**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TAHUN 6**

**SAINS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU / TARIKH** | **TAJUK / TEMA / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
|  |  | ASAS | TAMBAHAN | PELENGKAP |
| PENGGAL 2MINGGU 2615.07.2020I17.07.2020 | 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 dansokongan dalam pergerakan.2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratandalam pergerakan2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai dengan posisibadan 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 danmendarat di atas trampolin. | 2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, danputaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukanaktiviti. |
| PENGGAL 2MINGGU 2720.07.2020I24.07.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 2827.07.2020I31.07.2020 | KEMAHIRANPergerakan Berirama1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. 1.6 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakanmengikut irama. |  | 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikutmuzik yang didengar.2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalamrangkaian pergerakan yang direka cipta.2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikandalam rangkaian pergerakan langkah lurus.2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotorserta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik. | 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakanpelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yangtelah direka cipta mengikut muzik yang didengar5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secaraterbuka di dalam kumpulan.5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalammenyelesaikan masalah.5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasamelakukan aktiviti.. |
| PENGGAL 2MINGGU 293.08.2020I7.08.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3010.08.2020I14.08.2020 | 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 pemainlawan.1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikanjasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamatyang ditetapkan. |
| PENGGAL 2MINGGU 3117.08.2020I19.08.2020 |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 220.8.2020 – 24.08.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3225.08.2020I28.08.2020 | KEMAHIRAN Asas Permainan (Kategori Jaring)1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainankategori 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 situasi2.7.3 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 anggotabadan 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 2MINGGU 3331.08.2020I04.09.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 347.09.2020I11.09.2020 | 1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainankategori memadang dengan lakuan yang betul.2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsipmekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang.5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemenpengurusan 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 pemukul1.8.4 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 membalingdengan kelajuan balingan.2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontakdengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.2.8.3 Mengenal pasti pemasaan memukul bola yang datangpada pelbagai kelajuan.2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bolapada pelbagai kelajuan.. .  | 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran denganpelbagai kelajuan.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukanaktiviti.5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang ideadalam menyelesaikan masalah.5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaranuntuk meningkatkan prestasi. |
| PENGGAL 2MINGGU 3514.09.2020I18.09.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3621.09.2020I25.09.2020 | 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari danberjalan dengan lakuan yang betul.1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatandengan lakuan yang betul.1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakandalam 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 rodpada 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 terkawaldengan lari beritma melepasi halangan.2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulumenyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya Fosbury Flop. | 1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangansecara berterusan.5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenisaktiviti yang dijalankan.5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal danmembuat keputusan.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukanaktiviti. |
| PENGGAL 2MINGGU 3728.09.2020I2.10.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 385.10.2020I9.10.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3912.10.2020I16.10.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 4019.10.2020I23.10.2020 | KECERGASANKecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasitiaerobik.3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkankekuatan dan daya tahan otot.3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkankelenturan.3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskankesihatan. | 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 aerobikdalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yangterlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK.4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantauintensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobikberdasarkan 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 penyakithipokinetik. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan4.5.1 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 pendidikanjasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamatyang ditetapkan. |
| PENGGAL 2MINGGU 4126.10.2020I30.10.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 421.11.2020I6.11.2020 | 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatandalam air.1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dankeselamatan.5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. |  | 1.12.1 Melakukan tindakan menyelamat serta mertadengan cara reaching rescue dan throwing rescue mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (water treading) denganbantuan.1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak2.12.1 Mengenal pasti tindakan menyelamat serta merta yangwajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang bolehmembantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air..2.13.1 Mengenal pasti teknik pernafasan semasa melakukankuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak. | 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenisaktiviti yang dijalankan.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukanaktiviti.5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaranuntuk meningkatkan prestasi. |
| PENGGAL 2MINGGU 439.11.2020I13.11.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 4416.11.2020I20.11.2020 | 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktivitirekreasi 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 semasamelakukan aktiviti. | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiranberlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasabermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati. |
| PENGGAL 2MINGGU 4523.11.2020I27.11.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 4630.11.2020I4.12.2020 | 4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasamelakukan aktiviti fizikal.3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsepkecergasan. |  | 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 mela5.2.1 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 melakukanaktiviti. |
| PENGGAL 2MINGGU 477.12.2020I11.12.2020 |  | PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4814.12.2020I18.12.2020 |  | ANUGERAH PELAJAR CEMERLANG |  |  |
|  | **CUTI AKHIR TAHUN 19.12.2020-31.12.2020** |