



# MODUL PDPR

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6  
TAHUN 2021

NAMA MURID. \_\_\_\_\_

KELAS. \_\_\_\_\_

## **PANEL PENGGUBAL MODUL PENDIDIKAN JASMANI**

### **Ahli Panel:**

CIKGU HANIFF FAIZAL BIN CHEK ANI

*SK Kepala Batas , Jitra Kedah*

MANFAATKANLAH MODUL INI UNTUK KEGUNAAN SEKOLAH YANG TERLIBAT.  
SEBARANG BENTUK UNTUK MEMPERBANYAKKAN MODUL INI ADALAH  
DIBENARKAN OLEH AHLI PANEL.

## KEMAHIRAN ASAS GIMNASTIK (1.1.1 , 2.1.1) BT MS 2

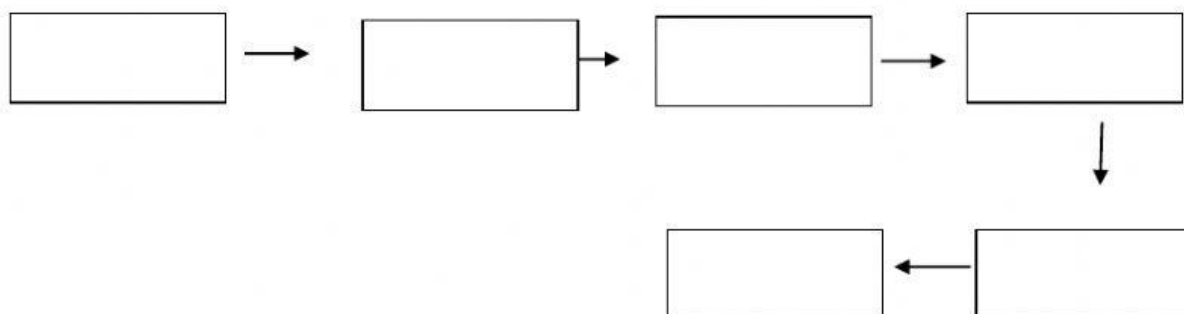
MINGGU PERTAMA PDPR 20-23 JANUARI 2021

Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Secara umumnya, menghambur membawa erti melompat. Dalam bidang gimnastik, menghambur adalah suatu keadaan apabila seseorang peserta itu menggerakkan badannya ke paras yang lebih tinggi dan ke ruang yang lain. |                      |
| 2. Pergerakan yang kencang ini adalah hasil tolakan daripada bahagian badan yang tertentu. Misalnya, dalam aktiviti hambur tangan, bahagian tanganlah yang memberi tolakan untuk membolehkan peserta itu menghambur | SILA NYATAKAN PERALATAN YANG BIASA DI GUNAKAN UNTUK AKTIVITI BERIKUT<br>1. ....<br>2. ....              |
| 3. Peserta hendaklah mempunyai kekuatan dan tenaga untuk melakukan hambur yang berkesan. Dalam gimnastik artistik, menghambur merupakan salah satu daripada Corak Pergerakan Utama                                  |                       |
| 4. Ketika aktiviti kita harus melakukan kontak pada peralatan anjal, kedua-dua lutut mesti diluruskan untuk mendapatkan lonjakan.                                                                                   | Bagaimanakah cara mendapatkan daya yang optimum ketika menghambur di peralatan anjal?<br>.....<br>..... |
| 5. Lutut difleksikan semasa melakukan pendaratan                                                                                                                                                                    | Mengapakah lutut difleksi semasa melakukan pendaratan?<br>.....                                         |

**BERDASARKAN BUKU TEKS SILA LENGKAPKAN CARTA ALIR BAGI KEMAHIRAN HAMBUR**

NAMA AKTIVITI : .....



PENTAKSIRAN BAND : 2.1.1

## **PENILAIAN TAHAP PENGUASAAN**

### **TUGASAN 2**

Layari laman web [www.sport-kid.net](http://www.sport-kid.net) dan muat turun gambar pelbagai aksi semasa layangan dalam aktiviti hambur

dan masukkan dalam folio ATAU melalui carian dari sumber lain seperti surat khabar dan majalah

## KEMAHIRAN ASAS GIMNASTIK (1.2.1 , 2.2.1) BT MS 6

MINGGU-2 PDPR 24-28 JANUARI 2021

Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam **rangkaian pergerakan**

yang direka cipta.

### NOTA PELAJARAN

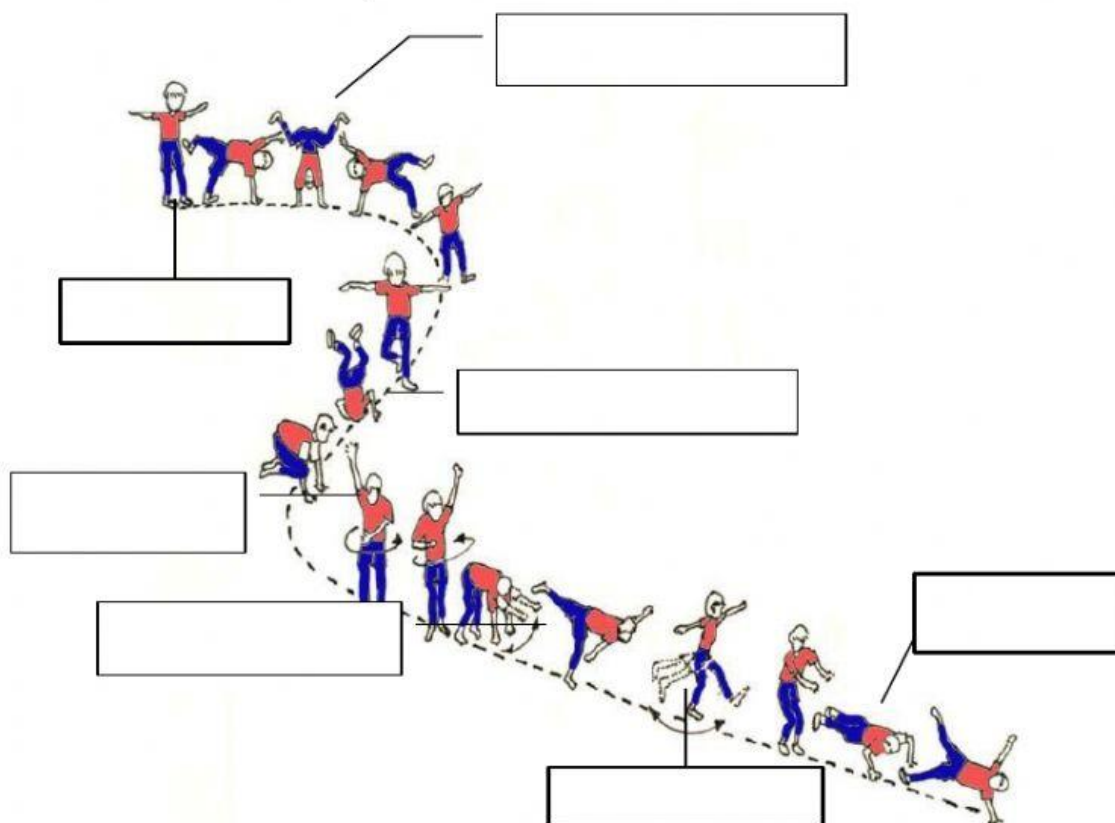
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <b>Rangkaian Pergerakan</b> merupakan <b>gabungan</b> beberapa kemahiran seperti pergerakan lokomotor , imbangan dan putaran                                                               |                                                                                      |
| 2. <b>Pergerakan lokomotor</b> ialah pergerakan yang dilakukan akan menyebabkan dia <b>berubah kedudukan</b> atau kekal di tempat tersebut seperti berjalan, berlari, melompat dan sebagainya | SILA NYATAKAN DUA AKTIVITI PERGERKAN LOKOMOTOR<br>1)<br>2)                           |
| 3. <b>Imbangan</b> bermaksud kebolehan seseorang <b>mengekalkan posisi</b> badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap atau semasa melakukan sesuatu aktiviti.                             | SILA NYATAKAN 2 JENIS IMBANGAN YANG KAMU TAHU?<br>1)<br>2)                           |
| 4. <b>Putaran</b> ialah kumpulan pergerakan utama dalam gimnastik artistik. Pergerakan yang termasuk dalam pola putaran ialah <b>berpusing, berputar dan berguling</b>                        | SILA NYATAKAN 2 JENIS PUTARAN YANG KAMU TAHU<br>1)<br>2)                             |
| 5. Kebiasaannya rangkaian pergerakan ini di lakukan bersama iringan muzik dan gabungan kesemua aktiviti ini dinamakan <b>RANGKAIAN PERGERAKAN</b>                                             |  |

## PENILAIAN TAHAP PENGUASAAN

1. Tuliskan aktiviti yang sesuai bagi pola pergerakan yang diberi.

| Bil | Pola Pergerakan      | Aktiviti                      |
|-----|----------------------|-------------------------------|
| 1   | Statik               | Imbangan 'v', imbangan bangau |
| 2   | Mendarat             |                               |
| 3   | Putaran              |                               |
| 4   | Ayunan               |                               |
| 5   | Pergerakan Lokomotor |                               |

2. Lihat pola pergerakan di bawah. Cuba kenal pasti pergerakan tersebut dan namakannya.



### PENTAKSIRAN TAHAP PENGUSAAN 2.2.1 (UNTUK KEGUNAAN GURU SAHAJA)



Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.

## TUGASAN KUMPULAN

### RANGKAIAN PERGERAKAN

1. PILIH RAKAN ANDA SERAMAI 4 ATAU 5 ORANG DALAM SATU KUMPULAN BAGI MURID YANG MEMPUNYAI AKSES PERANTI
2. RAKAM PERGERAKAN ANDA SETIAP MURID SATU PERGERAKAN
3. **GABUNGAN** PERGERAKAN KESEMUA AHLI KUMPULAN MENJADI SATU RANGKAIAN PERGERAKAN
4. PANJANG VIDEO ANDA TIDAK MELEBIHI 2 MINIT DAN TIDAK KURANG DARI 1 MINIT
5. ANDA BOLEH MENGGUNAKAN APLIKASI VIDEO YANG SESUAI
6. SILA CATATKAN NAMA AHLI DI DALAM VIDEO ANDA
7. SUBMIT VIDEO ANDA SECARA DALAM TALIAN MELALUI AKAUN GOOGLE CLASSROOM ANDA
8. RUJUK BUKU TEKS UNTUK MENDAPAT GAMBARAN YANG LEBIH JELAS
9. SILA UTAMAKAN KESELAMATAN DAN MEMILIH KAWASAN YANG BERSESUAIAN
10. BAGI MURID YANG TIADA PERANTI PENTAKSIRAN SECARA INDIVIDU AKAN DI LAKUKAN

