

SK CATHOLIC ENGLISH PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 1

PdPR Minggu 34

Jumaat 15th 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





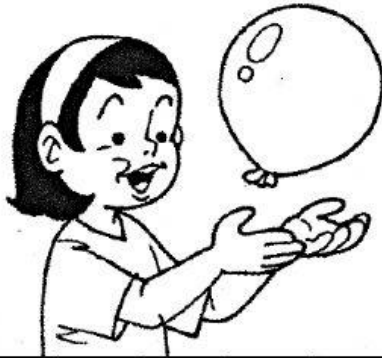
Alatan yang boleh diubah suai sebagai pemukul bola



baton surat khabar lama

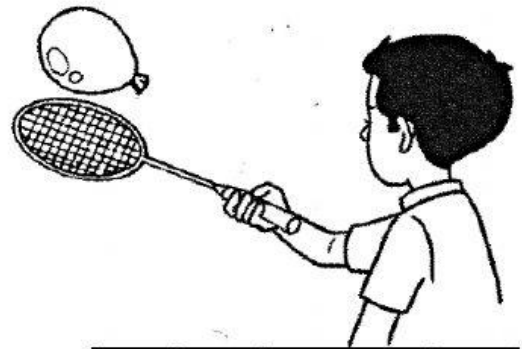
▶ Namakan anggota badan dan alatan yang digunakan untuk memukul belon.

1.



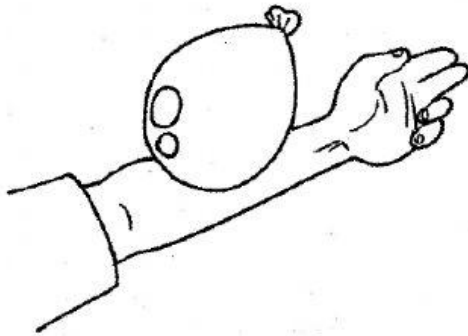
n	g	a	n	t	a

2.



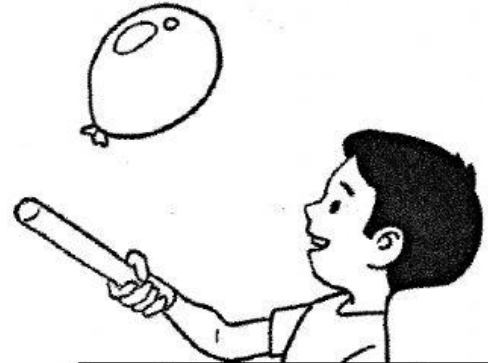
k	e	r	a	t

3.



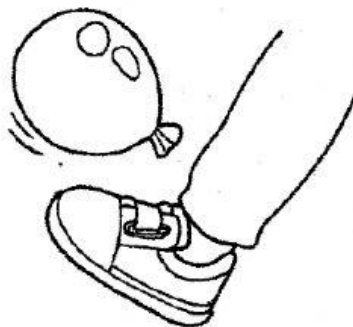
g	a	n	n	i	e

4.



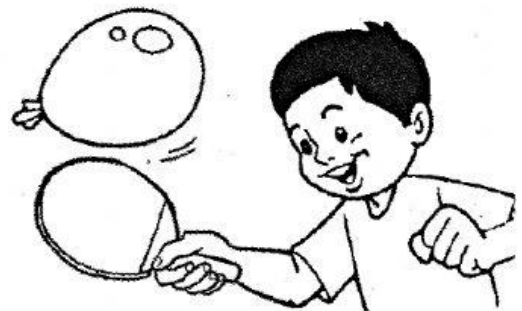
b	o	n	a	t

5.



k	i	k	a

6.



t	e	b