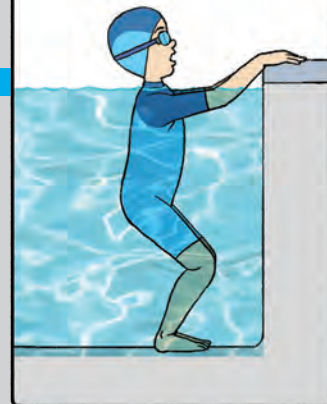


Panaskan badan sebelum memulakan aktiviti di dalam air.



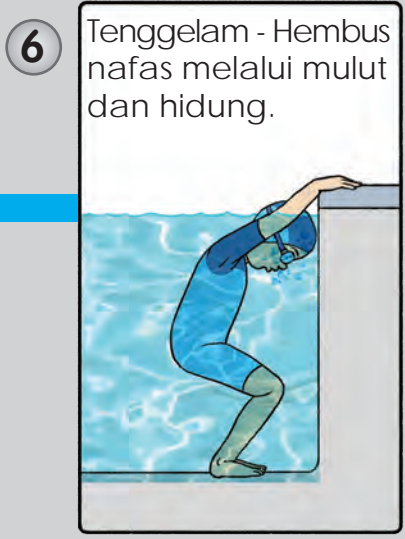
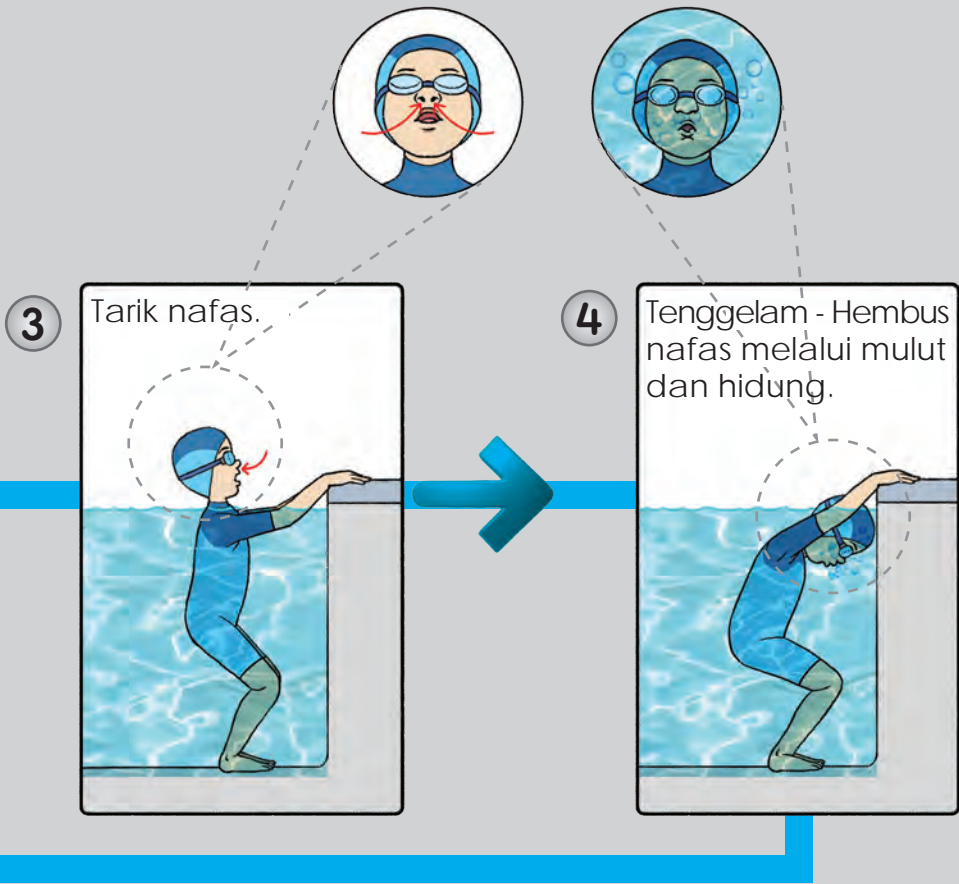
5

Timbul - Menarik nafas setiap kali timbul.



INFORMASI

Bobbing ialah satu perlakuan timbul tenggelam sambil menghembuskan udara melalui hidung dan mulut semasa di dalam air.



ASPEK KESELAMATAN

Pastikan aktiviti mempelajari *bobbing* ini dilakukan di dalam kolam yang airnya tidak melebihi dada murid. Pastikan jarak selamat di antara murid dan tembok.

INFORMASI



NOTA GURU

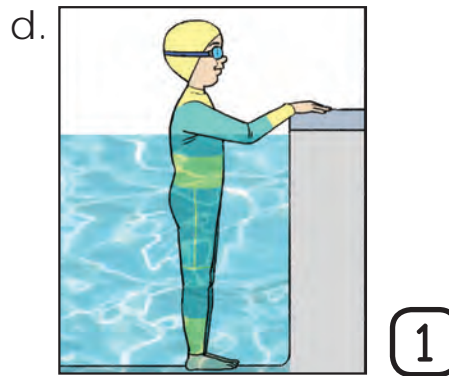
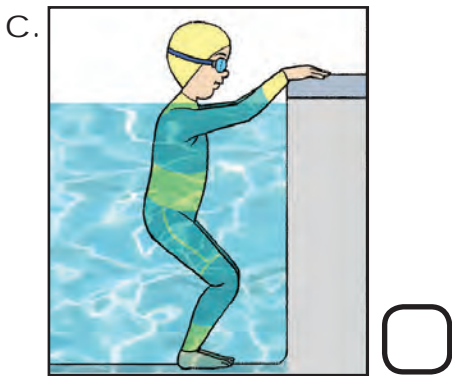
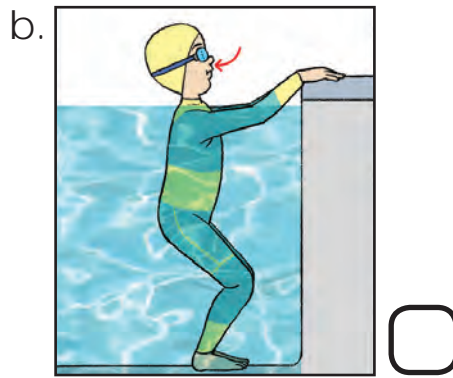
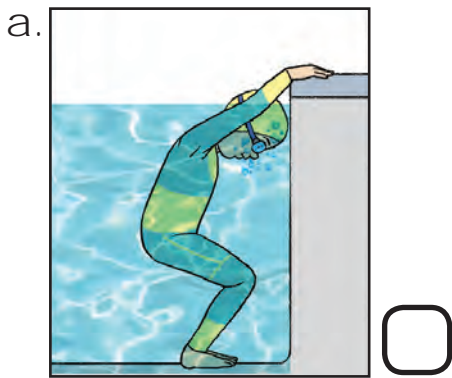
- 1.4.2
- 2.4.1
- 5.1.1
- 5.1.2
- Pastikan murid sudah menguasai kemahiran keyakinan diri di dalam air bagi memudahkan proses belajar cara *bobbing*.
- Bimbing murid melakukan aktiviti memanas dan menyejukkan badan.



Cabar Minda

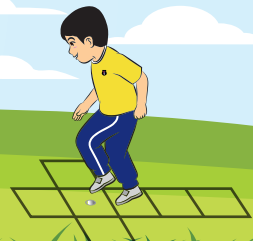
Susun gambar perlakuan *bobbing* mengikut turutan yang betul.

1 2 3 4

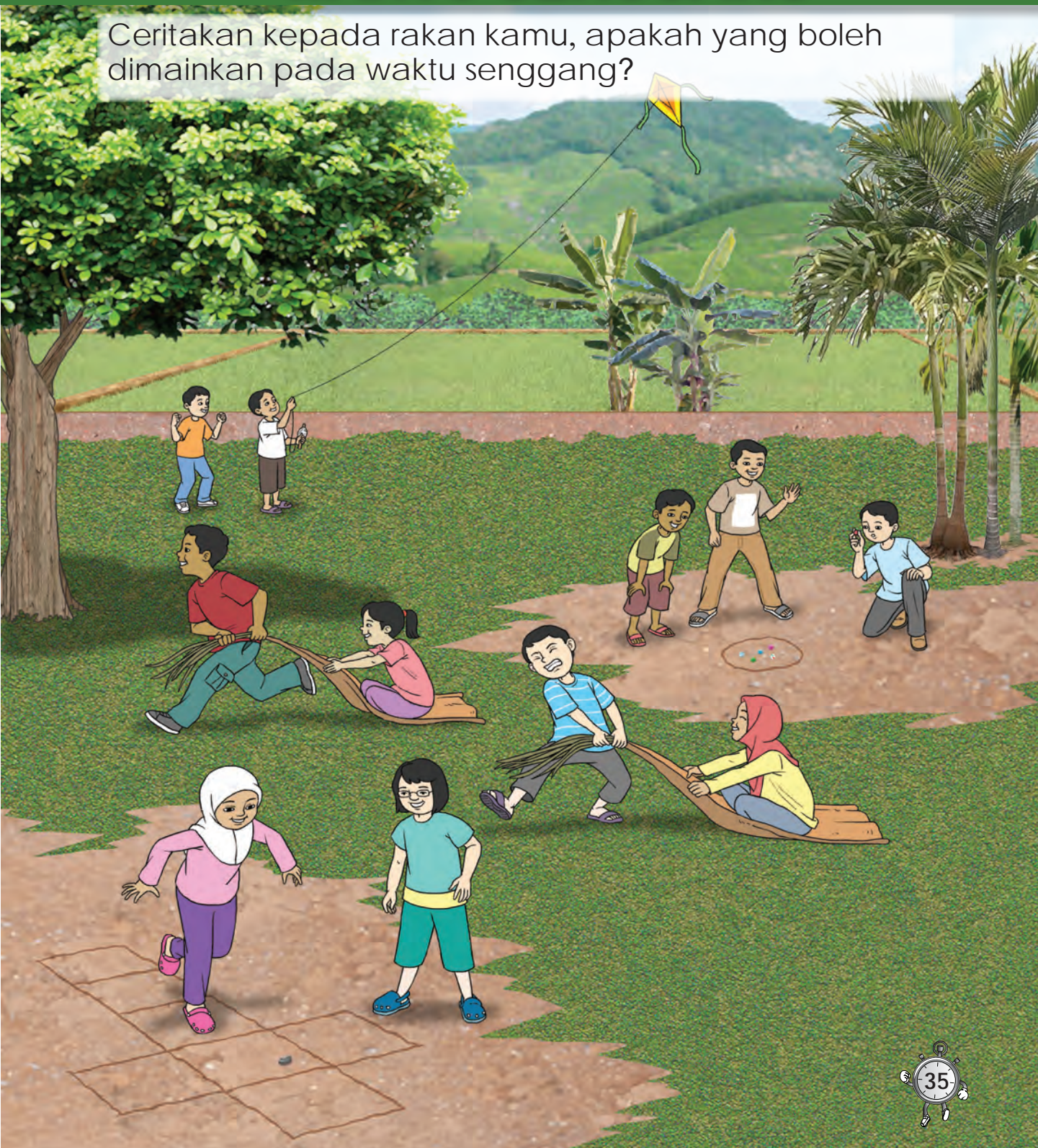


UNIT
5

BERMAIN PADA WAKTU SENGGANG



Ceritakan kepada rakan kamu, apakah yang boleh dimainkan pada waktu senggang?





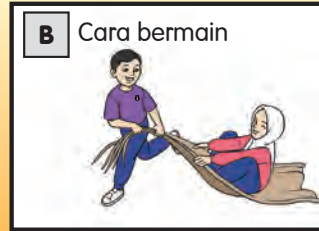
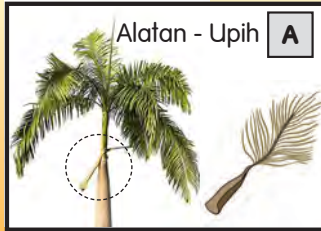
Pat ... Pat ... Siapa Cepat

Mari kita bermain tarik upih.



INFORMASI

Permainan Tarik Upih



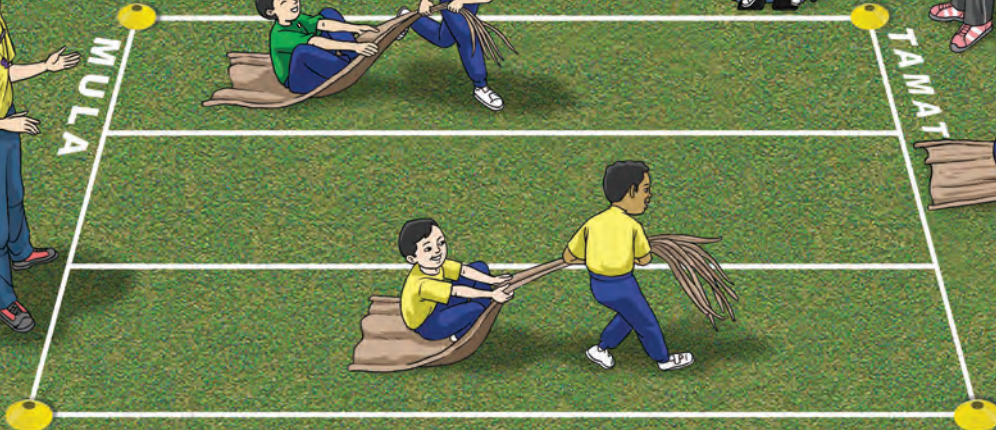
Pastikan kamu menarik rakan sehingga ke garisan penamat.

Jangan turun dari upih semasa saya menarik kamu.

Kita boleh lakukan, Raju.

Kumpulan yang sampai dahulu dikira sebagai pemenang.

Horey!



1.5.1
2.5.1
5.2.1
5.2.2



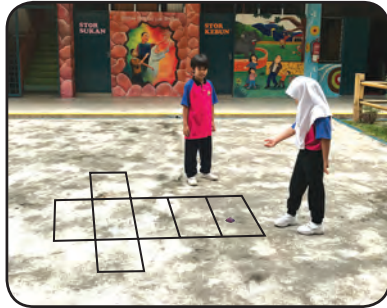
NOTA GURU

- Pastikan rakan duduk di atas upih dengan betul sebelum menarik upih.
- Alatan yang boleh digunakan selain upih ialah guni atau kain tebal.

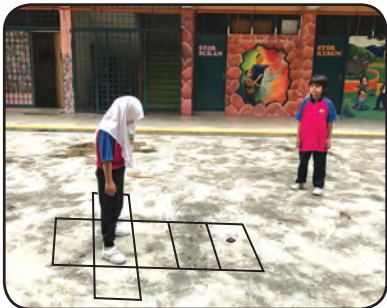


Mari Belajar Ketingting

Jom bermain ketinggian.



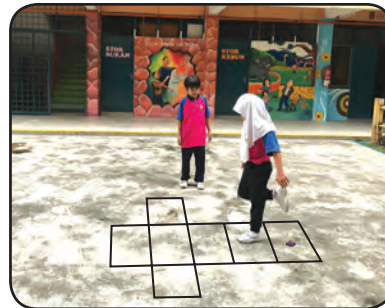
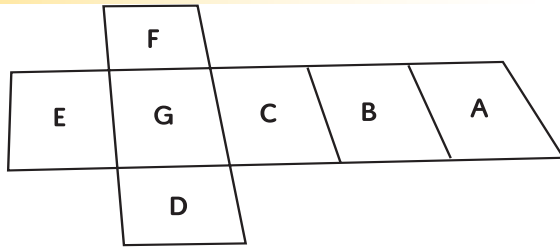
1 Lontar gundu (Petak A).



3 Pemain mendarat kedua-dua kaki apabila berada di petak G.



4 Ketingting semula ke petak C, B. Di petak B ambil gundu pada petak A.



2 Pemain melakukan ketinggian di setiap petak. Langkau petak yang mempunyai gundu.



INFORMASI

Permainan dikira batal sekiranya:

1. Gagal memasukkan gundu ke dalam petak.
2. Pijak garisan ketika bermain.



EMK

Apakah perasaan kamu selepas bermain permainan ini?



NOTA GURU

1.5.1
2.5.1
5.2.1

- Guru boleh mempelbagaikan cara bermain mengikut kesesuaian dan tahap keupayaan murid.



Nyatakan permainan tradisional lain yang banyak menggunakan kekuatan kaki.





Pesta Permainan

Mari bermain permainan tradisional dan bukan tradisional ini.

Tarik rakan kamu ke garisan penamat.

Seronoknya permainan tarik upih ini.

Cepat, kamu kena pantas!

Tarik Upih

Kita pemenang!

Hebatnya kamu bermain kedingting.

Kedingting

Ya, teruskan lompatan kamu.

Nyatakan permainan bukan tradisional lain yang boleh dimainkan secara berpasukan.

Susun Blok

Cepat, kamu boleh lakukan.



Kereta Yoyo

Saya boleh lakukan.

Cepat, sudah di pusingan terakhir.



Baik, cikgu.

Masuk semula ke lorong kamu.



NOTA GURU

1.5.1
2.5.2
5.2.1
5.2.2

- Pastikan kawasan bermain selamat.
- Permainan boleh diubah mengikut kesesuaian dan tahap keupayaan murid.



Cabar Minda

Warnakan hijau pada petak gambar permainan tradisional dan warnakan biru pada petak permainan bukan tradisional.





Badan yang cergas, otak yang cerdas menjadikan hidup kita ceria. Ceritakan kepada kawan-kawan, aktiviti di bawah yang boleh kamu lakukan untuk meningkatkan kecergasan.





Stesen Cergas

Lakukan aktiviti ini untuk menjadikan kamu cergas.

Berjalan pantas dapat meningkatkan suhu badan saya.

Stesen Jalan Pantas

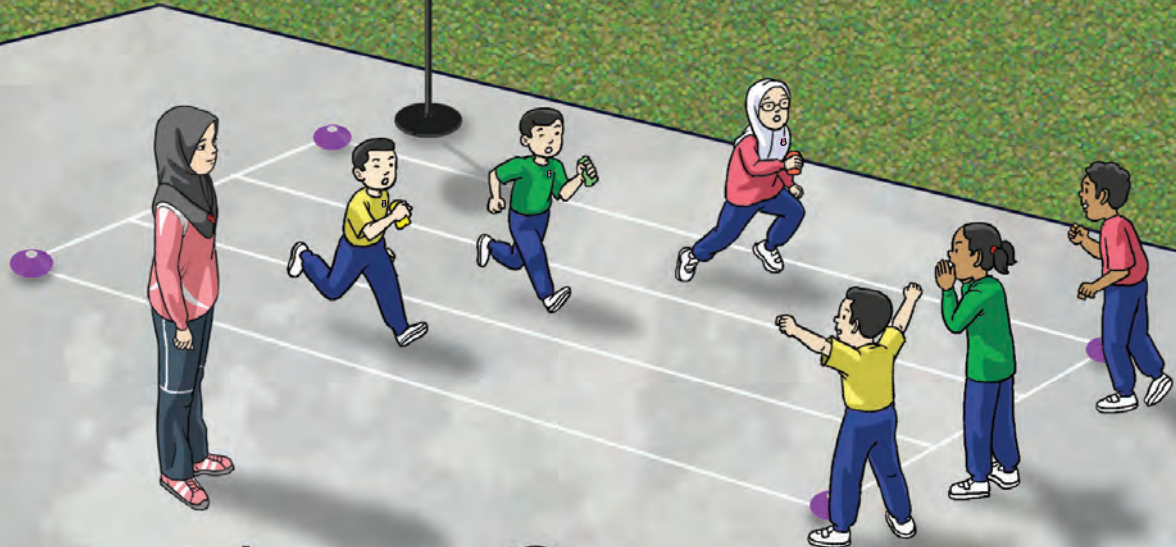
Aktiviti ini boleh meningkatkan suhu badan dan kadar pernafasan kamu.

Stesen Siapa Banyak

Ambil satu alat dalam gelung, lari dan masukkan ke dalam bakul.

Bagaimanakah suhu badan dan pernafasan kamu boleh meningkat?

Stesen Lari Berganti Bawa Pundi Kacang



Stesen Lompat Gelung



 **NOTA GURU**

3.1.1
4.1.1
5.2.3

- Mempelbagaikan alatan mengikut kebolehan murid.
- Mempelbagaikan jarak dengan konsep ansur maju.



Regangan Dinamik

Mari lakukan aktiviti regangan dinamik untuk meningkatkan suhu badan dan kadar pernafasan kamu.

Kamu perlu lakukan dengan bersungguh-sungguh.





EMK

Layari laman sesawang dengan menaip kata kunci "aktiviti regangan" atau "stretching" untuk mendapatkan gambar regangan otot kaki.



INFORMASI

Regangan dinamik dapat mengekalkan suhu badan sebelum melakukan aktiviti yang rancak.



Lompat bintang boleh meningkatkan kadar nadi yang menyebabkan suhu badan dan kadar pernafasan bertambah dengan cepat.



NOTA GURU

Guru boleh mempelbagaikan aktiviti regangan dinamik mengikut tahap kebolehan murid dengan mengubah suai:

- 3.1.1
- 4.1.1
- 5.2.3
- Aktiviti.
- Jarak.
- Jangka masa aktiviti yang dilakukan.

Jalan Pantas dan Lompat Bintang





Jom Bermain

Setiap halangan kita tempuh.

MULA

Larian berhalangan



Larian berhalangan meningkatkan suhu badan saya.



Ambil kadar nadi di arteri karotid.

TAMAT



INFORMASI

Arteri karotid ialah pembuluh darah utama yang membawa darah beroksigen ke kepala dan leher.



ASPEK KESELAMATAN

- Lakukan aktiviti di kawasan selamat.
- Pastikan aktiviti memanaskan badan dilakukan sebelum bermain.

Hantar bola kepada rakan. Tujukan bola ke arah skitel untuk mendapatkan markah.



Berlari melepasi gelung dapat meningkatkan suhu badan dan mempercepatkan kadar pernafasan.

Kelecek bola tiga lawan tiga



Berlari melepasi gelung rotan



NOTA GURU

3.1.1
4.1.1
5.2.3

- Guru boleh mengubah suai aktiviti mengikut tahap keupayaan murid.
- Pastikan murid melakukan pergerakan yang selamat.





Ototku Rehat

Aktiviti menyejukkan badan dapat menurunkan suhu badan secara beransur-ansur. Lakukan aktiviti ini bersama-sama rakan.

Aktiviti regangan dapat menyejukkan badan selepas bermain.

Lakukan pergerakan dengan perlahan.



Stesen
1



Layari laman sesawang dengan menaip kata kunci "aktiviti menyejukkan badan" atau "cooling down" untuk mendapatkan gambar aktiviti tersebut.

Mari kita lakukan pergerakan "Sekuntum Bunga Matahari".

Saya sekuntum bunga matahari
Saya kembang cantik berseri
Saya gembira setiap hari
Angin bertiup, saya terbuai
Ke kiri juga ke kanan
Angin kencang tiba melanda
Saya bergoyang tidak terkata
Bunga yang cantik gugur akhirnya
Kering layu di tanah selamanya



Stesen
2



Pergerakan
perlahan ini dapat
menyejukkan
badan saya.



NOTA GURU

3.1.2
4.1.2
5.2.3

Guru membimbing murid:

- Menggayakan pergerakan berdasarkan kisah "Sekuntum Bunga Matahari".
- Melakukan pergerakan perlahan untuk menyejukkan badan.



Cabar Minda

Tandakan (✓) pada aktiviti yang meningkatkan suhu badan.

a.



b.



c.

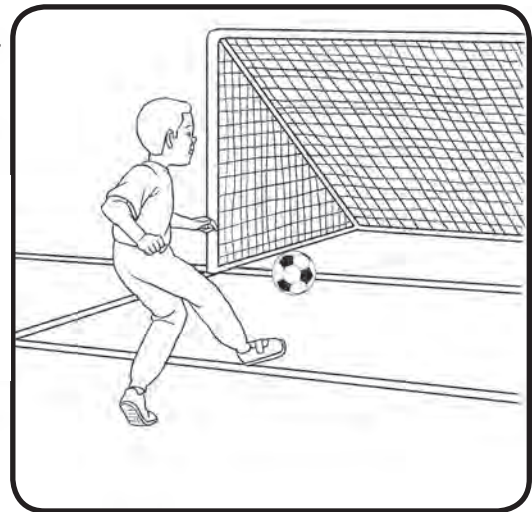


Warnakan aktiviti menyejukkan badan.

d.



e.



UNIT
7

KEKAL CERGAS



Apakah aktiviti-aktiviti yang akan dijalankan pada Minggu Kecergasan?

Minggu Kecergasan
Mari Turut Serta untuk Kekal Cergas

Isnin	Bola Sepak dan Bola Jaring
Selasa	Badminton
Rabu	Merentas Desa
Khamis	Senamrobik
Jumaat	Lompat Tali





Cergas Bergembira

Keupayaan jantung boleh ditingkatkan melalui aktiviti bersenam. Mari lakukan aktiviti bersama-sama rakan.

Jalan pelbagai gaya dan kemudian bergerak ke Stesen 2.

Stesen
1

Bagus! Kita masih boleh terus bermain tanpa rasa penat.

Berjalan tanpa henti boleh menjadikan jantung saya kuat.



INFORMASI

Berjalan 10 000 langkah sehari boleh menyihatkan jantung.
Rujukan: www.infosihat.gov.my

Kamu perlu berjalan pantas berulang-alik selama 30 saat. Kemudian bergerak semula ke Stesen 1 dan ulang aktiviti tersebut.



NOTA GURU

3.2.1
4.2.1
5.3.1

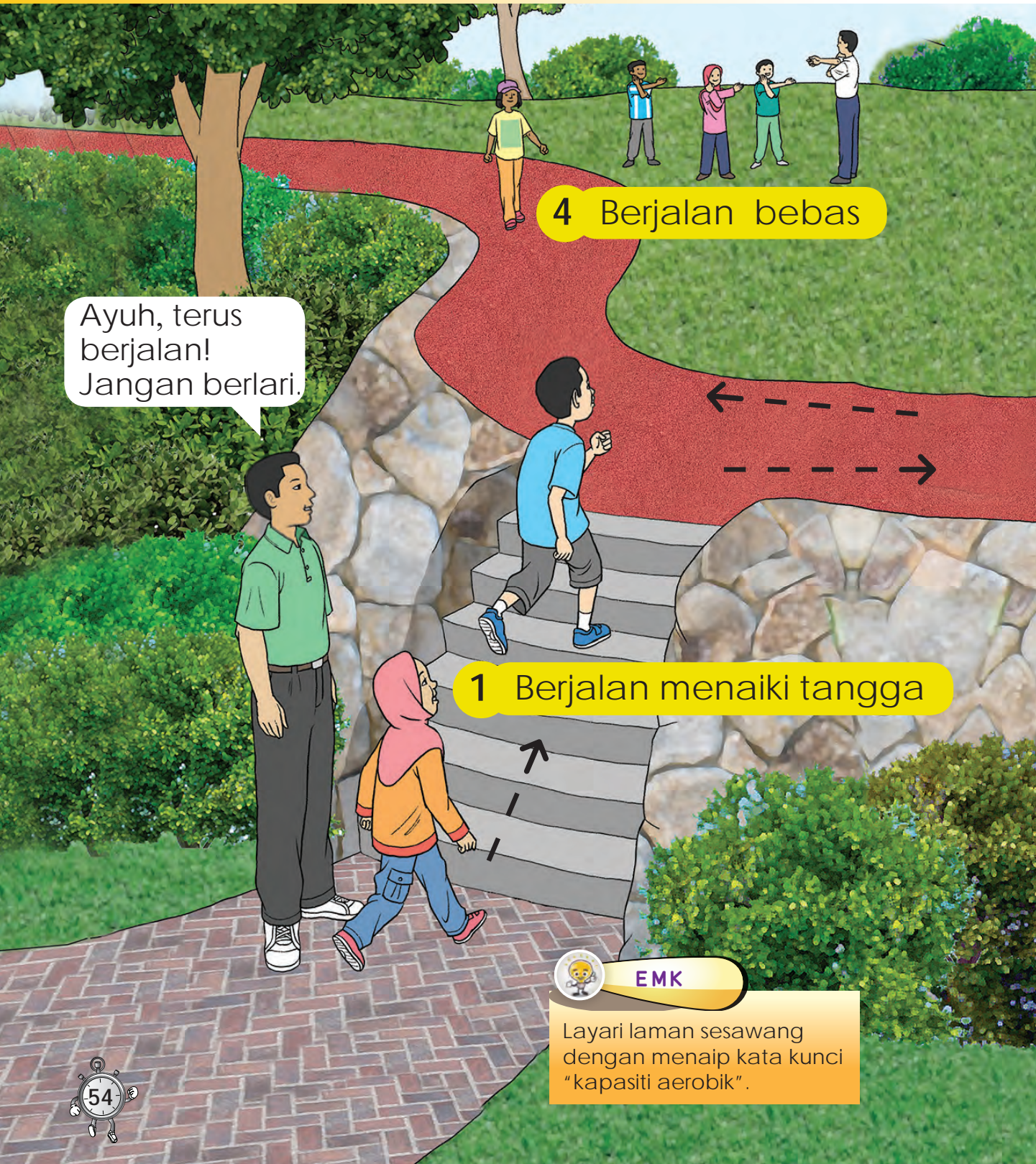
- Bimbing murid untuk mempelbagaikan gaya jalan mengikut kesesuaian tahap keupayaan murid.





Jantung Sihat

Mari lakukan aktiviti untuk menguatkan jantung kita.



4 Berjalan bebas


Ayuh, terus berjalan!
Jangan berlari.

1 Berjalan menaiki tangga




EMK

Layari laman sesawang dengan menaip kata kunci "kapasiti aerobik".



Terus berjalan,
jangan berhenti.
Kita boleh lakukan!



Berjalan
mendaki dan
menuruni bukit
menguatkan lagi
jantung saya.

3 Berjalan menuruni bukit

2 Berjalan mendaki bukit



ASPEK KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti untuk mengurangkan risiko kecederaan.



NOTA GURU

3.2.1
4.2.1
5.3.1

- Bimbing murid mengambil kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti.



Litar Berhalangan

Lakukan aktiviti secara berterusan bersama-sama rakan.



Mula

Tamat



Nyatakan perbezaan degupan jantung kamu sebelum dan selepas aktiviti.



ASPEK KESELAMATAN

Minum air untuk mengelakkan dehidrasi dan mengekalkan kesegaran badan.



Jalan Sisi



Berkawad



NOTA GURU

3.2.1
4.2.1
5.3.1

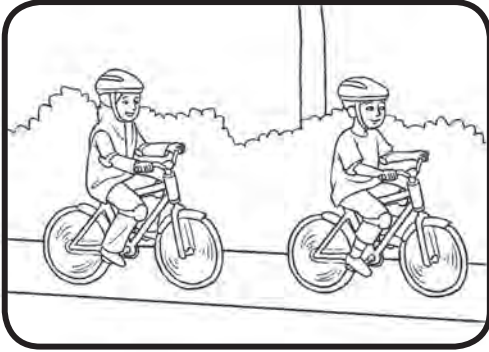
- Guru perlu melakukan demonstrasi setiap perlakuan.



Cabar Minda

Warnakan gambar aktiviti yang dapat meningkatkan keupayaan jantung.

a.



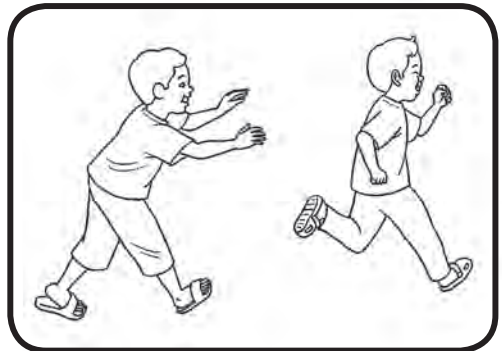
b.



c.



d.



e.



f.

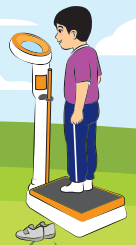


NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT 8

MEMBESAR DENGAN SIHAT



Bincangkan bagaimana komposisi badan diukur.





Siapa Lebih Tinggi?

Lakukan aktiviti mengukur ketinggian bersama-sama rakan kamu.

A Jom ukur

Berapa batang ais krim ketinggian rakan kamu.

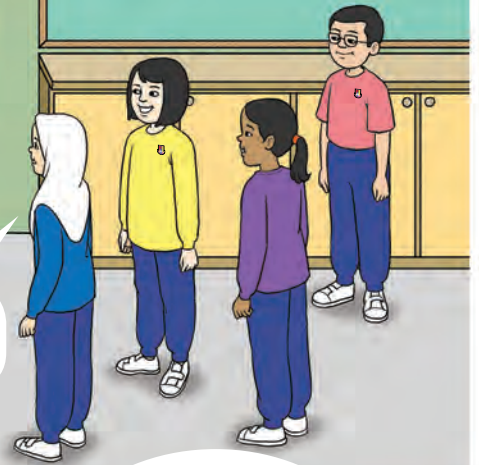


Siapa lebih tinggi?



EMK

Sebutkan peralatan lain yang boleh dijadikan pengukur.



Tinggi Adam bersamaan dengan sepuluh batang ais krim.



NOTA GURU

3.3.1
4.3.1
5.4.1
5.4.3

Guru membimbing murid:

- Membezakan ketinggian murid, tinggi dan rendah.
- Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan rendah dan tinggi.
- Guru boleh memuat turun Lembaran Kerja Devin dengan mengimbas QR Code.



Jom bandingkan ketinggian rakan kamu.

B Bandingkan ketinggian

100 cm

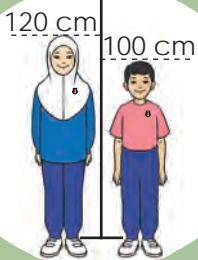


INFORMASI

Semasa mengukur ketinggian hendaklah:

Berdiri Tegak

Membuka Kasut



120 cm

Siapa lebih tinggi?



Lembaran kerja





Ayuh Timbang

Timbang berat kamu dengan alat penimbang yang disediakan.



INFORMASI

Indeks Jisim Tubuh (IJT) atau *Body Mass Indeks* (BMI) merupakan kaedah untuk mengetahui status berat badan seseorang.



3.3.2
4.3.1
5.4.1
5.4.2
5.4.3



NOTA GURU

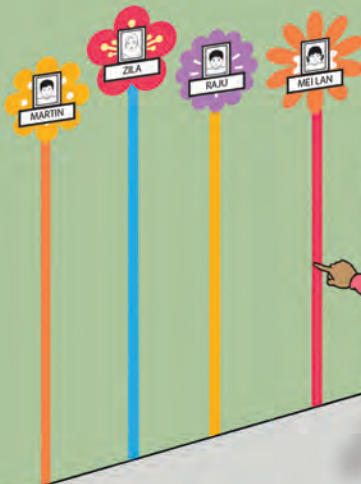
- Pastikan murid beratur dan tidak bermain semasa sesi menimbang berat dijalankan.



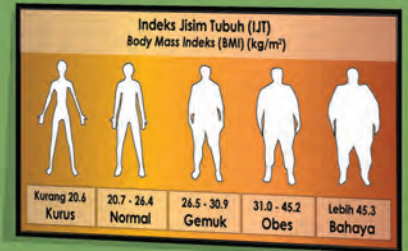
Jom Bina Carta Diri

Carta diri kami.

Kamu boleh melihat siapa yang lebih tinggi melalui carta ketinggian.



Betullah, kamu lebih tinggi daripada kami.



INFORMASI

Gunakan ukuran metrik.

3.3.2
4.3.1
5.4.1
5.4.2
5.4.3



NOTA GURU

Guru membimbing murid:

- Membuat carta di dalam kelas.
- Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.





Siapa Lebih Berat?

Cari pasangan kamu untuk bermain jongkang-jongket.



ASPEK KESELAMATAN

Guru perlu mengawasi murid semasa bermain jongkang-jongket.

Siapa lebih berat?

Dia lebih berat daripada saya.

3.3.1
4.3.1
5.4.2
5.4.3



NOTA GURU

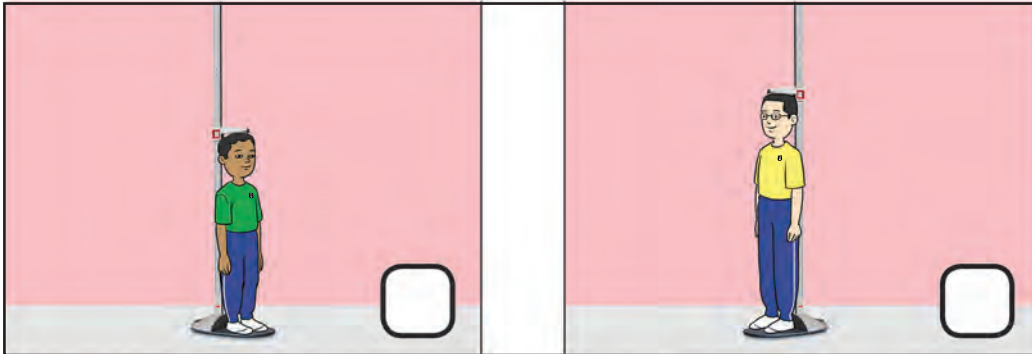
- Arahkan murid untuk memilih pasangan sendiri untuk bermain jongkang-jongket.



Cabar Minda

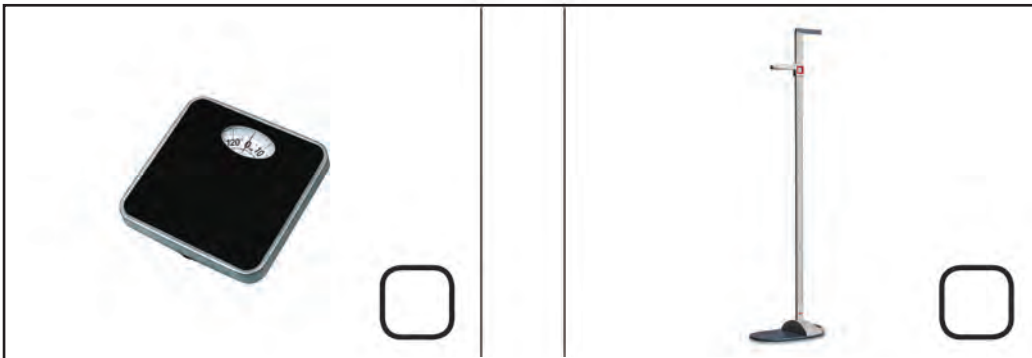
Pilih dan warnakan petak berdasarkan arahan.

a.



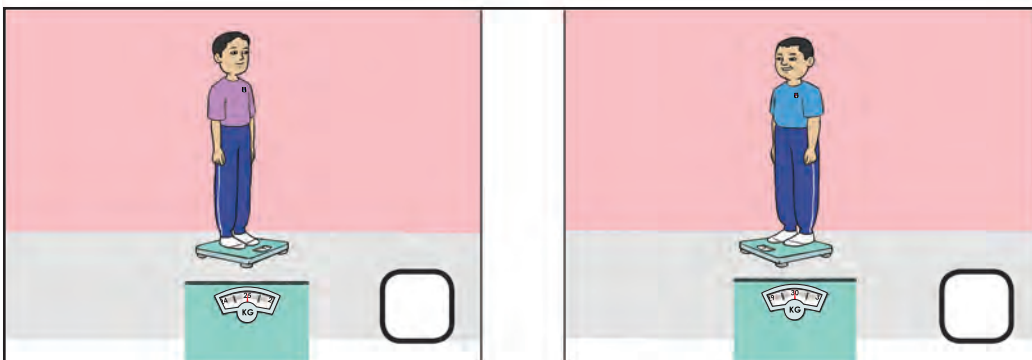
Warnakan biru pada petak murid yang tinggi dan kuning pada petak murid yang rendah.

b.



Warnakan kuning pada petak alat penimbang dan biru pada petak alat ukur ketinggian.

c.



Warnakan biru pada petak murid yang berat dan kuning pada petak murid yang ringan.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Sihat Tubuh Badan



Tahukah Anda?

Membina Minda yang Cerdas



Memupuk Nilai-Nilai Murni



Faedah bersukan

Mengurangkan Risiko Penyakit



Meningkatkan Keterampilan Diri

