RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **1**  **21 -24**  **Mac** | **1** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Riang Bergerak (1) | 1.1 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalan badan dan  sokongan.  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan  konsep pergerakan dan prinsip  mekanik bagi kawalan badan dan  sokongan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik toe-tug  walk secara individu dan pergerakan  lipan secara berkumpulan.  2.1.1 Menerangkan cara mengekalkan  imbangan dalam imbangan dinamik toe-  tug walk secara individu dan pergerakan  lipan secara berkumpulan.  5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan  berkemahiran dengan yakin. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Riang Bergerak (1 |
| **2**  **27 -31**  **Mac** | **1** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Aras Kestabilan  (Satu Tapak Sokongan) | 1.1 Melakukan pergerakan yang  memerlukankawalan badan dan  sokongan.  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan  konsep pergerakan dan prinsip  mekanik bagi kawalan badan dan  sokongan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan  tiga tapak sokongan dengan pelbagai  variasi dan aras secara individu dan  berpasangan.  2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak  sokongan dan kedudukan pusat graviti  semasa melakukan pelbagai imbangan  statik, dinamik dan songsang.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Aras Kestabilan  (Tiga Tapak Sokongan) |
| **3**  **3 -7**  **April** | **1** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Dunia Terbalik (1) | 1.1 Melakukan pergerakan yang  memerlukankawalan badan dan  sokongan.  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kawalan badan dan sokongan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan  sokongan pada kepala dan tangan.  2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak  sokongan dan kedudukan pusat graviti  semasa melakukan pelbagai imbangan  statik, dinamik dan songsang.  5.2.3 Memberi respons positif terhadap  tindakan yang selamat dan tindakan yang  berisiko semasa melakukan  aktiviti yang mencabar. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Dunia Terbalik (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **4**  **10 - 14**  **April** | **1** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Tinggi Ke Rendah (1) | 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan  pendaratan dengan lakuan yang betul.  2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  hambur dan pendaratan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat  tinggi dan mendarat ke tempat rendah  dengan sokongan.  2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari  tempat tinggi dan mendarat ke tempat  rendah.  5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian  aktiviti. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Tinggi Ke Rendah (2) |
| **5**  **17 - 21**  **April** | **1** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Eye On Malaysia (1) | 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  putaran.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Melakukan putaran roda.  2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti  semasa melakukan putaran roda, guling  depan dan guling belakang.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Eye On Malaysia (2) |
| **6**  **24 -28**  **April** | **1** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: 1,2,3…Guling (1) | 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  putaran.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.3.2 Melakukan guling depan berterusan.  1.3.3 Melakukan guling belakang posisi straddle  berterusan.  2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti  semasa melakukan putaran roda, guling  depan dan guling belakang.  5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan  pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti  fizikal yang dijalankan. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: 1,2,3…Guling (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **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 Gimnas  TAJUK: Aksi Si Dali (1) | 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun  dengan lakuan yang betul.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  gayut dan ayun.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang  dengan kedua-dua belah tangan  menggunakan genggaman atas, bawah dan  campur.  2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis genggaman  dengan arah ayunan.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti. |  |
| **2** | Unit 1: Gerak Gimnas  TAJUK: Tinggi Ke Rendah (2) |
| **9**  **15 – 19**  **Mei** | **1** | Unit 2:Gerak Kreatif Bertema  TAJUK: Rancak Dan Bergaya  (1) | 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut irama.  2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dalam pergerakan berirama.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema  berdasarkan konseppergerakan mengikut  muzik yang didengar.  1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif  bertema yang direka cipta mengikut muzik  yang didengar.  2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi  pergerakan lokomotor, bukan lokomotor,  langkah lurus dan konsep pergerakan yang  digunakan untuk mereka cipta pergerakan  kreatif berdasarkan tema.  5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan  berkemahiran dengan yakin. |  |
| **2** | Unit 2:Gerak Kreatif Bertema  TAJUK: Rancak Dan Bergaya  (2) |
| **10**  **22 – 26 Mei** | **1** | Unit 2:Gerak Kreatif Bertema  TAJUK: Rancak Dan Bergaya  (3) |
| **2** | Unit 2:Gerak Kreatif Bertema  TAJUK: Rancak Dan Bergaya  (4) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **11**  **29 Mei – 2 Jun** | **1** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Jauh dan Dekat (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori serangan dengan lakuan yang  betul.  2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori serangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan  arah dengan menggunakan anggota badan  dan alatan yang dibenarkan.  1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai  jarak dan arah dengan anggota badan dan  alatan yang dibenarkan.  2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasikan daya  semasa menghantar dan menerima bola  pada pelbagai jarak.  2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak  dengan arah pergerakan bola.  5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti  secara berpasangan dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Jauh dan Dekat (1) |
|  | **CUTI PENGGAL 1**  **3.6.2022 – 11.6.2022** | | | |  |
| **12**  **12 – 16**  **Jun** | **1** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Raja Kelecek Raja  Menghadang (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori serangan dengan lakuan yang  betul.  2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori serangan.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan  arah dengan menggunakan anggota badan  dan alatan yang dibenarkan.  1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai  jarak dan arah dengan menggunakan  anggota badan dan alatan yang dibenarkan  1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang  ditentukan.  1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan  membayang pergerakan pihak lawan.  2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang  yang sesuai semasa membayangi  pergerakan pihak lawan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Raja Kelecek Raja  Menghadang (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **13**  **19 – 23**  **Jun** | **1** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Pantas Pintas Cepat  Takel (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori serangan dengan lakuan yang  betul.  2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori serangan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan  arah dengan menggunakan anggota badan  dan alatan yang dibenarkan.  1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai  jarak dan arah dengan menggunakan  anggota badan dan alatan yang dibenarkan  1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada  pihak lawan.  1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.  2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang  sesuai untuk memintasdan takel.  5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan  berkemahiran dengan yakin. |  |
| **2** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Pantas Pintas Cepat  Takel (2) |
| **14**  **26 – 30**  **Jul** | **1** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Jaringan Tepat (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori serangan dengan lakuan yang  betul.  2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori serangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah  dengan menggunakan anggota badan dan  alatan yang dibenarkan.  2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain  yang sesuai untuk menjaring ke sasaran.  5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan |  |
| **2** | UNIT 3: Johan Kategori  Serangan  TAJUK: Jaringan Tepat (2) |
| **15**  **3 - 7**  **Jul** | **1** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Bijak Mula Bijak  Terima (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang  betul.  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori jaring.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai  cara semasa melakukan aktiviti. | 1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm)  dengan menggunakan tangan dan alatan.  1.7.2 Melakukan servis bawah dengan  menggunakan kaki.  1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan  anggota badan dan alatan.  2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak  semasa melakukan servis, menerima dan  menghantar bola.  5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima  kekurangan rakan sebaya. |  |
| **2** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Bijak Mula Bijak  Terima (2) |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **16**  **10 – 14**  **Jul** | **1** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Tutup Ruang (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang  betul.  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori jaring.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.  2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position)  untuk bergerak pantas ke arah bola dalam  kemahiran gerak kaki.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **2** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Tutup Ruang (2) |
| **17**  **17 – 21**  **Jul** | **1** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Silang-Menyilang (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang  betul.  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori jaring.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan  menggunakan alatan.  2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position)  untuk bergerak pantas ke arah bola dalam  kemahiran gerak kaki.  5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan  berkemahiran dengan yakin. |  |
| **2** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Silang-Menyilang (2) |
| **18**  **24 - 28**  **Jul** | **1** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Rebut Peluang (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang  betul.  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori jaring.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.  2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa  mengumpan bola.  5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 4: Sedia Bertarung  TAJUK: Rebut Peluang (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **19**  **31 Jul – 4 Ogos** | **1** | UNIT 5: Pemukul Hebat  Pemadang Cekap  TAJUK: Membaling Tepat  Menangkap cekap (1) | 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.8 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan  lurus mengikut arah pusingan jam.  1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan  lurus melawan arah pusingan jam.  1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi.  1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan  aras.  2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara  balingan tangan lurus dengan balingan sisi.  2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik  kontak bola pada alat pemukul semasa  memukul dan menahan bola.  5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan  dalam permainan secara positif. |  |
| **2** | UNIT 5: Pemukul Hebat  Pemadang Cekap  TAJUK: Membaling Tepat  Menangkap cekap (2) |
| **20**  **7 – 11 Ogos** | **1** | UNIT 5: Sedia Bertarung  TAJUK: Cekap memukul  Cekap Memadang (1) | 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.8 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan  yang ditetapkan.  1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul.  2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik  kontak bola pada alat pemukul semasa  memukul dan menahan bola.  2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa  menangkap bola dari pelbagai arah dan  aras.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 5: Sedia Bertarung  TAJUK: Cekap memukul  Cekap Memadang (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **21**  **14 – 18**  **Ogos** | **1** | UNIT 5: Sedia Bertarung  TAJUK: Cekap memukul  Cekap Memadang (3) | 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.8 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan  yang ditetapkan.  1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul.  2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik  kontak bola pada alat pemukul semasa  memukul dan menahan bola.  2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa  menangkap bola dari pelbagai arah dan  aras.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli  kumpulan semasa melakukan akt. fizikal. |  |
| **2** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Berlari (1) | 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari  dengan lakuan yang betul.  2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas berlari.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh  dengan pelbagai kelajuan.  1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak.  2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari  antara laluan lurus dengan laluan selekoh.  2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan  berlari dengan kelajuan.  2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa  memberi dan menerima alatan.  5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas  secara terbuka. |  |
| **22**  **21 – 25**  **Ogos** | **1** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Berlari (2) |
| **2** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Litar Lumba (1) | 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari  dengan lakuan yang betul.  2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas berlari.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa  halangan secara berterusan.  2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal  setiap kali melepasi halangan secara  berterusan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **23**  **28 Ogos – 1 Sept** | **1** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Litar Lumba (2) | 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari  dengan lakuan yang betul.  2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas berlari.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa  halangan secara berterusan.  2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal  setiap kali melepasi halangan secara  berterusan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Lompatan (1) | 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas lompatan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan  sebelah kaki serta mendarat dengan  kedua-dua belah kaki.  2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan  antara melompat untuk jarak dengan  melompat untuk ketinggian.  5.1.3 Menggunakan alatan mengikut  kesesuaian aktiviti |  |
|  | **CUTI PENGGAL 2**  **2.9.2022 – 10.9.2022** | | | |  |
| **24**  **11 – 15 Sept** | **1** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Lompatan (2) | 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas lompatan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan  sebelah kaki serta mendarat dengan  kedua-dua belah kaki.  2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan  antara melompat untuk jarak dengan  melompat untuk ketinggian.  5.1.3 Menggunakan alatan mengikut  kesesuaian aktiviti  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti |  |
| **2** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Lompatan (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **25**  **18 – 22**  **Sept** | **1** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Halangan Mencabar  (2) | 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas lompatan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan  sebelah kaki melepasi halangan pada  pelbagai aras serta mendarat.  2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan  antara melompat untuk jarak dengan  melompat untuk ketinggian.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti |  |
| **2** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Sang Kijang Tangkas  Tuntas (1) | 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas lompatan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan  kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta  mendarat dengan dua belah kaki atau  sebaliknya.  2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk  memulakan turutan lompatan yang  dilakukan.  5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan  berkemahiran dengan yakin. |  |
| **26**  **25 – 29**  **Sept** | **1** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Sang Kijang Tangkas  Tuntas (2) |
| **2** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Balingan (1) | 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan  dengan lakuan yang betul.  2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas balingan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari  posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri  dengan rotasi pinggul.  1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari  posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri  dengan rotasi pinggul.  1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali  dari posisi duduk, melutut, berdiri dan  berdiri dengan rotasi pinggul.  2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian  pelepasan objek dengan jarak semasa  melontar, melempar, merejam dan  membaling. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **27**  **2 – 6**  **Okt** | **1** | UNIT 6: Mengejar Juara  TAJUK: Asas Balingan (2) | 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan  dengan lakuan yang betul.  2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas balingan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari  posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri  dengan rotasi pinggul.  1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari  posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri  dengan rotasi pinggul.  1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali  dari posisi duduk, melutut, berdiri dan  berdiri dengan rotasi pinggul.  2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian  pelepasan objek dengan jarak semasa  melontar, melempar, merejam dan  membaling. |  |  |
| **2** | UNIT 8: Rekreasi Berilmu  TAJUK: Rumah Sementara (1) | 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap.  2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap.  5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |  |
| **28**  **9 – 13**  **Okt** | **1** | UNIT 8: Rekreasi Berilmu  TAJUK: Rumah Sementara (1) |  |
| **2** | UNIT 8: Rekreasi Berilmu  TAJUK: Permainan Mata  Angin (1) | 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah  berdasarkan mata angin.  1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-  ting Gula Batu dan Laga Ayam.  2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam  aktiviti pandu arah berdasarkan empat  mata angin utama.  2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai  digunakan dalam permainan Ting-ting  Gula Batu dan Laga Ayam.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti. |  |  |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **29**  **16 – 20**  **Okt** | **1** | UNIT 8: Rekreasi Berilmu  TAJUK: Permainan Mata  Angin (2) | 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah  berdasarkan mata angin.  1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-  ting Gula Batu dan Laga Ayam.  2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam  aktiviti pandu arah berdasarkan empat  mata angin utama.  2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai  digunakan dalam permainan Ting-ting  Gula Batu dan Laga Ayam.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 9: Kecergasan Diri  TAJUK: Memanaskan Badan  (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  Konsep Kecergasan.  4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi  dan keanjalan otot.  3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.  4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti  memanaskan badan dengan menyejukkan  badan.  4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan  badan dan menyejukkan badan.  4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung  yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.  4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air  terhadap kesihatan  5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. |  |
| **30**  **23 – 27**  **Okt** | **1** | UNIT 9: Kecergasan Diri  TAJUK: Memanaskan Badan 1 |  |
| **2** | UNIT 9: Kecergasan Diri  TAJUK: Menyejukkan Badan |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **31**  **30 Okt – 3 Nov** | **1** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Laluan Mencabar 1 | 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  kapasiti aerobik.  4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti  aerobik.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan  kapasiti aerobik dalam satu jangka masa  yang ditetapkan.  4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh  meningkatkan kapasiti aerobik.  4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti  aerobik dengan kadar nadi pemulihan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Laluan Mencabar 2 |
| **32**  **6 – 10 Nov** | **1** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Gembira Melentur 1 | 3.3 Melakukan senaman meningkatkan  kelenturan dengan lakuan yang betul.  4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan  pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian  atas badan dengan lakuan yang betul.  4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat  semasa melakukan senaman regangan.  4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai  dilakukan semasa melakukan regangan  dinamik.  4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan  untuk melakukan regangan statik.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal |  |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Gembira Melentur 2 |
| **33**  **13 – 17 Nov** | **1** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Satria Muda 1 | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  kekuatan otot dan daya tahan otot  dengan lakuan yang betul.  4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan  otot dan daya tahan otot.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung  ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat,  lentik belakang ubah suai, hamstring curl,  tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan  bangkit tubi dlm jangka masa 20 – 30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat  semasa melakukan senaman kekuatan  otot dan daya tahan otot.  4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan  otot dengan daya tahan otot dan prestasi  motor.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Satria Muda2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **34**  **20 – 24 Nov** | **1** | UNIT 10: Empat ‘K’ dan Satu  ‘D’  TAJUK: Terbukti Berkesan (1) | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.  4.5 Memahami hubung kait antara  komposisi badan dengan kecergasan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang  berat badan.  3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat  badan.  4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri  dengan carta pertumbuhan normal.  4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap  perubahan berat badan.  5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. |  |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Terbukti Berkesan (1) |
| **35**  **27 Nov – 1 Dis** | **1** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Hari Yang DiTunggu 1 | 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.  4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan  fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan  menggunakan Bateri Ujian Standard  Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk  Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).  3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.  3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal  sebagai tindakan susulan berdasarkan  keputusan ujian SEGAK.  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri  dengan norma Ujian SEGAK.  4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal  sebagai tindakan susulan berdasarkan  keputusan ujian SEGAK.  5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. |  |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Hari Yang DiTunggu 2 |
| **36**  **4 - 8**  **Dis** | **1** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Hari Yang DiTunggu 3 |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Hari Yang DiTunggu 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
|  | **CUTI PENGGAL 3**  **9.12.2023 – 31.12.2023** | | | |  |
| **37**  **1 – 5**  **Jan** | **1** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Hari Yang DiTunggu 4 | 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.  4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan  fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan  menggunakan Bateri Ujian Standard  Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk  Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).  3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.  3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal  sebagai tindakan susulan berdasarkan  keputusan ujian SEGAK.  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri  dengan norma Ujian SEGAK.  4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal  sebagai tindakan susulan berdasarkan  keputusan ujian SEGAK.  5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. |  |
| **2** | UNIT 10:Empat ‘K’ dan Satu ‘D’  TAJUK: Hari Yang DiTunggu 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** | | | | |
| **38**  **8 – 12 Jan** |  |  |  |  |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** | | | | |
| **39**  **15 – 19 Jan** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** | | | | |
| **40**  **22 – 26 Jan** |  |  |  |  |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** | | | | |
| **41**  **29 Jan – 2 Feb** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **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** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/2023**  **17.2.2023 – 11.3.2023** | | | | |