

# ADUL' P1PR

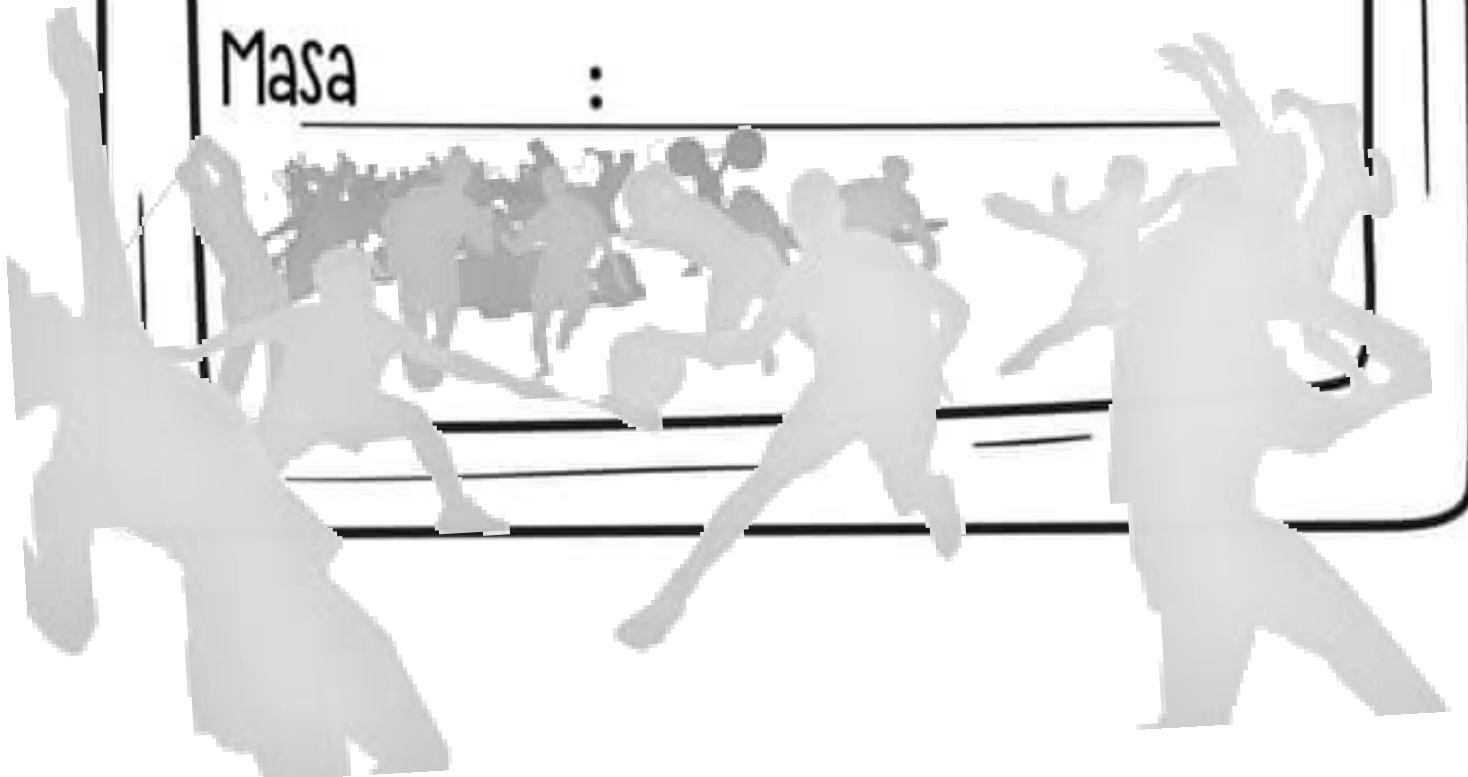
## PENDIDIKAN JASMANI

Nama Murid :

Nama Guru : *CIKGU DESMOND*

Hari :

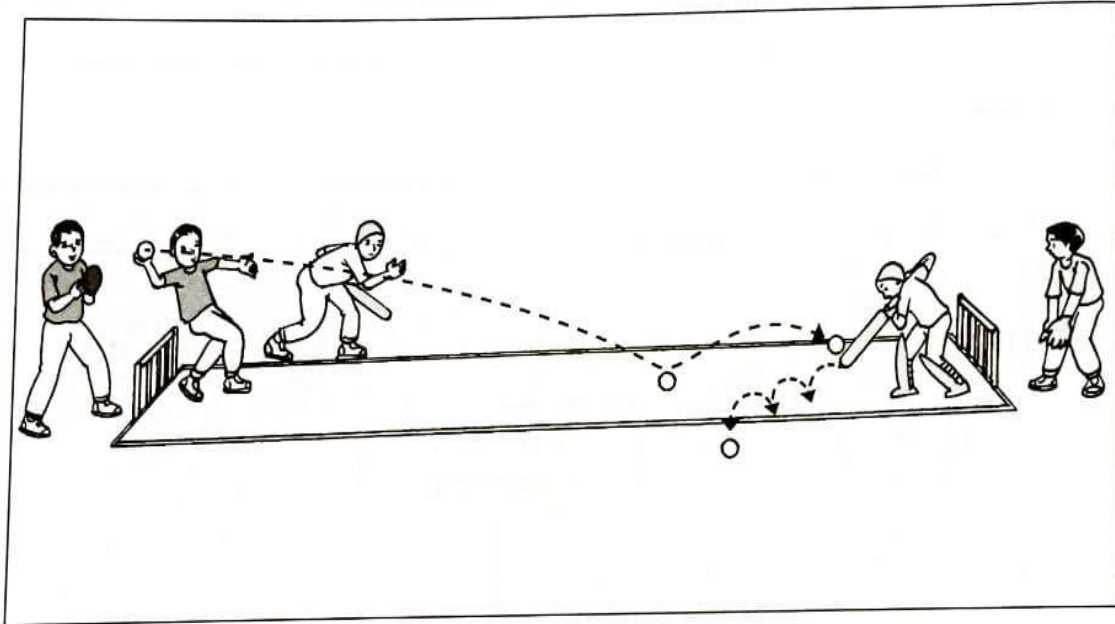
Masa :



### Unit 3 : Aneka Sukan (Permainan Kategori Memadang)

Standard Pembelajaran	TP	Standard Prestasi	Penguasaan (✓) Menguasai (x) Belum Menguasai		
<p>1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.</p> <p>1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</p> <p>2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.</p> <p>2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti pemasan memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.</p> <p>2.8.6 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membaling bola pada pelbagai kelajuan.</li> <li>Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</li> </ul>			
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh membaling bola dengan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.</li> <li>Boleh menyatakan dengan ringkas perkaitan mekanik lakuan membaling dengan kelajuan bola.</li> </ul>			
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh memukul dan menahan bola yang dibaling perlahan menggunakan alatan pemukul.</li> <li>Boleh menyatakan kelajuan ayunan alatan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.</li> <li>Boleh mengaplikasi penggunaan serap daya semasa menangkap bola dengan tangan dan menahan bola dengan alatan pemukul.</li> </ul>			
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh mengenal pasti pemasan yang sesuai untuk memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.</li> <li>Boleh menahan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul dengan lakuan yang betul.</li> </ul>			
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh membaling, menahan, dan memukul ke sasaran serta menangkap bola pada pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi dengan lakuan yang betul dan konsisten.</li> <li>Boleh membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.</li> <li>Berkebolehan menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>			
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori memadang dan strategi mengikut situasi dalam permainan kecil.</li> <li>Boleh menggunakan kemahiran kategori memadang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</li> </ul>			

**S** Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP1.8.3** **SP 5.4.1** **TP4**



**Permainan Tahan Serap**

1. Sebelum bermain permainan tahap serap, tentukan kumpulan \_\_\_\_\_ dan kumpulan \_\_\_\_\_.
2. Setiap kumpulan melantik \_\_\_\_\_ untuk menguruskan perancangan yang lebih baik.
3. Pembaling akan membaling ke \_\_\_\_\_. Manakala penangkap bersedia untuk menangkap bola. Pemandang yang lain pula perlu berada di luar bulatan.
4. Jika pemukul berjaya menahan bola menggunakan \_\_\_\_\_, lari untuk bertukar posisi dengan pasangan. Sekiranya berjaya melakukan larian, pasukan memperoleh 1 mata.
5. Pemukul akan tersingkir sekiranya pemandang menyentuh \_\_\_\_\_ pada badan pemukul, atau pemandang menyentuh dan menjatuhkan pancang.
6. Tukar peranan apabila semua pemukul berjaya \_\_\_\_\_. Variasikan permainan dengan menggunakan bet yang berbentuk \_\_\_\_\_.

**SP ► 1.8.3** Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul.

**TP4**

Menguasai

Belum Menguasai

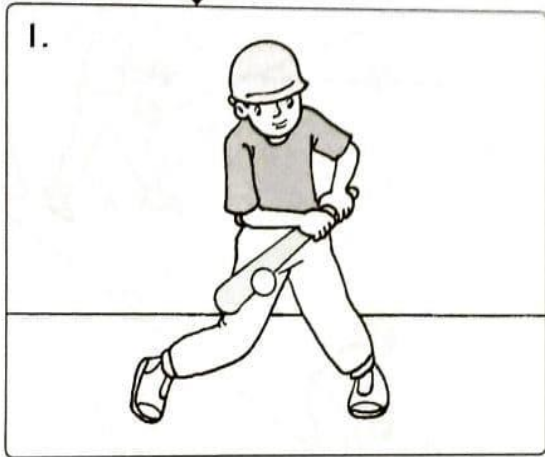
Disemak oleh:

**SP ► 5.4.1** Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.

Arahan: Rujuk buku teks PJ T6 muka surat 31 hingga 37. Baca nota yang terdapat di dalam buku teks sebelum menjawab soalan yang diberikan. Sekiranya ada persoalan atau masalah boleh hubungi cikgu melalui aplikasi WhatsApp's.

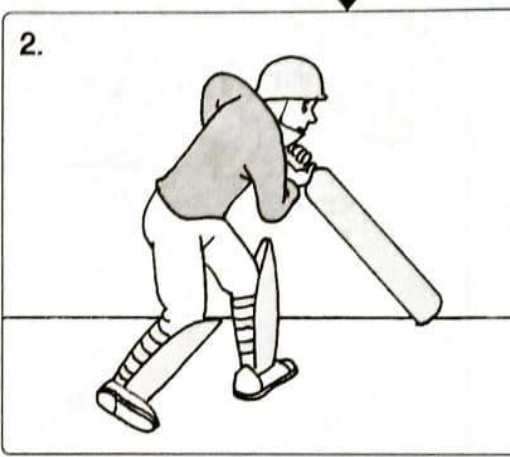
**T** Nyatakan kemahiran menahan bola berdasarkan gambar di bawah. **SP 2.8.6 TP3**

**Kemahiran Menahan Bola**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**U** Jawab soalan di bawah. **SP 2.8.6 TP3**

Bilakah pemukul menggunakan kemahiran tahan serap aras bawah dengan bet leper atau tahan serap aras atas dengan bet silinder dalam permainan tahan serap?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

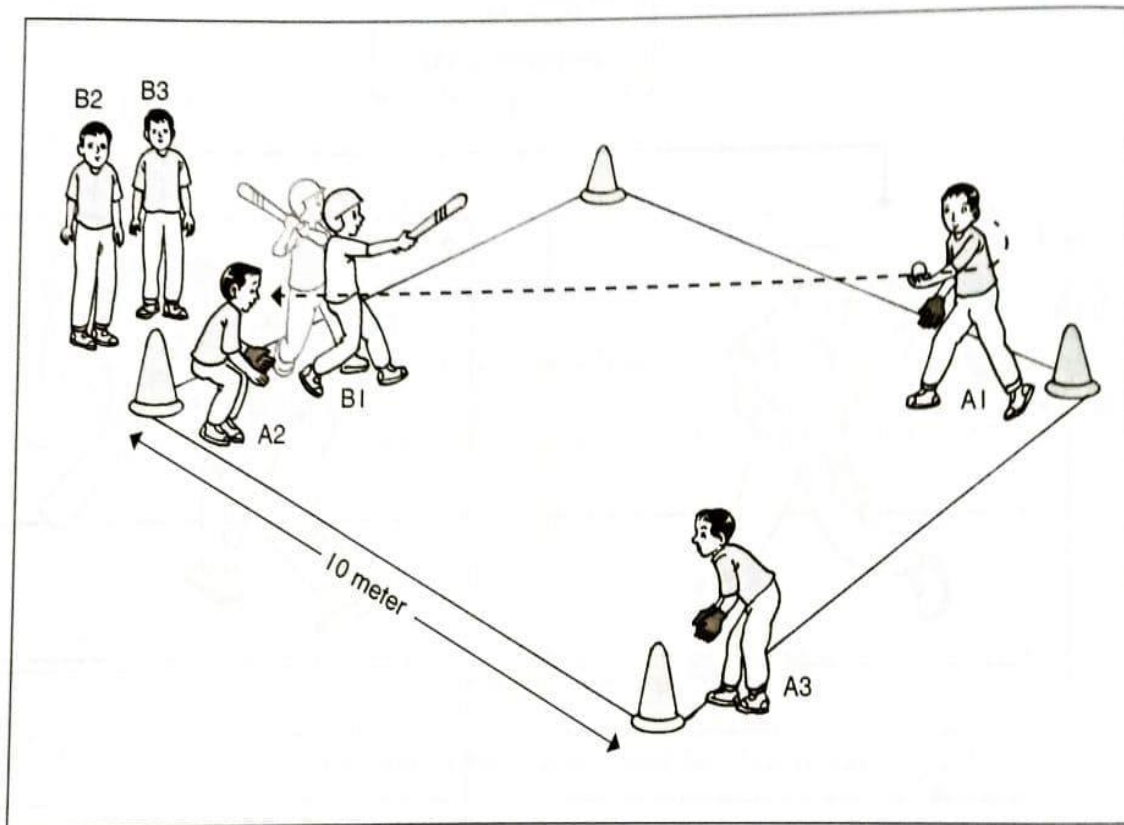
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>SP ▶ 2.8.6</b> Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.	<b>TP3 T</b>	<input type="radio"/> Menguasai	<input type="radio"/> Belum Menguasai	<b>Disemak oleh</b>
	<b>TP3 U</b>	<input type="radio"/> Menguasai	<input type="radio"/> Belum Menguasai	

Arahan: Rujuk buku teks PJ T6 muka surat 31 hingga 37. Baca nota yang terdapat di dalam buku teks sebelum menjawab soalan yang diberikan. Sekiranya ada persoalan atau masalah boleh hubungi cikgu melalui aplikasi WhatsApp's.

**V** Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP 1.8.1** **SP 2.8.1** **SP 5.2.2** **TP1** **TP2**



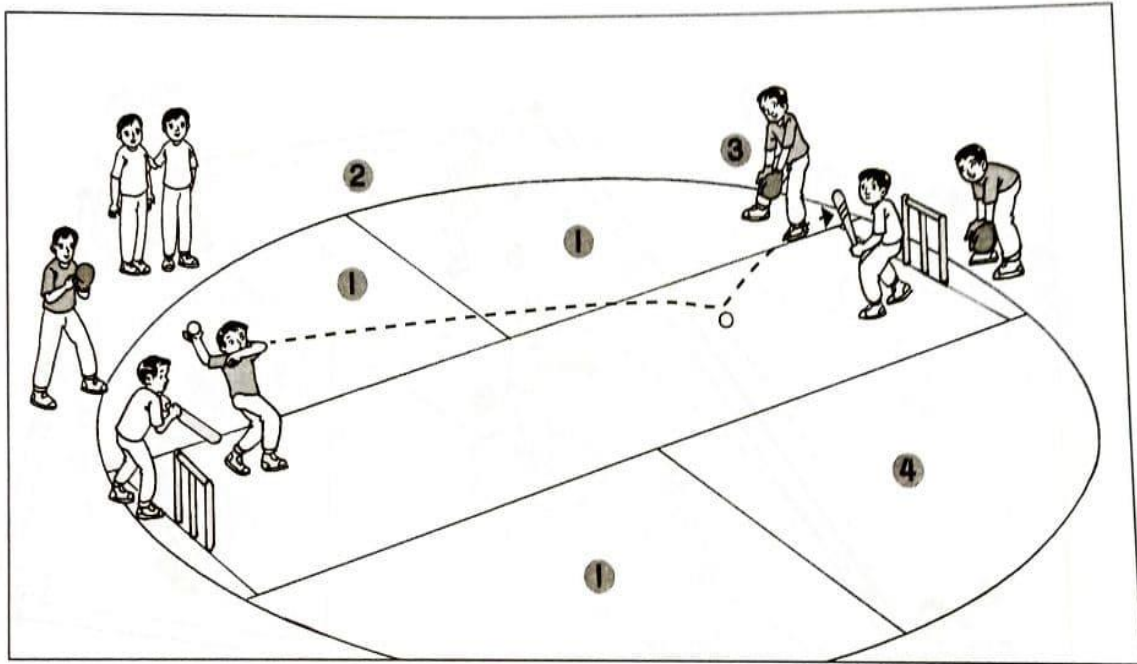
**Permainan Balingan Bintang**

1. Dalam permainan balingan bintang, murid akan dibahagikan kepada kumpulan A ( \_\_\_\_\_ ) dan kumpulan B ( \_\_\_\_\_ ).
2. Pemain \_\_\_\_\_ dalam gambar merupakan kumpulan pematik dan pemain \_\_\_\_\_ ialah kumpulan pemukul.
3. Pemain A1 akan \_\_\_\_\_ kepada A2.
4. Kumpulan A akan memperoleh 1 mata sekiranya B1 gagal \_\_\_\_\_.
5. Sekiranya B1 berjaya memukul bola, dia perlu berlari ke \_\_\_\_\_. Apabila berjaya sampai di skital, Kumpulan B akan memperoleh 1 mata.

<b>SP ▶ 1.8.1</b> Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.	<b>TP1</b>	<input type="radio"/> Menguasai	<input type="radio"/> Belum Menguasai	Disemak oleh:
<b>SP ▶ 2.8.1</b> Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.	<b>TP2</b>	<input type="radio"/> Menguasai	<input type="radio"/> Belum Menguasai	
<b>SP ▶ 5.2.2</b> Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.				

**Arahan:** Rujuk buku teks PJ T6 muka surat 31 hingga 37. Baca nota yang terdapat di dalam buku teks sebelum menjawab soalan yang diberikan. Sekiranya ada persoalan atau masalah boleh hubungi cikgu melalui aplikasi WhatsApp's.

**W** Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP 1.8.2** **SP 5.2.4** **TP4**



**Pemmainan Pukulan Sasar**

1. Dalam permainan pukulan sasaran, pemukul akan memukul bola ke \_\_\_\_\_
2. Mata akan diberikan berdasarkan tempat \_\_\_\_\_ dalam zon mata yang ditetapkan.
3. Pemukul terkeluar sekiranya:
  - (a) bola yang dipukul berjaya \_\_\_\_\_ sebelum memecah tanah,
  - (b) pepadang menyentuhkan \_\_\_\_\_ di badan pemukul, atau
  - (c) \_\_\_\_\_ dijatuhkan pepadang semasa memukul atau memukul lari.
4. Sekiranya pemukul berjaya membuat \_\_\_\_\_, pasukan akan memperolehi mata.
5. Tukar peranan jika kesemua \_\_\_\_\_ berjaya dikeluarkan.

**SP ▶ 1.8.2** Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.

**TP4**

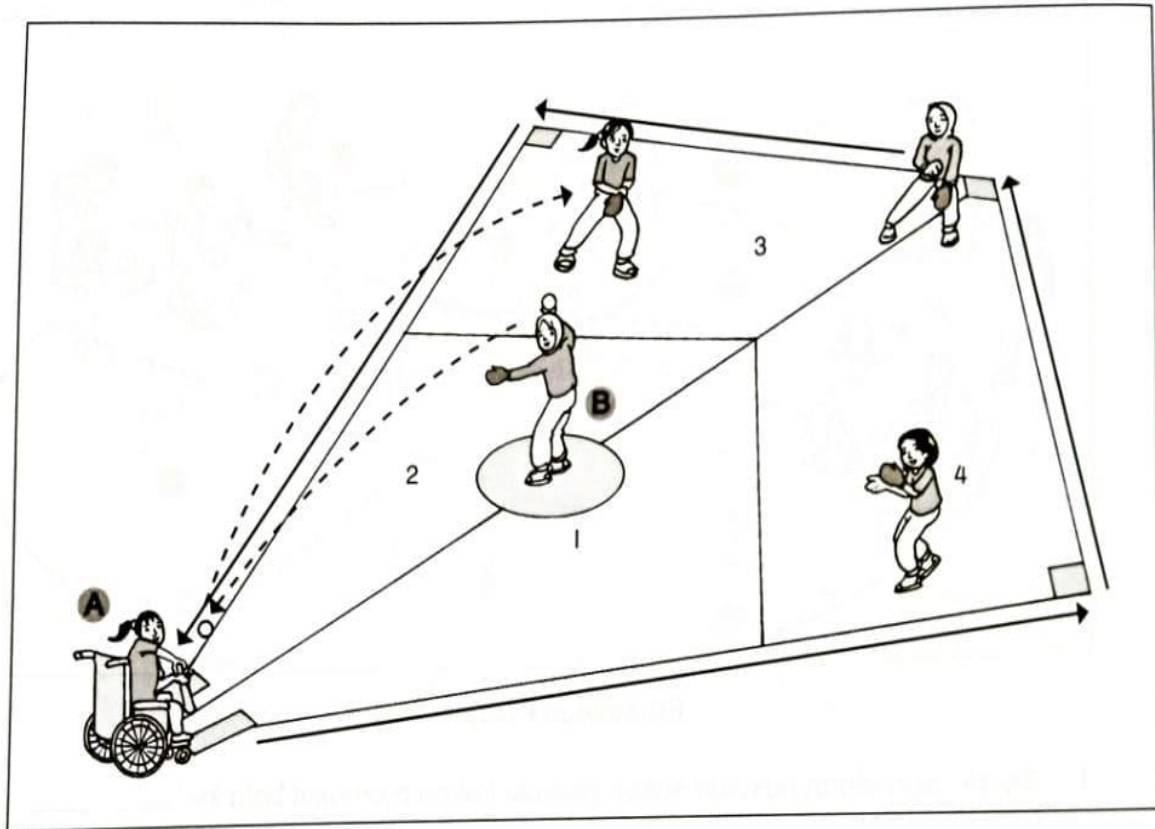
Menguasai

Belum Menguasai

Disemak oleh:

**SP ▶ 5.2.4** Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

**X** Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP 2.8.2** **SP 2.8.3** **TP3** **TP4**



Permainan Pukulan Hebat

Kelajuan Ayunan

Pemasaan yang Sesuai

1. Jika bola yang dibaling oleh pemain B dengan laju

Pemain A perlu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Jika bola yang dibaling oleh pemain B dengan perlahan

Pemain A perlu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SP ▶ 2.8.2** Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.

**TP3**



Menguasai



Belum Menguasai

**SP ▶ 2.8.3** Mengenal pasti pemasaan memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.

**TP4**



Menguasai

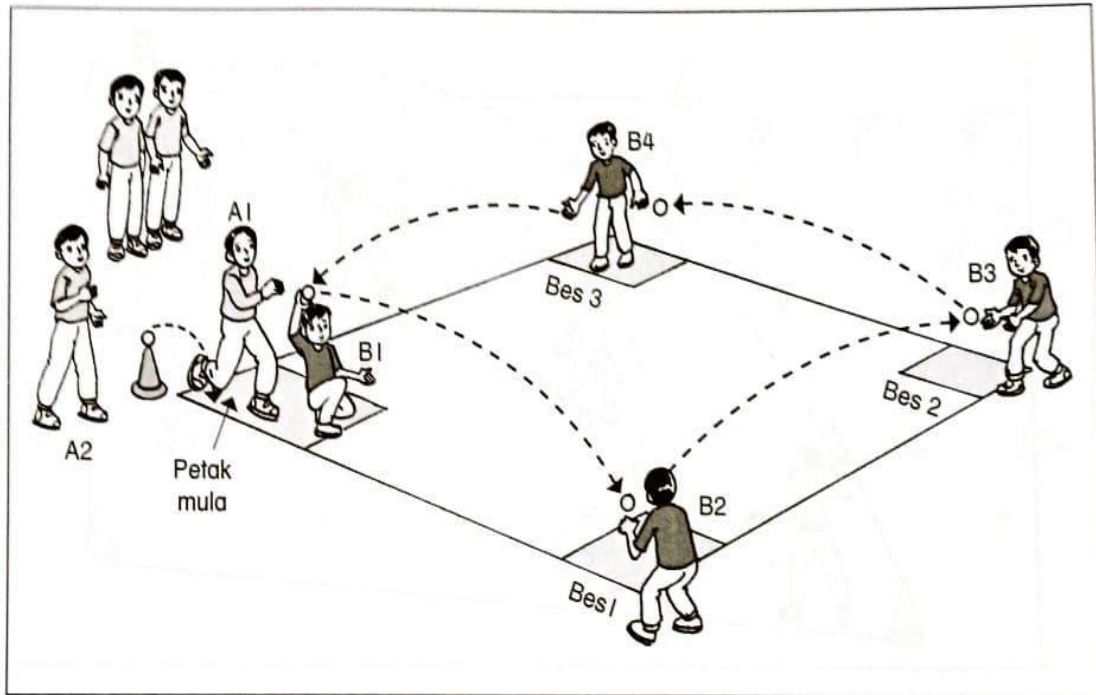


Belum Menguasai

Disemak oleh:

Arahan: Rujuk buku teks PJ T6 muka surat 31 hingga 37. Baca nota yang terdapat di dalam buku teks sebelum menjawab soalan yang diberikan. Sekiranya ada persoalan atau masalah boleh hubungi cikgu melalui aplikasi WhatsApp's.

**Y** Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP 1.8.4** **SP 1.8.5** **SP 5.4.2** **TP1** **TP5** **TP6**



**Permainan Tangkap Aras**

1. Sebelum memulakan permainan tangkap aras, tentukan pasukan pelari (A) dan pasukan \_\_\_\_\_ (B).
2. A1 menjatuhkan bola dari atas T dan lari ke bes 1, bes 2, bes 3 dan bes 4. Sekiranya berjaya menamatkan \_\_\_\_\_, pasukan memperoleh 1 mata.
3. B1 \_\_\_\_\_ dan membaling bola kepada B2, B2 membaling kepada B3, B3 membaling kepada B4 dan B4 membaling kepada B1 sebelum larian tamat.
4. Sekiranya bola tiba dahulu ke petak \_\_\_\_\_, pasukan pembaling akan memperoleh 2 mata.
5. Pasukan yang memperoleh mata terbanyak ialah \_\_\_\_\_.

**SP ► 1.8.4** Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.

**TP1**



Menguasai



Belum Menguasai

Disemak oleh:

**SP ► 1.8.5** Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.

**TP5**



Menguasai



Belum Menguasai

**SP ► 5.4.2** Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

**TP6**



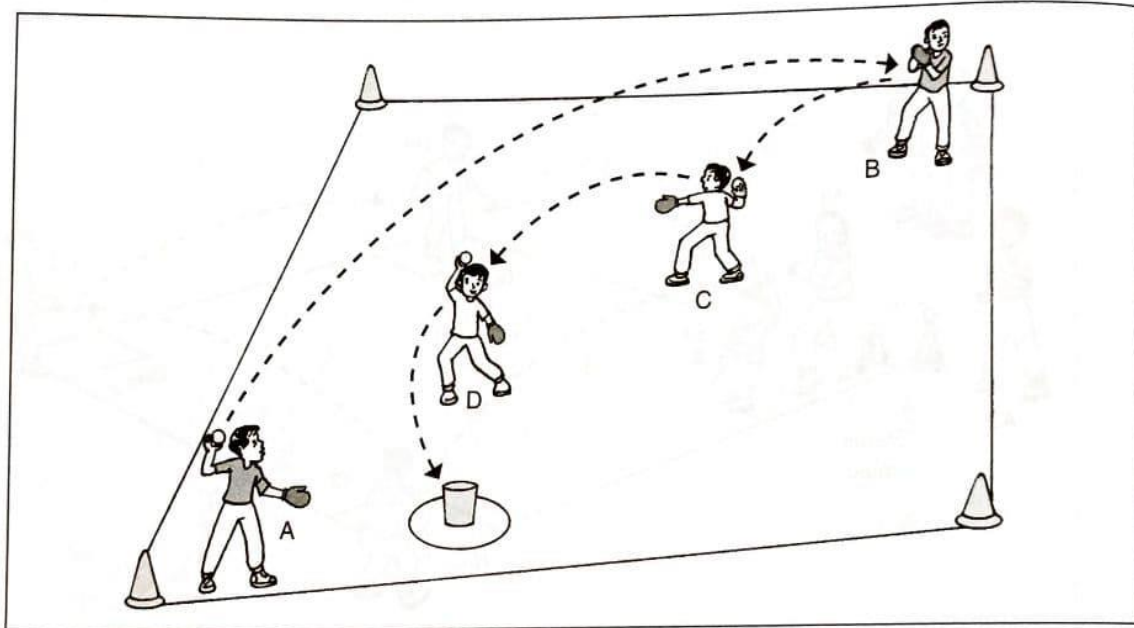
Menguasai



Belum Menguasai



**Z** Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP2.8.4** **SP2.8.5** **SP 5.4.4** **TP5**



**Permainan Tangkap Berganti-ganti**

1. Dalam permainan tangkap berganti-ganti, bahagikan murid kepada kumpulan kecil secara \_\_\_\_\_. Seorang ahli kumpulan akan menjadi pembaling utama (A) dan akan membalik bola kepada B.
2. B menangkap dan membalik \_\_\_\_\_ kepada C. Seterusnya, C membalik bola kepada D.
3. D menangkap dan meletakkan bola ke dalam \_\_\_\_\_.
4. Lebih banyak \_\_\_\_\_ digunakan semasa membalik bola, lebih laju bola bergerak.
5. Semasa menangkap bola, pemain perlu serap daya untuk mengurangkan risiko \_\_\_\_\_ dan mengawal bola.

<b>SP ▶ 2.8.4</b> Membezakan penggunaan daya semasa membalik bola pada pelbagai kelajuan.	<b>TP5</b>	○ Menguasai	○ Belum Menguasai	<b>Disemak oleh:</b>
<b>SP ▶ 2.8.5</b> Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.				
<b>SP ▶ 5.4.4</b> Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.				

**TAHNAH KERANA BERJAYA MENYIAPKAN TUGASAN YANG DIBERIKAN.**

**ANDA HEBAT. TERIMA KASIH. SIAPA YANG RAJIN BERUSAHA AKAN MENDAPAT GANJARAN, YANG MALAS BERUSAHA MENCARI ALASAN. RENUNG-RENUNGAN.**