RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 1

SESI 2022/2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **1**  **21 -24**  **Mac** | Minggu Transisi | | | |  |
| **2**  **27 -31**  **Mac** | Minggu Transisi | | | |  |
| **3**  **3 -7**  **April** | Minggu Transisi | | | |  |
| **4**  **10 - 14**  **April** | Minggu Transisi | | | |  |
| **5**  **17 - 21**  **April** | Minggu Transisi | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **6**  **24 -28**  **April** | 1 | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Gerak Cabaran (1) | * 1. Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.   2. Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.   5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti | 1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan  kesedaran tubuh dari segi bentuk dan  imbangan.  2.1.1 Mengenal pasti kesedaran tubuh dari segi  bentuk, imbangan, pemindahan berat  badan dan layangan.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan  aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |  |
| 2 | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Gerak Cabaran (2) |
| **7**  **1 -5 Mei** | **1 Mei 2022 – Cuti Hari Pekerja**  **2 – 5 Mei 2022 – Cuti Hari Raya Aidilfitri** | | | |  |
| **8**  **8-12**  **Mei** | 1 | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Gerak Ruang (1) | 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan.2.1 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan semasa meneroka  pelbagai corak pergerakan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan  semasa melakukan aktiviti. | 1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan  kesedaran ruang diri, ruang am, dan  batasan ruang dalam pelbagai arah dan  aras.  2.1.2 Mengenal pasti ruang diri.  2.1.3 Mengenal pasti ruang am.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa  melakukan aktiviti dalam kumpulan |  |
| 2 | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Gerak Ruang (2) |
| **9**  **15 – 19**  **Mei** | 1 | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Gerak Isyarat (1) | 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan2.1 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan semasa meneroka pelbagai  corak pergerakan.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 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.  2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri,  kanan, hadapan, belakang, atas, dan  bawah.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru  semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| 2 | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Gerak Isyarat (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **10**  **22 – 26 Mei** | **1** | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Saya Hebat (1) | 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan2.1 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan semasa meneroka pelbagai  corak pergerakan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti | 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.  2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan.  2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan  semasa bergerak berdasarkan tempo,  irama, dan isyarat.  5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan  aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Saya Hebat (2) |
| **11**  **29 Mei – 2 Jun** | **1** | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Sukan Rakyat (1) | 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan.  2.1 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan semasa meneroka  pelbagai corak pergerakan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza  penggunaan daya antara ringan dengan  berat.  2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang  berbeza dalam pergerakan.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan  aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Sukan Rakyat (2) |
|  | **CUTI PENGGAL 1**  **3.6.2022 – 11.6.2022** | | | |  |
| **12**  **12 – 16**  **Jun** | **1** | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Sukan Rakyat (3) | 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan.  2.1 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan semasa meneroka  pelbagai corak pergerakan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza  penggunaan daya antara ringan dengan  berat.  2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang  berbeza dalam pergerakan.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan  aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Ceria  TAJUK: Sukan Rakyat (4) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **13**  **19 – 23**  **Jun** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Gerak Cabaran (1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari,  melompat, melompat sebelah kaki  (hopping), mencongklang (galloping),  menggelongsor, melonjak (leaping), dan  berskip.  2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan  bukan lokomotor.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan  aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Gerak Cabaran (2) |
| **14**  **26 – 30**  **Jul** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Gerak Cabaran (3) |
| **2** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Gerak Ruang(1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 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.  1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam  pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan  dengan rakan dan alatan.  2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan  semasa melakukan pergerakan lokomotor  dan bukan lokomotor.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan  kekalahan dalam permainan. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **15**  **3 - 7**  **Jul** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Gerak Ruang (2) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 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.  1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam  pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan  dengan rakan dan alatan.  2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan  semasa melakukan pergerakan lokomotor  dan bukan lokomotor.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan  kekalahan dalam permainan. |  |
| **2** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Lompat dan Ayun | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun  berulang-ulang oleh dua orang rakan.  2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor  dan bukan lokomotor.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan  menunggu giliran semasa menjalankan  aktiviti. |  |
| **16**  **10 – 14**  **Jul** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Pelbagai Gerak (1) | 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan  bukan lokomotor.2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | 1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan  membongkok, mengayun, memusing,  ,meregang,menolak, menarik,dan mengimbang.  1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor  dalam pelbagai satah, aras,pemindahan  berat badan, dan daya dengan rakan dan  alatan.  2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan  bukan lokomotor.  2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan  semasa melakukan pergerakan lokomotor dan  bukan lokomotor.  5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan  aktiviti dalam kumpulan. |  |
| **2** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Pelbagai Gerak (2) |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **17**  **17 - 21**  **Jul** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Ikut Irama (1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor.  1.3 Melakukan pelbagai pergerakan  bukan lokomotor2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut  irama.  1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor  mengikut irama.  2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa  melakukan pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor mengikut irama.  5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid  semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **2** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Ikut Irama (2) |
| **18**  **24–28**  **Jul** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Baling dan  Tangkap (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran  manipulasi.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.  1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling  secara perlahan.  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.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan  menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti |  |
| **2** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Baling dan  Tangkap (2) |
| **19**  **31 Jul – 4 Ogos** | **1** | Unit 2: Gerak Gembira  TAJUK: Siapa Kuat (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran  manipulasi.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.  2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang  melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.  2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak  membaling.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan  kekalahan dalam permainan. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gembira  TAJUK: Siapa Kuat (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **20**  **7 – 11 Ogos** | **1** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Lambung dan  Tangkap (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran  manipulasi.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.  2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang  betul semasa menangkap.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan  aktiviti Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Lambung dan  Tangkap (2) |
| **21**  **14 – 18**  **Ogos** | **1** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Tendang Bola (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran  manipulasi.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.5 Menendang bola yang digolek.  1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke  hadapan  2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa  menendang.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa  melakukan aktiviti dalam kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Tendang Bola (2) |
| **22**  **21 – 25**  **Ogos** | **1** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Pukul Belon (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran  manipulasi.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan  anggota badan.  1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.  2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada  objek yang dipukul.  5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan  keselamatan di tempat melakukan aktiviti  Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 1: Gerak Gembira  TAJUK: Pukul Belon (2) |
| **23**  **28 Ogos – 1 Sept** | **1** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Kelecek Bola (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran manipulasi5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan  bahagian dalam kaki.  2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa  mengelecek.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa  melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **2** | UNIT 1: Gerak Gembira  TAJUK: Kelecek Bola (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
|  | **CUTI PENGGAL 2**  **2.9.2022 – 10.9.2022** | | | |  |
| **24**  **11 – 15 Sept** | **1** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Kelecek Tangan (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan bagi kemahiran manipulasi5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan  satu tangan.  2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa  mengelecek.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan  kekalahan dalam permainan. |  |
| **2** | UNIT 2: Gerak Gembira  TAJUK: Kelecek Tangan (1) |
| **25**  **18 – 22**  **Sept** | **1** | UNIT 3:Tarian Pahlawan  TAJUK: Pelakon Cilik (1) | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  mengikut irama.2.4 Menggunakan pengetahuan konsep  bagi pergerakan berirama.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut  muzik yang didengar.  2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang  ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan  konsep pergerakan mengikut irama.  5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan  aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan  bersedia menerima cabaran |  |
| **2** | UNIT 3:Tarian Pahlawan  TAJUK: Pelakon Cilik (2) |
| **26**  **25 – 29**  **Sept** | **1** | UNIT 3:Tarian Pahlawan  TAJUK: Pelakon Cilik (3) |
| **2** | UNIT 4:Tunas Gimnas  TAJUK: Lihat dan Tiru (1) | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan  haiwan.2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dan  prinsip mekanik bagi penerokaan  pergerakan haiwan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada  aras rendah, sederhana, dan tinggi.  1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pelbagai laluan  2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa  melakukan pergerakan haiwan.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan  menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. |  |
| **27**  **2 – 6**  **Okt** |  | UNIT 4:Tunas Gimnas  TAJUK: Lihat dan Tiru (2) |
|  | UNIT43:Tunas Gimnas  TAJUK: Lihat dan Tiru (3) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **28**  **9 – 13**  **Okt** | **1** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK: Imbangan stabil (1) | 1.7 Melakukan kemahiran imbangan  dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kemahiran imbangan.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.7.1 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di  sisi, depan, dan belakang.  2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang  membantu kestabilan.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan  kekalahan dalam permainan. |  |
| **2** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK: Imbangan stabil (2) |
| **29**  **16 – 20**  **Okt** | **1** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK: Imbangan stabil (3) |
| **2** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK:Sokongan Teguh (1) | 1.7 Melakukan kemahiran imbangan  dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kemahiran imbangan.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua,  dan satu tapak sokongan pada bahagian badan.  2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak  sokongan dengan kestabilan.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan  aktiviti Pendidikan Jasmani. |  |
| **30**  **23 – 27**  **Okt** | **1** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK:Sokongan Teguh (2 |
| **2** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK:Ligat Berputar (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran.  2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip  mekanik bagi kemahiran imbangan  dan putaran.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan semasa  melakukan aktiviti. | 1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh  2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang  boleh digunakan untuk melakukan aktiviti  putaran menegak.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa  melakukan aktiviti dalam kumpulan. |  |
| **31**  **30 Okt – 3 Nov** | **1** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK:Ligat Berputar (2) |
| **2** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK:Ligat Berputar (3) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **32**  **6 – 10 Nov** | **1** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK: Guling Tenggiling  (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran.  2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip  mekanik bagi kemahiran imbangan  dan putaran.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.4 Melakukan guling depan posisi tuck.  2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan  semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan  guling depan.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan  aktiviti Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 4: Tunas Gimnas  TAJUK: Guling Tenggiling  (2) |
| **33**  **13 – 17 Nov** | **1** | UNIT 6: Mari Bersantai  TAJUK: Santai Petang (1) | 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan  Kesenggangan.2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif  dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan  semasa melakukan aktiviti. | 1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan  manipulasi semasa melakukan permainan  tradisional seperti Datuk Harimau dan  Congkak.  2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan  tradisional.  5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa  melakukan aktiviti dalam kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 6: Mari Bersantai  TAJUK: Santai Petang (2) |
| **34**  **20 – 24 Nov** | **1** | UNIT 6: Mari Bersantai  TAJUK: Saya Kreatif (1) | 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan  Kesenggangan.2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif  dalam akt.rekreasi dan  kesenggangan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek  menggunakan plastisin atau blok mainan.  2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan  objek yang dibina.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan  aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 6: Mari Bersantai  TAJUK: Saya Kreatif (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **35**  **27 Nov – 1 Dis** | **1** | UNIT 7: Badan Cergas  Otak Cerdas  TAJUK:Otot Lentur,  Pergerakan  Teratur(1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal  berpandukan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  keselamatan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.1.1 Melakukan 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.  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 .  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti  baharu dalam PJ. |  |
| **2** | UNIT 7: Badan Cergas  Otak Cerdas  TAJUK:Otot Lentur,  Pergerakan  Teratur(2) |
| **36**  **4 - 8**  **Dis** | **1** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Jantung Kuat  Badan Sihat (1) | 3.2 Melakukan aktiviti yang  meningkatkan kapasiti aerobik.4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti  aerobik.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan  semasa melakukan aktiviti. | 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka  masa yang ditetapkan.  4.2.1 Menamakan organ utama yg mengepam darah.  4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan  paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.  4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan  jantung.  5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan  aktiviti dalam kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Jantung Kuat,  Badan Sihat (2) |
|  | **CUTI PENGGAL 3**  **9.12.2023 – 31.12.2023** | | | |  |
| **37**  **1 – 5**  **Jan** | **1** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Siap Siaga (1) | 3.3 Melakukan senaman kelenturan  dengan lakuan yang betul.4.3 Mengaplikasi konsep asas  kelenturan5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik  pada otot-otot utama.  4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul.  4.3.2 Mengenali pelbagai pergerakan yang betul untuk  meningkatkan kelenturan sesuatu kumpulan otot.  4.3.3 Mengetahui bahawa aktiviti regangan dapat  meningkatkan kecekapan fungsi otot.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti  baharu dalam PJ. |  |
| **2** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Siap Siaga (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **38**  **8 – 12 Jan** | **1** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Tenang-tenang  (1) | 3.3 Melakukan senaman kelenturan  dengan lakuan yang betul.4.3 Mengaplikasi konsep asas  kelenturan.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada  otot-otot utama.  4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul.  4.3.2 Mengenali pelbagai pergerakan yang betul untuk  meningkatkan kelenturan sesuatu kumpulan otot.  4.3.3 Mengetahui bahawa aktiviti regangan dapat  meningkatkan kecekapan fungsi otot.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu  dalam PJ. |  |
| **2** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Tenang-tenang  (2) |
| **39**  **15 – 19**  **Jan** | **1** | UNIT 8: Cergas dan Mantap  TAJUK: Siapa Kuat (1) | 3.4 Melakukan senaman  meningkatkan daya tahan daya  kekuatan otot dengan lakuan  yang betul.4.4 Mengaplikasi konsep asas  kekuatan dan daya tahan otot.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  keselamatan. | 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.  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.  5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di  tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Siapa Kuat (2) |
| **40**  **22 – 26**  **Jan** | **1** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Stabil dan  Seimbang (1) | 3.4 Melakukan senaman  meningkatkan daya tahan dan  kekuatan otot dengan lakuan  yang betul.  4.4 Mengaplikasi konsep asas  kekuatan dan daya tahan otot.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  keselamatan. | 3.4.7 Melakukan aktiviti untuk membina otot teras  badan (*core muscle*).  4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan  semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan  otot.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti  Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 8: Cergas dan  Mantap  TAJUK: Stabil dan  Seimbang (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **41**  **29 – 2**  **Feb** | **1** | UNIT 8: Cergas dan Mantap  TAJUK: Badan Idaman (1) | 3.5 Melakukan aktiviti yang  melibatkan komposisi badan.4.5 Membuat perkaitan antara  komposisi badan dengan  kecergasan fizikal.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  Keselamatan.  . | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  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.  5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan  selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |  |
| **2** | UNIT 8: Cergas dan Mantap  TAJUK: Badan Idaman (2) |

|  |
| --- |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **42**  **5 – 9**  **Feb** |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **43**  **12 – 16**  **Feb** |  |  |  |  |  |
|  | **CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/2023**  **18.2.2023 – 12.3.2023** | | | | |