**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020   
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TAHUN 6**

**SAINS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU / TARIKH** | **TAJUK / TEMA / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | | |
|  |  | ASAS | TAMBAHAN | PELENGKAP |
| PENGGAL 2  MINGGU 26  15.07.2020  I  17.07.2020 | KEMAHIRAN  Gimnastik Asas  1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan  pendaratan dengan lakuan yang betul.  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  . | 1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur,  membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.  2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan  sokongan dalam pergerakan.  2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan  dalam pergerakan  2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai dengan posisi  badan songsang semasa bergayut pada palang. | 1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil.  1.2.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil.  1.4.1 Melakukan putaran menegak 360o di atas trampolin dan  mendarat di atas trampolin. | 2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan  putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.  5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan  aktiviti. |
| PENGGAL 2  MINGGU 27  20.07.2020  I  24.07.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 28  27.07.2020  I  31.07.2020 | KEMAHIRAN  Pergerakan Berirama  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut irama.  1.6 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut irama. |  | 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut  muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam  rangkaian pergerakan yang direka cipta.  2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan  dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.  2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor  serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik. | 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan  pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.  1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang  telah direka cipta mengikut muzik yang didengar  5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara  terbuka di dalam kumpulan.  5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam  menyelesaikan masalah.  5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa  melakukan aktiviti.. |
| PENGGAL 2  MINGGU 29  3.08.2020  I  7.08.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 30  10.08.2020  I  14.08.2020 | KEMAHIRAN  Asas Permainan (Kategori Serangan)  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. |  | 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.  1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.  2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang.  2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan.  2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan.  2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola.  2.6.5  Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak. | 1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain  lawan.  1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.  5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan  jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat  yang ditetapkan. |
| PENGGAL 2  MINGGU 31  17.08.2020  I  19.08.2020 |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2  20.8.2020 – 24.08.2020 | | | |
| PENGGAL 2  MINGGU 32  25.08.2020  I  28.08.2020 | KEMAHIRAN  Asas Permainan (Kategori Jaring)  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang betul. |  | 1.7.4  Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.  1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri.  2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.  2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi  2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.  2.7.4 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.  2.7.5  .  Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang.  Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang. | 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota  badan dan alatan.  1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan.  1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan. |
| PENGGAL 2  MINGGU 33  31.08.2020  I  04.09.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 34  7.09.2020  I  11.09.2020 | 1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan  kategori memadang dengan lakuan yang betul.  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip  mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang.  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. |  | 1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan  1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul  1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.  1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.  2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling  dengan kelajuan balingan.  2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak  dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.  2.8.3 Mengenal pasti pemasaan memukul bola yang datang  pada pelbagai kelajuan.  2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola  pada pelbagai kelajuan.  .  . | 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan  pelbagai kelajuan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan  aktiviti.  5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea  dalam menyelesaikan masalah.  5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran  untuk meningkatkan prestasi. |
| PENGGAL 2  MINGGU 35  14.09.2020  I  18.09.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 36  21.09.2020  I  25.09.2020 | 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan  berjalan dengan lakuan yang betul.  1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.  2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan  dalam kemahiran asas berlari dan berjalan. | 1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.  1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya Fosbury Flop.  1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod  pada satu jarak.  1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak.  2.10.2 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya Fosbury Flop.  2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod.  2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali. | 2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal  dengan lari beritma melepasi halangan.  2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu  menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya Fosbury Flop. | 1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan  secara berterusan.  5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis  aktiviti yang dijalankan.  5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan  membuat keputusan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan  aktiviti. |
| PENGGAL 2  MINGGU 37  28.09.2020  I  2.10.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 38  5.10.2020  I  9.10.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 39  12.10.2020  I  16.10.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 40  19.10.2020  I  23.10.2020 | KECERGASAN  Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan  3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.  3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti  aerobik.  3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan  kekuatan dan daya tahan otot.  3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan  kelenturan.  3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan  kesihatan. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan  Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.  3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang  terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.  3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK.  4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau  intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.  4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik  berdasarkan prinsip FITT.  4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.  4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.  4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit  hipokinetik. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan  4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.  4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.  4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.  5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan  jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat  yang ditetapkan. |
| PENGGAL 2  MINGGU 41  26.10.2020  I  30.10.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 42  1.11.2020  I  6.11.2020 | 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan  dalam air.  1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan  keselamatan.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. |  | 1.12.1 Melakukan tindakan menyelamat serta merta  dengan cara reaching rescue dan throwing rescue mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.  1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (water treading) dengan  bantuan.  1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak  2.12.1 Mengenal pasti tindakan menyelamat serta merta yang  wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.  2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh  membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air..  2.13.1 Mengenal pasti teknik pernafasan semasa melakukan  kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak. | 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis  aktiviti yang dijalankan.  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan  aktiviti.  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.  5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran  untuk meningkatkan prestasi. |
| PENGGAL 2  MINGGU 43  9.11.2020  I  13.11.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 44  16.11.2020  I  20.11.2020 | 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti  rekreasi dan kesenggangan. | 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue.  2.14.1 Mentafsir clue pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah. | 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.  5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa  melakukan aktiviti. | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran  berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.  2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa  bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati. |
| PENGGAL 2  MINGGU 45  23.11.2020  I  27.11.2020 |
| PENGGAL 2  MINGGU 46  30.11.2020  I  4.12.2020 | 4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa  melakukan aktiviti fizikal.  3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep  kecergasan. |  | 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal. | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.  3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas mela  5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan  aktiviti. |
| PENGGAL 2  MINGGU 47  7.12.2020  I  11.12.2020 |  | PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 48  14.12.2020  I  18.12.2020 |  | ANUGERAH PELAJAR CEMERLANG |  |  |
|  | **CUTI AKHIR TAHUN 19.12.2020-31.12.2020** | | | |