



PERALATAN DAN PAKAIAN DALAM PERMAINAN HOKI

PROGRAM PERSEDIAAN IJAZAH SARTANA MUDA PERGURUAN (PPISMP)

(AMBILAN JUN 2012, SEM 2)

DISEDIAKAN OLEH:

NUR MIRZA UMAIRAH BINTI NOR ASLAN

ANIS NURATIKAH BINTI ABD HALIM

NUR'AINAA NISHA BINTI SALEHUDDIN



KAMI...



NUR MIRZA
UMAIRAH BINTI
NOR ASLAN
(940831-11-5280)
[http://kucingcom
el.weebly.com/](http://kucingcom
el.weebly.com/)



NUR' AINAA
NISHA BINTI
SALEHUDDIN
(940408-14-6100)
[http://duniahoki.
weebly.com/](http://duniahoki.
weebly.com/)



ANIS NURATIKAH
BINTI ABDUL HALIM
(940912-14-5246)
[http://allbouthocke
y.weebly.com/](http://allbouthocke
y.weebly.com/)
(untuk disemak)

**PETA
KOKURIKULUM**

**SUKATAN
PELAJARAN**

**PERALATAN
ASAS PEMAIN**

**PERALATAN
PENJAGA GOL**

KUIZ



PETA KOKURIKULUM

Subtopik	Aplikasi TMK	Hasil Pembelajaran	Sumber TMK
<p>Kemahiran asas hoki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul • Menolak dan menahan • Menggelecek • Flik/ kuis • Menjaga gol <p>Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenalpasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat aktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Latihan yang sistematik • Perlakuan murid 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan kemahiran menghasilkan grafik yang menarik perhatian dan minat pelajar dengan menggunakan Microsoft Power Point • Mengakses dan melayari internet melalui enjin carian seperti Google, Internet Explorer dan Mozilla Firefox • Menjawab soalan menggunakan perisian <i>iSpring</i> 	<p>Murid dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengakses maklumat tambahan di internet dengan penerangan daripada guru • Murid dapat membuat soalan menggunakan perisian <i>iSpring</i>. • Melakukan satu slaid persembahan Powerpoint berdasarkan skil-skil yang telah dipelajari 	<ul style="list-style-type: none"> • Slaid persembahan Microsoft Power Point • Makmal komputer yang lengkap dengan komputer • LCD Projektor • Perkhidmatan jaringan tanpa wayar • Video

SUKATAN PELAJARAN

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan</p> <p>(a) Hoki</p> <p>(i) Kemahiran asas hoki:</p> <ul style="list-style-type: none">• Memukul• Menolak dan menahan• Menggelecek• Flik / kuis• Menjaga gol <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan hoki.• Melakukan kemahiran asas permainan hoki.• Menyatakan empat kemahiran asas dalam permainan hoki. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan.• Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran asas hoki.	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki secara berpasukan.• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan hoki.• Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan hoki.• Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan.• Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan hoki.• Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan hoki dalam kumpulan.



PERALATAN ASAS PEMAIN



KAYU HOKI



SHIN GUARD



KASUT YANG SESUAI



STOKIN SUKAN PANJANG



JERSEI DAN SELUAR



BOLA HOKI



PERALATAN PENJAGA GOL



HELMET



CHEST PAD



HAND PROTECTERS



LEGS GUARD



GROIN DAN PELVIS PROTECTOR



THROAT GUARD



KAYU HOKI PENJAGA GOL



KUIZ

<http://duniahoki.weebly.com/quiz-hoki.html>



TAMAT

