

program kriket criiio

(sesiapa pun,
di mana-mana
sahaja, pada
bila-bila masa.)



brought to you by:



kandungan

pengenalan

Surat sokongan	1
Tujuan mengadakan program kriket criio	2
Bantuan	2

sumber

Kemahiran pergerakan asas	4
Apa itu kriket?	5
Peluang kemajuan	5
Jadi ahli kelab	5
Fasilitator sangat penting	5
Apakah yang anda perlukan?	5

perlindungan

Mewujudkan suasana yang selamat dan menyeronokkan untuk semua orang	7
Beberapa pertimbangan khusus	7
Perlindungan secara amali: Beberapa pertimbangan apabila menilai dan mengurangkan risiko	9

rancangan sesi

Gambaran keseluruhan program	11	
Pesanan untuk fasilitator	12	
Struktur sesi	13	
Sesi 1	Mengkaji gerakan melontar, menangkap dan memukul	14
Sesi 2	Mula melontar, menangkap dan memukul	16
Sesi 3	Pandai melontar, menangkap dan memukul; mula membaling	18
Sesi 4	Mula menangkap dan memukul; membaling	20
Sesi 5	Bergerak dan mengawal; mengawal pukulan	22
Sesi 6	Bergerak dan mengawal; mengawal pukulan dan balingan	24
Sesi 7	Cipta permainan anda	26
Sesi 8	Kriket di mana-mana sahaja	28

surat sokongan

Kriket ialah sukan yang ditonton oleh berbilion-bilion orang dan dimainkan oleh berjuta-juta orang merata dunia. Sukan ini menyeronokkan, mudah dipelajari, dan boleh disesuaikan supaya dapat dimainkan di mana-mana sahaja, oleh sesiapa pun, pada bila-bila masa. Program ini memberi peserta baharu kriket pengalaman pertama yang menyeronokkan, yang kami harap akan membangkitkan semangat untuk memulakan perjalanan sepanjang hayat bersama sukan kita yang hebat ini, di samping mengalu-alukan keanggotaan mereka dalam komuniti global kriket.

Melalui kerjasama dengan Majlis Kriket Antarabangsa, komuniti serata dunia akan menggemari permainan global ini menerusi program kriket **criiio** yang rancak ini. Program ini telah disusun oleh para pakar pendidikan yang terkemuka terutamanya dengan tujuan mencergaskan jasmani orang ramai.

Melalui kanta kriket, manusia seluruh dunia boleh bersatu dan mempelajari bukan hanya kemahiran asas untuk mencergaskan badan di mana-mana sahaja, pada bila-bila masa, dengan sesiapa pun, tetapi juga menajamkan kebolehan bersatu, membangkitkan semangat dan mengupayakan manusia dan komuniti.

Program kriket **criiio** ini direka dengan tumpuan pada unsur 'Permainan'. Antara pengalaman yang akan dilalui oleh para peserta ialah mereka akan cuba menguasai sesuatu tahap kemudian naik ke tahap yang seterusnya mengikut urutan pembelajarannya. Rangka kerja sekitarnya membenarkan semua orang, biar apa pun tahap kebolehan mereka, berjaya mencapai setiap matlamat pembelajaran. Selain unsur permainan, tumpuan asas kami dibentuk sekitar pengalaman dalam pasukan yang kecil-kecil supaya peserta sentiasa berpeluang menggunakan semua peralatan. Hasilnya, mereka akan semakin berpuas hati dan yakin akan diri sendiri.

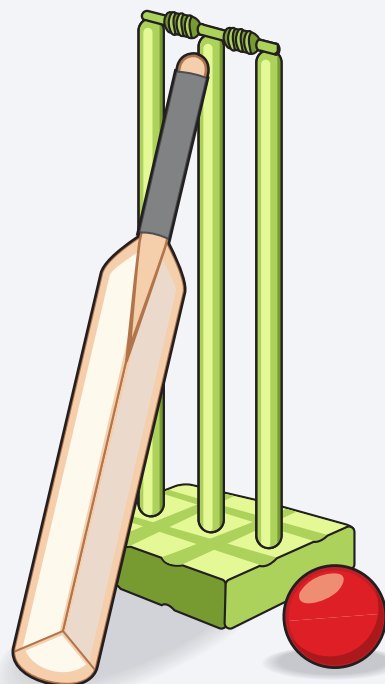
Tumpuan global kesejahteraan jasmani dan mental dikonsepskan dengan pendekatan pedagogi 'Kecelikan Jasmani'.

Orang ramai perlu diberi pelbagai peluang menambahkan minat mereka untuk mencergaskan badan supaya mereka dapat hidup dengan aktif sepanjang hayat. Melalui interaksi dalam program Majlis Kriket Antarabangsa ini, manusia seluruh dunia akan mula mencintai kriket dan menjalinkan persahabatan yang membolehkan mereka bermain di mana-mana sahaja, pada bila-bila masa, dengan sesiapa pun.

William Glenwright
Pengurus Besar ICC –
Pembangunan

"Kecelikan jasmani ialah motivasi, keyakinan, kecekapan jasmani, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan memikul tanggungjawab terhadap penglibatan dalam gerak kerja jasmani sepanjang hayat."

Persatuan Kecelikan Jasmani Antarabangsa



tujuan mengadakan program kriket criiio

Program ini direka untuk memberikan pengalaman pertama yang menyenangkan kepada seseorang yang baru mempelajari permainan ini.

Program ini telah direka berdasarkan penyelidikan, pengujian dan maklum balas daripada komuniti sejagat untuk memberikan pengalaman yang menyenangkan kepada kanak-kanak dan orang dewasa, lelaki dan perempuan yang pertama kali bermain kriket di sekolah dan dalam kumpulan komuniti. Melalui program ini, para peserta akan bertambah cergas sambil mempelajari kemahiran yang membolehkan mereka bersatu, membangkitkan semangat serta mengupayakan manusia dan komuniti.

Kriket ialah sukan untuk semua orang tanpa mengira jantina, latar belakang kebudayaan, agama atau kebolehan. Program kriket **criiio** direka supaya sesuai untuk semua peserta pada SEMUA tahap kebolehan. Fasilitator dan penyampai berpeluang menggunakan daya kreatif masing-masing untuk menyampaikan pengalaman yang sebaik-baiknya kepada peserta yang mempunyai mana-mana tahap kebolehan. Setiap sesi mengandungi tiga tahap kemajuan yang boleh digunakan sebagai titik permulaan untuk menyukarkan atau menyenangkan aktiviti. Ingatlah bahawa mustahil ada program yang sesuai untuk semua orang, maka program ini penting disesuaikan mengikut keperluan untuk memastikan semua peserta boleh dilibatkan.

Program ini menyenangkan, mudah disampaikan dan menggalakkan orang ramai mencergaskan badan sepanjang hayat dalam suasana yang merangkum, yang mencerminkan tujuan permainan kriket ini, iaitu menyatukan, membangkitkan semangat dan mengupayakan orang ramai.

bantuan

Untuk mendapatkan bantuan tentang pentadbiran atau untuk bertanya soalan-soalan umum, sila hubungi Persekutuan Kriket Kebangsaan di tempat anda:

www.icc-cricket.com/about/members





summer



kemahiran pergerakan asas



lari



tangkap



lontar



pukulan 2 tangan

apa itu kriket?

Kriket ialah sukan yang mudah diubahsuaikan dan boleh dimainkan oleh sesiapa pun, di mana-mana sahaja, pada bila-bila masa.

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai permainan ini serta komponen-komponennya yang utama, Majlis Kriket Antarabangsa telah menerbitkan beberapa video penerangan tentang kriket:

Kriket Di Semua Tempat	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere
Apa Itu Kriket?	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket
Memukul	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting
Membaling	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling
Memadang	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding



peluang kemajuan

Kriket ialah permainan yang mudah dimainkan di mana-mana sahaja dengan menggunakan hanya kayu pemukul dan bola. **criio** meraikan dan menerima setiap cara kriket dimainkan di sekitar dunia dan menghubungkan yang baharu dengan yang lama melalui pelantar digital yang membolehkan mereka bermain di mana-mana sahaja, pada bila-bila masa.

Jika peserta program kriket **criio** anda gemar bermain, di sinilah tempatnya mereka boleh terus bermain!

www.icc-cricket.com/criio

jadi ahli kelab

Kriket ialah sukan yang boleh dimainkan oleh semua orang, sama ada kanak-kanak atau orang dewasa, lelaki atau perempuan. Permainan ini sangat fleksibel dan dimainkan mengikut kebolehan masing-masing.

Jika peserta program kriket **criio** anda gemar bermain dan ingin bermain kriket secara teratur di kelab tempatan sambil mencari kawan baharu, sila hubungi Persekutuan Kriket Kebangsaan di tempat anda:

www.icc-cricket.com/about/members

fasilitator sangat penting

Jika anda fasilitator, terima kasih! Masa dan usaha sendiri yang anda laburkan ke dalam program ini adalah satu-satunya faktor terpenting yang memastikan para peserta mendapat pengalaman yang menyeronokkan pada kali pertama mereka bermain kriket dan meletakkan mereka pada landasan ke arah menyatukan, membangkitkan semangat dan mengupayakan manusia dan komuniti!

Mencari, melatih dan menyokong fasilitator ialah kunci kejayaan program ini yang telah direka untuk memberi anda maklumat penting, strategi dan sumber yang dapat membantu anda mewujudkan suasana yang menyeronokkan dan merangkum supaya anda dapat menyampaikan pengalaman yang positif, yang membolehkan para peserta berasa seronok bermain permainan ini, mempelajari kemahiran baharu, berkenalan dengan orang baharu dan mencapai kejayaan sepanjang perjalanannya.

apakah yang anda perlukan?

Selain menjadi sukan yang boleh dimainkan oleh sesiapa pun, di mana-mana sahaja, pada bila-bila masa, kriket juga boleh dimainkan dengan menggunakan APA-APA jua kerana yang diperlukan hanyalah kayu pemukul dan bola.

Setiap sesi program kriket **criio** ini mencadangkan peralatan yang boleh digunakan dan juga beberapa pilihan lain. Bagi anda yang kreatif, program ini juga menyediakan petua tentang cara membuat peralatan sendiri. Contohnya, kayu pemukul boleh dibuat menggunakan gulungan surat khabar lama dan bola boleh dibuat menggunakan beg plastik. Ini sangat sesuai untuk projek sekolah dan projek kelestarian alam sekitar.



perlindungan



mewujudkan suasana yang selamat dan menyeronokkan untuk semua orang

Apabila anda menganjurkan aktiviti yang akan disertai oleh orang lain, anda bertanggungjawab memastikan anda mengambil segala langkah yang boleh untuk menjamin bahawa aktiviti tersebut memberikan pengalaman pada tahap keselamatan dan keseronokan yang setinggi-tingginya, supaya tiada sesiapa pun yang akan ditimpa mudarat.

Hal ini khususnya penting jika kanak-kanak atau golongan lain yang mudah terjejas (contohnya orang kurang upaya) terlibat.

Tanggungjawab ini merangkumi perlindungan, yang tidak sekadar berkenaan dengan persekitaran fizikal, misalnya padang permainan atau peralatan yang digunakan, tetapi juga meliputi para pemain dan tingkah laku mereka terhadap satu sama lain.

Sebagai contoh, ada kalanya mudarat boleh ditimbulkan oleh para pemain dan cara mereka melayan satu sama lain. Selaku penganjur aktiviti, anda bertanggungjawab memastikan anda telah mempertimbangkan risiko perlindungan pemain dan menyusun rancangan untuk mengatasinya sebelum, semasa dan selepas aktiviti itu berlangsung.

Secara amali, perlindungan bermaksud:

Pencegahan

Merancang interaksi dan aktiviti anda dengan baik untuk mengurangkan kemungkinan berlakunya sesuatu yang boleh memudaratkan sesiapa sahaja yang mengambil bahagian.

Tindakan Yang Betul

Mengetahui cara bertindak seandainya anda mendapat tahu tentang sesuatu yang boleh mencadangkan bahawa seseorang kanak-kanak atau orang lain yang mudah terjejas mungkin berisiko ditimpa mudarat.

beberapa pertimbangan khusus

Faktor-faktor risiko tambahan – sesetengah kanak-kanak dan orang dewasa lebih berisiko ditimpa mudarat akibat perbuatan orang lain, contohnya kanak-kanak yang kurang upaya atau orang yang berbangsa minoriti. Penting dipastikan bahawa golongan ini tidak dikecualikan daripada aktiviti anda tetapi biasanya, anda perlu mengambil langkah-langkah tambahan untuk menjaga keselamatan mereka.

Misalnya, lebih ramai ketua yang berusia dewasa mungkin diperlukan untuk memastikan bahawa kanak-kanak yang kurang upaya dapat mengambil bahagian dengan selamat.

Sentuhan fizikal dengan kanak-kanak atau orang dewasa yang mudah terjejas – ada kalanya orang dewasa yang mengetuai aktiviti sukan khuatir tentang sentuhan fizikal yang boleh dan yang tidak boleh diterima antara peserta. Dasar larangan sentuhan tidak perlu diadakan, tetapi sentuhan fizikal yang berlaku hendaklah menepati keperluan para pemain dan bukannya keperluan orang dewasa yang mengetuai aktiviti yang berkenaan.

Memeluk atau menyentuh kanak-kanak atau orang dewasa yang mudah terjejas boleh disalahtafsirkan atau membuat mereka berasa kurang selesa. Walau bagaimanapun, ada kalanya pemain perlu disentuh untuk menjaga keselamatan mereka (contohnya kanak-kanak yang berlari menuju ke jalan raya terpaksa ditahan), tetapi janganlah lakukan dengan berlebihan atau dengan cara yang menghukum.

Kekhuatiran tentang perlindungan – hal ini merujuk kepada kekhawatiran kita bahawa seseorang itu berisiko ditimpa mudarat. Keadaan ini mungkin timbul kerana kita memang nampak sesuatu yang buruk berlaku pada mereka, atau mereka memberitahu kita mengenainya, atau kita nampak perubahan pada tingkah laku atau penampilan diri mereka yang membimbangkan kita, contohnya mereka mula menyepikan diri atau terdapat kecederaan pada tubuh mereka yang tidak dapat dijelaskan. Situasi begini mungkin disebabkan masalah yang dihadapi oleh peserta tersebut di rumah atau sesuatu yang berkait dengan pengalaman yang dilalui ketika melakukan aktiviti yang anda anjurkan itu. Anda perlu memikirkan cara menanganinya.

Ingat – jurulatih sukan boleh menjadi watak positif yang benar-benar dipercayai oleh kanak-kanak, maka kita memikul kewajipan khas, iaitu menjaga tingkah laku diri kita agar sentiasa menepati dan menghormati tanggapan itu.

Menzahirkan perlindungan – fikirkan cara memberitahu orang lain apa yang dikehendaki dari segi tingkah laku mereka dan cara melaporkan sebarang kekhawatiran yang timbul.

Kanak-kanak mesti tahu cara memberitahu orang dewasa yang dipercayai jika mereka berasa kurang selesa atau tidak puas hati mengenai sesuatu. Oleh itu, fikirkan cara yang berkesan untuk menyampaikan pesanan ini kepada mereka.

perlindungan secara amali

✘ Pencegahan

Mempertimbangkan risiko yang ada pada aktiviti yang dianjurkan dan merancang aktiviti tersebut agar risiko ini dapat dikurangkan kepada tahap yang serendah-rendahnya – fikirkan risiko yang ada pada aktiviti itu sendiri dan juga di sekitarnya. Sebagai contoh, selamatkah perjalanan kanak-kanak ke tempat aktiviti dan pulang ke rumah, ataupun adakah terdapat risiko yang perlu anda pertimbangkan?

✔ Tindakan Yang Betul

Memastikan rancangan disediakan untuk menangani risiko ini dengan seberapa baik yang boleh. Jika risikonya terlalu besar (misalnya, sangat ramai kanak-kanak yang mengambil bahagian tetapi terdapat hanya satu orang dewasa yang menyelia mereka), anda perlu mempertimbangkan sama ada aktiviti tersebut selamat diteruskan ataupun rancangan lain boleh diatur.

✘ Pencegahan

Memastikan terdapat cukup ramai orang dewasa untuk menyelia bilangan kanak-kanak yang menyertai aktiviti itu dengan selamat dan merancang cara menyelia dan menyokong semua orang lain agar dapat menjalankan tugas dengan selamat dan telus.

✔ Tindakan Yang Betul

Menyemak sama ada terdapat peraturan tempatan tentang nisbah bilangan orang dewasa kepada kanak-kanak apabila menjalankan aktiviti untuk mereka. Sudah tentulah lebih selamat jika sekurang-kurangnya dua orang dewasa berada di tempat aktiviti kerana ini membenarkan anda menunaikan tanggungjawab dan menolong satu sama lain, di samping memastikan kumpulan itu masih dapat diselia oleh satu orang dewasa seandainya yang seorang lagi terpaksa pergi menangani sesuatu masalah.

! Antara perkara yang harus dipertimbangkan ialah umur dan kebolehan peserta, dan saiz kumpulan apabila menentukan bilangan orang dewasa yang diperlukan untuk menyelia dengan selamat.

Beberapa pertimbangan apabila menilai dan mengurangkan risiko

✘ Pencegahan

Memastikan orang dewasa yang mengetuai aktiviti handal mengendalikan kanak-kanak – fikirkan cara memilih orang ini dan sama ada terdapat undang-undang di negara anda yang perlu anda ketahui tentang penyemakan rekod jenayah atau pelaksanaan aktiviti yang melibatkan kanak-kanak atau golongan lain yang mudah terjejas.

✔ Tindakan Yang Betul

Memastikan semua orang dewasa yang menyelia selesai menjalani proses-proses tempatan yang diwajibkan, jika ada, untuk mengesahkan bahawa mereka sesuai menyelia para peserta ini.

! Eloklah jika bakal penyelia diminta mengemukakan rujukan bertulis yang mengesahkan bahawa mereka mempunyai sahsiah diri yang sesuai untuk mengendalikan kanak-kanak dan golongan yang mudah terjejas.

✘ Pencegahan

Memikirkan maklumat yang perlu anda ketahui mengenai kanak-kanak tersebut supaya anda dapat menjaga keselamatan mereka, contohnya masalah perubatan atau alahan, maklumat perhubungan keluarga dan sebagainya.

✔ Tindakan Yang Betul

Menyediakan borang pendaftaran yang disimpan dengan selamat, yang mengandungi butir-butir yang diperlukan untuk bertindak dengan selamat, misalnya sama ada seseorang peserta itu mengalami tindak balas alahan atau menghidap sesuatu penyakit.

✘ Pencegahan

Memastikan setiap orang yang terbabit memahami dengan jelasnya tingkah laku yang dikehendaki – fikirkan kemungkinan menyusun tatakelakuan untuk orang dewasa dan satu lagi tatakelakuan yang berasingan untuk kanak-kanak yang ditulis dengan bahasa yang mudah difahami. Suatu cara yang berkesan untuk memastikan bahawa bahasa dan tingkah laku yang disertakan semuanya berkenaan dan mudah difahami oleh kanak-kanak adalah dengan menyusun tatakelakuan tersebut bersama-sama kanak-kanak itu sendiri.

✔ Tindakan Yang Betul

Supaya tingkah laku yang tidak berpatutan tidak melarat lalu menyebabkan mudarat yang lebih besar dan lebih serius, tangani pelanggaran tatakelakuan yang kecil-kecil dengan berhati-hati.

Pencegahan

Memastikan setiap orang bekerjasama sebagai sebuah pasukan dengan cara yang terbuka dan telus supaya tindakan mereka boleh dilaksanakan dengan bertanggungjawab – mengendalikan sendiri kanak-kanak atau golongan lain yang mudah terjejas boleh menjadikan mereka dan anda mudah terjejas dan boleh meningkatkan kemungkinan bahawa tindakan anda disalahfahami atau disalahtafsirkan.

Tindakan Yang Betul

Melantik seseorang untuk memegang peranan Petugas Perlindungan khususnya dan memastikan semua orang tahu orang yang patut dicari jika mereka khuatir tentang seseorang atau sesuatu.


 **Khususnya pastikan kanak-kanak tahu siapa orang itu, cara menghubungi orang itu dan bahawa orang itu sedia bertindak menangani sebarang kekhawatiran.**

Pencegahan

Merancang cara bertindak menangani kekhawatiran tentang perlindungan sebelum hal itu timbul supaya anda tahu apa yang harus dilakukan jika dan apabila perkara itu berlaku.

Tindakan Yang Betul

Memastikan Petugas Perlindungan yang dilantik itu tahu tempat mendapatkan sokongan dalam komuniti tempatan seandainya beliau perlu melaporkan sesuatu perkara selanjutnya – jika anda menjalankan aktiviti sebagai anggota organisasi lain atau dalam organisasi lain (contohnya sekolah, pusat belia, kumpulan keagamaan), semak aturan perlindungan mereka kerana anda mungkin dapat menggunakannya bagi aktiviti anda.

 **Juga pastikan anda tahu cara mengemukakan aduan kepada agensi berkanun, misalnya polis atau khidmat penjagaan sosial, jika anda mendapat tahu tentang hal yang serius, yang memerlukan tindakan yang lebih formal. Ingatlah bahawa kumpulan yang paling sesuai diberitahu bergantung pada jenis organisasi yang ada dalam komuniti anda. Organisasi yang boleh dipercayai ini mungkin organisasi bukan kerajaan ataupun organisasi yang berasaskan komuniti.**

sebelum aktiviti bermula

- Sudahkah saya selesai melakukan penilaian risiko dan merancang cara menguruskan risiko yang dikenal pasti?
- Sudahkah saya mendapatkan orang dewasa yang bersesuaian dan yang betul bilangannya untuk membantu dengan pelaksanaan aktiviti?
- Sudahkah saya memberitahu semua orang tingkah laku yang dikehendaki?
- Sudahkah saya melantik Petugas Perlindungan dan memberitahu semua orang siapa orang ini?
- Sudahkah saya memastikan bahawa Petugas Perlindungan ini tahu tempat mendapatkan bantuan seandainya kami perlu menangani sesuatu kekhawatiran tentang perlindungan?
- Sudahkah saya mendapatkan semua maklumat yang perlu mengenai para peserta untuk memastikan mereka selamat, contohnya butir-butir perhubungan ibu bapa/penjaga, maklumat tentang penyakit atau alahan dan sebagainya?

semasa aktiviti berlangsung

- Adakah saya memastikan bahawa semua orang boleh turut serta sepenuhnya?
- Tahukah saya tentang interaksi antara orang dewasa yang menyelia dengan para peserta? Adakah orang dewasa ini berhubung dengan kanak-kanak tersebut dengan cara yang hormat dan bersesuaian?
- Adakah saya bertindak menangani masalah yang saya perhatikan atau yang diberitahu kepada saya?

selepas aktiviti tamat

- Adakah saya memberi para peserta peluang mengemukakan maklum balas tentang sesi tadi?
- Tahukah saya tentang masalah keselamatan yang ada apabila para peserta meninggalkan aktiviti ini atau dijemput pulang?



rancangan sesi



gambaran keseluruhan program



PROGRAM	HASRAT PEMBELAJARAN	KRITERIA KEJAYAAN	PERMULAAN TIDAK RASMI	JANTUNG YANG SIHAT 5 MINIT	PUTARAN KEMAHIRAN 30 MINIT	PERMAINAN PENYUMBUNG 20 MINIT
SESI 1 MENGKAJI GERAKAN MELONTAR, MENANGKAP DAN MEMUKUL	Mengkaji gerakan melontar, menangkap dan memukul dengan cara yang menyenangkan dan positif.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh menangkap dengan pelbagai cara Saya boleh melontar dengan pelbagai cara Saya boleh memukul bola yang sedang bergerak Saya boleh MEMBANGKITKAN SEMANGAT orang lain dengan cara memberitahu mereka bahawa mereka melakukannya dengan baik 	Kembara Kemahiran: Litar 1	Tiga Wisel	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Menangkap Bersama Pasangan Melontar: Bersihkan Laman Belakang Anda Memukul: Bola Yang Sedang Bergerak 	Bedilan Pantas Yang Berterusan
SESI 2 MULA MELONTAR, MENANGKAP DAN MEMUKUL	Mengkaji gerakan melontar dan menangkap dengan cara yang menyenangkan dan positif. Mula memukul bola yang sedang bergerak.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh menangkap dengan pelbagai cara Saya boleh melontar dengan pelbagai cara Saya boleh memukul bola yang sedang bergerak Saya boleh MEMBANGKITKAN SEMANGAT orang lain dengan cara bermain dengan hormat 	Kembara Kemahiran: Litar 1	Berjabat Tangan dalam Masa Satu Minut	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Perseorangan Melontar: Menguji Jarak Lontaran Anda Memukul: Bola Yang Sedang Bergerak 	Bedilan Pantas Yang Berterusan
SESI 3 PANDAI MELONTAR, MENANGKAP DAN MEMUKUL; MULA MEMBALING	Menggabungkan gerakan melontar dengan menangkap melalui permainan dalam pasukan yang kecil-kecil. Memukul bola yang sedang bergerak menggunakan kayu pemukul pilihan anda. Mula membaling bola ke arah sasaran.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh melontar objek ke dalam zon pukulan Saya boleh memukul bola pilihan saya yang sedang bergerak Saya boleh membaling bola ke dalam zon pukulan Saya boleh MENYATUKAN orang lain melalui kerjasama berpasukan dan dengan cara berlatih dalam kumpulan kecil 	Kembara Kemahiran: Litar 2	Kenakan Bola Sajji	<ol style="list-style-type: none"> Lontar/Tangkap: Ulangi Lingkaran Tersebut Memukul: Lindungi Istana Kota Anda Membaling: Sasaran Diri Jarak Dekat 	Sekitar Dunia
SESI 4 MULA MENANGKAP DAN MEMUKUL; MEMBALING	Menggabungkan gerakan melontar dengan menangkap melalui permainan dalam pasukan yang kecil-kecil. Melontar, memukul dan membaling ke arah kawasan sasaran.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh membaling bola ke dalam zon pukulan Saya boleh menangkap pada jarak yang berbeza-beza Saya boleh memukul objek ke arah sasaran menggunakan pelbagai barang Saya boleh MENYATUKAN dan berlatih bersama orang lain untuk melontar dan menangkap 	Kembara Kemahiran: Litar 2	Kenakan Balingan	<ol style="list-style-type: none"> Membaling: Anak Sungai Buaya Menangkap: Undur Selangkah Memukul: Masuk Ke Celah 	Sekitar Dunia
SESI 5 BERGERAK DAN MENGAWAL; MENGAWAL PUKULAN	Bergerak dengan pelbagai cara sambil melontar dan menangkap objek. Gunakan permainan dalam pasukan yang kecil-kecil untuk mengasah kemahiran memukul.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh bergerak mengikut arah objek yang datang kepada saya Saya boleh bergerak sambil melontar ke arah sasaran Saya boleh mengawal kayu pemukul untuk memukul dengan 3 cara atau lebih Saya boleh MEMBANGKITKAN SEMANGAT orang lain dengan cara membantu mereka berseronok 	Kembara Kemahiran: Litar 3	Setiap Orang Boleh Dikenakan	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Cabaran Berpasangan Melontar: Bola Sasaran Zon Pukulan: Memungut Mata 	Kriket Di Mana-mana Sahaja
SESI 6 BERGERAK DAN MENGAWAL; MENGAWAL PUKULAN DAN BALINGAN	Bergerak dengan pelbagai cara sambil melontar dan menangkap objek. Gunakan permainan dalam pasukan yang kecil-kecil untuk mengasah kemahiran memukul dan membaling.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh bergerak mengikut arah objek yang datang kepada saya Saya boleh bergerak sambil melontar ke arah sasaran Saya boleh mengawal kayu pemukul untuk memukul dengan 3 cara atau lebih Saya boleh membaling ke arah sasaran Saya boleh MENYATUKAN orang lain dengan cara membantu mereka berasa diterima 	Kembara Kemahiran: Litar 3	Perlumbaan Membaling Menyeberangi Sungai	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Cabaran Diri Melontar: Menyusun Dan Meruntuhkan Cawan Pembaling lawan Pemukul 	Kriket Di Mana-mana Sahaja
SESI 7 CIPTA PERMAINAN ANDA	Menggunakan berbilang kemahiran apabila menyertai permainan dalam pasukan yang kecil-kecil. Menggalakkan pasukan anda dan menolong mereka memahami permainan ini.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh MEMBANGKITKAN SEMANGAT orang lain dengan cara menggunakan bahasa yang positif untuk menolong dan menggalakkan rakan-rakan sepasukan saya Saya boleh MENYATUKAN orang lain dengan cara menjelaskan cara bermain permainan ini kepada mereka Saya boleh mencontohkan PENGUPAYAAN apabila saya menggunakan pelbagai cara untuk menambahkan nilai pasukan saya 	Kembara Kemahiran: Litar 4	Berlawanan	<ol style="list-style-type: none"> Cipta Permainan Anda (5 minit) DI MANA-MANA SAHAJA: Anda akan bermain di mana? Cabaran Sebelum Mengemas (5 minit) 	
SESI 8 KRIKET DI MANA-MANA SAHAJA	Menggunakan berbilang kemahiran apabila menyertai permainan dalam pasukan yang kecil-kecil. Menggalakkan pasukan anda dan menolong mereka memahami permainan ini.	<ul style="list-style-type: none"> Saya boleh MEMBANGKITKAN SEMANGAT orang lain dengan cara menggunakan bahasa yang positif untuk menolong dan menggalakkan rakan-rakan sepasukan saya Saya boleh MENYATUKAN orang lain dengan cara menjelaskan cara bermain permainan ini kepada mereka Saya boleh mencontohkan PENGUPAYAAN apabila saya menggunakan pelbagai cara untuk menambahkan nilai pasukan saya 	Kembara Kemahiran: Litar 4	Bayang-bayang	<ol style="list-style-type: none"> SESIAPA PUN: Pecahkan kumpulan kecil anda itu kepada dua pasukan DI MANA-MANA SAHAJA: Anda akan bermain di mana? PADA BILA-BILA MASA: Kaedah pemberian mata anda bagaimana? APA-APA JUA: Anda akan bermain menggunakan apa? MAIN PERMAINAN ANDA: Sekarang giliran keluar berseronok... 	

MERENUNG 5 MINIT

pesanan untuk fasilitator

Jalankan tugas dengan positif, bersemangat dan kreatif, dan anda akan berjaya!

Para Fasilitator Yang Dihargai,

Terima kasih kerana sudi meluangkan masa untuk menyampaikan program kriket tahap permulaan bagi komuniti anda. Sebagai fasilitator, anda berperanan penting menyampaikan program yang akan menarik minat kanak-kanak untuk menceburi sukan kriket melalui kemahiran, permainan dan persahabatan.

Yang berikut ialah 7 petua menjayakan program anda.

- 1** Peranan anda yang paling utama sebagai fasilitator adalah untuk memastikan bahawa para peserta berasa seronok apabila bermain kriket. Oleh itu, jalankan tugas dengan cergas dan positif, dan raikan setiap usaha yang diambil oleh setiap kanak-kanak. Semua fasilitator program hendaklah bersedia menyampaikan bukan sahaja pengetahuan tentang setiap kemahiran supaya kanak-kanak dapat bermain dengan lebih baik tetapi juga melayan mereka supaya mereka berasa seronok.
- 2** Gunakan daya kreatif dan sesuaikan aktiviti mengikut persekitaran anda. Program kami direka supaya boleh dijalankan di mana-mana sahaja. Pastikan bahawa lokasi anda selamat bagi semua peserta dan bahawa peralatan yang anda pilih itu cukup baik keadaannya supaya tidak membahayakan pengguna. Reference the safeguarding section in this document to help your planning and preparation to create the best environment for participants.
- 3** Komuniti anda mungkin menampilkan peserta pelbagai tahap. Program ini menyediakan tiga tahap bagi setiap aktiviti kemahiran supaya semua kanak-kanak ini pasti akan mencapai suatu tahap kejayaan. Sebaik-baiknya, kanak-kanak ini harus cuba menjalani dua tahap pembelajaran sehingga selesai bagi setiap latihan kemahiran.
- 4** Kanak-kanak belajar dengan lebih berkesan apabila pengalaman baharu dilalui bersama orang yang dikenali. Benarkan kanak-kanak itu membentuk kumpulan sendiri pada mulanya bersama rakan yang dikenali dan dipercayai. Ini akan mengurangkan kebimbangan dan keresahan.
- 5** Fikirkan waktu dan cuaca pada hari anda menjalankan program ini. Cahaya matahari yang terik boleh membahayakan kesihatan kanak-kanak jika mereka berjemur dengan lama. Bertimbang rasalah dalam keadaan begini supaya kanak-kanak tidak terdedah dengan lama dalam keadaan cuaca yang panas ataupun yang sejuk dan berhujan. Cari tempat lain untuk mengadakan program ini dan ubahsuaikan sesi anda.
- 6** Gunakan soalan dan cabaran, dan wujudkan suasana yang menyokong pembelajaran dan perkembangan peserta. Kami mahu para peserta menentukan rentak pembelajaran sendiri dan banyak bertanya. Apabila memberikan maklum balas, pastikan maklum balas anda itu ringkas, contohnya, 'Bolehkah kamu biarkan bola itu melantun satu kali apabila membalingnya?' Wujudkan suasana pembelajaran dengan cara meletakkan dua utas tali pada tanah yang membentuk saluran/anak sungai untuk dijadikan sasaran bagi peserta dan bukannya memberitahu mereka apa yang patut dilakukan.
- 7** Ambil pendekatan yang bertumpu sekitar peserta. Benarkan peserta bercakap sepanjang program. Pastikan bahawa anda membenarkan para peserta menyumbangkan idea dan beri mereka masa berkomunikasi agar mereka dapat mempelajari kemahiran untuk menjadi warga dunia pada abad ke-21.

Selamat mengajar dan bangkitkan semangat komuniti anda.


gaya membimbing cara bergerak semasa membimbing



struktur sesi

Jadual di bawah ini menggariskan struktur setiap sesi. Struktur ini sama bagi setiap sesi, kecuali sesi 7 dan 8 yang memberikan masa permainan tambahan untuk menguji kemahiran peserta dan melatih mereka agar bersedia memasuki peringkat perjalanan kriket yang seterusnya. Kurikulum ini telah direka untuk berjalan selama 8 minggu, iaitu 1 sesi seminggu. Bagi program yang perlu dipanjangkan atau disingkatkan, anda boleh memilih aktiviti kegemaran anda dan membina sesi anda sendiri mengikut struktur yang sama.

Setiap sesi telah direka untuk disertai setakat 30 orang kanak-kanak pada masa yang sama. Bagi aktiviti kemahiran dan permainan, kelas akan dibahagikan kepada kumpulan-kumpulan kecil untuk memanjangkan masa aktif mereka.

	30 minit sebelum sesi bermula Persediaan dan Permulaan tidak rasmi: kembara kemahiran
	5 minit Aktiviti penglibatan: jantung yang sihat
	30 minit: 10 minit bagi setiap aktiviti Putaran kemahiran
	20 minit Permainan penyambung
	5 minit Merengung dan mengemas



Persediaan 30 minit sebelum sesi bermula

- Inilah masa yang paling penting bagi fasilitator. Datang awal untuk mengatur persediaan semua aktiviti kemahiran.

Permulaan tidak rasmi: kembara kemahiran

- Kembara kemahiran ialah himpunan 4 aktiviti rawak yang boleh dilakukan oleh kanak-kanak dengan sendiri sementara fasilitator menunggu sehingga semua kanak-kanak tiba untuk menyertai sesi hari ini. Aktiviti ini hendaklah disediakan sebelum kanak-kanak tiba dan selesai pada permulaan waktu yang dijadualkan.
- Bermain secara bebas ini penting sebagai persediaan peserta dari segi jasmani dan mental bagi sesi ini. Masa ini membenarkan para peserta menggunakan kemahiran baharu secara kreatif apabila mencuba-cuba untuk melihat sama ada mereka dapat melakukan kemahiran ini sendiri.

Aktiviti penglibatan: jantung yang sihat 5 minit

- Ini cara yang bagus untuk menggalakkan kanak-kanak bernesra sesama sendiri melalui beberapa permainan singkat yang meninggikan kadar degupan jantung. Yang penting ialah semua orang terlibat sepanjang masa untuk meninggikan kadar degupan jantung setiap orang.

Putaran kemahiran 30 minit, iaitu 10 minit bagi setiap aktiviti

- Jaga perjalanan masa. Setiap aktiviti sepatutnya dijalankan selama kira-kira 10 minit.
- Gunakan wisel untuk menghentikan aktiviti sebelum berputar ke stesen yang seterusnya.
- Minta para peserta mengemas dan memulangkan peralatan pada penghujung Putaran Kemahiran kerana anda mungkin memerlukan peralatan dan ruang ini bagi Permainan Penyambung.

Permainan penyambung 20 minit

- Permainan dalam pasukan yang kecil-kecil ini membuka peluang kepada peserta untuk berlatih menggunakan kemahiran yang telah dipelajari sepanjang sesi ini. Permainan ini menyeronokkan dan boleh dimainkan oleh SESIAPA PUN, PADA BILA-BILA MASA, DI MANA-MANA SAHAJA, MENGGUNAKAN APA-APA JUA.

Merengung dan mengemas 5 minit

- Para peserta mengemas, memulangkan peralatan dan berkumpul di Ruang Mengajar Tengah.
- Tanya soalan renungan tentang kemahiran baharu yang dipelajari dan bagaimana sesi hari ini mendukung tujuan kriket, iaitu membangkitkan semangat, menyatukan dan mengupayakan komuniti.
- Minta maklum balas secara ringkas daripada para peserta mengenai sesi ini. Inilah cara yang bagus untuk memastikan mereka menyukai pengalaman bermain kriket yang bermakna.

Petua untuk fasilitator

- Setiap sesi akan menawarkan cadangan tentang cara menyenangkan dan menyukarkan kemahiran, di samping memberikan beberapa pilihan peralatan, peralatan alternatif, malah juga idea mengenai cara membuat peralatan sendiri.
- Ingatlah bahawa sesuatu yang dilakukan berulang kali itu dapat membawa kejayaan.
- Pastikan anda senyum selalu dan cukup bertenaga kerana jika para peserta melihat keseronokan anda, mereka juga akan berasa seronok!

sesi 1

mengkaji gerakan melontar, menangkap dan memukul

hasrat pembelajaran

Mengkaji gerakan melontar, menangkap dan memukul dengan cara yang menyenangkan dan positif.

kriteria kejayaan

- Saya boleh menangkap dengan pelbagai cara
- Saya boleh melontar dengan pelbagai cara
- Saya boleh memukul bola yang sedang bergerak
- Saya boleh **MEMBANGKITKAN SEMANGAT** orang lain dengan cara memberitahu mereka bahawa mereka melakukannya dengan baik

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - Pelbagai barang lembut/ mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya

ubahkan

! senangkan

- Gunakan peralatan yang telah diubahsuaikan, contohnya melontar bola yang lebih besar atau menangkap bola yang dibuat dengan gumpalan kertas
- Gunakan dinding atau sesuatu yang dapat melantunkan bola balik kepada pelontar untuk memudahkan latihan melontar dan menangkap
- Biarkan bola melantun sebelum menangkapnya

! sukarkan

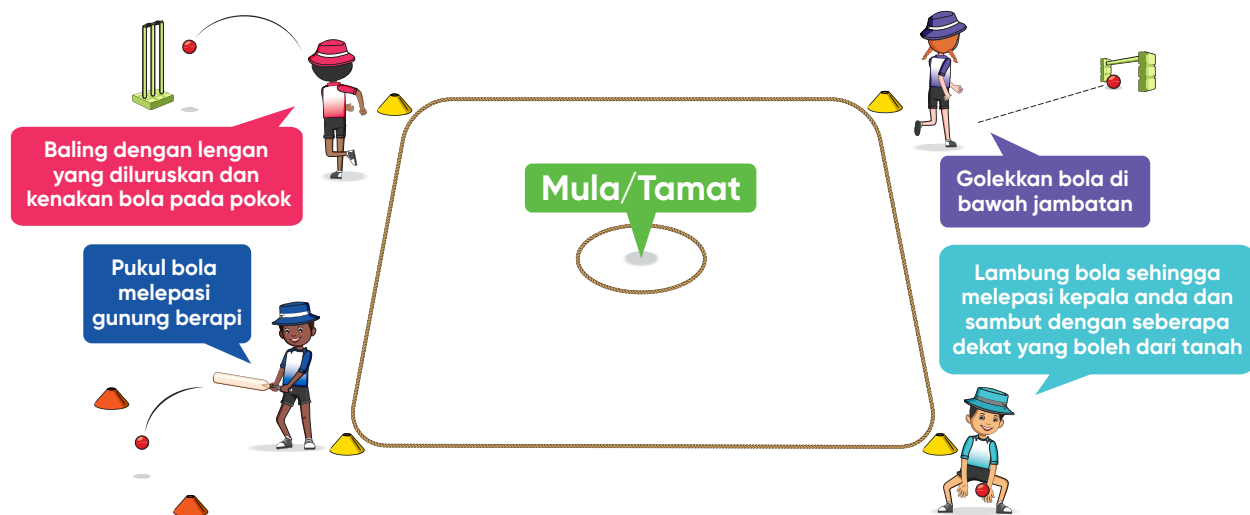
- Jauhkan jarak di antara pasangan peserta
- Gunakan tangan yang bukan dominan untuk melontar dan menangkap
- Ikut gaya permainan "A Minute To Win It" (seminit untuk memenangkannya) untuk mencabar tangkapan

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: litar 1



PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

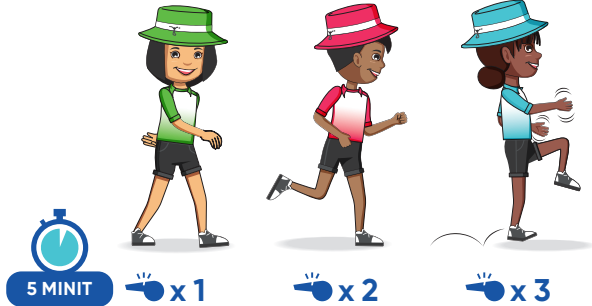
jantung yang sihat: tiga wisel

Setiap kali wisel berbunyi, para peserta perlu bertindak seperti yang berikut:

1 x Wisel – Jalan

2 x Wisel – Lari-lari anak

3 x Wisel – Lompat-lompat dengan sebelah kaki sambil menggoncangkan kedua-dua tangan



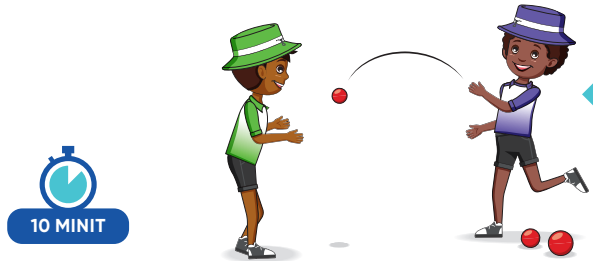
sesi kemahiran 1

menangkap: menangkap bersama pasangan

TAHAP 1 Menangkap bersama pasangan menggunakan objek besar x 30 percubaan.

TAHAP 2 Menangkap bersama pasangan menggunakan objek sederhana besar x 40 percubaan sambil berjalan-jalan sekeliling ruang.

TAHAP 3 Menangkap bersama pasangan menggunakan objek kecil x 50 percubaan sambil berlari-lari anak sekeliling ruang.



sesi kemahiran 2

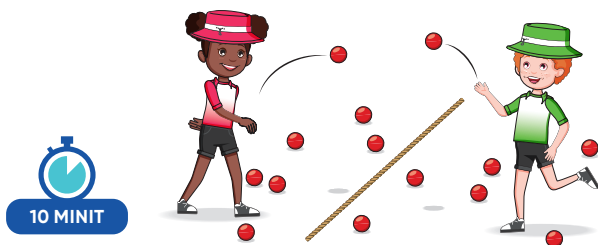
melontar: bersihkan laman belakang anda

Ruang permainan dibahagikan kepada dua bahagian. Setiap bahagian dipenuhi barang-barang lembut untuk dilontarkan. Matlamat permainan ini adalah untuk meninggalkan seberapa sedikit barang yang boleh di bahagian anda apabila guru berkata "BERHENTI".

TAHAP 1 Menggolek atau melontar dari bawah bahu.

TAHAP 2 Melontar dari atas bahu.

TAHAP 3 Membaling.



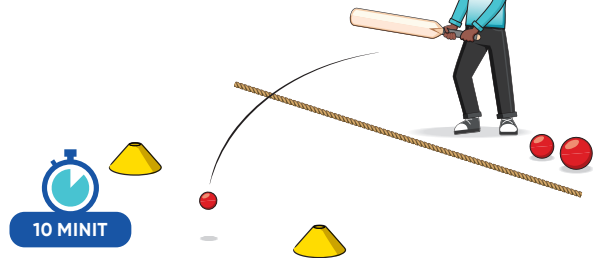
sesi kemahiran 3

memukul: bola yang sedang bergerak

TAHAP 1 Pukul bola yang besar menggunakan kayu pemukul pilihan anda ke celah dua kon.

TAHAP 2 Pukul bola yang sederhana besar menggunakan kayu pemukul pilihan anda ke celah dua kon.

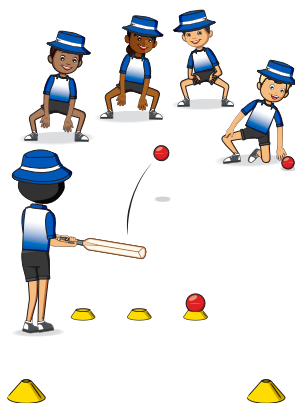
TAHAP 3 Pukul bola yang kecil menggunakan kayu pemukul pilihan anda ke celah dua kon.



permainan penyambung

bedilan pantas yang berterusan

- Pemukul memukul bola dan berlari mengelilingi susunan kon dengan seberapa banyak kali yang boleh. 1 mata diberikan bagi setiap pusingan mengelilingi susunan kon.
- Orang lain pula menjadi pemukul setelah bola-bola dipulangkan ke kedudukan asal oleh pepadang.



merenung

- Bagaimanakah perasaan anda sekarang setelah anda mencergaskan badan?
- Bagaimanakah kemahiran melontar boleh anda gunakan di luar permainan kriket?
- Bagaimanakah kemahiran menangkap boleh anda gunakan apabila seseorang melontar?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"
- Adakah anda menghormati diri sendiri dan berusaha dengan bersungguh-sungguh semasa bermain dan melakukan aktiviti?



sesi 2

mula melontar, menangkap dan memukul

hasrat pembelajaran

Mengkaji gerakan melontar dan menangkap dengan cara yang menyeronokkan dan positif.

Mula memukul bola yang sedang bergerak.

kriteria kejayaan

- Saya boleh menangkap dengan pelbagai cara
- Saya boleh melontar dengan pelbagai cara
- Saya boleh memukul bola yang sedang bergerak
- Saya boleh **MEMBANGKITKAN SEMANGAT** orang lain dengan cara bermain dengan hormat

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - Pelbagai barang lembut/ mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Cari di sekitar tempat itu

ubahkan

! senangkan

- Gunakan kayu pemukul dan bola yang lebih besar untuk dipukul
- Besarkan kawasan sasaran
- Dekatkan jarak ke sasaran

! sukarkan

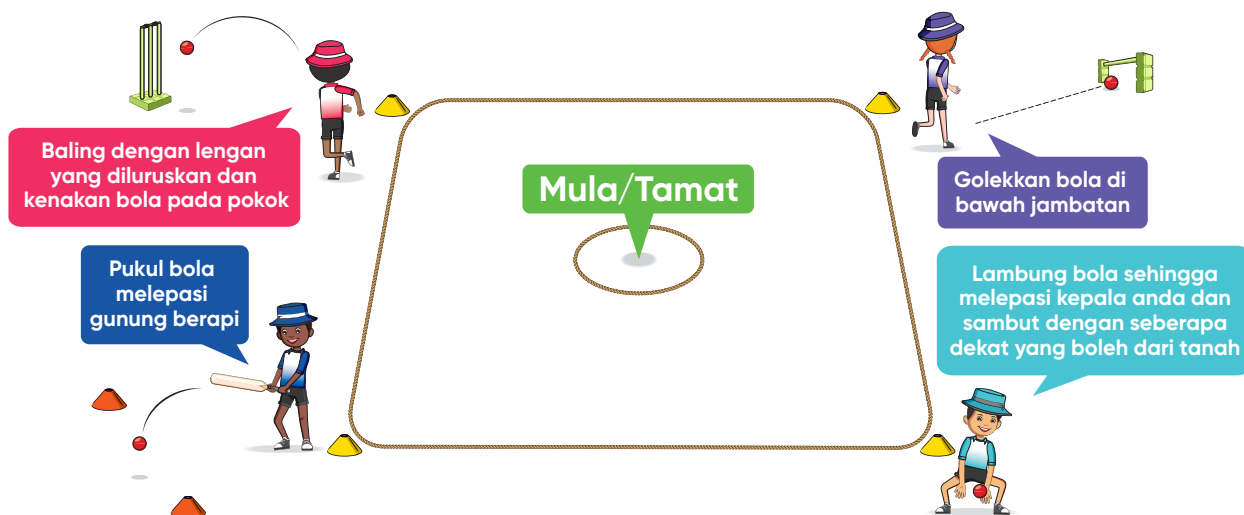
- Gunakan kayu pemukul dan bola yang lebih kecil untuk dipukul
- Gunakan kedua-dua belah badan anda untuk melontar dan memukul
- Cuba kenakan bola pada sasaran yang sedang bergerak ataupun cuba pukul bola yang sedang bergerak

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: litar 1



PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

jantung yang sihat:
berjabat tangan selama seminit

- Tanya cara berjabat tangan dengan hormat.
- Beri para peserta masa untuk berlatih.
- Satu minit untuk berjabat tangan dengan seberapa banyak kali yang boleh.

ubahkan

Cipta cara berjabat tangan yang unik.



5 MINIT

sesi kemahiran 1

menangkap: perseorangan

- TAHAP 1** Jalan di atas tali sambil melambung bola dan menyambutnya sendiri.
- TAHAP 2** Lari-lari anak sambil melambung bola dan menyambutnya sendiri menggunakan lambungan yang tinggi dan rendah.
- TAHAP 3** Lari-lari anak sambil melambung bola dan menyambutnya dengan sebelah tangan menggunakan pelbagai lambungan.

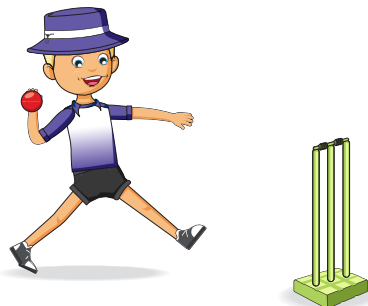


10 MINIT

sesi kemahiran 2

melontar: menguji jarak lontaran anda

- TAHAP 1** Lontar dan kenakan bola pada sasaran dari jarak yang dekat.
- TAHAP 2** Lontar dan kenakan bola pada sasaran dari jarak yang sederhana jauh.
- TAHAP 3** Lontar dan kenakan bola pada sasaran dari jarak yang jauh.



10 MINIT

sesi kemahiran 3

memukul: bola yang sedang bergerak

- TAHAP 1** Pukul bola yang besar menggunakan kayu pemukul pilihan anda ke celah dua kon.
- TAHAP 2** Pukul bola yang sederhana besar menggunakan kayu pemukul pilihan anda ke celah dua kon.
- TAHAP 3** Pukul bola yang kecil menggunakan kayu pemukul pilihan anda ke celah dua kon.

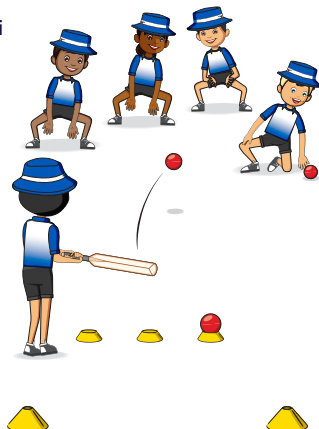


10 MINIT

permainan penyambung

bedilan pantas yang berterusan

- Pemukul memukul bola dan berlari mengelilingi susunan kon dengan seberapa banyak kali yang boleh. 1 mata diberikan bagi setiap pusingan mengelilingi susunan kon.
- Orang lain pula menjadi pemukul setelah bola-bola dipulangkan ke kedudukan asal oleh pepadang.



20 MINIT

merenung

- Adakah kemahiran anda melontar dan menangkap bertambah baik?
- Apakah yang boleh anda pukul jika dilontarkan kepada anda?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"
- Adakah anda menghormati rakan-rakan sepasukan dan kawan-kawan anda dengan sikap suka membantu dan menyokong?



5 MINIT

sesi 3

pandai melontar, menangkap dan memukul; mula membaling

hasrat pembelajaran

Menggabungkan gerakan melontar dengan menangkap melalui permainan dalam pasukan yang kecil-kecil.

Memukul bola yang sedang bergerak menggunakan kayu pemukul pilihan anda.

Mula membaling bola ke arah sasaran.

kriteria kejayaan

- Saya boleh melontar objek ke dalam zon pukulan
- Saya boleh memukul bola pilihan saya yang sedang bergerak
- Saya boleh melontar objek ke dalam zon pukulan
- Saya boleh **MENYATUKAN** orang lain melalui kerjasama berpasukan dan dengan cara berlatih dalam kumpulan kecil

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - Pelbagai barang lembut/mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Kon, sasaran semula jadi

ubahkan

! senangkan

- Golekkan bola kepada pasangan
- Benarkan pukulan pada bola yang pegun
- Sediakan sasaran yang lebih besar untuk dikenakan pukulan

! sukarkan

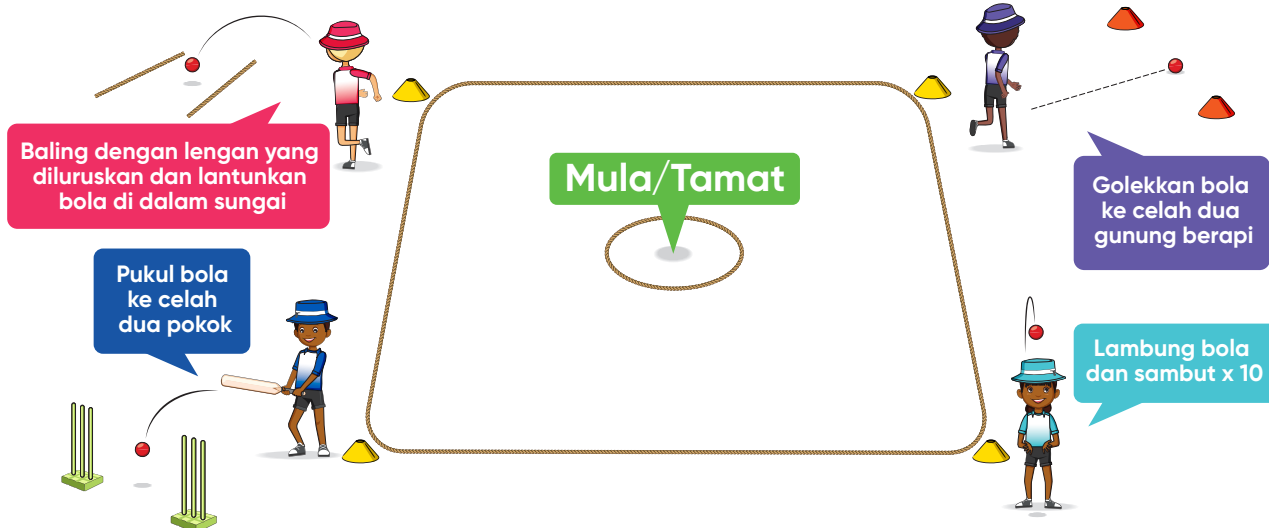
- Gunakan tangan yang bukan dominan untuk melontar dan memukul
- Lontar ke arah sasaran yang sedang bergerak
- Sediakan sasaran yang lebih kecil untuk melontar, membaling atau memukul

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: **litar 2**



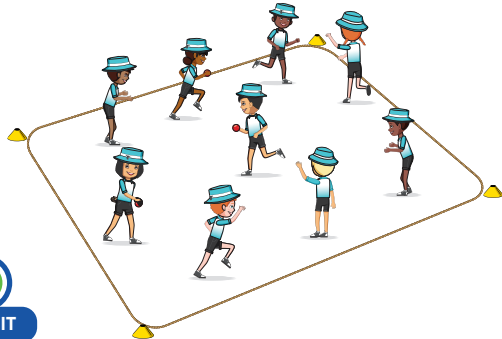
PERSEDIAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

jantung yang sihat: kenakan bola salji

- Pilih kanak-kanak yang akan menjadi "pengena".
- Mereka cuba mengenakan bola pada orang lain.
- Orang yang terkena mendapat bola.
- Mereka mengenakan bola pada orang lain yang belum terkena pula.

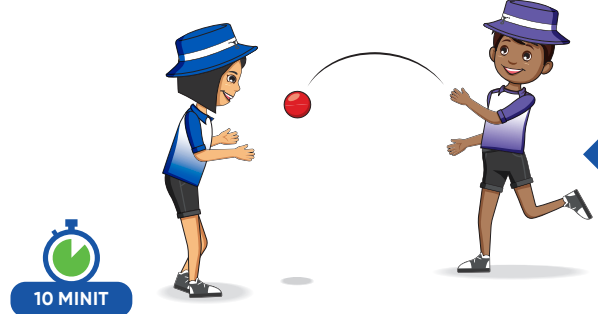


5 MINIT

sesi kemahiran 1

lontar/tangkap: ulangi lingkaran tersebut

- TAHAP 1** Lontar pada dinding dan tangkap 20 kali. Ubah cara berdiri semasa melontar dan ulang.
- TAHAP 2** Lambung dan sambut sendiri 20 kali. Tukar lokasi dan ulang.
- TAHAP 3** Lontar dan tangkap dengan pasangan 20 kali. Tukar pasangan dan ulang.



10 MINIT

sesi kemahiran 2

memukul: lindungi istana kota anda

Kanak-kanak membina istana kota menggunakan 5 barang.

- TAHAP 1** Pukul bola besar yang dibaling kepada anda 10 kali berturut-turut sambil menghalang istana kota anda terkena bola. Orang lain pula menjadi pemukul selepas 10 balingan.
- TAHAP 2** Pukul bola sederhana besar yang dibaling kepada anda 10 kali berturut-turut sambil menghalang istana kota anda terkena bola. Orang lain pula menjadi pemukul selepas 10 balingan.
- TAHAP 3** Pukul bola kecil yang dibaling kepada anda 10 kali berturut-turut sambil menghalang istana kota anda terkena bola. Orang lain pula menjadi pemukul selepas 10 balingan.



10 MINIT

sesi kemahiran 3

membaling: sasaran diri jarak dekat

- TAHAP 1** Sediakan sasaran yang besar (sebesar bola sepak) dan baling bola dari jarak 10 langkah. Berapa kalikah dapat anda mengenakan bola pada sasaran dalam tempoh masa yang tertentu? Jika bola anda mengena sasaran 3 kali berturut-turut, maju ke tahap yang seterusnya.
- TAHAP 2** Sediakan sasaran yang sederhana besar dan baling bola dari jarak 15 langkah. Berapa kalikah dapat anda mengenakan bola pada sasaran dalam tempoh masa yang tertentu? Jika bola anda mengena sasaran 3 kali berturut-turut, maju ke tahap yang seterusnya.
- TAHAP 3** Sediakan sasaran yang kecil dan baling bola dari jarak 20 langkah. Berapa kalikah dapat anda mengenakan bola pada sasaran dalam tempoh masa yang tertentu?

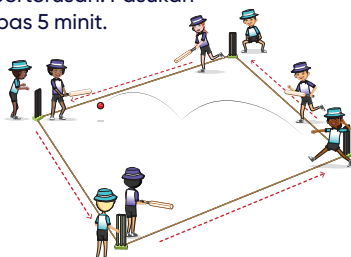


10 MINIT

permainan penyambung

sekitar dunia

- Selepas memukul bola yang dibaling kepadanya, pemukul berlari ke set pancang yang seterusnya (1 mata) sementara pemadang dan pembaling cuba mematakannya. Untuk mematakannya, sama ada pemadang menangkap bola yang dipukul itu sebelum melantun pada tanah, pembaling mengenakan balingannya pada pancang, atau pemadang mengenakan bola pada pancang selepas dipukul semasa pemukul berlari di antaranya (5 mata). Baling bola secara berterusan. Pasukan bertukar giliran selepas 5 minit.
- Peraturan Lanjutan: Satu tangan satu lantunan, Pukul dan Lari.



20 MINIT

merenung

- Bagaimanakah dapat anda mengena sasaran dengan satu lontaran?
- Kayu pemukul yang manakah lebih senang atau lebih sukar digunakan untuk memukul bola ke celah dua kon?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"



5 MINIT

sesi 4

mula menangkap dan memukul; membaling

hasrat pembelajaran

Menggabungkan gerakan melontar dengan menangkap melalui permainan dalam pasukan yang kecil-kecil.

Melontar, memukul dan membaling ke arah kawasan sasaran.

kriteria kejayaan

- Saya boleh membaling bola ke dalam zon pukulan
- Saya boleh menangkap pada jarak yang berbeza-beza
- Saya boleh memukul objek ke arah sasaran menggunakan pelbagai barang
- Saya boleh **MENYATUKAN** dan berlatih bersama orang lain untuk melontar dan menangkap

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - › Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - › Pelbagai barang lembut/ mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Kon, sasaran semula jadi

ubahkan

! senangkan

- Gunakan bola yang lebih besar untuk melontar dan menangkap
- Gunakan sasaran yang lebih besar untuk mengenakan balingan
- Golekkan bola ke arah pemukul untuk dipukul

! sukarkan

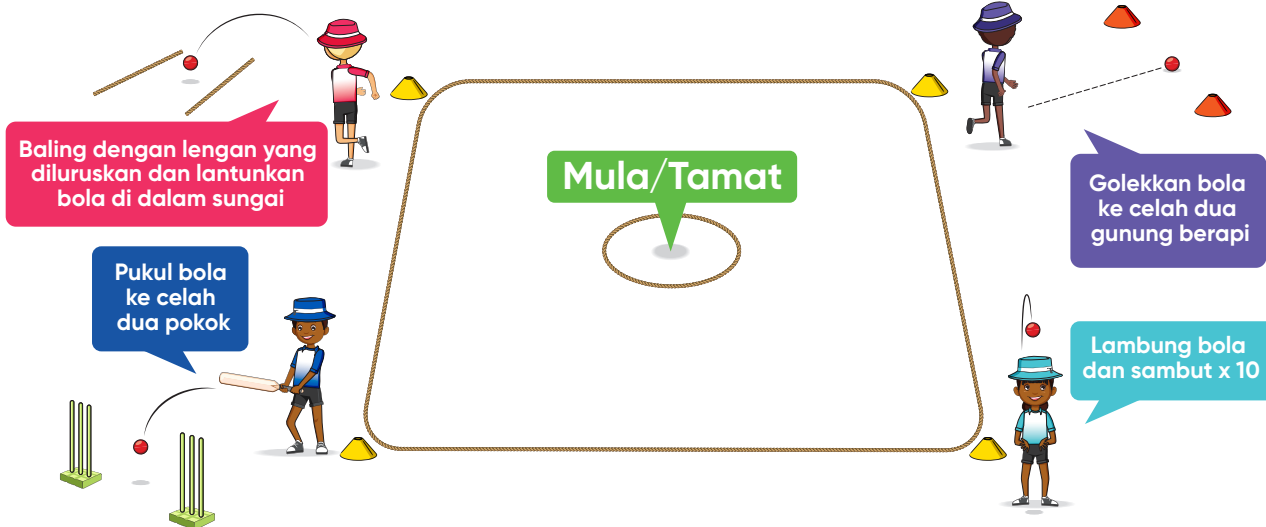
- Gunakan bola yang lebih kecil untuk melontar dan menangkap
- Cuba baling dengan laju
- Minta pembaling membaling dengan lebih laju atau dari jarak yang lebih dekat apabila anda memukul bola

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: liter 2



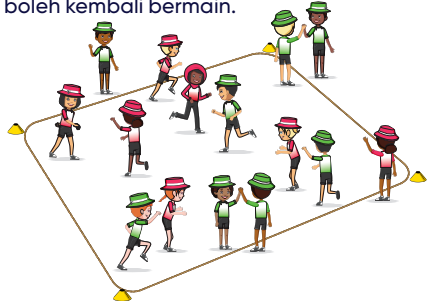
PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

jantung yang sihat: kenakan balingan

- Pilih kanak-kanak yang akan menjadi "pengena".
- Mereka mengenakan orang lain yang tidak memakai selemgang.
- Orang yang terkena mengangkat tangannya.
- Rakan perlu menepuk tangan yang terangkat itu dengan gerakan membalang supaya dia boleh kembali bermain.



5 MINIT

sesi kemahiran 1

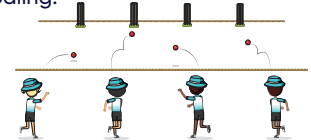
membaling: anak sungai buaya

- TAHAP 1** Baling bola dalam kedudukan berdiri supaya bola melantun di dalam anak sungai sebanyak 3 kali. Jika berjaya, cuba Tahap 2.
- TAHAP 2** Baling bola selepas berjalan atau berlari beberapa langkah supaya bola melantun di dalam anak sungai sebanyak 5 kali.
- TAHAP 3** Baling bola selepas berjalan atau berlari beberapa langkah supaya bola melantun di dalam anak sungai dan mengena pancang sebanyak 5 kali.

Anda mungkin perlu bertukar tempat berdiri apabila membalang supaya terdapat ruang yang lebih luas untuk membalang.



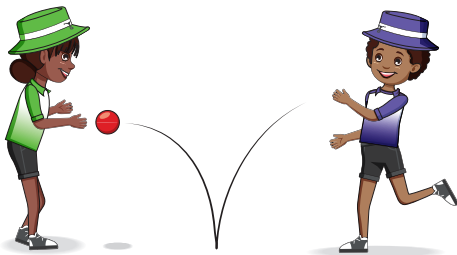
10 MINIT



sesi kemahiran 2

menangkap: undur selangkah

- TAHAP 1** Lontar/Tangkap dengan lontaran melantun.
- TAHAP 2** Lontar/Tangkap dengan lontaran dari bawah bahu.
- TAHAP 3** Lontar/Tangkap dengan lontaran dari atas bahu.



10 MINIT

sesi kemahiran 3

memukul: masuk ke celah

- TAHAP 1** Pukul bola yang digolekkan menggunakan apa-apa kayu pemukul ke celah dua kon sebanyak 10 kali.
- TAHAP 2** Pukul bola yang melantun menggunakan apa-apa kayu pemukul ke celah dua kon sebanyak 10 kali.
- TAHAP 3** Pukul bola yang dibaling menggunakan apa-apa kayu pemukul ke celah dua kon sebanyak 10 kali.



10 MINIT



permainan penyambung

sekitar dunia

- Selepas memukul bola yang dibaling itu, 4 orang pemukul berlari ke set pancang yang seterusnya (1 mata) sementara pamadang dan pembaling cuba mematakannya sama ada dengan menangkap bola itu sebelum melantun, mengenakan balingan pada pancang, atau mengenakan bola pada pancang selepas dipukul semasa pemukul berlari di antaranya (5 mata). Baling bola secara berterusan. Pasukan bertukar giliran selepas 5 minit.
- Peraturan Lanjutan: Satu tangan satu lantunan, Pukul dan Lari.



20 MINIT

merenung

- Bagaimanakah dapat anda mengena sasaran dengan satu lontaran?
- Kayu pemukul yang manakah lebih senang atau lebih sukar digunakan untuk memukul bola ke celah dua kon?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"
- Bagaimanakah cara saya menggerakkan badan saya supaya berkedudukan betul untuk memukul bola?
- Berapa kerapkah dapat saya melantun bola di dalam anak sungai? Tahap manakah yang terbaik bagi saya?



5 MINIT



sesi 5

bergerak dan mengawal; mengawal pukulan

hasrat pembelajaran

Bergerak dengan pelbagai cara sambil melontar dan menangkap objek.

Gunakan permainan dalam pasukan yang kecil-kecil untuk mengasah kemahiran memukul.

kriteria kejayaan

- Saya boleh bergerak mengikut arah objek yang datang kepada saya
- Saya boleh bergerak sambil melontar ke arah sasaran
- Saya boleh mengawal kayu pemukul untuk memukul dengan 3 cara atau lebih
- Saya boleh **MEMBANGKITKAN SEMANGAT** orang lain dengan cara membantu mereka berseronok

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - › Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - › Pelbagai barang lembut/mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Kon, sasaran semula jadi

ubahkan

! senangkan

- Gunakan bola yang lebih besar untuk menyenangkan aktiviti melontar dan menangkap
- Gunakan kayu pemukul yang lebih besar supaya permukaan memukul lebih luas
- Berlatih dengan pasangan yang lebih kurang sama tahap kebolehan dengan anda

! sukarkan

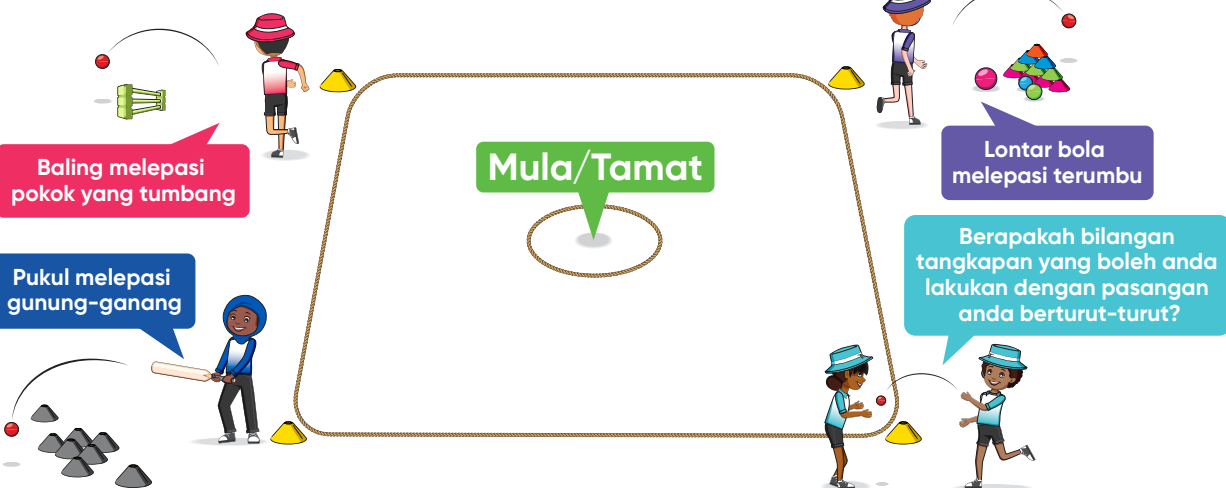
- Gunakan bola yang lebih kecil bagi aktiviti memukul
- Gunakan bola yang mudah melantun bagi setiap aktiviti menangkap
- Berlatih dengan pasangan yang lebih pandai melontar daripada anda supaya kemahiran anda menangkap dan memukul diuji

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: litar 3



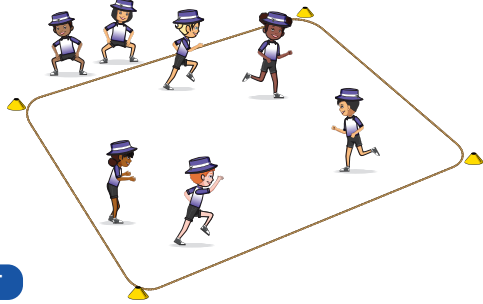
PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

jantung yang sihat: setiap orang boleh dikenakan

- Setiap orang boleh dikenakan.
- Orang yang terkena mesti melakukan gerak kerja jasmani yang singkat untuk memasuki permainan ini semula (contohnya 5 cangkung tubi atau 2 tekan tubi di ruang yang ditetapkan).



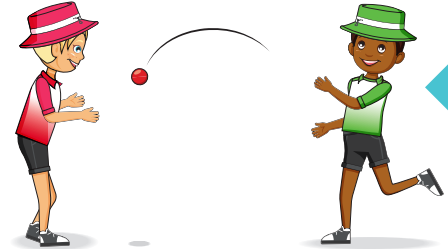
5 MINIT

sesi kemahiran 1

menangkap: cabaran berpasangan

- TAHAP 1** Pasangan menangkap x 30 (teriakkan kiraan). Teriakkan "HOWZAT" apabila selesai.
- TAHAP 2** Sambil berjalan-jalan bersama pasangan, lontar dan tangkap x 50 (teriakkan kiraan). Teriakkan "HOWZAT" apabila selesai.
- TAHAP 3** Sambil berjalan-jalan bersama pasangan, lontar dan tangkap x 70 (teriakkan kiraan). Teriakkan "HOWZAT" apabila selesai.

10 MINIT

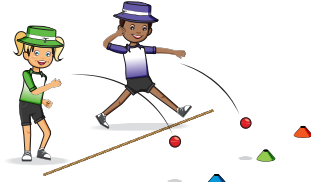


sesi kemahiran 2

melontar: bola sasaran

- TAHAP 1** Gunakan satu bola untuk mengenakan satu sasaran/objek besar dalam masa satu minit dengan lontaran dari bawah bahu atau dari atas bahu.
- TAHAP 2** Gunakan dua bola untuk mengenakan dua sasaran/objek dalam masa satu minit dengan lontaran dari atas bahu.
- TAHAP 3** Gunakan tiga bola untuk mengenakan tiga sasaran/objek dari jarak yang mencabar dalam masa satu minit dengan lontaran dari atas bahu sambil bergerak mengiring.

10 MINIT



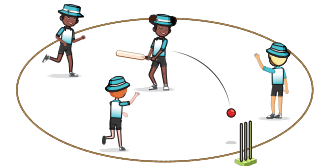
sesi kemahiran 3

zon pukulan: memungut mata

Buat bulatan di sekeliling pemukul selebar 5 hingga 20 meter.

- TAHAP 1** Pukul bola supaya mengena objek yang berada di luar kawasan sebelum bola itu melantun di atas tanah.
- TAHAP 2** Pukul bola supaya melantun di atas tanah dahulu, kemudian mengena objek yang berada di luar kawasan.
- TAHAP 3** Pukul bola supaya mengena objek yang berada berhampiran dengan pemukul, di dalam kawasan.

10 MINIT

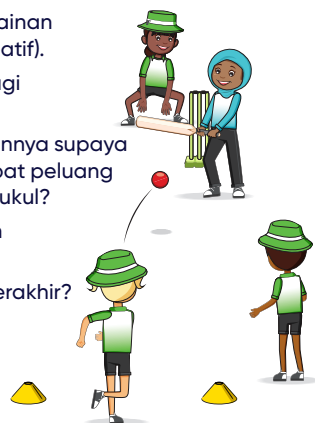


permainan penyambung

kriket di mana-mana sahaja

- Pilih peralatan yang anda perlukan bagi permainan anda.
- Pilih lokasi bagi permainan anda (pilih secara kreatif).
- Apakah peraturan bagi permainan anda ini?
- Bagaimanakah aturannya supaya setiap orang mendapat peluang membalik dan memukul?
- Bagaimanakah larian diberi mata?
- Bilakah permainan berakhir?

20 MINIT



merenung

- Bagaimanakah dapat anda menangkap lebih banyak objek?
- Berapakah mata yang berjaya anda kutip dalam permainan Zon Pukulan?
- Adakah anda menolong orang lain berseronok hari ini?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"
- Setakat manakah anda menggunakan daya kreatif anda? Apakah satu contoh kreativiti yang anda tunjukkan pada aktiviti atau permainan anda?

5 MINIT



sesi 6

bergerak dan mengawal; mengawal pukulan dan balingan

hasrat pembelajaran

Bergerak dengan pelbagai cara sambil melontar dan menangkap objek.

Gunakan permainan dalam pasukan yang kecil-kecil untuk mengasah kemahiran memukul dan membaling.

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - Pelbagai barang lembut/ mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Kon, sasaran semula jadi

kriteria kejayaan

- Saya boleh bergerak mengikut arah objek yang datang kepada saya
- Saya boleh bergerak sambil melontar ke arah sasaran
- Saya boleh mengawal kayu pemukul untuk memukul dengan 3 cara atau lebih
- Saya boleh membaling ke arah sasaran
- Saya boleh **MENYATUKAN** orang lain dengan cara menolong mereka berasa diterima

ubahkan

! senangkan

- Masukkan pemain yang lebih berpengalaman ke dalam setiap kumpulan
- Kurangkan kelajuan bola yang dihantar
- Tentukan tempat permainan kumpulan ini

! sukarkan

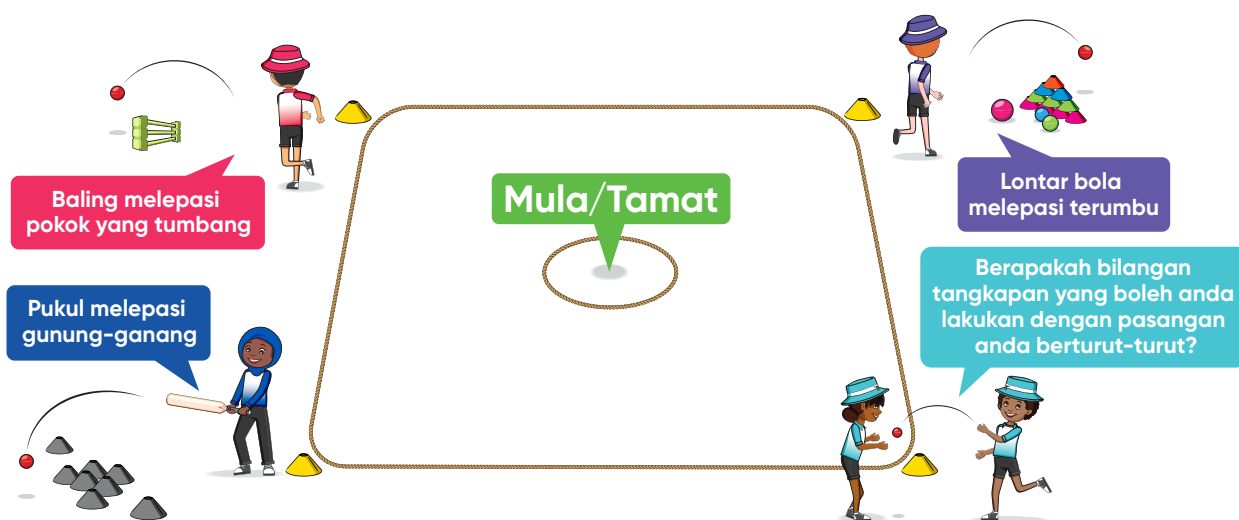
- Pilih kawasan yang berubah-ubah kecerunannya untuk membaling
- Main di kawasan berpokok
- Tinggikan peluang mendapat larian bonus

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: liter 3



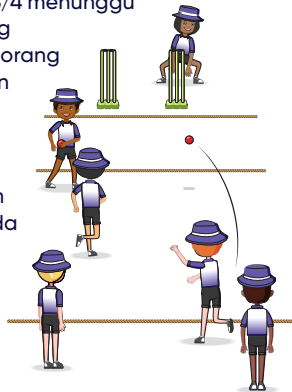
PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

jantung yang sihat: perlumbaan membalung menyeberangi sungai

- 3 hingga 4 peserta dalam setiap pasukan. Peserta 1 menjadi pembalung. Peserta 2 menjadi penjaga wicket. Peserta 3/4 menunggu untuk menjadi pembalung yang seterusnya. Setiap orang berputar satu kedudukan selepas bola dibalung.
- Lantungkan bola di dalam sungai = 5 mata. Lantungkan bola di dalam sungai dan kenakan pada pancang = 10 mata.



5 MINIT

sesi kemahiran 1

menangkap: cabaran diri

TAHAP 1 Lambung objek kemudian tepuk tangan beberapa kali dan sambut objek itu. Berapakah bilangan tertinggi anda dapat bertepuk tangan?

TAHAP 2 Lambung objek kemudian tepuk tangan beberapa kali dan sambut dengan sebelah tangan. Berapakah bilangan tertinggi anda dapat bertepuk tangan?

TAHAP 3 Lambung bola, biarkan melantun, kutip anak batu atau ranting kayu, kemudian sambut bola itu.



10 MINIT

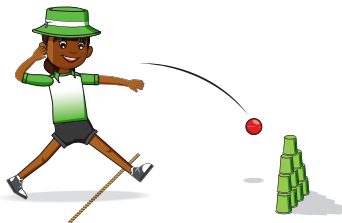
sesi kemahiran 2

melontar: menyusun dan meruntuhkan cawan

TAHAP 1 Susun 10 biji cawan secara membukit kemudian lari balik ke garisan dan lontar bola untuk meruntuhkannya sebanyak 5 kali.

TAHAP 2 Susun 6 biji cawan secara membukit kemudian lari balik ke garisan dan lontar bola untuk meruntuhkannya sebanyak 5 kali.

TAHAP 3 Susun 3 biji cawan secara membukit kemudian lari balik ke garisan dan lontar bola untuk meruntuhkannya sebanyak 5 kali.



10 MINIT

sesi kemahiran 3

pembalung lawan pemukul

● Kumpulan seramai 4 orang. Pembalung dan pemadang lawan pasangan pemukul.

● Pasangan pemukul dihantar 10 biji bola (masing-masing 5 biji). Pembalung dan pemadang bertukar peranan selepas 5 hantaran (membalung).

● Setiap kali bola dibalung... siapakah pemenang perlawanan ini? Adakah pembalung ataupun pemukul? Satu mata diberikan kepada pasukan yang memenangi perlawanan.

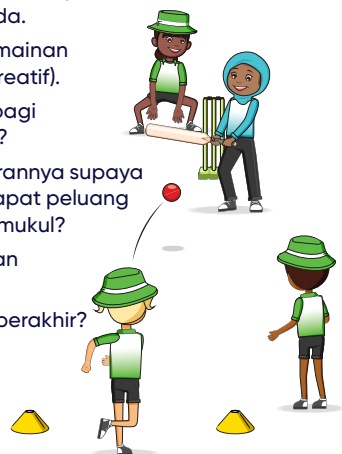


10 MINIT

permainan penyambung

kriket di mana-mana sahaja

- Pilih peralatan yang anda perlukan bagi permainan anda.
- Pilih lokasi bagi permainan anda (pilih secara kreatif).
- Apakah peraturan bagi permainan anda ini?
- Bagaimanakah aturannya supaya setiap orang mendapat peluang membalung dan memukul?
- Bagaimanakah larian diberi mata?
- Bilakah permainan berakhir?



20 MINIT

merenung

- Dapatkah anda mengena sasaran sambil berlari mengundur?
- Bagaimanakah anda menggunakan kerjasama berpasukan hari ini?
- Adakah anda bercakap dengan orang yang biasanya tidak anda gauli? Pergi cari orang itu dan beritahu dia, "Awak sangat hebat hari ini!"



5 MINIT

sesi 7

cipta permainan anda

hasrat pembelajaran

Menggunakan berbilang kemahiran melalui permainan dalam pasukan yang kecil-kecil.

Menggalakkan pasukan anda dan menolong mereka memahami permainan ini.

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - Pelbagai barang lembut/mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Kon, sasaran semula jadi

kriteria kejayaan

- Saya boleh **MEMBANGKITKAN SEMANGAT** orang lain dengan cara menggunakan bahasa yang positif untuk menolong dan menggalakkan rakan-rakan sepasukan saya
- Saya boleh **MENYATUKAN** orang lain dengan cara menjelaskan cara bermain permainan ini kepada mereka
- Saya boleh mencontohkan **PENGUPAYAAN** apabila saya menggunakan pelbagai cara untuk menambahkan nilai pasukan saya

ubahkan

! senangkan

- Kurangkan bilangan peraturan
- Masukkan pemain yang lebih berpengalaman ke dalam setiap kumpulan
- Gunakan kelengkapan yang telah disesuaikan untuk kegunaan para pelajar

! sukarkan

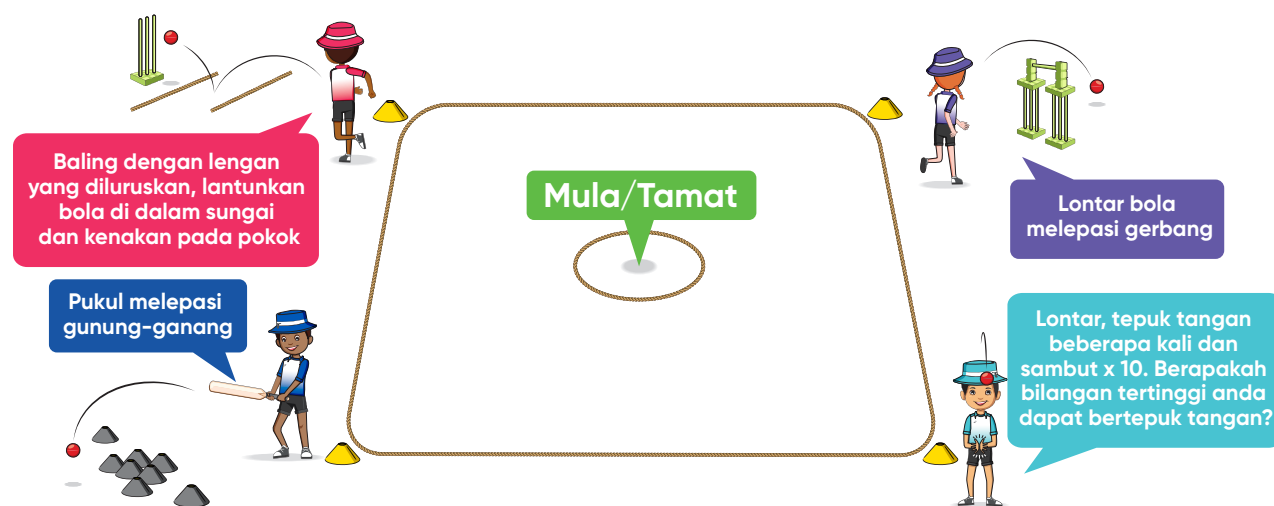
- Syartkan supaya barang-barang yang bukan peralatan kriket sahaja yang boleh digunakan
- Ubah saiz kawasan membaling
- Ubah saiz kawasan padang

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: litar 4



PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

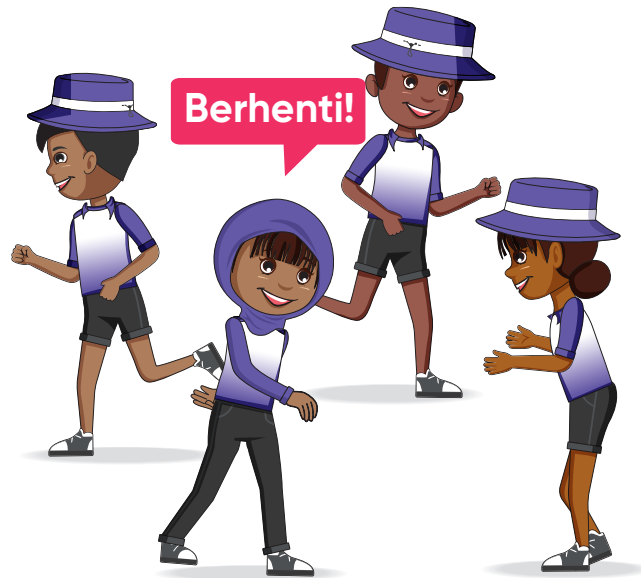
jantung yang sihat: berlawanan

Kumpulan bergerak sekitar ruang permainan menurut arahan di bawah ini:

- TAHAP 1** Jalan/Berhenti
- TAHAP 2** Lompat-lompat dengan sebelah kaki/Tepuk tangan
- TAHAP 3** Lari-lari anak/Berketak seperti ayam
- TAHAP 4** Jalan maksudnya berhenti!
- TAHAP 5** Tepuk tangan maksudnya lompat-lompat dengan sebelah kaki!
- TAHAP 6** Berketak seperti ayam maksudnya berlari-lari anak!



5 MINIT



peringkat 1

cipta permainan anda

PERMAINAN ANDA: berkumpul seramai 6 orang

- Pilih 5 peraturan.
- Pilih 5 peralatan.
- Sekarang ciptalah permainan anda.



5 MINIT

peringkat 2

sesuaikan permainan anda

- Pemukul memilih kayu pemukul.
- Pembaling memilih bola.
- Pemukul dan pembaling memilih barang untuk memukul atau membaling.

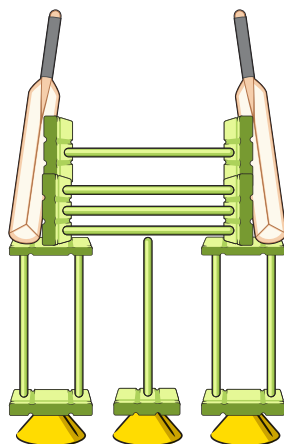


40 MINIT

peringkat 3

cabaran sebelum mengemas: bina menara tertinggi

- Setiap pasukan sepatutnya ada 10 barang daripada beg kelengkapan.
- Apabila arahan "mula" diteriakan, mereka diberi 5 minit untuk membina menara tertinggi.



5 MINIT

merenung

- Bagaimanakah pengalaman anda berlatih sebagai satu pasukan?
- Adakah anda menggunakan bahasa yang positif? Jika demikian, bolehkah anda ceritakan?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"



5 MINIT

sesi 8

kriket di mana-mana sahaja

hasrat pembelajaran

Menggunakan berbilang kemahiran apabila menyertai permainan dalam pasukan yang kecil-kecil.

Menggalakkan pasukan anda dan membantu mereka memahami permainan ini.

peralatan yang dicadangkan

- Aneka objek lontaran:
 - › Bola pelbagai saiz – besar, sederhana besar, kecil
 - › Pelbagai barang lembut/ mainan untuk dilontarkan, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di atas tanah
- Kayu pemukul – Yang tradisional dan juga yang dicipta sendiri: Gulungan surat khabar
- Pancang – Yang tradisional dan juga apa yang ada di situ, contohnya tong sampah, pokok, bangku, dan sebagainya
- Sasaran – Kon, sasaran semula jadi

kriteria kejayaan

- Saya boleh **MEMBANGKITKAN SEMANGAT** orang lain dengan cara menggunakan bahasa yang positif untuk menolong dan menggalakkan rakan-rakan sepasukan saya
- Saya boleh **MENYATUKAN** orang lain dengan cara menjelaskan cara bermain permainan ini kepada mereka
- Saya boleh mencontohkan **PENGUPAYAAN** apabila saya menggunakan pelbagai cara untuk menambahkan nilai pasukan saya

ubahkan

! senangkan

- Masukkan pemain yang lebih berpengalaman ke dalam setiap kumpulan
- Kurangkan kelajuan bola yang dihantar
- Tentukan tempat permainan kumpulan ini

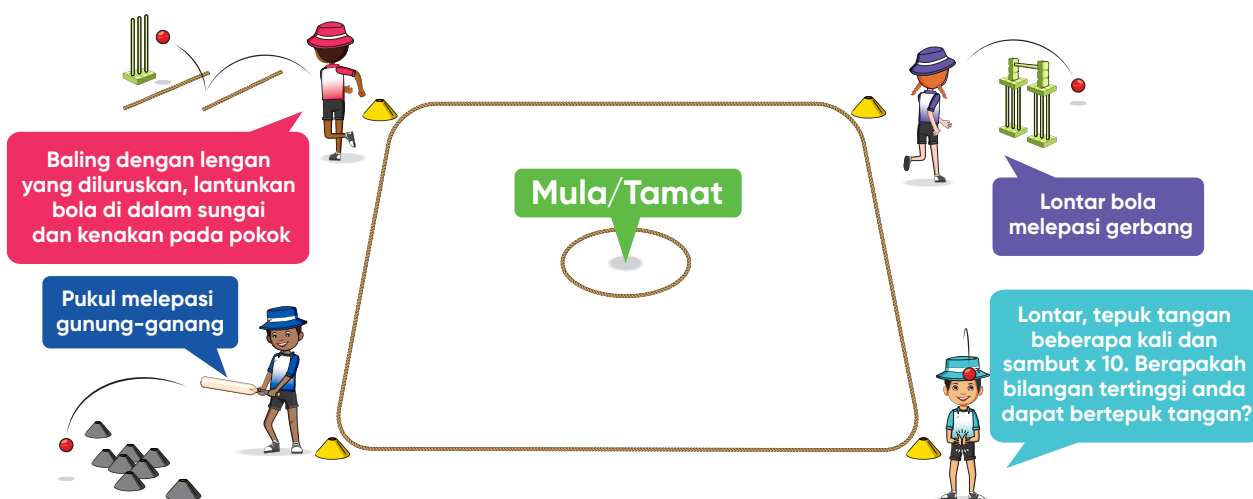
! sukarkan

- Pilih kawasan yang berubah-ubah kecerunannya untuk membaling
- Main di kawasan berpokok
- Tinggikan peluang mendapat mata bonus

permulaan tidak rasmi

kembara kemahiran: litar 4

PERSEDIAAN SIAP UNTUK KANAK-KANAK APABILA MEREKA TIBA



aktiviti penglibatan

jantung yang sihat: bayang-bayang

- Aktiviti berpasangan.
- Tentukan siapa yang akan menjadi pasangan 1 dan siapa pula pasangan 2.
- Apabila arahan diberikan untuk bermula, pasangan 1 bergerak sekitar ruang manakala pasangan 2 mengikutinya seperti bayang-bayang.
- Apabila wisel berbunyi, mereka bertukar peranan.



5 MINIT

permainan

kriket di mana-mana sahaja

- **Sesiapa pun**
Pecahkan kumpulan kecil anda itu kepada dua pasukan.
- **Di mana-mana sahaja**
Anda akan bermain di mana?
- **Pada bila-bila masa**
Kaedah pemberian mata anda bagaimana?
- **Apa-apa jua**
Anda akan bermain menggunakan apa?
- **Main permainan anda**
Sekarang pergilah berseronok...



50 MINIT

merenung

- Bagaimanakah pengalaman anda berlatih sebagai satu pasukan?
- Adakah anda menggunakan bahasa yang positif? Jika demikian, bolehkah anda ceritakan?
- Cari 5 orang dan beritahu mereka, "Awak sangat hebat hari ini!"



5 MINIT



criiio
play : create > share

brought to you by:

