

# **SK CATHOLIC ENGLISH PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 1**

*PdPR Minggu 34  
Jumaat 15<sup>th</sup> Oktober 2021*

## **UNIT 2: GERAK GEMBIRA PUKUL BELON**

Disediakan oleh Cikgu Hamisah



## Pukul Belon

Mari bermain pukul belon.

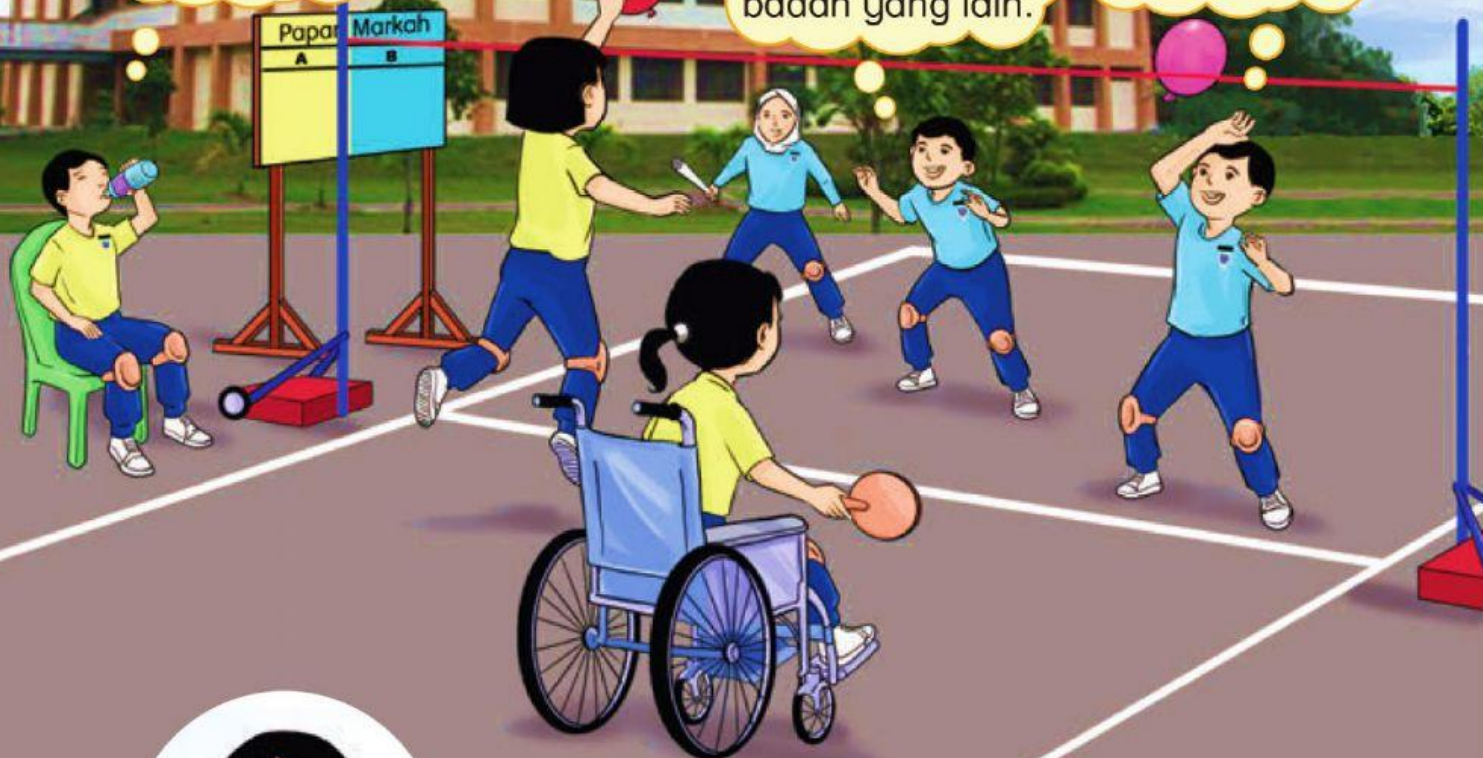


Titik  
Kontak

Dahaganya ...

Boleh pukul  
dengan anggota  
badan yang lain.

Pukul dengan  
siku.



Selain tangan, anggota badan  
yang manakah digunakan untuk  
memukul belon ke atas?

### NOTA GURU



1. Pastikan murid melakukan aktiviti dengan selamat.
2. Gunakan alatan yang diubah suai sebagai pemukul.
3. Cara bermain:
  - Bahagikan murid kepada dua pasukan.
  - Murid akan memukul belon melepasi tali ke kawasan pihak lawan.
  - Jika pihak lawan tidak dapat membalas pukulan, 1 mata akan diberikan.
  - Kumpulan yang mendapat sepuluh mata dikira sebagai pemenang.



1.4.7,  
1.4.8,  
2.3.8,  
5.1.4



▶ Anggota badan untuk memukul bola



tangan



lengan



siku



kaki





# Alatan untuk memukul bola



raket



baton



bet





# Alatan yang boleh diubah suai sebagai pemukul bola

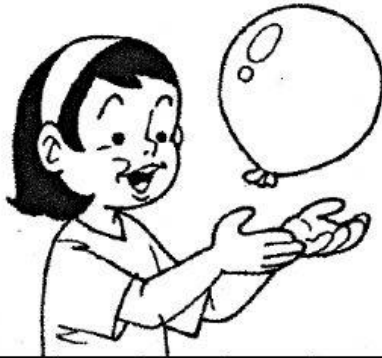


## baton surat khabar lama



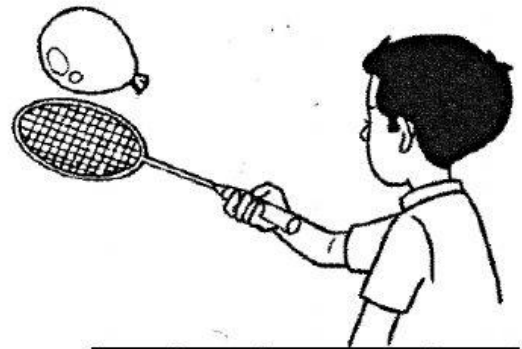
Namakan anggota badan dan alatan yang digunakan untuk memukul belon.

1.



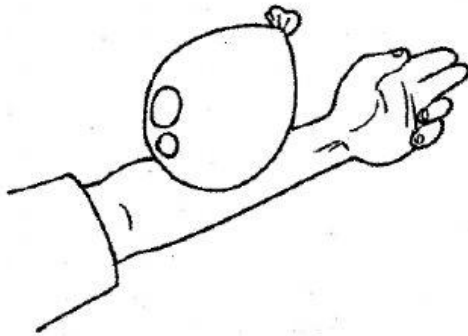
|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| n | g | a | n | t | a |
|   |   |   |   |   |   |

2.



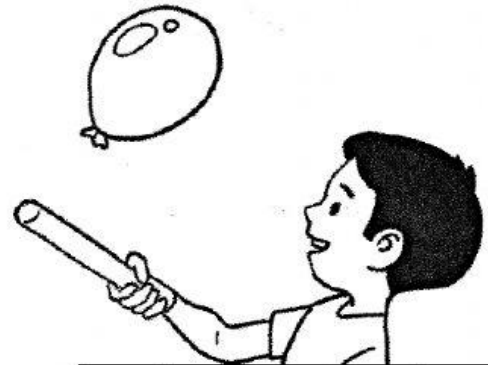
|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| k | e | r | a | t |
|   |   |   |   |   |

3.



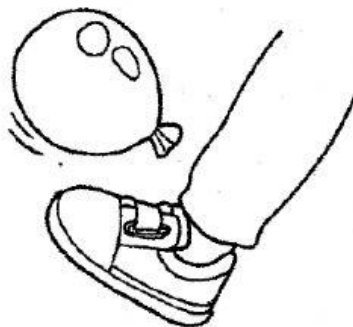
|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| g | a | n | n | i | e |
|   |   |   |   |   |   |

4.



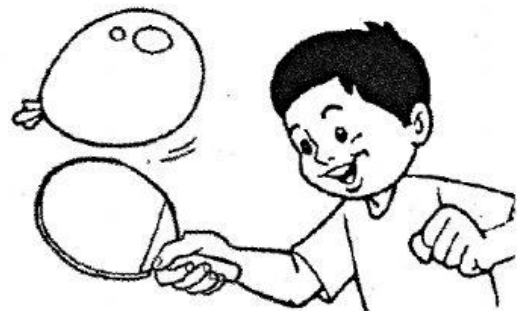
|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| b | o | n | a | t |
|   |   |   |   |   |

5.



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| k | i | k | a |
|   |   |   |   |

6.



|   |   |   |
|---|---|---|
| t | e | b |
|   |   |   |