RANCANGAN PELAJARAN HARIAN PJ

|  |  |
| --- | --- |
| **TARIKH** | **9 Februari 2017 (Khamis)** |
| **MASA** | **9.00 pg – 9.30 pg (30 Minit)** |
| **KELAS** | **Tahun 3** |
| **BILANGAN MURID** | **8 Orang** |
| **TAJUK** | **Gimnastik Asas (Bergayut)** |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **1.3, 2.3, 5.1 & 5.2** |
| **STANDARD PEMBELAJARAN** | 1.3.1 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas pada posisi badan lurus.  1.3.2 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan lurus menggunakan genggaman atas yang statik dan lutut difleksikan.  2.3.1 Mengenal pasti posisi bergayut dengan genggaman atas.  5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |
| **OBJEKTIF PEMBELAJARAN** | **Pada akhir pembelajaran, murid-murid akan dapat:**   1. **Bergayut pada palang selama 10 saat dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas pada posisi badan lurus.** 2. **Bergayut pada palang selama 10 saat dengan kedua-dua belah tangan lurus menggunakan genggaman atas yang statik dan lutut difleksikan.** 3. **Mengenal pasti 3 posisi bergayut dengan genggaman atas.** 4. **Mematuhi 3 peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.** 5. **Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.** |
| **AKTIVITI PEMBELAJARAN DAN PENGAJARAN** | 1. **Permainan kecil (Timbang Garam)** 2. **Aktiviti regangan (Warm up).** 3. **Aktiviti 1: Gayut Kaki Lurus** 4. **Aktiviti 2: Gayut kaki fleksi** 5. **Permainan kecil; Bola bergayut** 6. **Cooling down.** 7. **Penutup (rumusan aktiviti)** |
| **EMK** | 1. **Kreativiti dan inovasi** |
| **BAHAN BANTU BELAJAR** | **Bangku (1), bola baling (4), kon (10)** |
| **PENILAIAN P&P** | 1. **Pemerhatian** |
| **REFLEKSI** |  |

RANCANGAN PELAJARAN HARIAN PJ

|  |  |
| --- | --- |
| **TARIKH** | **9 Februari 2017 (Khamis)** |
| **MASA** | **9.30 pg – 10.00 pg (30 Minit)** |
| **KELAS** | **Tahun 3** |
| **BILANGAN MURID** | **8 Orang** |
| **TAJUK** | **Gimnastik Asas (Bergayut II)** |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **1.3, 2.3, 5.1 & 5.2** |
| **STANDARD PEMBELAJARAN** | 1.3.1 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas pada posisi badan lurus.  1.3.2 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan lurus menggunakan genggaman atas yang statik dan lutut difleksikan.  2.3.1 Mengenal pasti posisi bergayut dengan genggaman atas.  5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |
| **OBJEKTIF PEMBELAJARAN** | **Pada akhir pembelajaran, murid-murid akan dapat:**   1. **Bergayut pada palang selama 10 saat dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas pada posisi badan lurus.** 2. **Bergayut pada palang selama 10 saat dengan kedua-dua belah tangan lurus menggunakan genggaman atas yang statik dan lutut difleksikan.** 3. **Mengenal pasti 3 posisi bergayut dengan genggaman atas.** 4. **Mematuhi 3 peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.** 5. **Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.** |
| **AKTIVITI PEMBELAJARAN DAN PENGAJARAN** | 1. **Permainan kecil (Timbang Garam)** 2. **Aktiviti regangan (Warm up).** 3. **Aktiviti 1: Gayut Kaki Lurus** 4. **Aktiviti 2: Gayut kaki fleksi** 5. **Permainan kecil; Bola bergayut** 6. **Cooling down.** 7. **Penutup (rumusan aktiviti)** |
| **EMK** | 1. **Kreativiti dan inovasi** |
| **BAHAN BANTU BELAJAR** | **Bangku (1), bola baling (4), kon (10)** |
| **PENILAIAN P&P** | 1. **Pemerhatian** |
| **REFLEKSI** |  |