**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2022/23 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.  
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**  **PENDIDIKAN JASMANI 2022/23**  **LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)  **Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan) | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PRESTASI** |
| MINGGU 1  21 Mac – 24 Mac 2022 |  |  |
| MINGGU 2  27 Mac – 31 Mac 2022 |  |  |
| MINGGU 3  3 April – 7 April 2022 | **Konsep Pergerakan**  1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. | **Murid boleh:**  1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan.  1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras.  1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat.  1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat.  1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkok, spiral, dan zig-zag.  1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.  1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat. |
| MINGGU 4  10 April – 14 April 2022 | **Pengetahuan Konsep Pergerakan**  2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan. | 2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti.  2.1.2 Mengenal pasti ruang diri pada pelbagai aras.  2.1.3 Mengenal pasti ruang am.  2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah. |
| MINGGU 5  17 April – 21 April |  | 2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan.  2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.  2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan. |
| MINGGU 6  24 April – 28 April 2022 | **Pergerakan Asas**  **Kemahiran Lokomotor**  1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor. | 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping*)*, menggelongsor, melonjak (leaping*)*, dan berskip. |
| MINGGU 7  1 Mei – 5 Mei 2022 |  | 1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi. |
| MINGGU 8  8 Mei – 12 Mei 2022 |  | 1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan. |
| MINGGU 9  15 Mei – 19 Mei 2022 |  | 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. |
| MINGGU 10  22 Mei – 26 Mei 2022 |  | 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. |
| MINGGU 11  29 Mei – 2 Jun 2022 | **Kemahiran Bukan Lokomotor**  1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor | 1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang. |
| MINGGU 12  5 Jun – 11 Jun 2022 | **CUTI PENGGAL 1** |  |
| MINGGU 13  12 Jun – 18 Jun 2022 |  | 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan |
| MINGGU 14  19 – 25 Jun 2022 |  | 1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama. |
| MINGGU 15  26 Jun – 2 Julai 2022 |  | 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. |
| MINGGU 16  3 Julai – 9 Julai 2022 |  | 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. |
| MINGGU 17  10 Julai – 16 Julai 2022 |  | 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. |
| MINGGU 18  17 Julai – 23 Julai 2022 | **Kemahiran Manipulasi**  1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. | 1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.  1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.  1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan.  1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.  1.4.5 Menendang bola yang digolek.  1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan |
| MINGGU 19  24 Julai – 30 Julai 2022 |  | 1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan anggota badan.  1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.  1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki.  1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan. |
| MINGGU 20  31 Julai – 6 Ogos 2022 | **Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Kemahiran Manipulasi**  2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi. | 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.  2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membaling alatan.  2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling.  2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap.  2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.  2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek.  2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.  2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul. |
| MINGGU 21  7 Ogos – 13 Ogos 2022 | **Pergerakan Mengikut Irama**  1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama. | **Murid boleh:**  1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. |
| MINGGU 22  14 Ogos – 20 Ogos 2022 |  | **Murid boleh:**  1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. |
| MINGGU 23  21 Ogos – 27 Ogos 2022 | **Pengetahuan Konsep Pergerakan Mengikut Irama**  2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama. | 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama. |
| MINGGU 24  28 Ogos – 3 September 2022 |  |  |
| MINGGU 25  4 Sept – 10 Sept 2022 | **Cuti Penggal 2** |  |
| MINGGU 26  11 Sept – 17 Sept 2022 |  | 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama. |
| MINGGU 27  18 Sept – 24 Sept 2022 | **Pergerakan Haiwan**  1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.  **Kemahiran Imbangan**  1.7 Melakukan kemahiran imbangan dengan lakuan yang betul. | **Murid boleh:**  1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi.  1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan.  1.7.1 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang.  1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan. |
| MINGGU 28  25 Sept – 1 Oktober 2022 | **Kemahiran Putaran**  1.8 Melakukan kemahiran putaran  **Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik**  2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan. | 1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh.  1.8.2 Melakukan guling balak berterusan.  1.8.3 Melakukan guling sisi.  1.8.4 Melakukan guling depan posisi *tuck*.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka.  2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan. |
| MINGGU 29  2 Oktober – 8 Oktober 2022 | **Pengetahuan Konsep Kestabilan**  2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbangan.  **Pengetahuan Prinsip Mekanik**  2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbangan dan putaran | 2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan.  2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan.  2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak.  2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan. |
| MINGGU 30  9 Oktober – 15 Oktober 2022 | Bergantung kepada sekolah mahu akuatik atau rekreasi  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | **Murid boleh:**  1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak.  1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan. |
| MINGGU 31  16 Oktober – 22 Oktober 2022 | **Menjana Idea Kreativiti**  2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.  2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina. |
| MINGGU 32  23 Oktober – 29 Oktober 2022 |  | 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.  2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina. |
| MINGGU 33  30 Oktober – 5 November 2022 | **Konsep Kecergasan**  3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan. | **Murid boleh:**  3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi.  3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi. |
| MINGGU 34  6 November – 12 November 2022 | **PengetahuanKonsep Kecergasan**  4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal | 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal |
| MINGGU 35  13 November –19 November 2022 | **Komponen Kecergasan**  **Kapasiti Aerobik**  3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik  **Kelenturan**  3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul  **Daya Tahan dan Kekuatan Otot**  3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. | **Murid boleh:**  3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.  3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama.  3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa.  3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa.  3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.  3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.  3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.  3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.  3.4.7 Melakukan senaman untuk membina otot teras badan (core mucsle). |
| MINGGU 36  20 November – 26 November 2022 | **Komposisi Badan**  3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. |
| MINGGU 37  27 November – 3 Disember 2022 | **Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan**  **Konsep Kapasiti Aerobik**  4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.  **Konsep Kelenturan**  4.3 Mengaplikasi konsep asas kelenturan. | 4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah.  4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.  4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung.  4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul.  4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama.  4.3.2 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan. |
| MINGGU 38  4 Disember – 10 Disember 2022 |  |  |
| MINGGU 39  11 Disember – 17 Disember 2022 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 40  18 Disember – 24 Disember 2022 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 41  25 Disember – 31 Disember 2022 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 41  4 Oktober – 10 Oktober 2021 | **Konsep Daya Tahan Otot**  4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot  **Konsep Komposisi Badan**  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. | 4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat.  4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa.  4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot.  4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak.  4.5.2 Mengenali bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan. |
| MINGGU 42  1 Januari –7 Januari 2023 |  |  |
| MINGGU 43  8 Januari – 14 Januari 2023 |  |  |
| MINGGU 44  15 Januari – 21 Januari 2023 |  |  |
| MINGGU 45  22 Januari – 28 Januari 2023 |  |  |
| MINGGU 46  29 Januari – 4 Februari 2023 |  |  |
| MINGGU 47  5 Februari – 11 Februari 2023 |  |  |
| MINGGU 48  12 Februari – 18 Februari 2023 |  |  |
| MINGGU 49  19 Februari – 25 Februari 2023 | **CUTI AKHIR PENGGAL 2022/2023** |  |
| MINGGU 50  26 Februari – 4 Mac 2023 | **CUTI AKHIR PENGGAL 2022/2023** |  |
| MINGGU 51  5 Mac – 11 Mac 2023 | **CUTI AKHIR PENGGAL 2022/2023** |  |