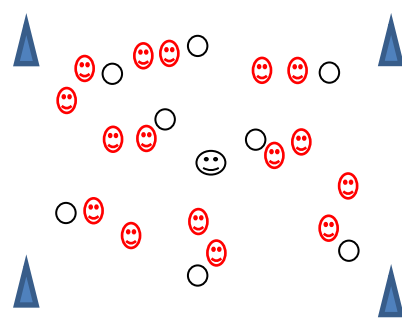
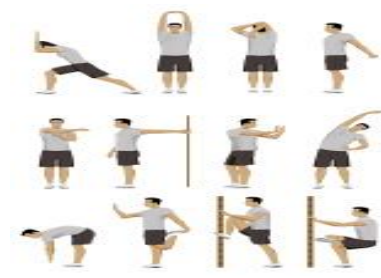
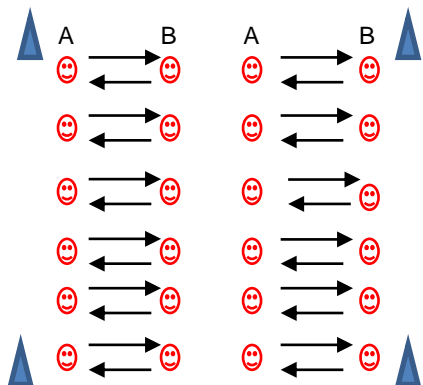
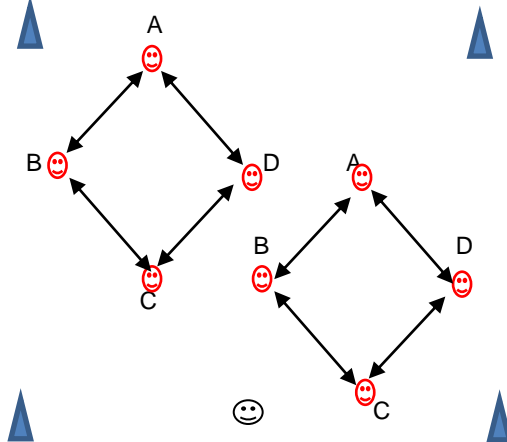
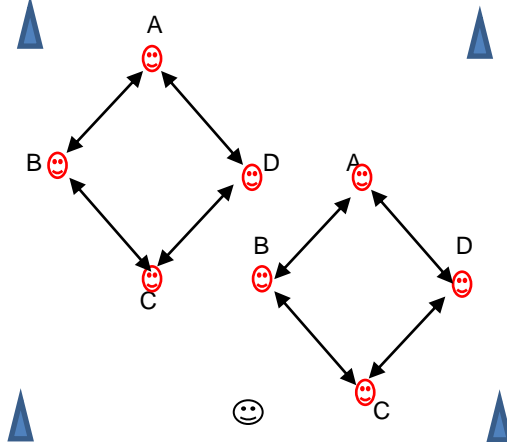
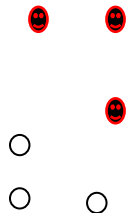
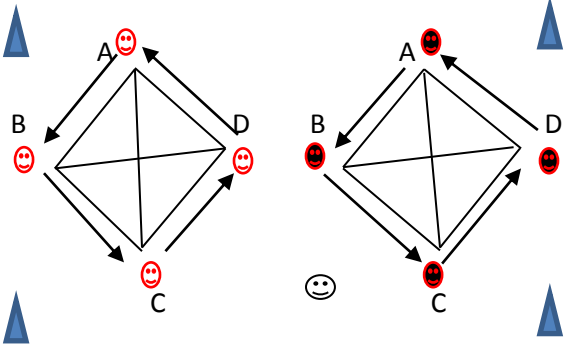

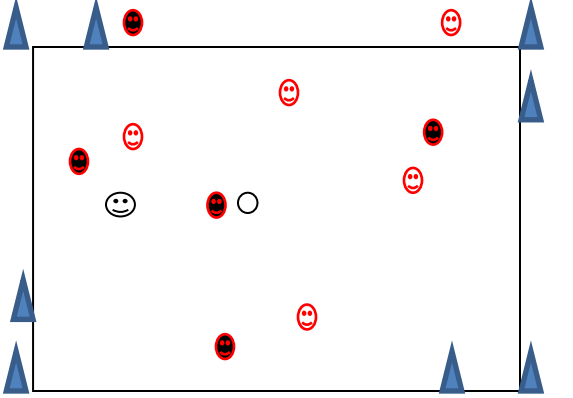


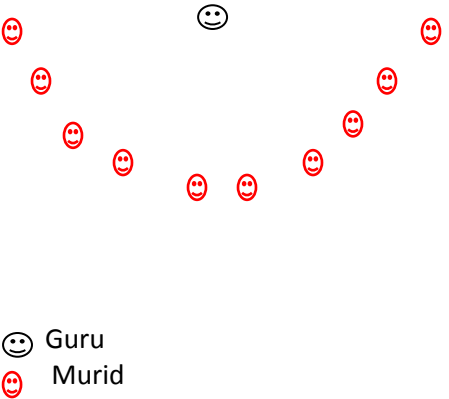
RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

Mata Pelajaran	:	Kokurikulum – Sukan dan Permainan
Kelas	:	Tahun 5
Bilangan Murid	:	24 Orang
Tarikh	:	4 Ogos 2016 (Rabu)
Masa	:	2.30 petang – 3.30 petang
Tajuk	:	Bola Sepak (Hantaran Leret)
Pengetahuan Sedia Ada	:	Murid pernah bermain bola sepak di luar waktu persekolahan
Objektif Pembelajaran	:	Pada akhir pengajaran dan pembelajaran murid dapat: 1. Psikomotor :Membuat hantaran leret tepat ke sasaran dengan menggunakan teknik dan gaya yang betul. 2. Kognitif : Menerangkan teknik hantaran leret dengan cara yang betul dan jelas. 3. Afektif : Meningkatkan keyakinan diri melalui aktiviti yang dijalankan.
Nilai	:	Kerjasama, Keyakinan diri
Bahan Bantu Mengajar	:	Wisel (1), Kon (12), Bola Sepak (12),

Langkah / Masa	Isi Pelajaran	Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	Catatan
<p>1. Persediaan: (10 minit)</p>	<p>1. Memanaskan Badan "Belangkas Bawa Bola"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Murid bebas bergerak dalam kawasan yang ditanda. - Penggunaan ruang yang maksimum. - Murid A berlari anak sambil mengawal bola menggunakan kaki. - Murid B mengekori Murid A dari belakang. - Selepas satu minit, murid B pula berlari anak sambil mengawal bola menggunakan kaki. - Murid A pula mengekori murid B dari belakang. - Permainan ini berjalan bersilih ganti. - Meningkatkan suhu badan untuk aktiviti regangan. - Meningkatkan kadar degupan jantung. - Mewujudkan keseronokan. <p>2. Regangan Otot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leher • Tangan • Kaki <ul style="list-style-type: none"> - Regang otot di bahagian leher, tangan dan kaki untuk elak daripada kecederaan. 	 <ul style="list-style-type: none"> - Murid berpasangan - Setiap pasangan dengan sebiji bola <p>Petunjuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ - Guru ☺ - Murid ○ - Bola ▲ - Kon <ul style="list-style-type: none"> - Kaedah kinestatik, interpersonal - Berpasangan 	<p>Nilai: Kerjasama</p> <p>BBM:Kon, wisel, bola sepak</p> <p>Grid 20m x 20m</p> <p>Nilai: Keyakinan diri</p>

<p>2. Perkembangan: (5 minit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hantaran Leret bahagian dalam kaki <ol style="list-style-type: none"> Badan menghala ke sasaran dan dibengkokkan sedikit. Mata memandang ke sasaran. Kaki bukan dominan selari dengan bola kaki yang dominan dibengkokkan ke belakang. kaki yang dominan dihayun ke hadapan sambil sentuh bola pada bahagian dalam kaki. kaki terus dihayun ke hadapan dalam perlakuan ikut lajak. Kemahiran hantaran leret menggunakan bahagian perut kaki kepada pasangan. Jarak hantaran sejauh 15 meter. Semasa hantaran leret, guna bahagian dalam, kaki dan kunci buku lali. Murid A membuat hantaran leret kepada murid B. Murid A menahan bola dan membuat hantaran leret kepada murid B semula. 	 <ul style="list-style-type: none"> - Murid berpasangan - Bola dihantar kepada pasangan - Pasangan mengawal bola - Aktiviti dijalankan sebanyak 10 ulangan. 	<p>Nilai: Keyakinan diri, kerjasama</p> <p>BBM: Kon, wisel, bola sepak</p>
<p>8 minit</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hantaran leret bahagian dalam kaki. <ol style="list-style-type: none"> Murid A membuat hantaran kepada murid B. Murid B membuat hantaran leret semula kepada murid A tanpa menahan bola. Tambahan kelajuan bola mengikut kesesuaian. 		
<p>10 minit</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hantaran leret dalam kaki (dinamik) <ol style="list-style-type: none"> Berpasangan dalam jarak 20 meter. Murid A membuat hantaran leret kepada murid B. Murid B maju ke hadapan dan terus membuat hantaran leret semula kepada murid A. Murid A akan melakukan pergerakan yang sama . Tambah kelajuan pergerakan bola. 	 <p>Kawasan grid 20m x 20m Murid bergerak secara bebas dalam kawasan grid</p>	

<p>10 menit</p>	<p>4. Hantaran leret (Dalam kaki)</p> <ol style="list-style-type: none"> Kumpulan berempat. Pergerakan dalam bentuk pepenjuru. Murid A, B, C dan D. Murid A boleh menghantar bola kepada sesiapa sahaja. Perkara yang sama berlaku kepada murid yang lain. Hantaran kepelbagai arah dan hala mengikut kesesuaian. Peningkatan: <ul style="list-style-type: none"> - murid bertukar tempat setelah membuat hantaran leret. - Murid A ke B, B ke C dan seterusnya. 	 <p>Grid 40 m X 30 m Murid dibahagi kepada 2 pasukan</p> <ul style="list-style-type: none"> 😊 Pasukan A 😞 Pasukan B 😊 Guru 	<p>Nilai: Keyakinan diri, kerjasama</p> <p>BBM: Kon, wisel, bola sepak, bip.</p> 
<p>Kemuncak (12 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Permainan Kecil / Bersyarat <ol style="list-style-type: none"> Bentuk dua pasukan (12 dan 12). 4 lawan 4 (pemain padang). 4 orang pemain luar padang. Pemain dalam padang boleh menghantar bola kepada mana-mana pemain di luar padang. Pemain di luar padang mesti membuat hantaran leret kepada pasukan yang sama. Pemain dalam padang boleh bertukar tempat pada bila-bila masa dengan pemain luar. Pemain luar boleh bergerak di sepanjang garisan tepi. 	 <p>Murid bermain menggunakan padang bola sepak Murid dibahagikan kepada 2 pasukan</p> <ul style="list-style-type: none"> 😊 Pasukan A 😞 Pasukan B 😊 Guru 	<p>Nilai: Keyakinan diri, kerjasama.</p> <p>Etika: Semangat kesukanan.</p> <p>BBM: Kon, wisel, bola sepak, bip.</p>


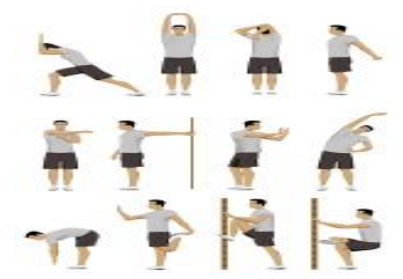
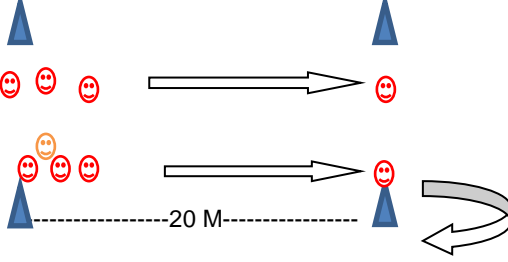


<p>Penutup (5 minit)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Perbincangan tentang teknik hantaran leret dalam kaki.2. Guru membuat tunjukcara yang betul.	 <p>☺ Guru ☹ Murid</p>	<p>Nilai: Keyakinan diri</p>
-------------------------------------	--	---	------------------------------


Ulasan Pensyarah :

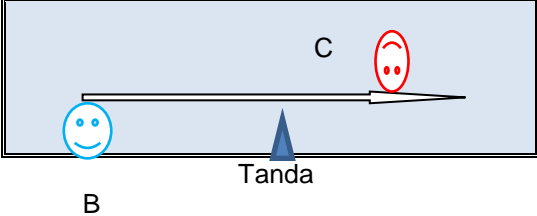
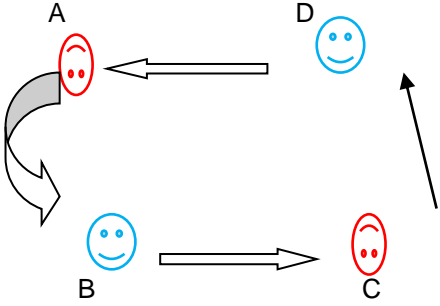
Refleksi Pelajar :

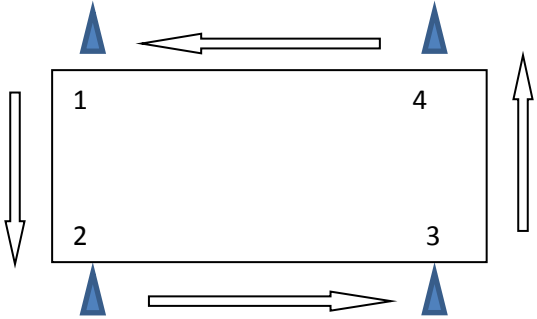

RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

Mata Pelajaran	:	Kokurikulum - Kelab dan Persatuan (Kelab Olahraga)
Kelas	:	Tahun 5
Bilangan Murid	:	24 Orang
Tarikh	:	
Masa	:	3.00 – 4.00 Petang
Tajuk	:	Acara lari berganti –ganti 4 X100m
Pengetahuan Sedia Ada	:	Murid pernah melihat pertandingan olahraga acara larian berganti-ganti 4 x 100 meter
Objektif Pembelajaran	:	Pada akhir pengajaran dan pembelajaran murid dapat: Psikomotor : melakukan kemahiran pertukaran baton gaya seli acara 4 x 100 meter dengan cara yang betul. Kognitif : menerangkan cara –cara melakukan teknik menukar baton gaya selang seli acara 4 x 100 meter dengan betul dan jelas. Afektif : memupuk sifat kerjasama dan bertanggungjawab dalam diri.
Nilai	:	Kerjasama, Berdisiplin
Bahan Bantu Mengajar	:	Wisel, baton dan kon

Langkah/ Masa	Isi Pelajaran	Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	Catatan
<p>1. Persediaan: (10 minit)</p>	<p>1. Memanaskan Badan</p> <p>Murid berlari perlahan dalam kawasan yang ditetapkan sambil menghantar baton kepada rakan secara berpasangan..</p> <p>Murid A akan membuat pecutan ke depan setelah baton diberikan kepada murid B dan bersedia untuk terima baton semula.</p> <p>Lakukan ulangan sebanyak 10 kali.</p> <p>2. Murid melakukan aktiviti regangan anggota bawah dan anggota atas.</p> <p>Regangan Otot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kepala • Tangan * Kaki <p>3. Aktiviti lari Pecut</p> <p>Murid dalam kumpulan berempat.</p> <p>Murid melakukan larian pecut sejauh 20 m dan jog balik ke tempat permulaan. Lakukan sebanyak 6 kali ulangan.</p>	<p style="text-align: center;">GURU</p>    <p>- Kaedah kinestatik, interpersonal - Berpasangan</p>	<p>Nilai : Kerjasama</p> <p>BBM : Kon, wisel, gelung</p> <p>Fasa Imaginasi</p> <p>Kawasan permainan 20m x 20m</p> <p>Petunjuk:</p> <p>  - Muird  - Kon </p>

Langkah/ Masa	Isi Pelajaran	Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	Catatan
<p>Perkembangan (30 minit)</p>	<p>Langkah 1.</p> <p>1. Kemahiran tukar baton (gaya Selang Seli)</p> <p>Aktiviti Secara Statik. Satu kumpulan 4 orang murid. Murid A (pelari pertama – pegang baton tangan kanan.).</p> <p>Murid B (Pelari kedua – terima dan hantar baton dengan tangan kiri).</p> <p>Murid C (pelari ketiga – terima dan hantar baton tangan kanan.).</p> <p>Murid D (pelari keempat – terima baton tangan kiri).</p> <p>Pelari ke2 . ke3 dan ke4 akan menerima baton Setelah diberikan isyarat pertama ke 2 Ke3ke4.</p> <p>Baton diberikan dari atas dan ke tapak tangan penerima tanpa menoleh ke belakang.</p> <p>Lakukan sebanyak 6 kali ulangan./ sehingga sempurna.</p> <p>Langkah 2. Kemahiran hantar baton berpasangan sambil berlari. Murid A menghantar baton kepada murid B. Murid B memulakan larian apabila murid A sampai di penanda (terima tangan kiri)</p>	 <p>The top diagram illustrates a relay race setup with four students labeled A, B, C, and D. A and C are positioned at the top, while B and D are at the bottom. A baton is shown being passed from A to B, then from C to D. The bottom diagram shows student A at the top and student B at the bottom, with a blue triangle marker labeled 'Tanda' positioned above B.</p>	<p>Nilai : Kerjasama</p> <p>BBM : Baton, kun dan wisel</p>

Langkah/ Masa	Isi Pelajaran	Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	Catatan
	<p>Murid B akan hantar baton kepada murid C Murid C akan hantar baton kepada murid D Lakukan ulangan aktiviti sehingga sempurna</p> <p>Langkah 3. Kemahiran aktiviti dalam trek .</p> <p>Pelari ke 2 , pelari ke 3 dan pelari ke 4 buat tanda di luar zon menunggu (10 M) Pelari ke2 . pelari ke 3 dan ke 4 berada dalam zon tukar baton.</p> <p>Pelari pertama hantar kepada pelari ke2 Ulangan aktiviti 3 kali.</p> <p>Pelari ke 2 kepada pelari ke 3 Ulangan aktiviti 3 kali.</p> <p>Pelari ke 3 kepada pelari ke 4 Ulangan aktiviti 3 kali.</p> <p>Aktiviti kemahiran dilakukan secara ansur maju.</p>	<p>Aktiviti larian dalam trek</p>   <p>Dilakukan secara ansur maju. A kepada B B kepada C C kepada D</p> <p>Kemahiran lari berganti –ganti sepenuhnya.</p>	<p>Tanda - benda /alat yang tidak bahaya.</p>

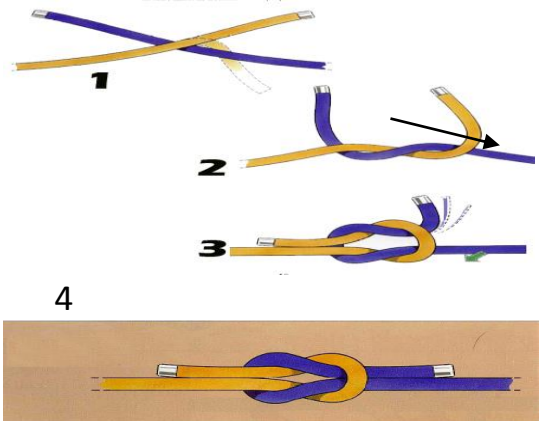
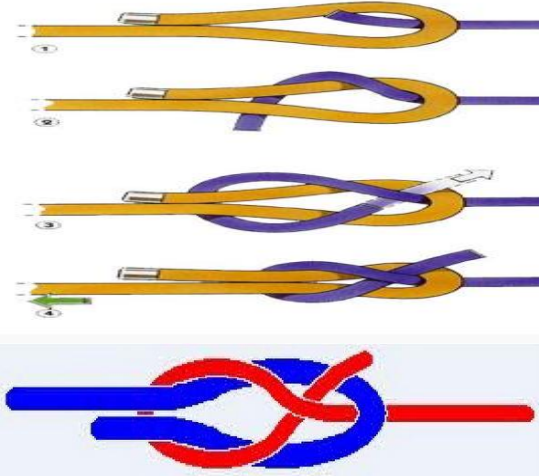
Langkah/ Masa	Isi Pelajaran	Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	Catatan
<p>Kemuncak (15 minit)</p>	<p>Pertandingan larian 4 X 100M</p> <p>Murid dibahagikan kepada 6 kumpulan berempat.</p> <p>Susunan pelari pertama, Pelari kedua Pelari ketiga Pelari keempat.</p> <p>Pertukaran baton gaya selang seli dari atas.</p> <p>Pasukan yang sampai dahulu dikira pemenang.</p> <p>Pertandingan dilakukan sebanyak 2 kali.</p>	<p>Pertandingan dalam trek</p> 	<p>Nilai : Keyakinan diri, kerjasama</p> <p>BBM : Trek, baton, wisel dan kon.</p>
<p>Penutup (5 minit)</p>	<p>Guru mengadakan perbincangan teknik pertukaran baton yang betul sambil membuat tunjukcara kepada murid.</p>	<p>GURU</p> 	<p>Nilai : Keyakinan diri</p>

Ulasan Pensyarah / Guru Pembimbing:

Refleksi Pelajar :

RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

Mata Pelajaran	:	Kokuriulum – Unit Berunifom (Kadet Remaja Sekolah)
Kelas	:	Tahun 5
Bilangan Murid	:	24 Orang
Tarikh	:	11 Oktober 2016
Masa	:	8.00 pagi – 9.30 pagi
Tajuk	:	Kawad Kaki Dinamik dan Ikatan – Buku Sila dan Bunga Keti,
Pengetahuan Sedia Ada	:	Murid pernah melihat aktiviti kawad kaki dan ikatan asas – Buku Sila dan Bunga Keti
Objektif Pembelajaran	:	Pada akhir pengajaran dan pembelajaran murid dapat: Psikomotor : melakukan aktiviti kawad kaki dinamik dan ikatan Buku sila dan Bunga Keti dengan cara betul Kognitif : menerangkan hukuman kawad kaki dinamik dan cara –cara membuat ikutan Buku Sila dan Bunga Keti dengan jelas dan betul. Afektif : Kerjasama , bertanggungjawab dan tolong menolong.
Bahan Bantu Mengajar	:	Tali 2 meter seorang
Penilaian PdP	:	Borang Pemarkahan

<p>15 minit</p>	<p>2. Aktiviti Kemahiran ikatan Tali.</p> <p>Ikatan Buku Sila</p> <ol style="list-style-type: none"> Tali kuning di atas tali biru Lilitkan punca tali biru dalam U dan lilitkan tali kuning sebagaimana gambar 3 Ketatkan ikatan buku sila <p>Kegunaan. Ikatan Buku Sila</p> <ol style="list-style-type: none"> menyambung dua tali yang sama saiz mengikat bugkusan , kain pembalut dan sebagainya. digunakan untuk memamatkan sebarang ikatan Ikatan ini direka agar kedua-dua punca tali senang dibuka semula. 	<p>Murid Dibahagikan Empat Orang Satu Kumpulan. Lantik seorang ketua. CARA- CARA MEMBUAT IKTAN BUKU SILA</p> 	<p>Nilai : Kerjasama,</p> <p>Alatan :</p> <p>Tali panjang</p>
<p>15 minit</p>	<p>Ikatan Bunga Keti</p> <ol style="list-style-type: none"> Tali kuning dibuat seperti gelung. Masukkan punca tali biru ke dalam gelung dan buat lilitan pada tali kuning. Masukkan punca tali biru dibawah tali biru dan tarik punca biru. Seterusnys ketatkan ikatan. <p>Kegunaan Ikatan Bunga Keti.</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyambung 2 tali yang tidak sama saiznya atau satu tali licin. 	<p>CARA –CARA IKATAN BUNGA KETI</p> 	

Kemuncak (15 minit)	Pertandingan Membuat Ikatan Buku Sila dan Bunga Keti. 1. Pertandingan mengikut kumpulan a. Setiap kumpulan mesti menghasilkan ikatan bunga keti dan Buku Sila dengan secepat dan betul dikira pemenang.	Murid berada dalam kumpulan kecil berempat. a. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil berempat. b. Setiap kumpulan lantik seorang ketua.	Nilai :
	2. Pertandingan individu sebagai wakil kumpulan. a. Guru memanggil wakili 2 orang murid setiap kumpulan secara rawak dan melakukan ikatan Bunga Keti dan Buku sila dihadapan guru. b. Pemenang dikira berdasarkan ikatan yang cepat siap dan betul.	Murid berada dalam kumpulan kecil berempat. Hanya 2 orang sebagai wakili yang dipilih secara rawak.	
Penutup (10 minit)	Guru membuat rumusan tentang hukuman kawad kaki yang betul serta cara membuat ikatan Bunga Keti serta Buku Sila dengan betul.		

Ulasan Pensyarah / Guru Pembimbing:

Refleksi Pelajar :