



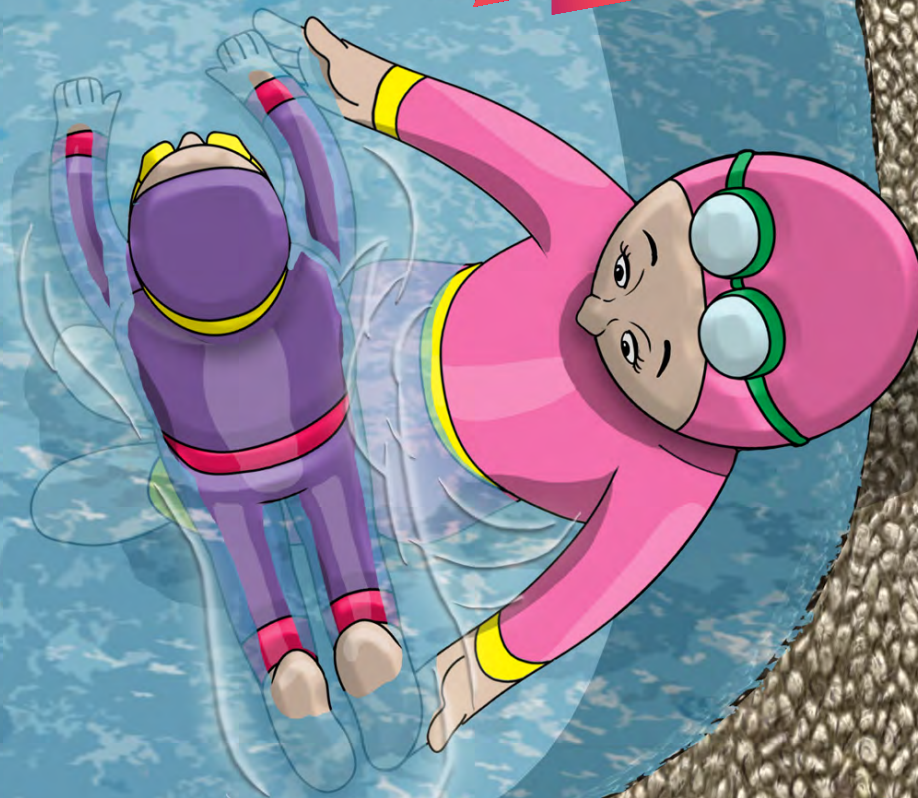
KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

PENDIDIKAN JASMANI

(Masalah Pembelajaran)

Tahun

3





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 (SEMAKAN 2017)

PENDIDIKAN JASMANI

(MASALAH PEMBELAJARAN)

TAHUN **3**

PENULIS

KHAIRUL AFANDY BIN OSMAN
MOHD SAIDI BIN SHAFIE

EDITOR

ABDUL RAZAK BIN MOHAMMAD

PEREKA BENTUK

NOOR ASLIZA BINTI ABDUL AZIZ

ILUSTRATOR

SYAIFUL MANNAN BIN ZAINUDDIN



DBP
Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0110

KK 372-221-0102011-49-2065-20101
ISBN 978-983-49-2065-4

Cetakan Pertama 2018
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2018

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:
Firdaus Press Sdn. Bhd.,
No. 28, Jalan PBS 14/4,
Taman Perindustrian Bukit Serdang,
Seri Kembangan,
43300 Serdang,
Selangor.

Penghargaan

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Oleh itu, kami merakamkan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang 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
PENERANGAN IKON

v
vi

UNIT



MAIN LOMPAT-LOMPAT

1

- Gembira Melompat
- Siapa Jauh?
- Melompat dan Mendarat
- 1, 2, 3, Lompat
- Uji Minda

2
4
6
8
10

UNIT



JOM SIHAT

11

- Yakin Boleh
- Siapa Cepat?
- Mari Berdikir Barat
- Jom Bermain
- Uji Minda

12
14
16
18
20

UNIT



SERONOKNYA BERMAIN

21

- Berani Mencuba
- Komunikasi dan Interaksi
- Menendang dan Menangkap
- Lалан Aksi
- Uji Minda

22
24
26
28
30

UNIT



MARI BERENANG

31

- Tenang di Air
- Apungkan Diri
- Mari Meluncur
- Gerakkan Kaki
- Kami Hebat
- Uji Minda

32
34
36
38
40
42

UNIT



TANGKAP DIA

43

- Belalang dan Belatuk
- Dengar dan Lari
- Anak Ayam dengan Musang
- Jangan Takut Ibu Ada
- Uji Minda

44
46
48
50
52

UNIT



CERIANYA PAGI INI

53

- Rantai Kasih
- Cergas dan Sihat
- Lihat Aksi Kami
- Uji Minda

54
56
58
60

UNIT



BERJALAN MENYIHATKAN BADAN

61

- Ayun Tangan Buka Langkah
- Langkah Bertempo
- Uji Minda

62
64
66

UNIT



KENALI FIZIKAL KITA

67

- Jom Ukur
- Doktor Cilik
- Pasti Boleh
- Uji Minda

68
70
72
73

Pendahuluan

Buku Teks *Pendidikan Jasmani (Masalah Pembelajaran) Tahun 3* ditulis berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas (Semakan 2017) Pendidikan Jasmani (Masalah Pembelajaran) Tahun 3 yang digubal oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Buku ini dihasilkan bagi memudahkan murid-murid memahami setiap aspek dan pergerakan yang hendak disampaikan di dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas (KSSRPK).

Objektif utama buku ini adalah untuk membantu Murid Berkeperluan Khas (MBK) mempertingkatkan dan mengekalkan kecergasan berasaskan kesihatan dan perlakuan motor. Menguasai kemahiran asas pergerakan dan permainan mengikut kemampuan diri. Melakukan senaman dan aktiviti fizikal sebagai rutin harian. Mengaplikasikan pengetahuan kesihatan dan keselamatan semasa menyertai pelbagai kegiatan fizikal. Membentuk sahsiah dan disiplin diri dan membuat keputusan bijak dalam kehidupan. Kesemuanya dirangkumkan kepada lima aspek utama dan tiga aspek perlu dijalankan serentak semasa pembelajaran dan pemudahcaraan (PdP) dilaksanakan. Buku ini mengandungi lapan unit dan aspek-aspek ini digabungkan mengikut ketetapan di dalam KSSRPK.

Unit 1 hingga Unit 4, aspek yang digabungkan ialah:

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan

Aspek 5: Kesukanan

Unit 5 hingga Unit 8, aspek yang digabungkan ialah:

Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan

Aspek 5: Kesukanan

Selain itu, tiga elemen penting dalam KSSRPK turut diterapkan di dalam buku ini iaitu Pembelajaran Abad ke-21, Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) dan Elemen Merentas Kurikulum (EMK). Pembelajaran Abad ke-21 (PAK-21) diterapkan untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad ke-21 dengan memberi fokus kepada kemahiran berfikir dan kemahiran hidup serta kerjaya yang berteraskan amalan nilai murni. Manakala KBAT diterapkan untuk merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid dan EMK bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan murid untuk menangani cabaran semasa dan masa hadapan.

Penulis mengharapkan buku ini dapat memberi manfaat dan panduan kepada murid meningkatkan kemahiran diri semasa pengajaran dan pembelajaran berlangsung serta membantu guru dalam proses pembelajaran dan pemudahcaraan.

Penerangan Ikon



Tajuk pada setiap unit.



Maklumat tambahan isi pembelajaran.



Subunit yang merupakan Standard Pembelajaran.



Uji Minda.



Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid.



QR Code boleh diimbas menggunakan telefon pintar. Kod ini mengandungi bahan tambahan pembelajaran.



Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).



Cara Bermain.



Aspek keselamatan yang perlu dipatuhi.



Persediaan Permainan.



Informasi.



Latihan.



Elemen Merentas Kurikulum (EMK) yang diterapkan dalam pengajaran dan pembelajaran mengandungi sepuluh elemen seperti berikut:



PAK-21 mengandungi lima belas elemen yang boleh diterapkan dalam pengajaran dan pembelajaran:

- 1) Bahasa
- 2) Kelestarian Alam Sekitar
- 3) Nilai Murni
- 4) Sains dan Teknologi
- 5) Patriotisme
- 6) Kreativiti dan Inovasi
- 7) Keusahawanan
- 8) Teknologi Maklumat dan Komunikasi
- 9) Kelestarian Global
- 10) Pendidikan Kewangan

- 1) *Round Table*
- 2) *Think-Pair-Share*
- 3) *Hot Seat*
- 4) Deklamasi Sajak/ Nyanyian
- 5) Pembentangan Hasil Sendiri
- 6) *Role Play*
- 7) *Gallery Walk*
- 8) *Three Stray One Stay*
- 9) Peta Minda
- 10) Pembelajaran Penyelesaian Masalah
- 11) Simulasi
- 12) Kajian Lapangan
- 13) Stesen
- 14) Eksperimen
- 15) Inkuiri Penemuan



Pernahkah kamu melakukan aktiviti di bawah?
Ceritakan.



Gembira Melompat

Lakukan pergerakan dengan betul.



Informasi

Melompat ialah aktiviti melonjakkan badan ke udara dengan menggunakan sebelah kaki atau kedua-dua belah kaki.

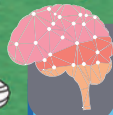


Aspek Keselamatan

Pastikan kawasan permukaan rata dan bebas daripada objek tajam.

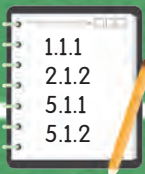


Pastikan postur badan kamu betul ketika melompat dan mendarat sebelah kaki.



KBAT

Nyatakan sukan yang melibatkan lompatan.



- 1.1.1
- 2.1.2
- 5.1.1
- 5.1.2



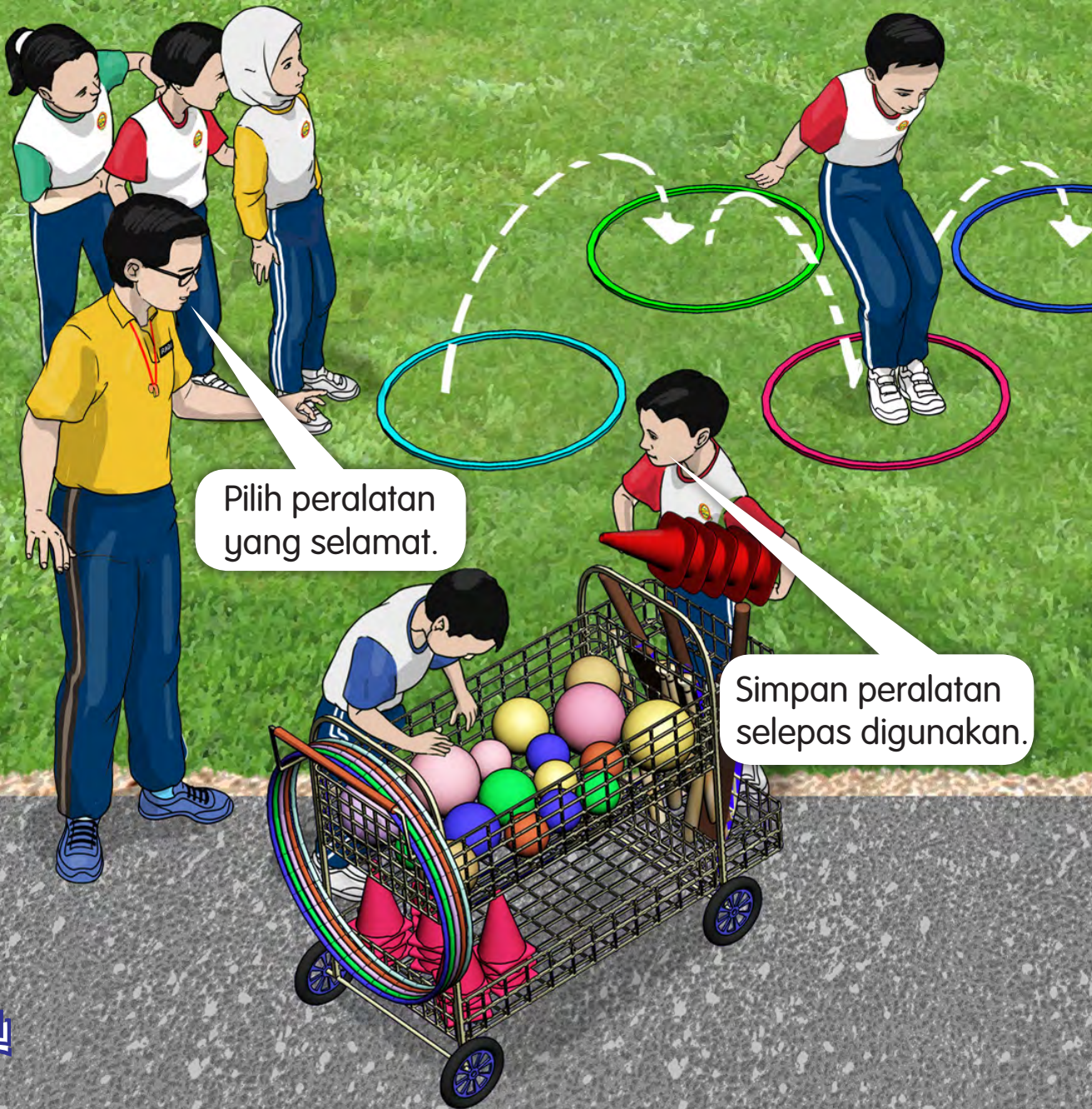
NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan aktiviti mengikut keupayaan murid.
- Lakukan aktiviti regangan sebelum dan selepas aktiviti.



Siapa Jauh?

Mari kita cuba.



Pilih peralatan yang selamat.

Simpan peralatan selepas digunakan.

Kamu perlu melakukan aktiviti dengan postur badan yang betul.



Aspek Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut giliran dan pastikan kawasan mendarat rata dan selamat.



NOTA GURU

- Pastikan murid mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas bebola kaki.
- Guru perlu memastikan murid melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan dua belah kaki dengan lutut dibengkokkan.

1.1.2
2.1.2
5.1.2
5.1.3

Melompat dan Mendarat

Kamu boleh lakukan.

Pastikan postur badan kamu betul semasa melakukan pergerakan melompat dan mendarat.



Informasi

Kekuatan otot kaki dapat membantu jauhnya jarak lompatan.



Aspek Keselamatan

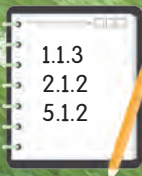
Pastikan peralatan yang digunakan selamat.



NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan aktiviti mengikut keupayaan murid.
- Pastikan kawasan mendarat selamat.
- Bantu murid melakukan pergerakan dengan selamat dan postur badan yang betul.

1.1.3
2.1.2
5.1.2





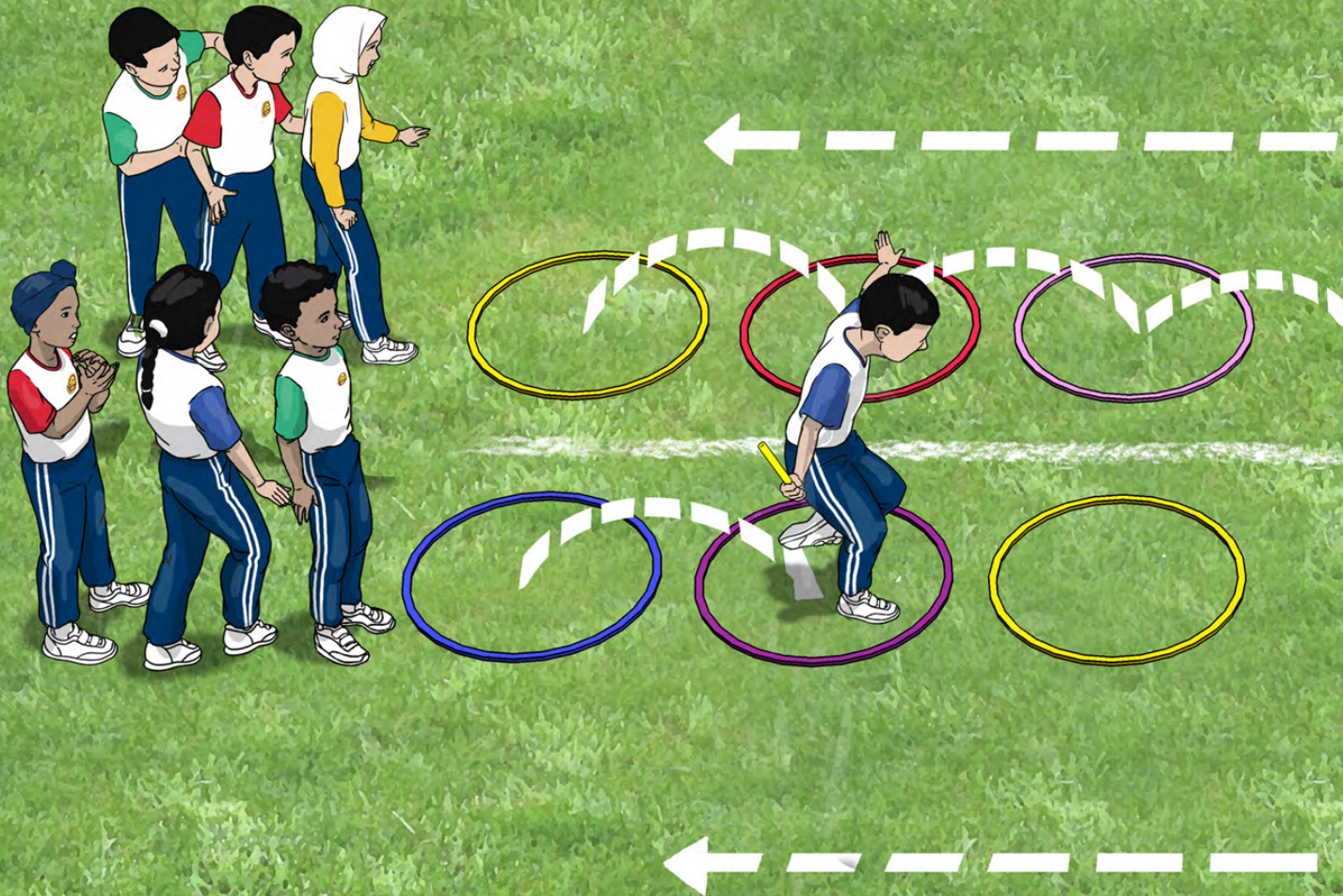
1, 2, 3, Lompat

Sokong pasukan kamu.



Cara Bermain

1. Murid memegang baton melompat melalui halangan dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lutut dibengkokkan.
2. Buat pusingan-U di skital.
3. Serahkan baton kepada rakan untuk meneruskan permainan.
4. Pasukan pertama yang menghabiskan pusingan dikira sebagai pemenang.





Aspek Keselamatan

Mendarat pada bebola kaki.
Fleksi lutut untuk menyerap daya lompatan.



Pastikan kamu melompat dengan postur badan yang betul.



KBAT

Bagaimanakah larian dapat membantu dalam lompatan?



NOTA GURU

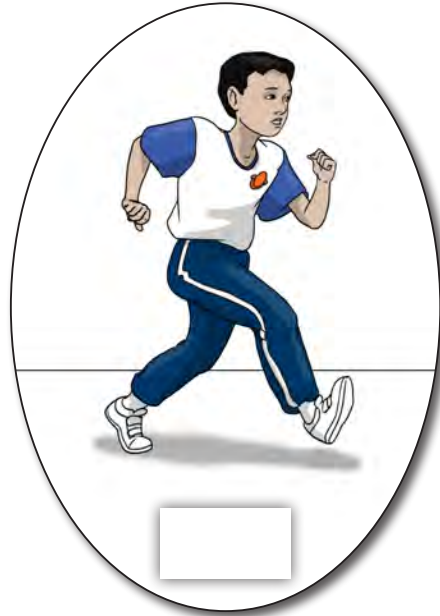
1.1.1
1.1.2
2.1.1
2.1.2
5.1.2

- Pelbagaikan teknik bermain mengikut keupayaan murid.
- Bantu murid melakukan pergerakan dengan selamat dan postur badan yang betul.
- Tunjuk cara bagi memudahkan murid melakukan aktiviti.



Uji Minda

Warnakan petak yang menunjukkan lompatan mendarat satu kaki () dan mendarat dua kaki ().



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Apakah aktiviti yang sedang mereka lakukan?





Yakin Boleh

Lakukan aksi di bawah dengan betul.

Kamu pasti boleh.

Rebahkan badan kamu perlahan-lahan.



Informasi

Rebah ialah badan bergerak dari atas tinggi ke rendah. Boleh dilakukan sama ada pergerakan cepat atau perlahan.



Aspek Keselamatan

Gunakan tilam yang sesuai untuk keselamatan.



Wah, seronoknya!
Selepas ini giliran saya pula.

Berhati-hati
semasa
merebahkan
badan.



EMK

Nilai murni.

1.2.1 (i)
2.2.1 (i)
5.2.1



NOTA GURU

- Lakukan aktiviti mengikut keupayaan murid.

Siapa Cepat?

Bangkit dengan cepat.

Gunakan siku atau tapak tangan kamu untuk membantu kamu bangkit.

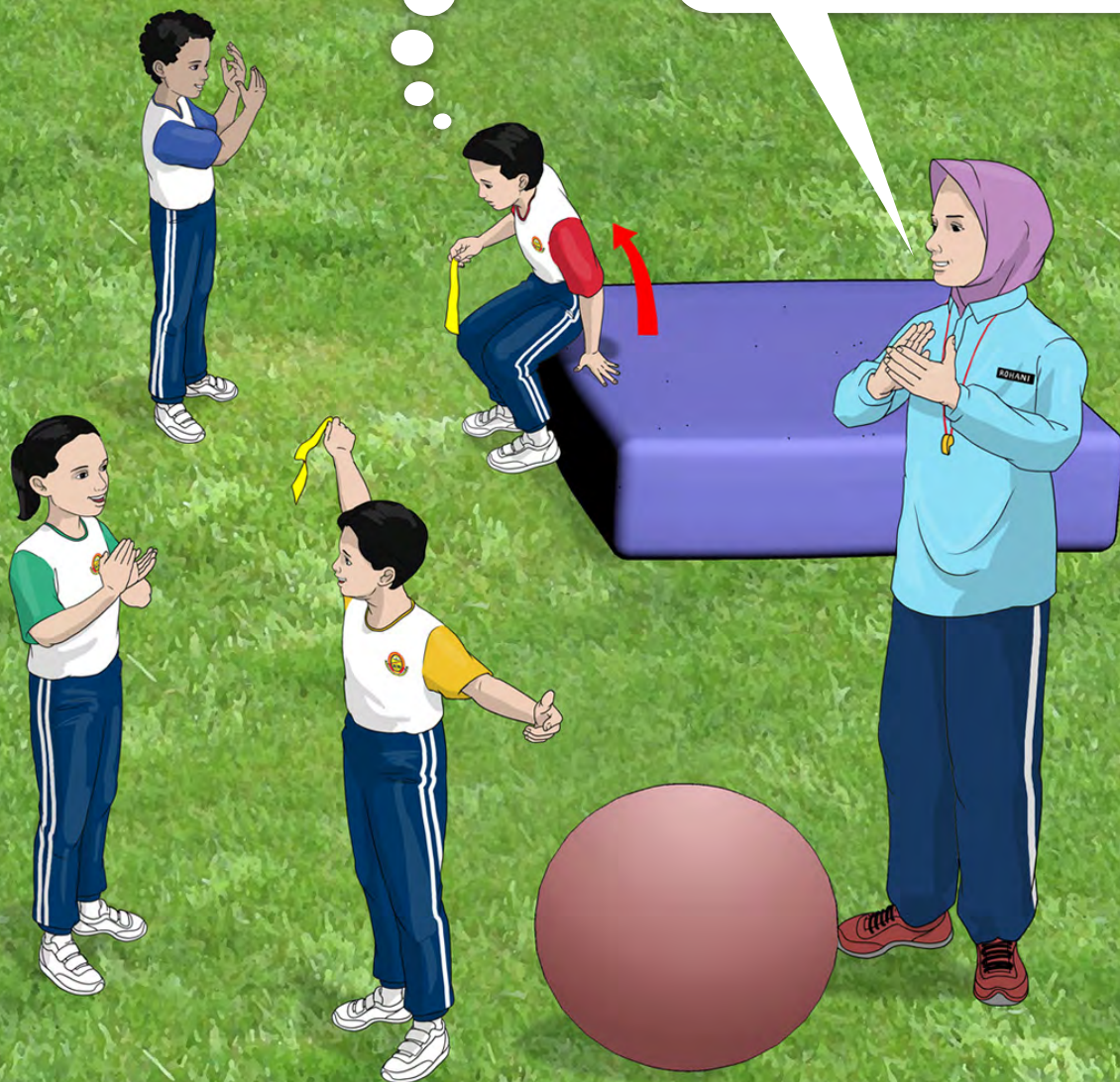


Informasi

Bangkit seharusnya mempunyaiimbangan, sokongan yang stabil dan tenaga yang cukup untuk mengatasi tarikan graviti.

Saya boleh
lakukan
dengan baik.

Kamu semua memang
hebat. Tahniah!



NOTA GURU

1.2.1 (ii)
2.2.1 (ii)
5.2.1

- Bantu murid melakukan pergerakan dengan selamat dan postur badan yang betul.
- Tunjuk cara bagi memudahkan murid melakukan aktiviti.
- Minta murid mengangkat kain yang dipegang sebagai tanda mereka telah berjaya bangkit.

Mari Berdikir Barat

Perhatikan pergerakan awak-awak semasa berdikir barat. Lakukan pergerakan tersebut.



Informasi

Sukan yang melibatkan mengilas badan.



Golf




Lempar Cakera



Lontar Peluru





Eh wau bulan, eh wau bulan,
Eh wau bulan teraju tiga.
Eh wau bulan, eh wau bulan,
Eh wau bulan teraju tiga.

Ini malam, sama-sama,
Sama-sama bersuka ria,
Ini malam, sama-sama,
Sama-sama bersuka ria.

(diulang)



EMK

Bahasa.

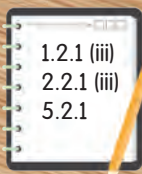


KBAT

Nyatakan aktiviti dalam amalan kehidupan harian yang memerlukan kamu mengilaskan badan.



NOTA GURU



1.2.1 (iii)
2.2.1 (iii)
5.2.1

- Guru boleh pelbagaikan pergerakan mengilas badan pada pelbagai aras dan ruang.
- Tunjuk cara bagi memudahkan murid melakukan aktiviti.



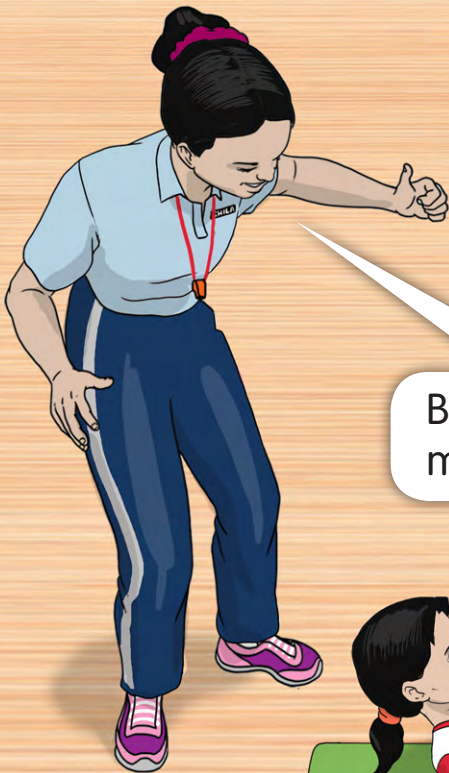
Jom Bermain

Bermain bersama-sama memang seronok.



Cara Bermain

1. Permainan dimulakan dengan murid baring di atas tikar.
2. Murid mencapai pundi kacang apabila wisel ditiupkan dan segera bangkit.
3. Dalam posisi duduk, murid akan mengilaskan badan untuk memasukkan pundi kacang ke dalam bakul masing-masing.
4. Seterusnya, murid merebahkan semula badan untuk mengambil pundi kacang.
5. Murid yang berjaya menghabiskan pundi kacang di dalam gelung dikira pemenang.



Bermain secara adil, kalah atau menang adat bertanding.





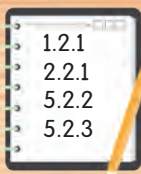
PAK-21

Think-Pair-Share (Permainan lain yang melibatkan rebah, bangkit dan mengilaskan badan).

Saya akan terus berusaha. Kalah atau menang itu tidak penting.



NOTA GURU



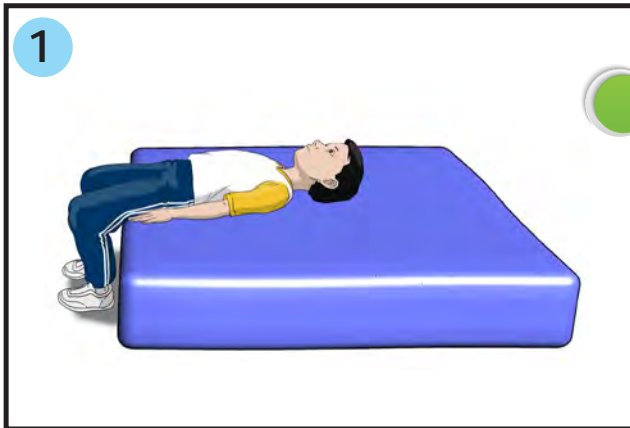
1.2.1
2.2.1
5.2.2
5.2.3

- Guru boleh mengubah suai aktiviti mengikut tahap kemampuan murid.
- Guru boleh mempelbagaikan aktiviti permainan dengan bahan rangsangan lain.

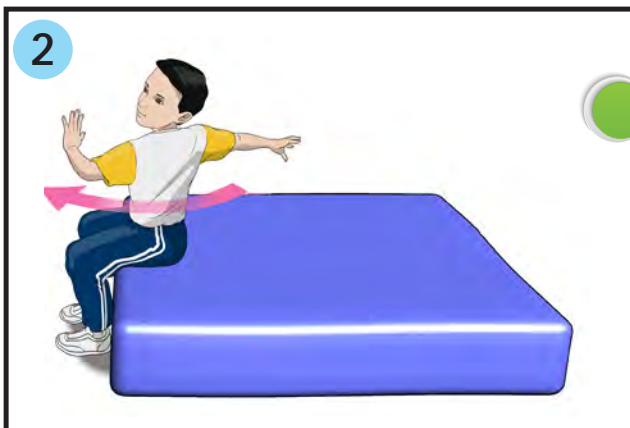


Uji Minda

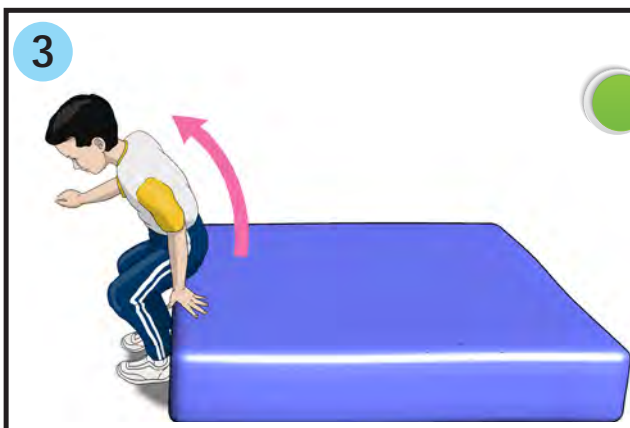
Suaikan gambar dengan aktiviti yang tepat.



Bangkit



Rebah



Mengilas



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Bagaimanakah permainan ini dimainkan? Ceritakan.



Berani Mencuba

Lakukan teknik melambung dan menyambut dengan betul.

Mata pandang bola dan tapak tangan menghala ke atas.

Sambut bola dan bawa bola rapat ke dada.



Melambung



Menyambut

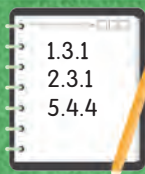


Informasi

Tujuan serap daya semasa menyambut bola adalah untuk mengawal bola dan mengelakkan kecederaan.



NOTA GURU



- Nyatakan kepada murid bahawa serap daya ketika menyambut bola adalah dengan membawa bola rapat ke dada.



Komunikasi dan Interaksi

Baling dan sambut bola secara berpasangan.



Bagus balingan kamu.



Informasi

Lebih banyak daya yang digunakan, maka lebih jauh bola akan bergerak.



Sambut bola saya.

1.3.2
2.3.2
5.4.1
5.4.2
5.4.3



NOTA GURU

- Galakkan murid membaling dan menyambut bola pada pelbagai aras, arah dan jarak.
- Pelbagaikan bilangan pemain dalam setiap kumpulan.



Menendang dan Menangkap

Mari buat dengan cara yang betul.

Hore, kamu sudah berjaya menendang.





Informasi

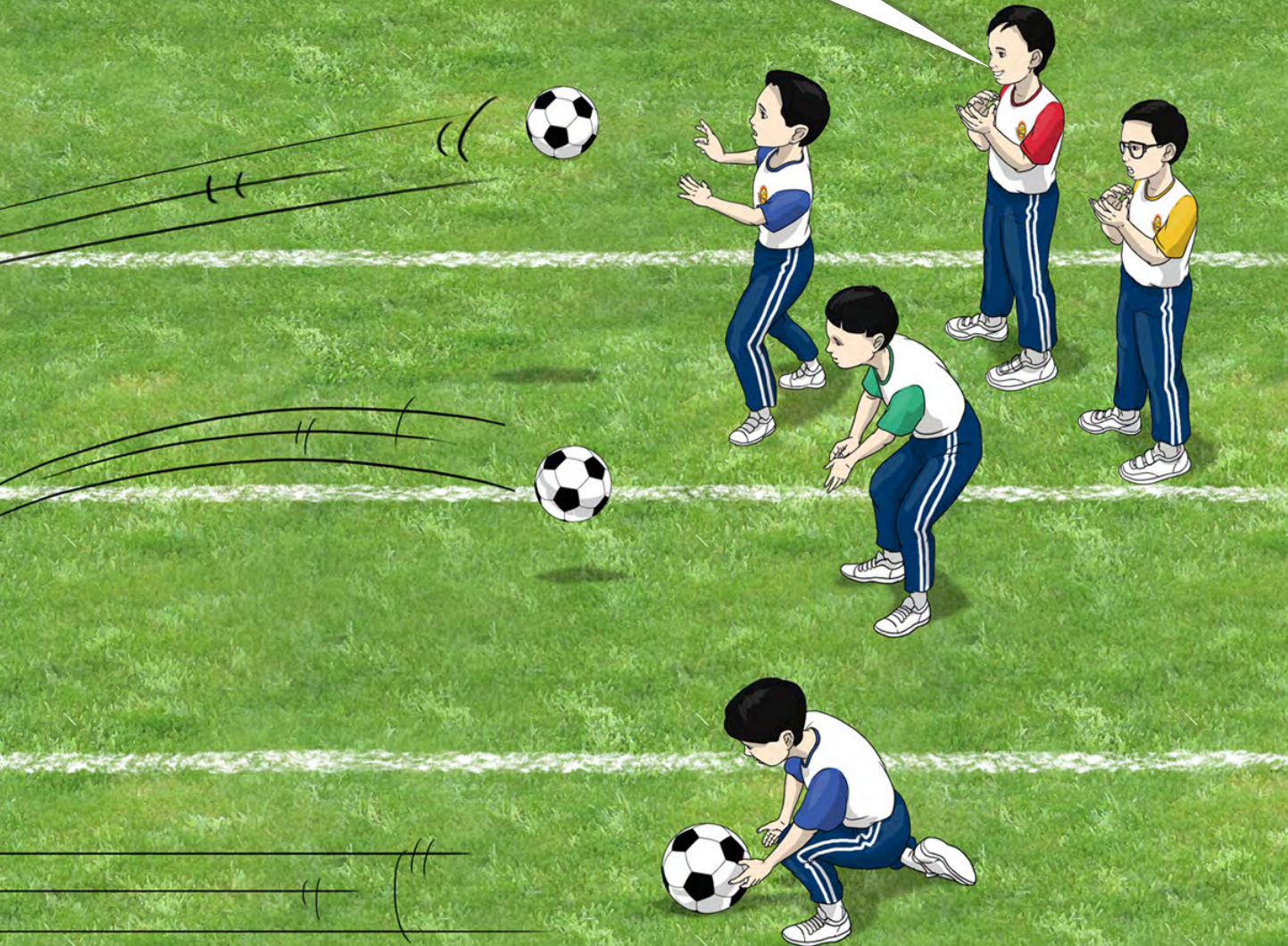
Pelbagai teknik menangkap.



EMK

Cari maklumat tambahan tentang teknik menendang dan menangkap bola yang betul daripada Internet.

Hore, kita berjaya.



NOTA GURU

1.3.3
2.3.3
5.4.4

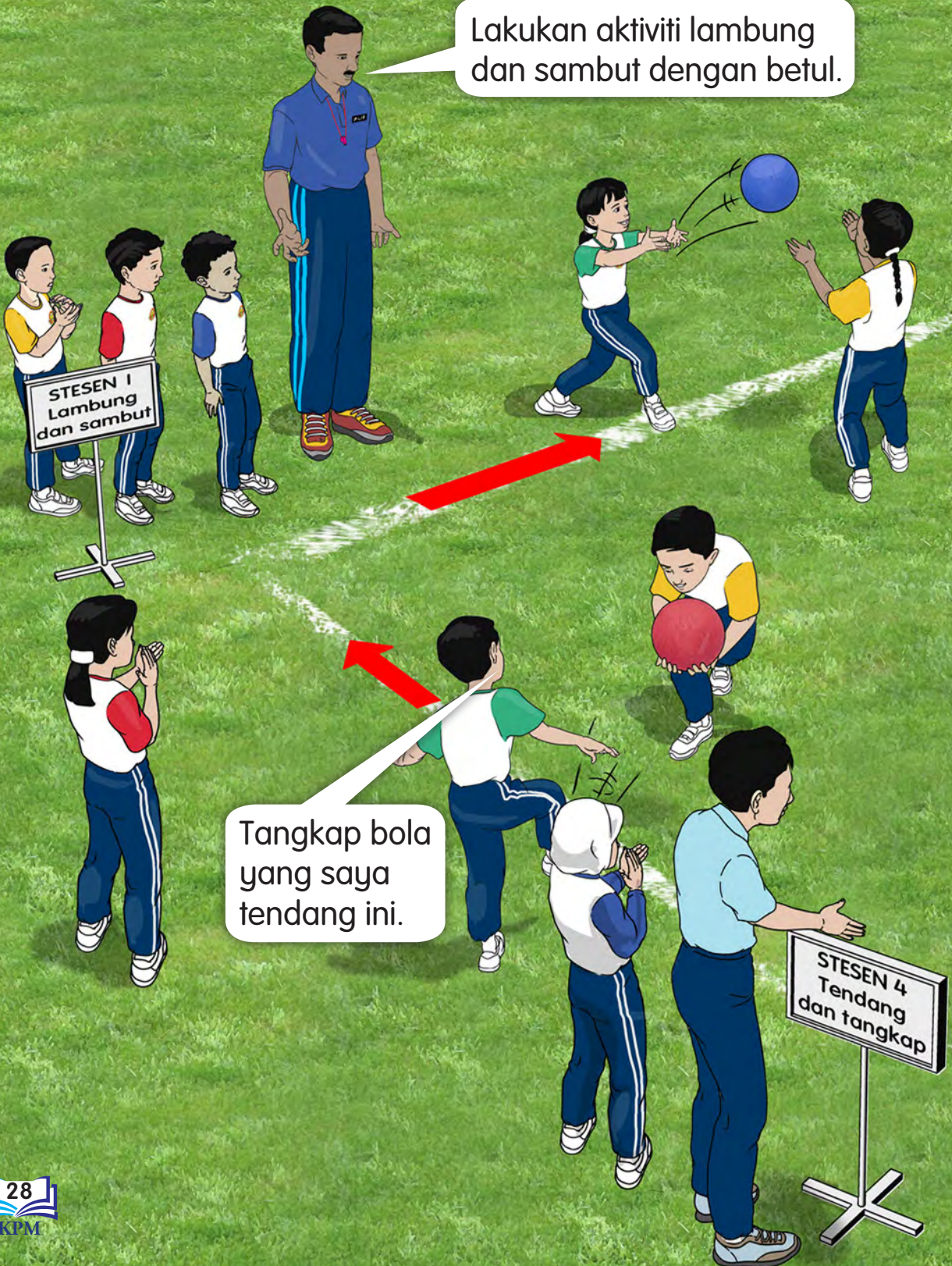
- Bimbing murid menendang dan menangkap bola dengan betul.
- Pastikan murid memakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.



Laluan Aksi

Sahut cabaran ini.

Lakukan aktiviti lambung dan sambut dengan betul.



Tangkap bola yang saya tendang ini.

STESEN 4
Tendang dan tangkap



Cara Bermain

- Permainan dimainkan secara bergilir-gilir mengikut pasangan yang ditetapkan.
- Setiap pasangan perlu melalui semua stesen.

STESEN 2
Tendang
dan tangkap

Hore, kamu
berjaya lakukan.

STESEN 3
Lambung
dan sambut

NOTA GURU

- Guru memastikan semua murid melakukan aktiviti lambung, sambut dan tendang ke arah sasaran mengikut giliran.
- Pastikan murid bersedia dan melakukan aktiviti regangan sebelum melakukan aktiviti.
- Aktiviti dilakukan secara berpasangan dan mengikut keupayaan murid.

1.3.1
1.3.3
2.3.1
2.3.3
5.4.2
5.4.4



Uji Minda

Isi tempat kosong berpandukan jawapan yang diberi.

menangkap

menyambut

melambung

membaling

menendang



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Perhatikan gambar di bawah dan ceritakan.



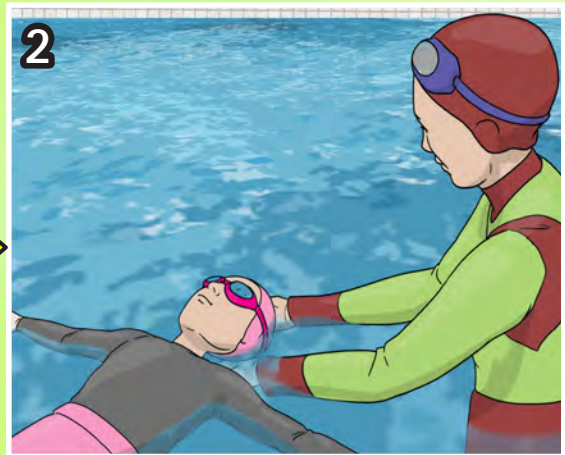


Tenang di Air

Mari lakukan teknik apungan lentang dengan cara yang betul.



Langkah 1:
Berdiri dan tenangkan diri.



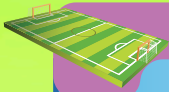
Langkah 2:
Baringkan kepala ke dalam air.

Simpan peralatan di tempat yang selamat selepas melakukan aktiviti.



Langkah 5:
Tangan didepakan ke atas paras kepala dan tapak tangan dihalakan ke atas.





PAK-21

Peta minda.



Aspek Keselamatan

Pastikan kawasan permukaan rata dan bebas daripada objek tajam.

3



Langkah 3:
Angkat kaki perlahan-lahan dan
luruskan badan.

4



Langkah 4:
Pastikan telinga terendam di
dalam air dan dagu diangkat.
Muka menghadap ke atas.

6



Langkah 6:
Tolak perut dan dada ke atas.

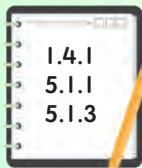
7



Langkah 7:
Kamu berjaya lakukan apungan
lentang.



NOTA GURU



1.4.1
5.1.1
5.1.3

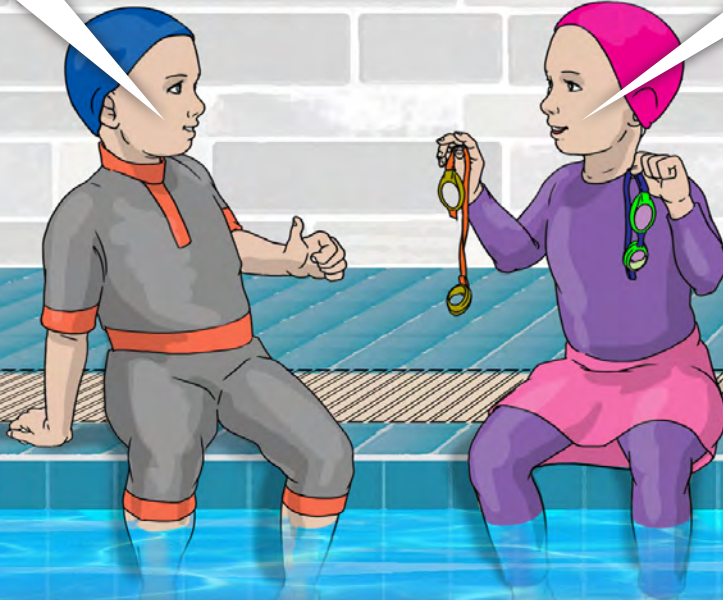
- Pastikan badan murid dalam keadaan santai dan mengawal pernafasan dengan baik semasa mengapungkan badan.
- Beri galakan kepada murid untuk melakukan aktiviti.

Apungkan Diri

Mari belajar teknik apungan tiarap.

Kita juga perlu membuat regangan sebelum memasuki kolam renang untuk mengelakkan kecederaan.

Sebelum kita memasuki kolam renang, kita perlu memilih alatan yang selamat untuk digunakan.

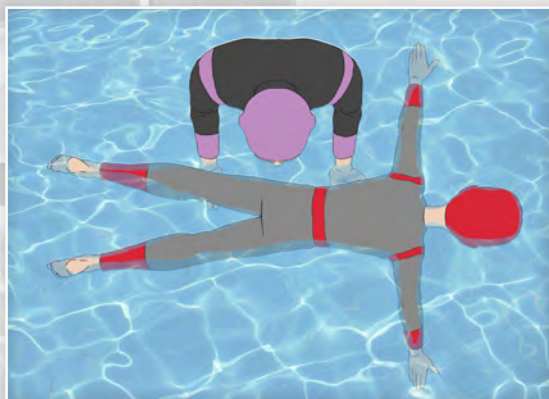


Langkah 1:
Tarik nafas sebelum memasukkan kepala ke dalam air.

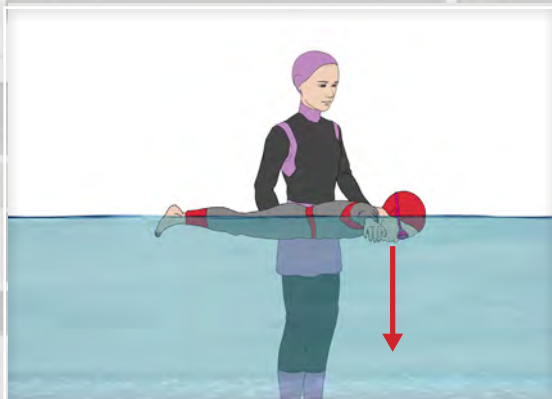


Langkah 2:
Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan.





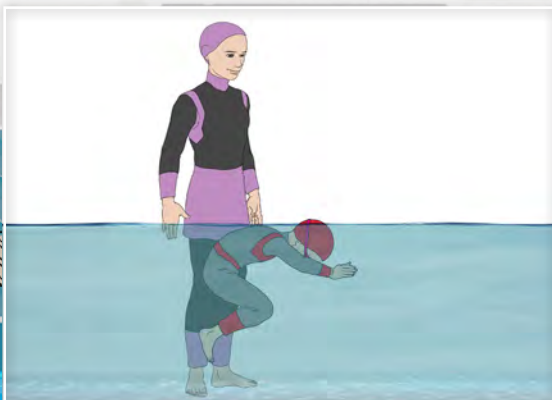
Langkah 3:
Depangkan tangan dan buka kaki.



Langkah 4:
Kawal pernafasan, mengapung
dan mata memandang ke bawah.



Langkah 6:
Tapak kaki mencecah lantai dan
berdiri tegak.

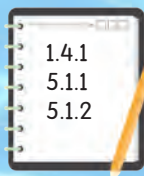


Langkah 5:
Bengkokkan lutut dan turunkan
kedua-dua belah kaki.



KBAT

Mengapakah kita perlu belajar berenang?



1.4.1
5.1.1
5.1.2



NOTA GURU

- Bantu murid melakukan aktiviti.
- Pastikan murid telah bersedia sebelum melakukan aktiviti.
- Pastikan murid dalam keadaan sihat sebelum melakukan aktiviti.

Mari Meluncur

Pelajari teknik meluncur di bawah.

Pastikan alat yang kamu guna masih dalam keadaan elok.

Langkah-langkah meluncur:

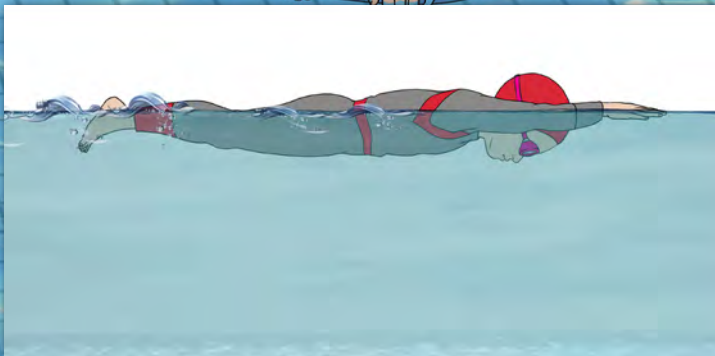


Langkah 1:
Tarik nafas sebelum memasukkan kepala ke dalam air.



Langkah 2:
Bentuk tangan menjadi segi tiga dan kuatkan kekuda kaki untuk menolak dinding. Bersedia untuk meluncur.

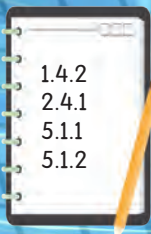
Luruskan kedua-dua tangan untuk memudahkan kamu meluncur.



Langkah 3:
Meluncur sejauh yang mungkin.



Langkah 4:
Bengkokkan lutut kemudian tegakkan badan.



NOTA GURU

- Jelaskan kepada murid keperluan menggunakan alatan yang masih elok dan selamat semasa aktiviti renang.



Gerakkan Kaki

Lakukan aktiviti keyakinan diri di bawah.



SILA SIMPAN PERALATAN
SELEPAS DIGUNAKAN



Tendangan Keribas Duduk



Mulakan aksi tendangan keribas daripada pinggul. Kaki berselang seli melakukan ayunan kaki.



EMK

Gunakan carian Internet untuk membolehkan kamu lebih memahami aktiviti tendangan keribas.

JAGA KEBERSIHAN KOLAM

PERATURAN PAKAIAN RENANG

SILA SIMPAN PERALATAN SELEPAS DIGUNAKAN

Lakukan teknik tendangan keribas dengan betul supaya kamu tidak mudah tercedera.

Tendangan Keribas Tiarap

1.4.3
1.4.4
2.4.1
5.1.1



NOTA GURU

- Pastikan murid melakukan teknik tendangan keribas dengan betul.



Kami Hebat

Bantuan daripada jurulatih dan alatan pasti memberi keyakinan kepada kamu untuk berenang.

Kita perlu membasahkan badan di pancuran air sebelum turun ke kolam bagi memastikan badan bersih daripada kotoran yang melekat di badan.

Gunakan kekuatan otot paha untuk melakukan tendangan keribas.

PERATURAN PAKAIAN RENANG



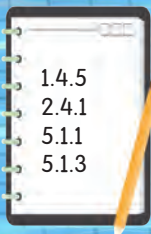
SILA SIMPAN PERALATAN SELEPAS DIGUNAKAN

Meluncur dengan kedua-dua belah tangan rapat dan lengan selari dengan telinga.



EMK

Teknologi maklumat dan komunikasi.



NOTA GURU

- Berikan sokongan dan bantu murid melakukan aktiviti.



Uji Minda

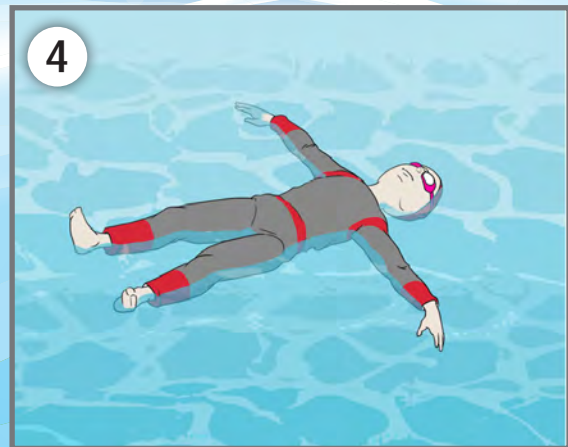
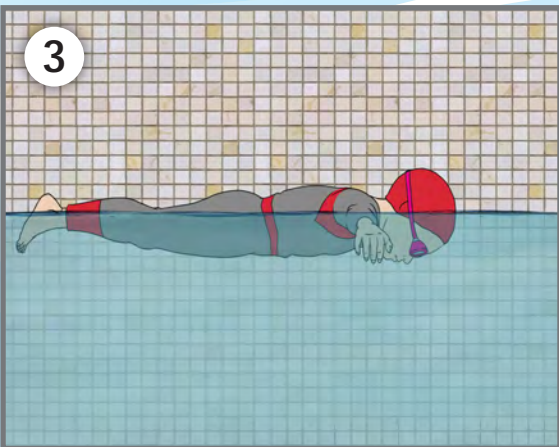
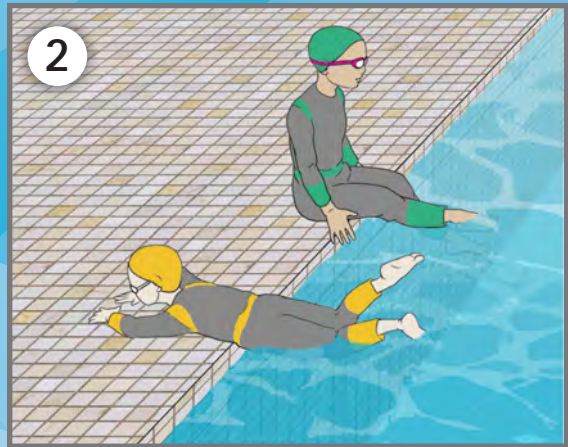
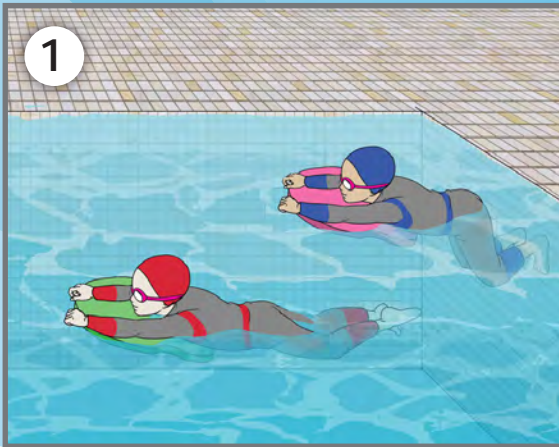
Isi tempat kosong berpandukan jawapan yang diberi.

Tendangan keribas

Apungan tiarap

Apungan lentang

Meluncur



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Ceritakan permainan di bawah ini.



Belalang dan Belatuk

Mari bermain permainan ini.



Persediaan Permainan:

1. Pemain dibahagikan kepada dua kumpulan yang sama banyak.
2. Seorang pengadil diperlukan.



BELALANG

ZON SELAMAT



Informasi

Lai Lai Li Tham Plom ialah cara undian yang agak popular bagi menentukan kumpulan pemain atau menentukan giliran pemain.

Cara Bermain



1

Kumpulan yang disebut namanya oleh pengadil perlu lari ke "Zon Selamat" kumpulan masing-masing, manakala kumpulan yang tidak disebut perlu mengejar.

2

Pemain yang berjaya ditangkap sebelum sampai ke garisan sempadan akan menjadi anggota kumpulan yang menangkapnya.

3

Bilangan giliran laungan secara rawak bagi kedua-dua pasukan hendaklah sama banyak.

4

Pengadil hendaklah melaung nama kumpulan dengan kuat supaya jelas didengari oleh kedua-dua kumpulan.

5

Bilangan ahli kumpulan paling ramai dikira sebagai pemenang.

BELATUK

Kita perlu bersedia.

ZON
SELAMAT



NOTA GURU

1.5.1
2.5.1
5.3.1

- Pengadil boleh mempelbagaikan cara melaung nama kumpulan untuk menambahkan lagi keseronokan bermain.
- Jarak antara kumpulan boleh diubah mengikut kesesuaian murid.

Dengar dan Lari

Mari bermain permainan ini.

1

Bela... .

Sedia kawan-kawan.



4

Hore, kami menang.



2

BELALANG

...tuk

BELATUK

Lari.

Kejar.

ZON SELAMAT

ZON SELAMAT



Aspek Keselamatan

Pemain tidak boleh dengan sengaja membentus pemain lawan dengan tujuan untuk memudahkan menangkap pihak lawan tersebut.

3

Tangkap kamu.

BELALANG

BELATUK

ZON SELAMAT

ZON SELAMAT



NOTA GURU

- Galakkan murid berkomunikasi antara ahli kumpulan semasa permainan dijalankan.

1.5.1
2.5.1
5.3.1

Anak Ayam dengan Musang

Mari pelajari cara bermain.

Cara Bermain

1. Permainan dimulakan dengan menentukan pemain yang akan menjadi musang, ibu ayam dan anak-anak ayam.
2. Pelbagai cara boleh digunakan untuk menentukan peranan pemain, antaranya adalah melalui undian.
3. Permainan dimulakan dengan dialog lakonan.
4. Anak-anak ayam mestilah berada di belakang ibu ayam dan memegang pinggang antara satu sama lain.
5. Ibu ayam akan menghalang musang dengan cara mendepakan tangannya.
6. Sekiranya ada di antara anak ayam yang berjaya ditangkap oleh musang, maka dia akan menjadi musang pula.



Berdiri di belakang saya. Pegang pinggang antara satu sama lain dan elakkan daripada ditangkap.

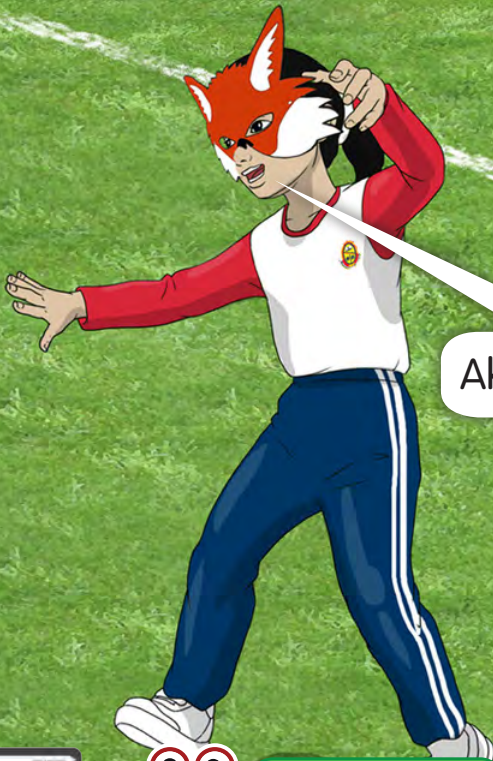




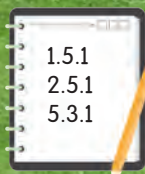
EMK

Bantu murid membina topeng musang dan ibu ayam untuk menambahkan keseronokan permainan.

Kamu perlu elakkan diri daripada ditangkap oleh musang.



Aku nak makan anak kau.



1.5.1
2.5.1
5.3.1



NOTA GURU

- Galakkan murid berkomunikasi antara ahli kumpulan semasa permainan dijalankan.



Jangan Takut Ibu Ada

Mari bermain permainan ini.



2



Berada di belakang ibu.

3



Awak ditangkap! Sekarang awak pula jadi musang.

1.5.1
2.5.1
5.3.1



NOTA GURU

- Kawal permainan agar murid tidak tercedera semasa bermain.
- Pastikan kawasan selamat untuk bermain.



Uji Minda

Cari laluan yang betul.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT



CERIANYA PAGI INI

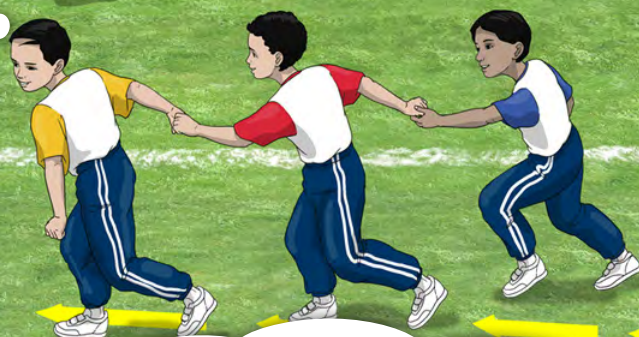
Pernahkah kamu melakukan aktiviti seperti di bawah?
Ceritakan.



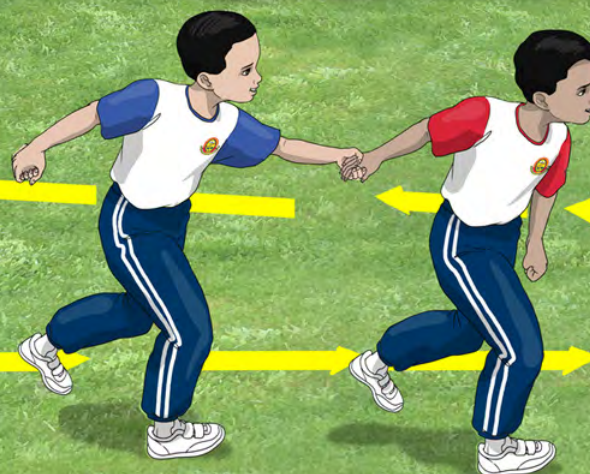
Rantai Kasih

Lakukan aktiviti di bawah dengan betul.

Berlari mampu meningkatkan suhu badan dan meregangkan otot.



Berlari mampu meningkatkan kadar pernafasan



Persediaan Permainan:

1. Bahagikan murid kepada dua kumpulan.
2. Pelari pertama setiap kumpulan akan berlari membuat pusingan-U pada penanda (gelung dan skital).
3. Pelari pertama akan mendapatkan ahli kumpulannya yang kedua dan berlari sambil berpegang tangan.
4. Permainan tamat apabila semua ahli kumpulan berjaya membuat pusingan-U dan kembali ke tempat permulaan.



Jangan mengalah, teruskan.


Saya perlu tahu membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti.

Informasi



		
Nadi pada leher	Alat untuk mengambil suhu badan	Nadi pada tangan

KBAT



Nyatakan aktiviti lain yang mampu meningkatkan kadar pernafasan dan meregangkan otot.

- 3.1.1
- 3.1.3
- 4.1.1
- 4.1.2
- 5.3.1

NOTA GURU

- Pastikan kawasan selamat untuk aktiviti memanaskan badan dan pergerakan murid dalam kawalan.



Cergas dan Sihat

Lakukan regangan dinamik bersama-sama.

Mari kita lakukan bersama-sama.



STESEN I
JOGING



Kenapa saya berpeluh dan tercungap-cungap?

Itu menunjukkan kadar pernafasan dan kadar nadi kamu meningkat selepas kamu melakukan aktiviti.



Kadar nadi saya telah meningkat berbanding sebelum melakukan aktiviti.

TAMAT





PAK-21

Stesen.



Informasi

Memanaskan badan bertujuan untuk meregangkan otot dan membantu mengurangkan risiko kecederaan semasa latihan sukan dan ketika bermain.

STESEN 2
LUNGES



STESEN 3
HIGH KNEE



Kamu semua hebat!

STESEN 4
BUTT KICKING



KBAT

Nyatakan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan.



NOTA GURU



3.1.1
3.1.3
4.1.1
4.1.2
5.3.1

- Pastikan murid melakukan regangan dinamik dengan betul untuk mendapatkan impak yang maksima.
- Pastikan murid merasa kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti.



Lihat Aksi Kami

Tiru pergerakan haiwan untuk aktiviti
menyejukkan badan.



Informasi

Menyejukkan badan membantu menurunkan kadar nadi selepas melakukan aktiviti sukan atau permainan.

Mari kita lakukan aktiviti menjejukkan badan. Tiru aksi haiwan yang kamu sukai.



Mari kita lakukan aktiviti menjejukkan badan bersama-sama.



PAK-21

Simulasi.



NOTA GURU

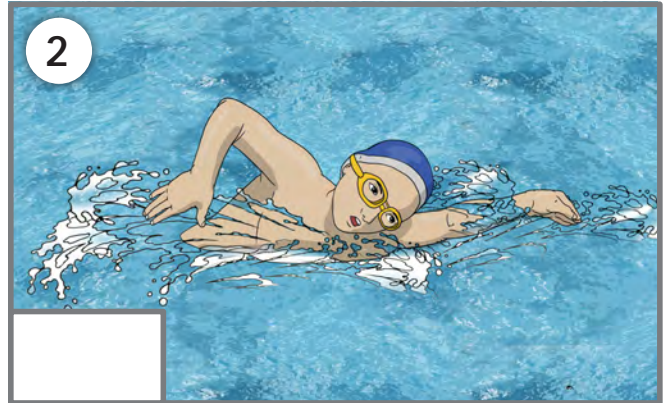
- Bimbing murid untuk melakukan aktiviti menjejukkan badan dengan teknik yang betul.

3.1.2
4.1.2
5.3.1



Uji Minda

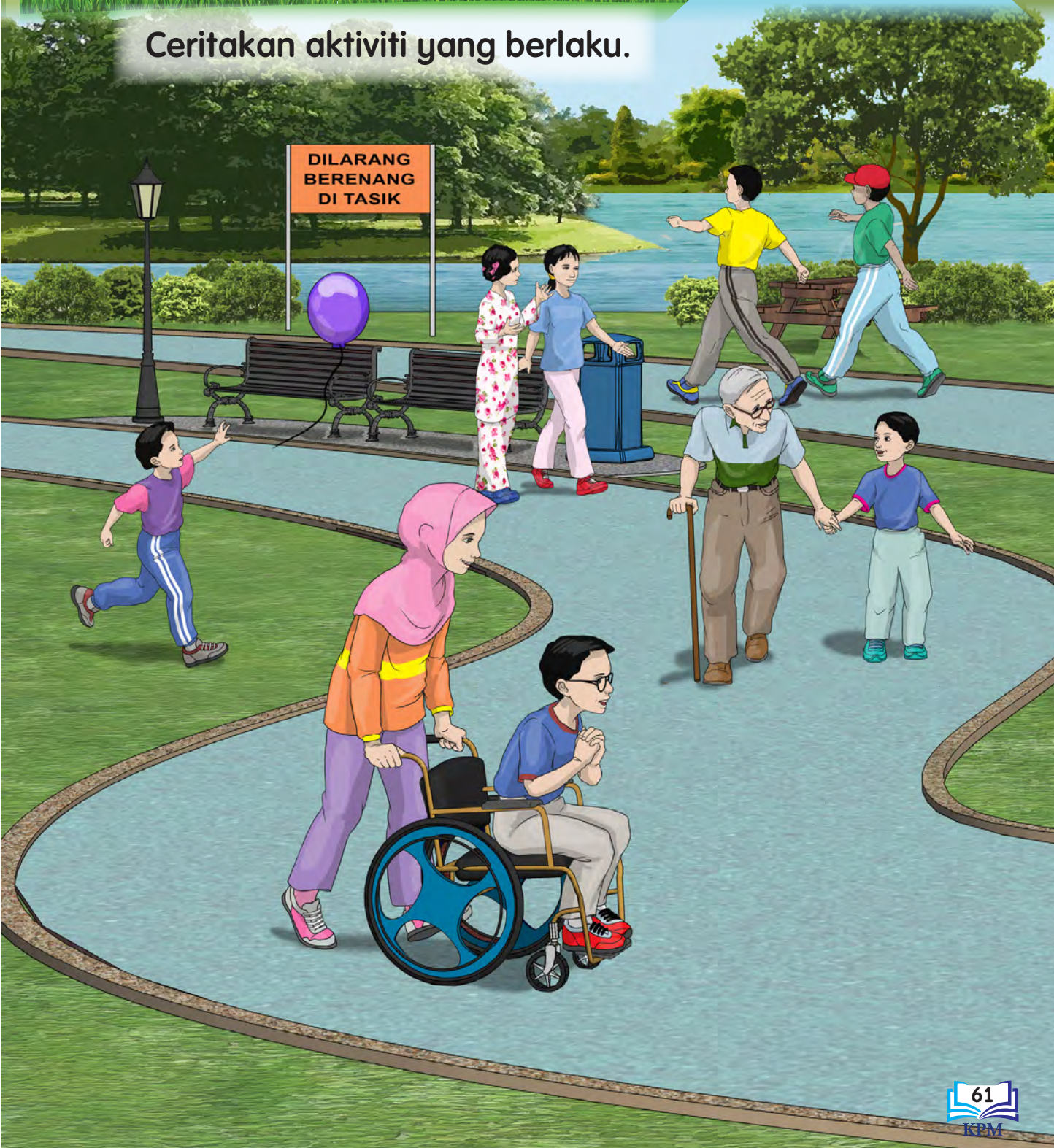
Tandakan bagi aktiviti meningkatkan kadar nadi.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Ceritakan aktiviti yang berlaku.

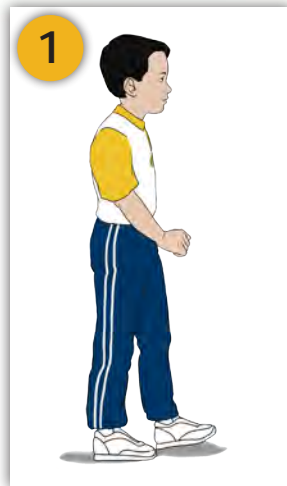
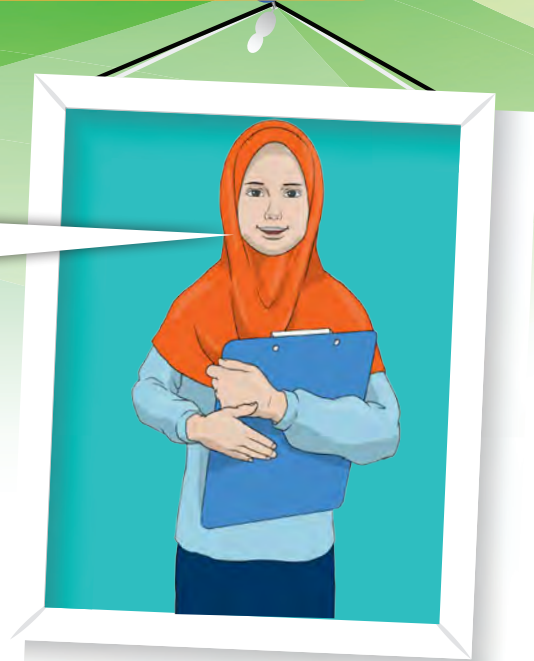




Ayun Tangan Buka Langkah

Mari lakukan dengan betul.

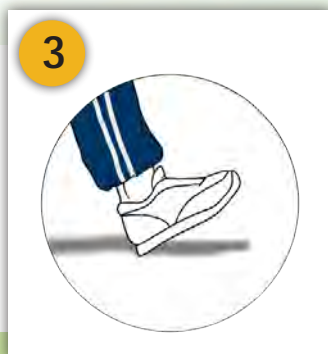
Cuba lakukan aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo selama tiga minit.



Mulakan pergerakan dengan tangan diayun secara bersilang dengan langkah kaki.



Luruskan bahagian belakang badan. Pandang ke hadapan.



Pastikan bahagian tumit cecah permukaan tanah sebelum bahagian tapak kaki yang lain.



Informasi

Mengamalkan senaman berjalan kaki dapat memberi manfaat kepada kesihatan dan dapat menyihatkan jantung.



Berjalan perlahan



Berjalan laju



Berjalan sederhana



NOTA GURU

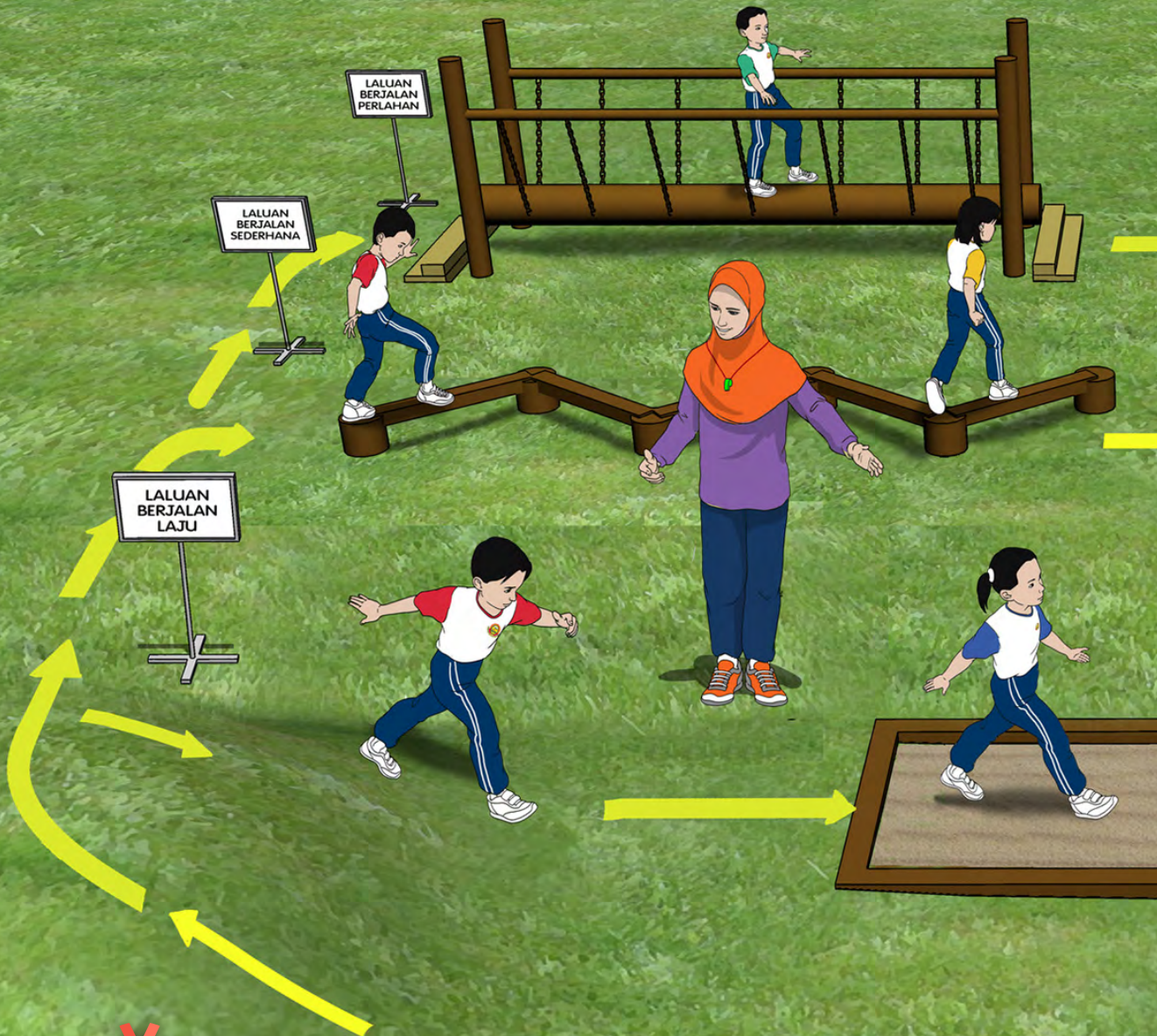
3.2.1
4.2.1
5.2.1

- Bimbing murid melakukan aktiviti berjalan secara perlahan, sederhana dan laju.
- Nyatakan kepada murid bahawa ayunan tangan dan bukaan langkah kaki boleh mempengaruhi kelajuan berjalan.



Langkah Bertempo

Buat dengan berhati-hati.



Cara Bermain

1. Murid dikehendaki berjalan di laluan yang telah ditetapkan.
2. Murid boleh memilih mana-mana laluan mengikut keupayaan dan berjalan tanpa henti selama tiga minit.



Informasi

Berjalan dapat meningkatkan kemampuan badan untuk memproses gula dengan lebih baik dan membantu melancarkan aliran darah.

Wah, seronoknya!

Teruskan berjalan sehingga tiga minit.

LALUAN
ULANGAN



NOTA GURU

- Lakukan aktiviti senaman regangan sebelum menjalankan aktiviti.
- Bimbing murid melakukan aktiviti dengan selamat.
- Guru boleh pelbagaikan aktiviti mengikut kesesuaian.

3.2.1
4.2.1
5.2.1



Uji Minda

Tandakan untuk jawapan yang betul.

1



Berjalan perlahan

Berjalan sederhana

Berjalan laju

2



Berjalan perlahan

Berjalan sederhana

Berjalan laju

3



Berjalan perlahan

Berjalan sederhana

Berjalan laju



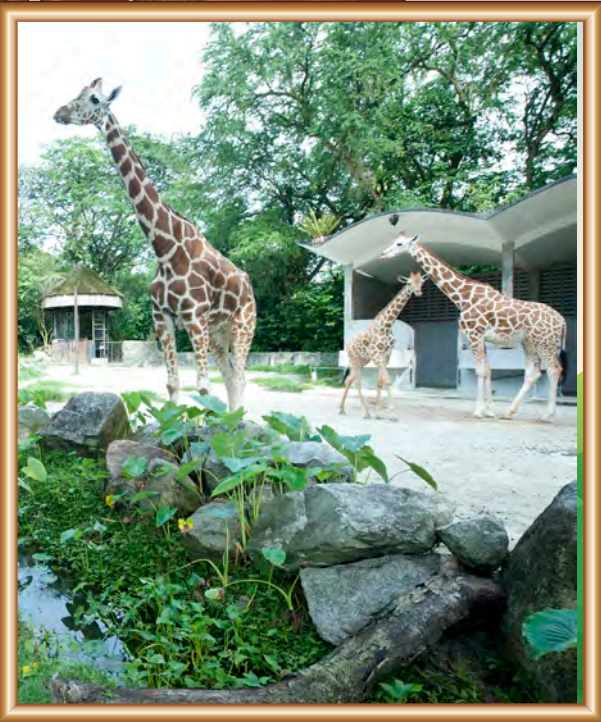
NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Bincangkan saiz fizikal haiwan.

Selamat Datang ke

ZOO




Jom Ukur

Mari ukur tinggi dan berat.



Berapakah tinggi dan berat saya?

Tinggi kamu 130 cm dan berat kamu 25 kg.

EMK

Nilai murni.

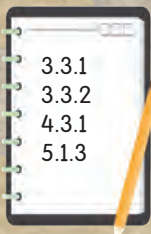
Tinggi saya 128 cm dan berat saya 24 kg. Saya telah merekodkan tinggi dan berat di dalam kad ini.

Kita perlu menyimpan semula alat ini di tempat asal.



KBAT

Mengapakah kita perlu merekod ketinggian dan berat badan setiap tahun?



3.3.1
3.3.2
4.3.1
5.1.3



NOTA GURU

- Guru membimbing murid untuk mengukur tinggi dan berat murid.

Doktor Cilik

Bincangkan aktiviti yang sedang berlaku.

Tinggi 122 cm dan beratnya 19 kg.

Penimbang ini rosak, ambil yang elok dan selamat digunakan.

Kaunter A
Mengukur tinggi dan berat

Saya perlu membuka kasut sebelum mengambil ukuran.



Informasi

Indeks Jisim Tubuh (IJT) atau *Body Mass Index (BMI)* merupakan kaedah untuk mengukur komposisi berat badan seseorang.

Berat saya 20 kg dan tinggi saya 127 cm.

Keputusan IJT kamu pra-obesiti.

Kaunter B
Kiraan IJT

3.3.1
3.3.2
4.3.1
5.1.1
5.1.2

NOTA GURU

- Bimbing murid mengenal pasti aktiviti di dalam gambar.
- Soal jawab dengan murid tentang aktiviti yang sesuai yang boleh dilakukan di sekolah yang berkaitan dengan aktiviti mengukur tinggi dan berat badan.



Pasti Boleh

Catatkan tinggi dan berat badan kamu.
Bincangkan.

Umur	Tinggi (cm)	Berat (kg)

Body Mass Index (BMI)

INDEKS JISIM BADAN (BMI) - ukuran lemak badan berdasarkan ketinggian dan berat badan yang terdapat pada lelaki dan wanita.

$$BMI = \frac{\text{berat dalam kg}}{(\text{tinggi dim m})^2}$$

KATEGORI BERAT BADAN
(Wanita dengan ketinggian 154-164 centimeter)

The BMI chart shows a scale from 1.5 to 2.5. The categories diagram shows four human figures representing weight categories: KURANG BERAT (Underweight), NORMAL, 100kg, and 150kg.

Pastikan kamu membuka kasut sebelum naik ke atas alat penimbang tinggi dan berat.

Sekarang giliran Arvin pula.

Tinggi saya 137 cm dan berat saya 28 kg.

Baiklah, giliran saya pula.



NOTA GURU

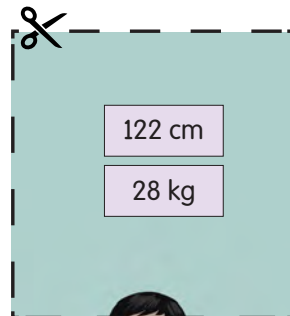
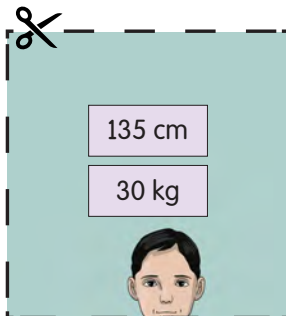
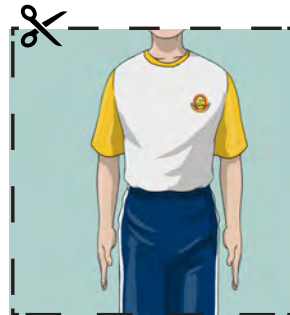
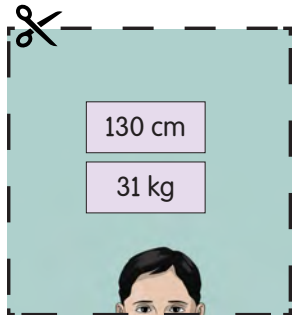
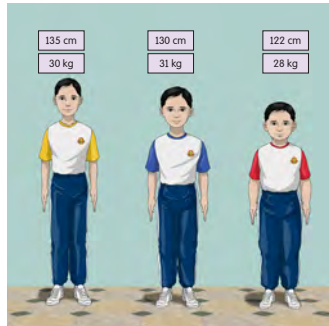
- Bantu murid merekod maklumat yang diperlukan.
- Galakkan murid berbincang dalam kumpulan untuk menganalisis gambar.

3.3.1
4.3.1
5.1.3



Uji Minda

Gunting dan susun semula *puzzle* di bawah menjadi sekeping gambar.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.
- Bantu murid menggunting dan menampal di atas kertas saiz A4.

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Anda?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-Nilai Murni**



**Faedah
bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



**Meningkatkan
Keterampilan Diri**





ISBN 978-983-89-2065-4



9 789834 920654

BTK143001