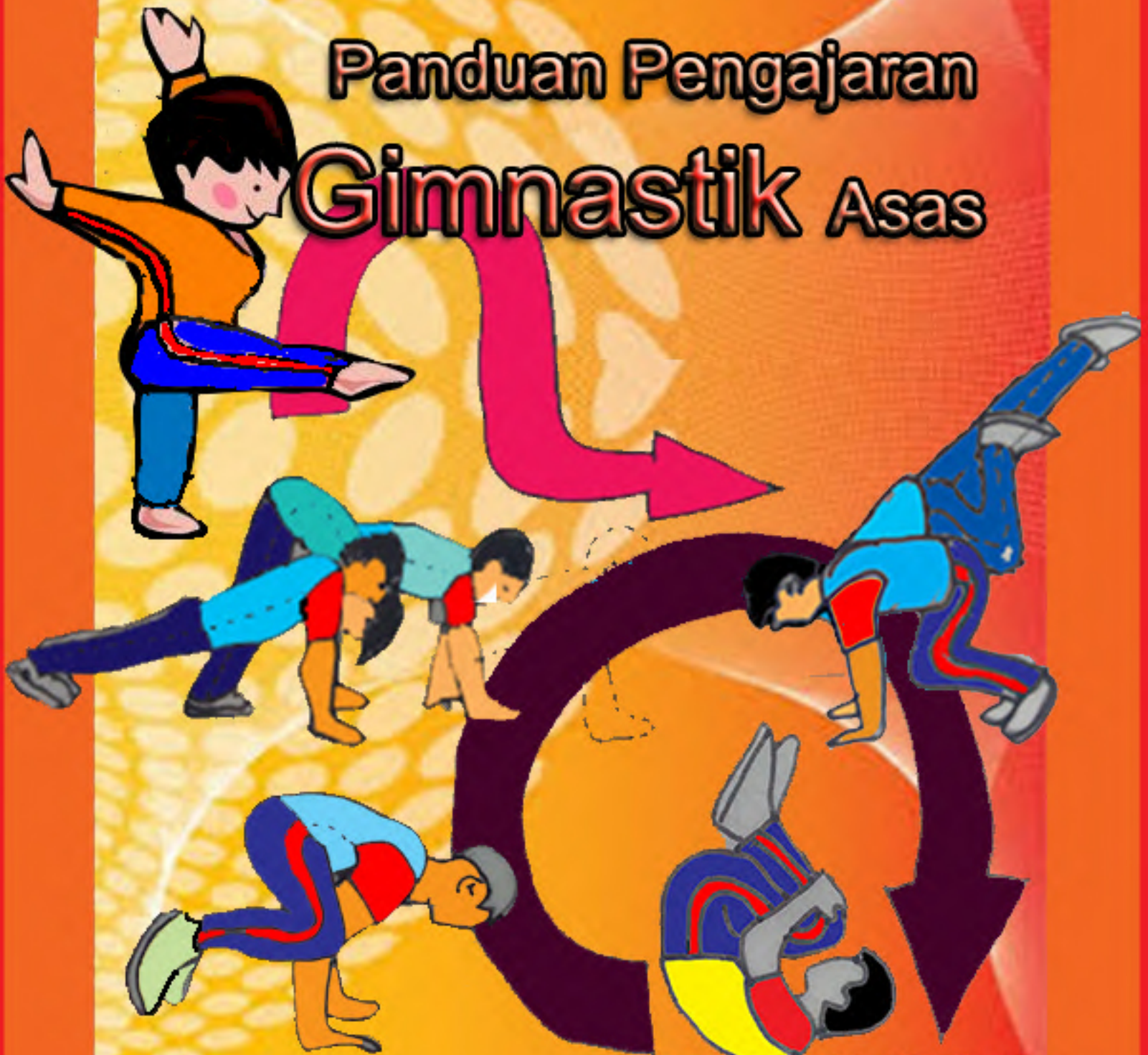




**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
SEMAKAN**

**Panduan Pengajaran  
Gimnastik Asas**



**TAHUN 3**





**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
SEMAKAN**

**Panduan Pengajaran  
GIMNASTIK ASAS  
TAHUN 3**

Terbitan November 2018

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam sebarang bentuk dan dengan cara apa-apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya, MALAYSIA.

Terbitan:

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Kementerian Pendidikan Malaysia

Aras 4-8, Blok E9

Kompleks Kerajaan Parcel E

Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan

62604 Putrajaya

# KANDUNGAN

## Muka Surat

Rukun Negara	v
Falasafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Kurikulum Kebangsaan	vii
Kata Alu-Aluan Pengarah Pembangunan Kurikulum	viii
Pendahuluan	ix
Maklumat Dalam Setiap Modul	xi

## BIDANG KEMAHIRAN

### GIMNASTIK ASAS

Huraian Modul	1
Standard Pembelajaran	1
Cadangan Aktiviti Mencapai Standard Pembelajaran	
• <i>Long Bridge and Wheelbarrow</i>	4
• Imbangan Statik	6
• Imbangan Dekam	8
• <i>Teeter-Tooter</i>	9
• Dirian Tangan	11
• Kemahiran Hambur Kaki	12
• Kemahiran Hambur Tangan	15
• Kemahiran Guling Depan Posisi <i>Pike</i>	17
• Kemahiran Guling Belakang	19
• Kerja Projek	21
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran	22
Contoh Soalan Inkuiri	22
Cadangan Pentaksiran Formatif	24
Cadangan Pentaksiran Sumatif	27
Penghargaan	29





## **RUKUN NEGARA**

BAHAWASANYA Negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak:  
Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;  
Memelihara satu cara hidup demokratik;  
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 berbagai 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 KESUSILAN**

## **FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)



# KURIKULUM KEBANGSAAN

## 3. Kurikulum Kebangsaan

(1) Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan)  
1997

[PU(A)531/97]

# KATA ALU-ALUAN



**Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia**

Assalamualaikum

Salam Negaraku Malaysia

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang memperkembangkan potensi murid dari segi fizikal, mental, sosial dan emosi menerusi penglibatan aktif dalam pelbagai aktiviti kemahiran dan kecergasan. Bagi guru, mereka sering menghadapi kesukaran dalam menggunakan prinsip ansur maju dan pendekatan inkuiri semasa mengajar Bidang Gimnastik Asas yang sesuai dengan kebolehan murid.

Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 3 dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) PJPK merupakan usaha Bahagian Pembangunan Kurikulum membantu guru memahami, memilih dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran bagi mencapai Standard Pembelajaran yang dihasratkan secara berkesan. Semua aktiviti dalam panduan pengajaran ini telah disusun mengikut ansur maju berdasarkan kebolehan murid.

Dalam penghasilan Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 3, Bahagian Pembangunan Kurikulum telah mendapat sumber kepakaran dan bantuan banyak pihak seperti Bahagian KPM, Institut Pendidikan Guru dan Guru sekolah. Bagi pihak Bahagian Pembangunan Kurikulum, saya merakamkan setinggi-tinggi tahniah dan terima kasih kepada semua pihak yang telah berjaya menghasilkan panduan ini.

Wassalam

**SHAZALI BIN AHMAD**

# PENDAHULUAN

Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun Tiga merupakan usaha Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan, Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK) dan pelbagai pihak yang telah menyumbang masa dan tenaga bagi membantu guru Pendidikan Jasmani terutama sekali guru-guru bukan opsyen mengajar mata pelajaran ini. Panduan Pengajaran ini menterjemah dan memperincikan kandungan dokumen standard Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dalam pelaksanaan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Semakan 2017. Bagi Standard Pembelajaran yang tidak dicakup dalam buku ini, guru hendaklah merancang sendiri pengajaran dan pembelajaran untuk murid.

Aktiviti yang terdapat dalam setiap unit pengajaran menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan penerokaan dan ansur maju. Guru perlu merangsang murid dengan mengemukakan pertanyaan yang membolehkan murid berfikir, menaakul, dan membuat keputusan semasa mempelajari sesuatu kemahiran. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses pengajaran dan pembelajaran serta menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Guru menerapkan elemen merentas kurikulum (EMK) iaitu kreativiti dan inovasi, keusahawanan, dan teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam pengajaran dan pembelajaran.

Guru digalakkan menggunakan kreativiti dan inovasi dalam mengubahsuai serta menambah baik aktiviti dalam panduan pengajaran mengikut kesesuaian situasi, tempat dan kebolehan murid. Pengajaran dan pembelajaran yang terancang dapat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat, berkemahiran, dan berpengetahuan, serta mengamalkan nilai murni dalam melakukan aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan diri.

Justeru, adalah diharapkan Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun Tiga ini dapat dimanfaatkan oleh guru-guru secara maksimum dalam proses pengajaran dan pembelajaran untuk mencapai matlamat dan objektif KSSR Semakan Pendidikan Jasmani.



# MAKLUMAT DALAM SETIAP MODUL



1 JAM

## GIMNASTIK ASAS



Tajuk dan cadangan masa setiap modul

### HURAIAN MODUL

Gimnastik Asas adalah kemahiran yang melibatkan aktiviti pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kemahiran Gimnastik Asas dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 3 adalah menggunakan kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan kemahiran imbangan seperti imbangan statik, imbangan dinamik, imbangan songsang, hambur dan pendaratan serta putaran.

Huraian modul secara keseluruhan kemahiran yang hendak dicapai dalam beberapa sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP)

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Kemahiran Imbangan Dinamik

- 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik jambatan panjang (long bridge) dan kereta sorong.
- 2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan.
- 2.1.2 Membezakan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktiviti imbangan.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.
- 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran dalam setiap modul

Cadangan aktiviti mencapai SP perlu dilakukan seperti berikut:

1. Memanaskan badan
2. Penyampaian SP
3. Permainan kecil atau Persembahan
4. Menyejukkan badan
5. Penilaian PdP

### CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Cadangan strategi yang digunakan dalam PdP

### CONTOH SOALAN INKUIRI

#### Soalan Berdasarkan Konsep

1. Jelaskan pemindahan berat badan yang berlaku apabila melakukan hambur menggunakan tangan?

Cadangan soalan-soalan inkuiri berdasarkan fakta, konsep dan perbahasan

### CADANGAN PENTAKSIRAN FORMATIF

Cadangan pentaksiran formatif di setiap modul

### CADANGAN PENTAKSIRAN SUMATIF

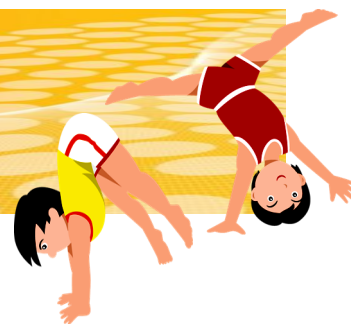
Cadangan pentaksiran sumatif di setiap modul





**1 JAM**

# GIMNASTIK ASAS



## HURAIAN MODUL

Gimnastik Asas adalah kemahiran yang melibatkan aktiviti pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kemahiran Gimnastik Asas dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 3 adalah menggunakan kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan kemahiran imbangan seperti imbangan statik, imbangan dinamik, imbangan songsang, hambur dan pendaratan serta putaran.

## STANDARD PEMBELAJARAN

### Kemahiran Imbangan Dinamik

- 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik jambatan panjang (long bridge) dan kereta sorong.
- 2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan.
- 2.1.2 Membezakan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktiviti imbangan.
- 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.

### Kemahiran Imbangan Statik

- 1.1.2 Melakukan imbangan statik dua tapak sokongan secara berpasangan, tugu secara berpasangan dan imbangan dekam.
- 2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan.
- 2.1.3 Menyatakan titik tumpuan berat badan (centre of mass) semasa melakukan imbangan.
- 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.



**1 JAM**

## **GIMNASTIK ASAS**



### **STANDARD PEMBELAJARAN**

#### **Kemahiran Imbangan Songsang**

- 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan kaki lejang (teeter-tooter) dengan sokongan dan dirian tangan dengan sokongan.
- 2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan.
- 2.1.2 Membezakan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktiviti imbangan.
- 2.1.4 Menyatakan perkaitan antara kedudukan tangan dan jari semasa mengawal imbangan dalam dirian tangan.
- 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.

#### **Kemahiran Hambur Kaki**

- 1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah.
- 1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi.
- 2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur kaki dari pelbagai aras.
- 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.

#### **Kemahiran Hambur Tangan**

- 1.2.3 Melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan.
- 2.2.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan hambur menggunakan tangan.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.





# GIMNASTIK ASAS



## STANDARD PEMBELAJARAN

### Kemahiran Guling Depan Posisi *Pike*

- 1.3.1 Melakukan guling depan posisi *pike* diikuti imbangan.
- 2.3.1 Menyatakan lakuan guling depan posisi *pike*.
- 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

### Kemahiran Guling Belakang

- 1.3.2 Melakukan guling belakang diikuti imbangan.
- 2.3.2 Menerangkan kepentingan menolak dengan tangan pada akhir guling belakang.
- 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
- 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.

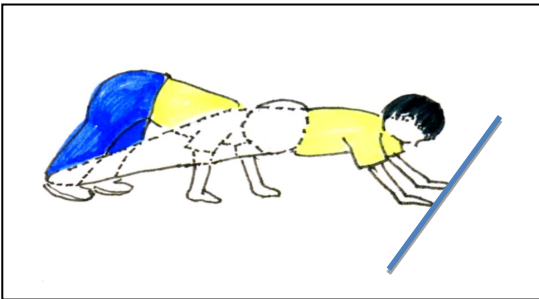
## LONG BRIDGE and WHEELBARROW

### Aktiviti 1: *Reach The Line*

1. Murid secara individu.
2. Melakukan aktiviti *Long Bridge*.
3. Kembali semula posisi asal.

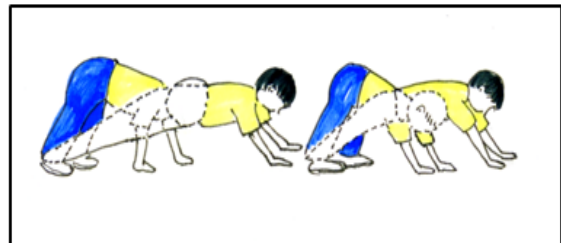
#### Cara Melakukan Aktiviti *Long Bridge*

- Dari posisi kedudukan dekam, menapak dengan tangan kanan dan kiri secara berselang-seli ke hadapan sehingga menyentuh garisan tanpa menggerakkan kaki (*Long Bridge*).



### Aktiviti 2: *Jambatan Bergerak*

1. Secara berkumpulan.
2. Apabila isyarat mula diberikan, murid yang berada di belakang barisan setiap kumpulan berlari ke hadapan dan melakukan *Long Bridge*.
3. Ulang aktiviti ini sehingga semua murid dalam kumpulan melepasi garisan.
4. Kumpulan yang setiap ahlinya berjaya melepasi garisan terlebih dahulu dikira sebagai pemenang.



#### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan .
2. Penyampaian standard pembelajaran.
3. Persembahan atau permainan kecil.
4. Menyejukkan badan.
5. Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

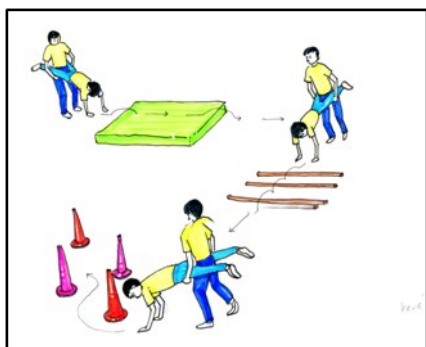
#### TIP UNTUK GURU

1. Guru boleh variasi aktiviti dengan menolak kedua-dua belah tangan ke hadapan.
2. Guru mempelbagaikan jarak garisan supaya murid boleh memanjangkan jangkauan.

## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### Aktiviti 3: Kereta Sorongku

1. Murid secara berpasangan.
2. Murid A menyokong kaki murid B yang berada pada posisi sokong hadapan.
3. Murid B bergerak meneroka pergerakan melalui pelbagai halangan.
4. Tukar peranan.



#### TIP UNTUK MURID

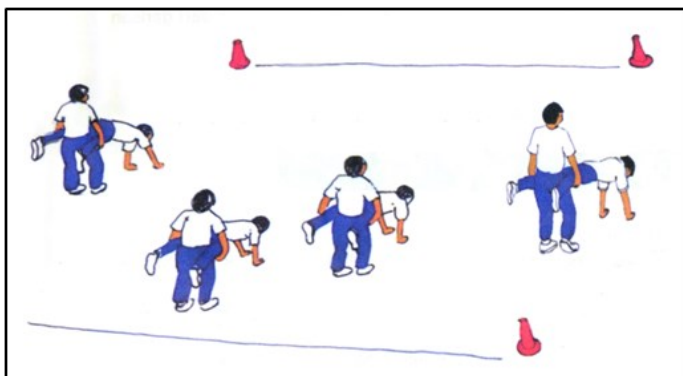
1. Pilih pasangan yang mempunyai saiz yang hampir sama.
2. Penyokong perlu memegang pada bahagian atas lutut kaki rakan untuk memudahkan sokongan dan pergerakan lakukan kereta sorong.

### Permainan Kecil: Lumba Kereta Sorong

1. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan yang sama bilangan.
2. Murid secara berpasangan, seorang sebagai kereta sorong dan seorang lagi berperanan sebagai penyokong.
3. Bermula dari garisan permulaan dan bergerak ke garisan pertukaran dan tukar peranan.
4. Bergerak semula ke garisan permulaan.
5. Kumpulan yang berjaya menamatkan aktiviti terlebih dahulu dikira sebagai pemenang.

#### TIP KESELAMATAN

Pastikan permukaan atau lantai untuk aktiviti kereta sorong adalah selamat.



## IMBANGAN STATIK

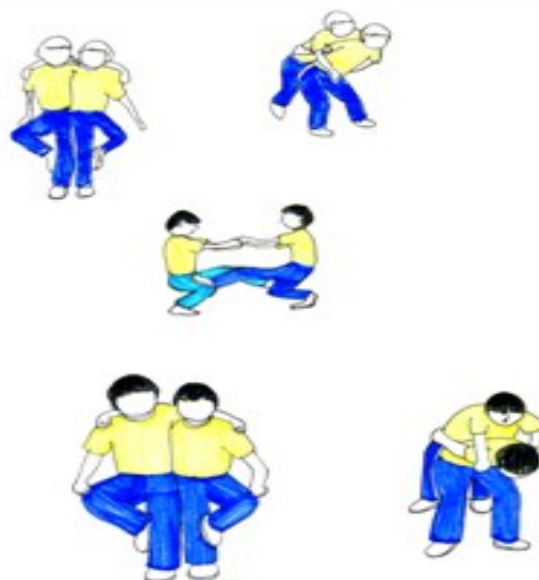
### Aktiviti 1: Penerokaan Pelbagai Imbangan Statik Individu.

1. Secara individu.
2. Guru memberi isyarat atau arahan kepada murid seperti berikut:
  - i. Imbangan dua tapak sokongan.
  - ii. Imbangan satu tapak sokongan.
  - iii. Imbangan tiga tapak sokongan.
  - iv. Imbangan empat tapak sokongan.
  - v. Imbangan lima tapak sokongan.
3. Murid meneroka pelbagai imbangan mengikut arahan guru menggunakan pelbagai anggota badan dan bahagian badan.



### Aktiviti 2: Penerokaan Pelbagai Bentuk Imbangan Statik Berpasangan.

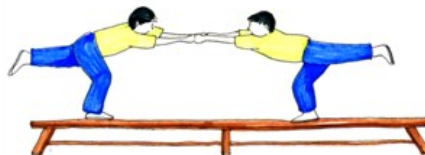
1. Secara berpasangan.
2. Murid meneroka tiga aktiviti imbangan yang menggunakan dua tapak sokongan aras rendah, sederhana dan tinggi mengikut kreativiti.



## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

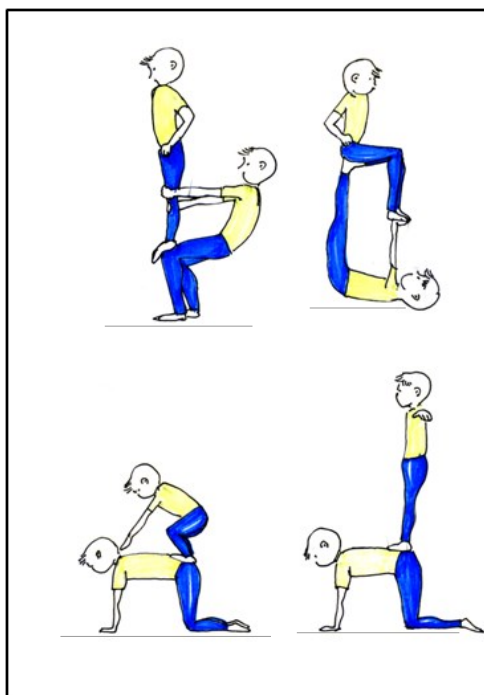
### Aktiviti 3: Imbangan Puncak

1. Secara berpasangan.
2. Murid melakukan pelbagai imbangan di atas alatan seperti bangku gimnastik dan peti lombol.
3. Tukar alatan dan ulang lakukan di atas.



### Persembahan: Membina Tugu

1. Murid berpasangan.
2. Murid membina tugu mengikut kreativiti masing-masing.
3. Tugu perlu bertahan beberapa saat.
4. Tugu yang paling kreatif dan boleh bertahan lebih lama dikira sebagai pemenang.



#### TIP UNTUK MURID

1. Elakkan murid berlumba.
2. Tekankan aspek keselamatan.
3. Guru memaklumkan lebih awal bahagian-bahagian badan yang selamat dijadikan tapak sokongan.

## IMBANGAN DEKAM

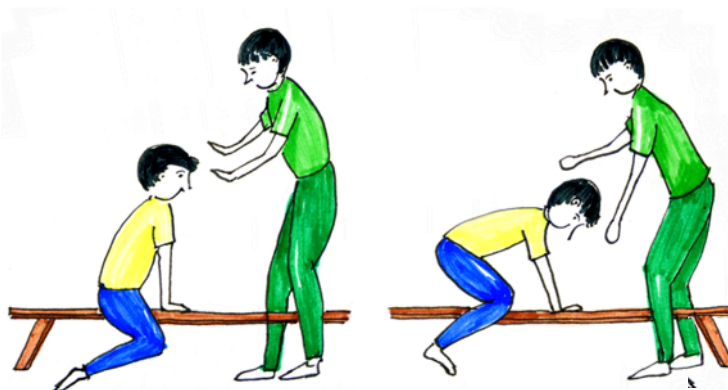
### Aktiviti 1: Buaianku

1. Murid secara individu.
2. Murid menggunakan bola besar (fit ball) dan lakukan aktiviti membuai sehingga terguling secara berulang-ulang.



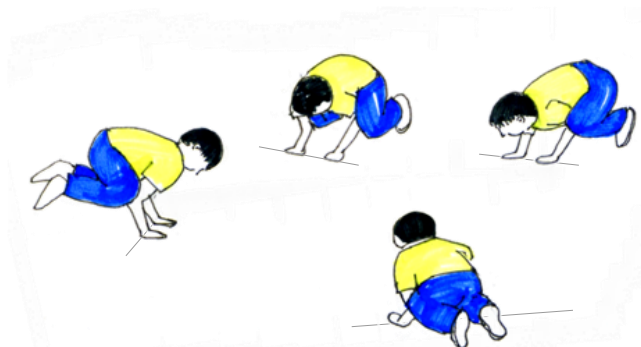
### Aktiviti 2: Tanganku Kuat

1. Murid berpasangan.
2. Murid A duduk di atas bangku. Murid B berdiri di hadapan murid A sebagai penyokong.
3. Murid A membuat imbangan dua tangan di atas bangku dengan bantuan rakan.
4. Murid A melakukan imbangan selama 3 saat.
5. Tukar peranan.



### Permainan Kecil: Pertandingan Dekam

1. Murid secara individu melakukan imbangan dekam.
2. Murid yang boleh bertahan lebih lama dalam imbangan dekam dianggap pemenang.

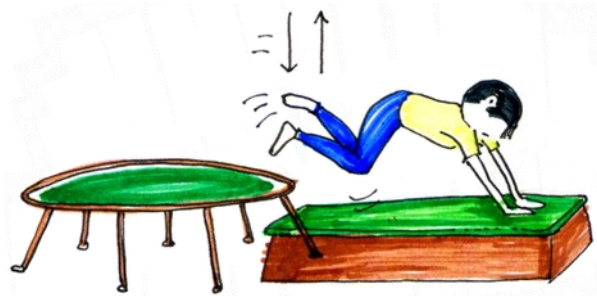




### TEETER—TOOTER

#### Aktiviti 1: *Teeter-Tooter* (Imbangan Songsang dengan Kaki Lejang)

1. Murid secara individu.
2. Letakkan kedua-dua belah tangan di atas peti lombol dan kedua-dua belah kaki di atas trampolin.
3. Lantunkan kedua-dua belah kaki secara berulang-ulang (*teeter-tooter*) dan dapatkan lantunan kaki dengan ketinggian yang optimum sehingga mendapat kedudukan tangan dan badan yang stabil.
4. Ulang beberapa kali.



#### TIP UNTUK GURU

1. Ketinggian peti lombol perlu selari dengan ketinggian trampolin.
2. Peti lombol boleh digantikan dengan alatan yang sesuai.

#### Aktiviti 2: Belon Tinggi

1. Murid berpasangan.
2. Murid A melutut dan melakukan sokong hadapan. Murid B berdiri di sisi belakang murid A dan memegang belon pada ketinggian tertentu.
3. Murid A akan melakukan *teeter-tooter* sehingga kedua-dua hujung kaki menyentuh belon yang dipegang oleh murid B.
4. Murid B akan meninggikan aras belon secara berperingkat.
5. Tukar peranan.



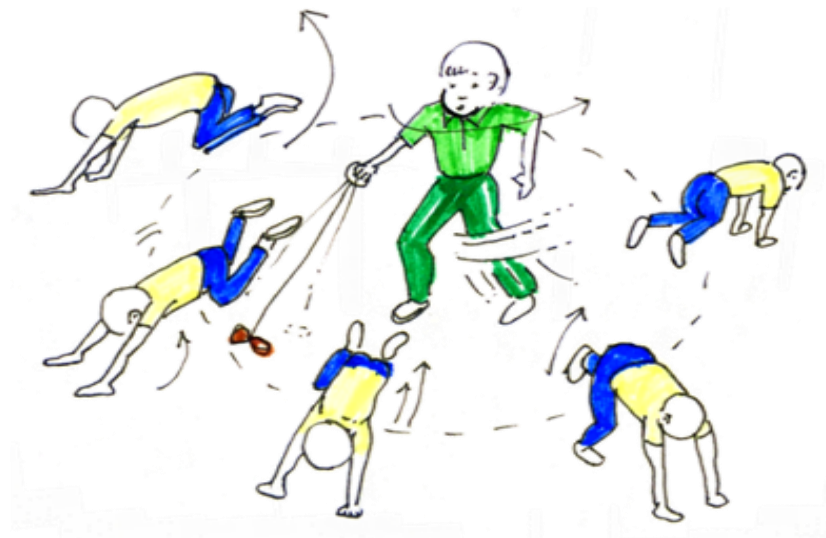
## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### Permainan Kecil: Tali Beracun

1. Murid secara berkumpulan.
2. Murid membentuk satu bulatan besar dan menghadap ke luar. Guru berada di tengah bulatan sambil memusingkan tali di atas lantai.
3. Murid melakukan kemahiran *teeter-tooter* untuk mengelakkan kaki dari terkena hujung tali yang dipusingkan oleh guru.
4. Murid yang terkena tali sebanyak 3 kali dikira terkeluar daripada permainan.

#### TIP UNTUK GURU

Kelajuan putaran tali yang dilakukan oleh guru tidak terlalu laju dan sesuai dengan jarak antara murid dalam bulatan.



#### TIP UNTUK MURID

1. Sentiasa memandang kedudukan tali yang diputarkan oleh guru agar tidak terkena kaki.
2. Pastikan tidak terlalu rapat dengan rakan.



## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### DIRIAN TANGAN

#### Aktiviti 1: *Inverted Lift*

1. Murid secara berpasangan.
2. Murid A duduk dalam posisi dekam dan murid B sebagai penyokong.
3. Murid A melakukan imbangan dekam dan mengalihkan berat badan ke hadapan untuk ke posisi dirian kepala.
4. Murid A melakukan dirian kepala dan murid B akan memegang kaki murid A ke posisi dirian tangan.
5. Tukar peranan.



#### Persembahan: Pokok Yang Kukuh

1. Secara individu
2. Murid A dalam posisi sokong hadapan dan murid B menghadap murid A sebagai penyokong.
3. Murid A melakukan dirian tangan melalui kemahiran *Teeter-tooter* dengan sokongan rakan.
4. Bertahan dalam posisi dirian tangan selama beberapa saat.

#### TIP KESELAMATAN

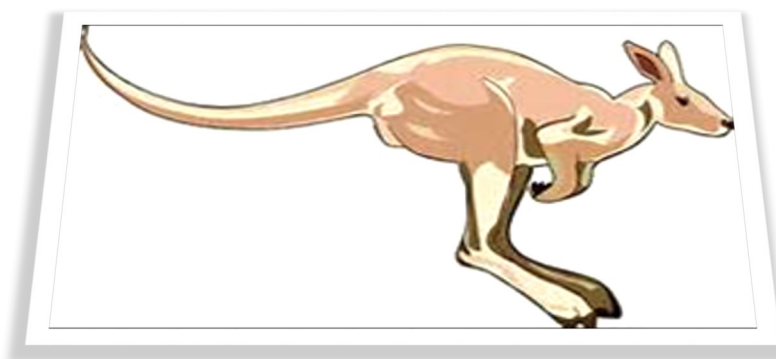
Penyokong perlu berada bersama-sama murid yang kurang menguasai kemahiran.



## **KEMAHIRAN HAMBUR KAKI**

### **Aktiviti 1: Kakiku Hambur**

1. Murid meniru pergerakan haiwan yang menghambur menggunakan kaki seperti kanggaru berdasarkan kad bergambar.
2. Murid bergerak bebas dengan lakuan hambur kaki dalam kawasan yang ditetapkan dengan iringan muzik.

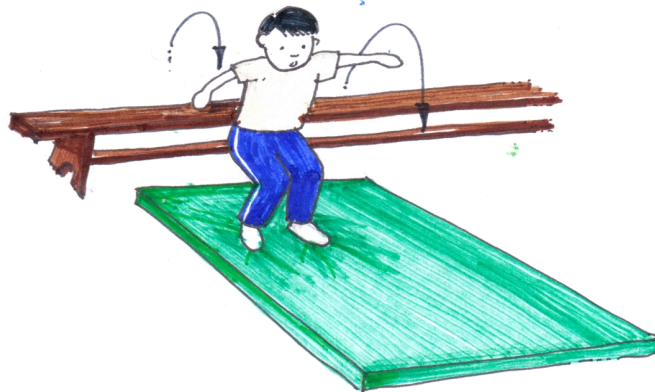
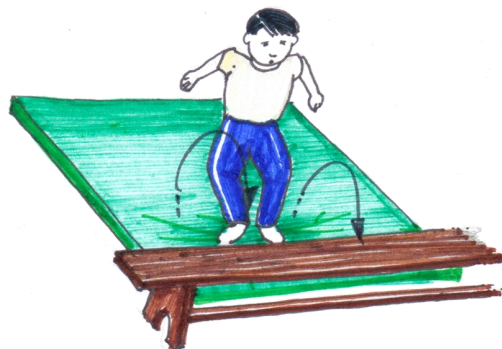


Kad gambar

## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### Aktiviti 2: Tinggi dan Rendah

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
2. Murid berdiri di atas bangku gimnastik dan menghambur ke tilam pendaratan.
3. Ulang aktiviti dengan berdiri di atas tilam dan menghambur kaki ke atas bangku gimnastik.



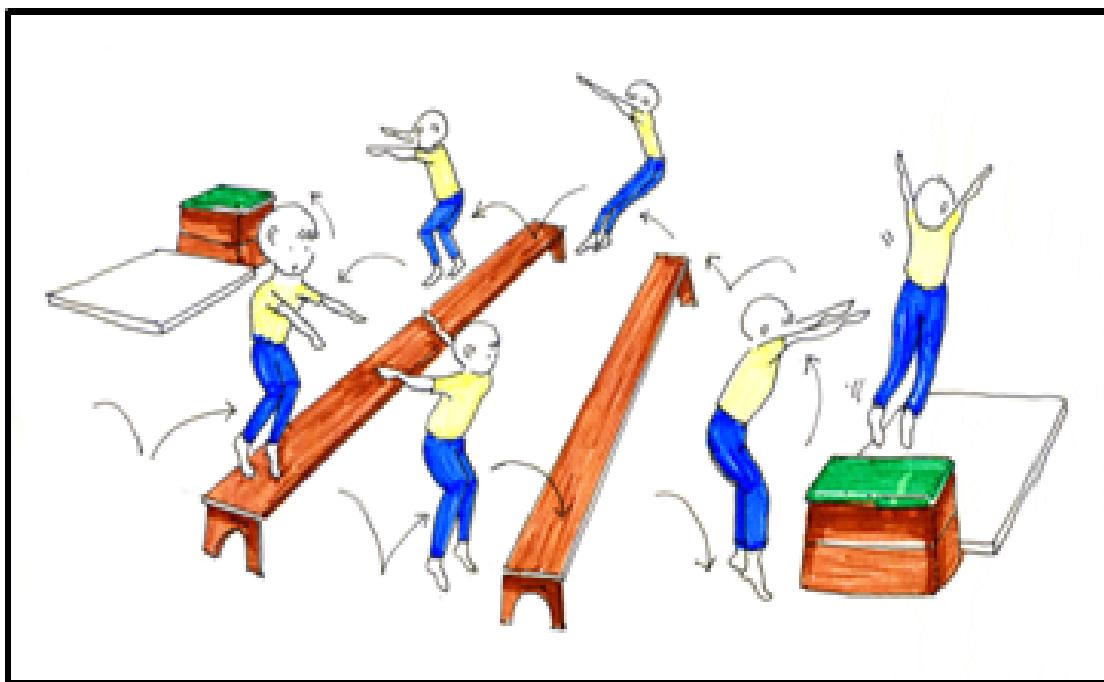
#### TIP UNTUK GURU

1. Guru boleh menggunakan susunan tilam gimnastik atau peti lombol untuk menggantikan bangku gimnastik.
2. Aras ketinggian alatan boleh ditingkatkan mengikut kebolehan murid menghambur.
3. Pastikan guru meletakkan tilam di bawah kedua-dua sisi bangku gimnastik untuk keselamatan.

## CADANGAN AKTIVITI MENCAPI STANDARD PEMBELAJARAN

### Permainan kecil: *Parcourse*

1. Murid dibahagikan dalam kumpulan kecil.
2. Setiap ahli kumpulan perlu bergerak menghambur kaki melepasi halangan yang mempunyai pelbagai aras seperti rendah ke tinggi dan tinggi ke rendah.
3. Kumpulan yang berjaya menamatkan aktiviti di laluan *parcourse* dikira sebagai pemenang.



### KEMAHIRAN HAMBUR TANGAN

#### Aktiviti 1: Mari Menghambur

1. Murid meniru pergerakan haiwan yang menghambur menggunakan tangan dan kaki seperti kucing, arnab dan lain-lain haiwan.
2. Murid meneroka hambur haiwan pada pelbagai aras berdasarkan kad haiwan yang dipilih mengikut muzik yang didengar.
3. Ulang aktiviti menghambur dengan menggunakan kad haiwan yang lain



#### Aktiviti 2: Cuba Naik

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid duduk dalam posisi dekam di hadapan peti lombol.
3. Murid melakukan aksi hambur tangan dan berdiri di atas peti lombol.
4. Ulang aktiviti beberapa kali.



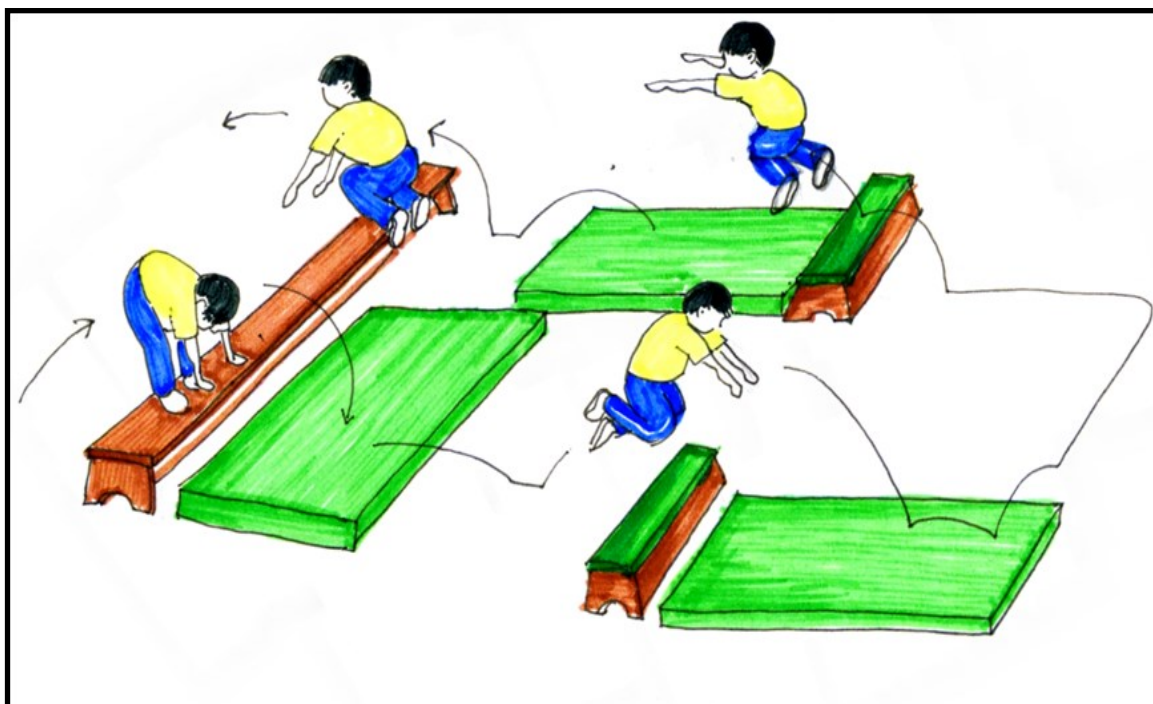
#### TIP UNTUK GURU

Ketinggian peti lombol perlu hampir selari dengan bahu murid-murid.

## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### Permainan Kecil: *Out of Jungle*

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap ahli kumpulan perlu bergerak dengan lakuan menghambur menggunakan tangan seperti katak, arnab dan haiwan yang lain melepasi halangan yang ditetapkan.
3. Kumpulan yang berjaya menamatkan aktiviti terlebih dahulu dikira sebagai pemenang.

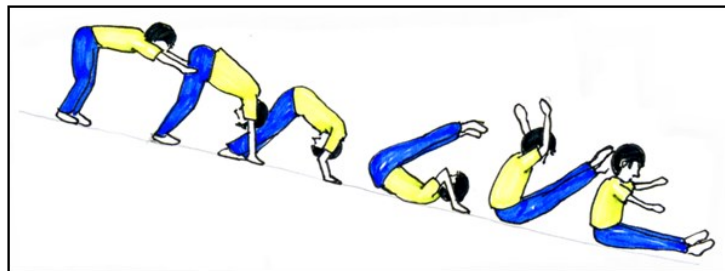




## KEMAHIRAN GULING DEPAN POSISI PIKE

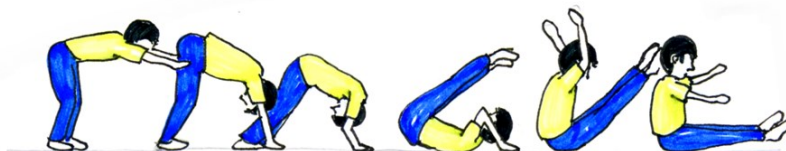
### Aktiviti 1: Guling Depan Posisi Pike dari Tinggi ke Rendah

1. Murid secara individu.
2. Melakukan guling depan posisi *pike* dari tempat tinggi ke rendah dengan sokongan.
3. Melakukan guling depan posisi *pike* dari tempat tinggi ke rendah tanpa sokongan.
4. Melakukan guling depan posisi *pike* di permukaan tilam yang rata.



### Aktiviti 2: Guling dan Imbang

1. Murid dalam kumpulan kecil.



2. Melakukan guling depan posisi *pike* dan diakhiri dengan imbang.
3. Contoh imbang yang murid boleh lakukan adalah seperti berikut :



a. Imbang-Duduk 'V'



b. Imbangan Bahu



c. Imbangan Sisi (Kaki Rapat dan Kaki Buka)

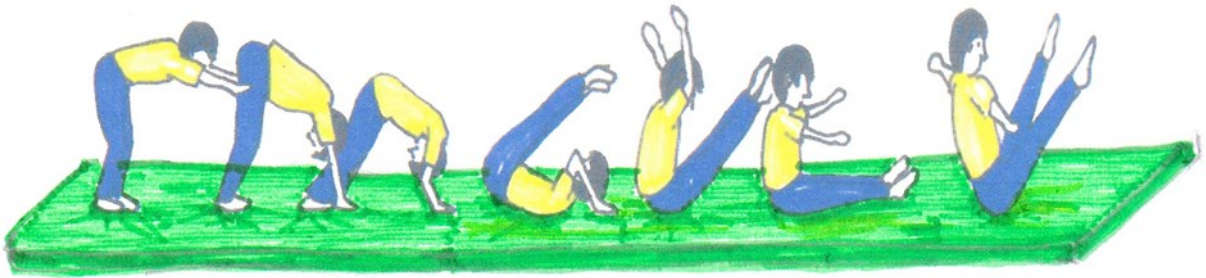


d. Imbangan Sokong Hadapan

## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### Persembahan : Rutin Guling Depan Posisi *Pike* dan Imbangan

1. Murid secara individu.
2. Melakukan rutin pendek seperti imbangan, guling depan posisi *pike* dan imbangan.

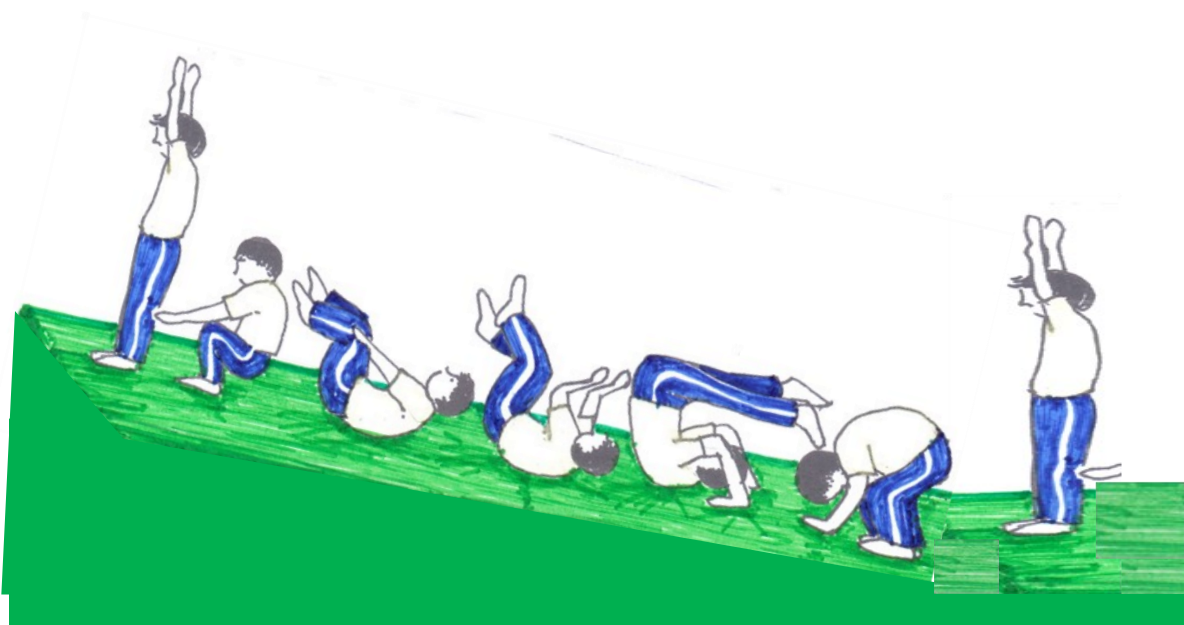




## **KEMAHIRAN GULING BELAKANG**

### **Aktiviti 1: Guling Belakang dengan Sokongan**

1. Murid secara individu.
2. Melakukan guling belakang dari tempat tinggi ke tempat rendah dengan sokongan guru atau rakan.
3. Melakukan guling belakang dari tempat tinggi ke tempat rendah tanpa sokongan guru atau rakan.
4. Melakukan guling belakang di atas tilam yang rata.



## CADANGAN AKTIVITI MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

### Aktiviti 2: Guling Belakang dan Imbangan

1. Murid secara individu.
2. Melakukan guling belakang dan diikuti imbangan.
3. Contoh imbangan yang murid boleh lakukan adalah seperti berikut :



a. Imbangan Dekam



b. Imbangan Dirian Kepala



c. Imbangan Tiga Tapak Sokongan



d. Imbangan Bahu

### Persembahan: Rutin Putaran dan Imbangan

1. Murid dalam kumpulan kecil merancang persembahan putaran dan imbangan.
2. Setiap kumpulan melakukan rutin gimnastik yang melibatkan gabungan aktiviti imbangan, guling depan posisi *pike*, guling belakang dan imbangan.

#### TIP UNTUK GURU

1. Guru perlu menyokong murid semasa melakukan guling belakang.
2. Guru mengawasi murid yang sudah boleh melakukan guling belakang tanpa sokongan.

#### TIP KESELAMATAN

1. Murid mematuhi arahan guru.
2. Melakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.

**KERJA PROJEK:**

**Persembahan Imbangan, Hambur dan Putaran**

1. Murid dalam kumpulan kecil merancang persembahan imbangan hambur dan putaran.
2. Setiap kumpulan memilih dan menentukan imbangan, hambur dan putaran serta gerak edar yang akan digunakan dalam persembahan.
3. Guru membimbing murid merancang rutin persembahan.
4. Setiap kumpulan bergilir-gilir membuat persembahan.

## STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

### Kaedah Penerokaan, Inkuiri dan Masteri

1. Murid menerokaimbangan dinamik, statik dan songsang.
2. Murid meneroka pelbagaiimbangan dengan pelbagai tapak sokongan secara berpasangan.
3. Murid meneroka hampur menggunakan kaki dan tangan dari pelbagai aras.
4. Murid meneroka guling depan posisi *pike* dan guling belakang.
5. Guru mengemukakan soalan untuk merangsang murid menerokaimbangan, hampur dan putaran.
5. Murid melakukan kemahiranimbangan, hampur dan putaran dengan bimbingan guru.
6. Murid dalam kumpulan kecil merancang projek persembahanimbangan, hampur dan putaran dengan bimbingan guru.
7. Murid boleh membuat refleksi terhadap persembahan kumpulan mereka.

## CONTOH SOALAN INKUIRI

### Soalan berdasarkan fakta

1. Anggota badan manakah digunakan untuk menyokong badan semasa melakukan aktivitiimbangan songsang dengan kaki lejang?
2. Bahagian badan yang manakah penyokong akan pegang semasa melakukan aktivitiimbangan songsang dengan kaki lejang?
3. Di manakah kedudukan penyokong semasa melakukan aktivitiimbangan songsang dengan kaki lejang?
4. Apakah aktivitiimbangan yang boleh dilakukan di akhir gulingan?
5. Bahagian badan yang manakah selamat untuk dipijak semasa membentuk tugu?
6. Bagaimanakah bentuk badan kamu di udara ketika menghampur menggunakan tangan?

### Soalan Berdasarkan Konsep

1. Jelaskan pemindahan berat badan yang berlaku apabila melakukan hambur menggunakan tangan?
2. Di manakah titik tumpuan berat badan kamu semasa melakukan aktiviti imbangan songsang dengan kaki lejang?
3. Bagaimanakah kedudukan kaki semasa posisi *pike*?
4. Bagaimanakah posisi permulaan sebelum guling belakang?
5. Mengapakah bentuk badan perlu dibulatkan semasa membuat gulingan?
6. Bagaimanakah menghasilkan guling belakang yang lancar?
7. Mengapakah guling belakang dari tempat tinggi ke rendah lebih mudah dilakukan?
8. Bagaimanakah kamu memastikan keselamatan rakan semasa membentuk tugu?

### Soalan Berdasarkan Perbahasan

1. Bagaimanakah kamu mengawal imbangan semasa menjadi tapak tugu?
2. Bagaimanakah kamu mengekalkan imbangan semasa berada di atas rakan?
3. Bahagian manakah penyokong akan pegang jika rakan yang membuat lejang tidak boleh mengawal imbangan? Mengapa?

## CADANGAN PENTAKSIRAN FORMATIF

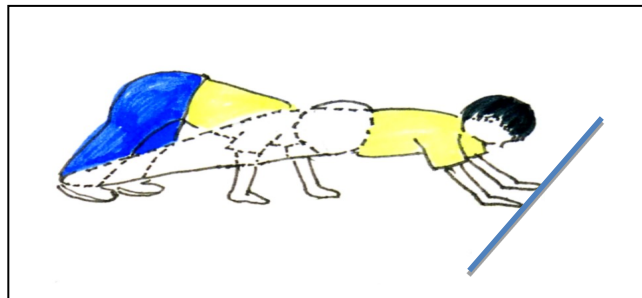
### KEMAHIRAN IMBANGAN

NAMA : .....

TARIKH : .....

KELAS : .....

1. Apakah strategi untuk memenangi permainan "Lumba *Long Bridge*" seperti di dalam gambar?



---

---

---

---

2. Senaraikan bahagian badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan dua tapak sokongan?

---

---

---

---

3. Nyatakan aspek keselamatan yang perlu diambil semasa melakukan aktiviti kereta sorong?

---

---

---

---

## CADANGAN PENTAKSIRAN FORMATIF

### HAMBUR KAKI DAN HAMBUR MENGGUNAKAN TANGAN

Nama : .....

Kelas : .....

1. Apakah lakuan hambur yang dilakukan oleh murid dalam gambar di bawah?



Tandakan [  ] pada hambur yang betul berdasarkan gambar.

Hambur dari aras tinggi ke aras rendah

Hambur dari aras rendah ke aras tinggi.

2. Dimanakah berlakunya pemindahan berat badan semasa melakukan hambur menggunakan tangan? Bulatkan.



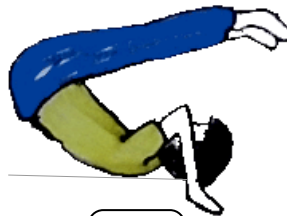
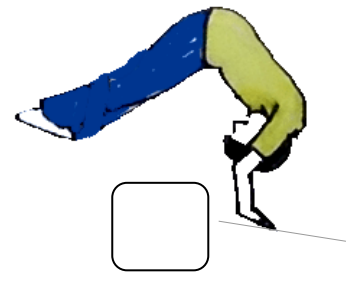
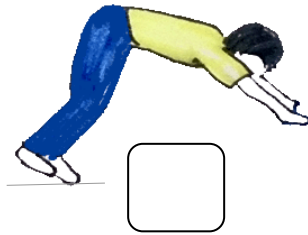
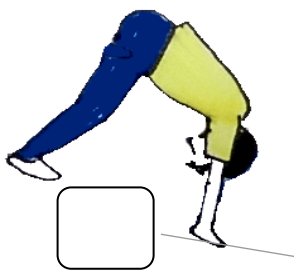
# CADANGAN PENTAKSIRAN FORMATIF

## PUTARAN

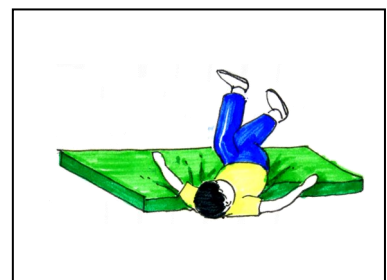
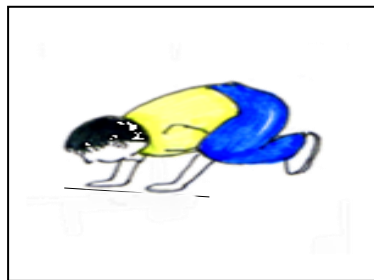
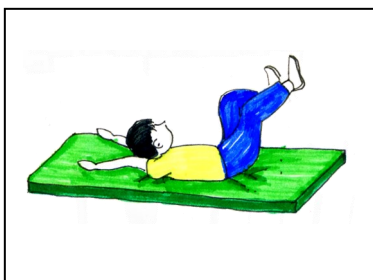
Nama : .....

Kelas : .....

1. Susun lakuan guling depan posisi *pike* mengikut turutan nombor dalam kotak yang disediakan.



2. Pilih gambar yang menunjukkan lakuan yang berlaku jika tidak menolak tangan di akhir guling belakang.





**MODUL KEMAHIRAN GIMNASTIK ASAS**

Murid dalam kumpulan kecil membuat persembahan rangkaian pergerakanimbangan.

**Borang Pemarkahan**

Bil	Nama Kumpulan	Komponen Persembahan		
		<i>Long Bridge &amp; Kereta Sorong</i> (5 markah)	Imbangan Tangan & Imbangan Dekam (5 markah)	Imbangan Songsang & Dirian Tangan (10 markah)



## PENGHARGAAN

### Penasihat

En. Shazali bin Ahmad Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum

### Penasihat Editor

En. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi Ketua Sektor  
Sektor Kesenian dan Kesihatan  
Bahagian Pembangunan Kurikulum

### Editor

Cik Kamariah binti Mohd Yassin Ketua Unit  
Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan  
Bahagian Pembangunan Kurikulum

Cik Nur Haswani binti Mazlan Bahagian Pembangunan Kurikulum

### Bidang Gimnastik Asas

En. Nawi bin Razali Bahagian Pembangunan Kurikulum

En. Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin Bahagian Pembangunan Kurikulum

En. Poniran bin Salamon IPGK Temenggong Ibrahim, Johor Bahru

En. Muhammad Fauzi bin Narsri Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail  
Johor Bahru

En. Junaidi bin Yasin SK Seri Bemban, Melaka

Pn. Hilda Ilya binti Hilmi SK Seri Setia, Kuala Lumpur

En. Mohd Irwan bin Miskob SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur

### Grafik dan Ilustrator

Tn. Syed Muhd Kamal bin S. A. Bakar IPGK Temenggong Ibrahim, Johor Bahru

En. Samani bin Mashudi SMK Telok Kerang, Johor Bahru





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM  
ARAS 4-8, BLOK E9  
KOMPLEKS KERAJAAN PERSEKUTUAN  
62604 PUTRAJAYA