RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 5

SESI 2022/2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **1**  **21 -24**  **Mac** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Mengimbang 1 | 1.1 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalam badan dan  sokongan.  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kawalan badan dan sokongan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik flip-flop  dan kereta sorong berganda.  2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat  untuk mengekalkan keseimbangan.  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Mengimbang 2 |
| **2**  **27 -31**  **Mac** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Binaan Hebat 1 | 1.1 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalam 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. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan  formasi pramid bertiga.  2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak  sokongan dengan kestabilan.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok  semasa melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Binaan Hebat 2 |
| **3**  **3 -7**  **April** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Tegak Terbalik 1 | 1.1 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalam 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 dirian  tangan.  2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat  untuk mengekalkan keseimbangan.  5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk  melakukan pelbagai kemahiran  pergerakan. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Tegak Terbalik 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **4**  **10 - 14**  **April** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Melombol Halangan  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.  5.4 Membentuk kumpulan dan  berkerjasama dalam kumpulan. | 1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang.  2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa  melakukan Lombol Kangkang dan Hambur  Arab.  5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Melombol Halangan  2 |
| **5**  **17 - 21**  **April** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Berlatih Hambur 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 | 1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan  sokongan  2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa  melakukan Lombol Kangkang dan Hambur  Arab.  5.1.3 Membimbing ahli kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Berlatih Hambur 2 |
| **6**  **24 -28**  **April 6** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Lompat Berputar 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 menegak 180 darjah  dan 360 darjah di atas trampolin dan  mendarat di atas trampolin.  2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang  membantu putaran.  5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk  melakukan pelbagai kemahiran  pergerakan. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Lompat Berputar 2 |
| **7**  **1 -5 Mei** | **1 Mei 2022 – Cuti Hari Pekerja**  **2 – 5 Mei 2022 – Cuti Hari Raya Aidilfitri** | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **8**  **8 -12**  **Mei** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Guling Ulang-alik 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 kombinasi guling depan dan  guling belakang.  2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang  membantu putaran.  5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Guling Ulang alik 2 |
| **9**  **15 – 19**  **Mei** | **1** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Bergayut dan  Berayun 1 | 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun  dengan lakuan yang betul.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  putaran.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri sendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan  kedua-dua belah tangan dan mengayun  badan.  1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.  2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang  sesuai semasa sokongan di atas palang,  bergayut songsang dan mengayun.  5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk  melakukan pelbagai kemahiran  pergerakan. |  |
| **2** | UNIT 1: Jadi Yang Terbaik  TAJUK : Bergayut dan  Berayun 2 |
| **10**  **22 – 26 Mei**  **9** | **1** | UNIT 2: Riang Ria Di Dasar  Lautan  TAJUK : Ke Sana,ke Sini di  Dasar Lautan 1 | 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut nama.  2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dalam pergerakan berirama.  5.4 Membentuk kumpulan dan  berkerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema  menggunakan props berdasarkan konsep  pergerakan mengikut muzik yang  didengar.  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema  yang direka cipta menggunakan props  mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor,  bukan lokomotor,langkah lurus dan  konsep pergerakan yang digunakan dalam  pergerakan kreatif bertema.  5.4.7 Berkerjasama dalam kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 2: Riang Ria Di Dasar  Lautan  TAJUK : Ke Sana,ke Sini di  Dasar Lautan 2 |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **11**  **29 Mei – 2 Jun** | **1** | UNIT 2: Riang Ria Di Dasar  Lautan  TAJUK : Ke Sana,ke Sini di  Dasar Lautan 3 | 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut nama.  2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dalam pergerakan berirama.  5.4 Membentuk kumpulan dan  berkerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema  menggunakan props berdasarkan konsep  pergerakan mengikut muzik yg didengar.  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema  yang direka cipta menggunakan props  mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor,  bukan lokomotor,langkah lurus dan  konsep pergerakan yang digunakan dalam  pergerakan kreatif bertema.  5.4.7 Berkerjasama dalam kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 2: Riang Ria Di Dasar  Lautan  TAJUK : Ke Sana,ke Sini di  Dasar Lautan 4 |
|  | **CUTI PENGGAL 1**  **3.6.2022 – 11.6.2022** | | | |  |
| **12**  **12 – 16**  **Jun** | **1** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Seronoknya Bermain 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 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke  sasaran dengan menggunakan alatan dan  anggota badan yang dibenarkan.  1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai  jarak dan arah denganmenggunakan  alatan dan anggota badan yang  dibenarkan.  1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain  lawan dan menghantar kepada rakan  sepasukan. |  |
| **2** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Seronoknya Bermain 2 |
| **13**  **19 – 23**  **Jun** | **1** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Seronoknya Bermain 3 |
| **2** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Seronoknya Bermain 4 |
| **14**  **26 – 30**  **Jul** |  | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Seronoknya Bermain 5 |
| UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Seronoknya Bermain 6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **15**  **3 - 7**  **Jul** | **1** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Kelecek Berbisa 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. | 1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepasi  pemain.  1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang  pergerakan pemain lawan.  2.6.3 Memberikan justifikasi laluan dan arah  yang sesuai digunakan untuk mengelecek  dan mengawal bola.  2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang  sesuai untuk mengecilkan ruang  pergerakan pihak lawan.  5.4.1 Bekerjasama dalam kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Kelecek Berbisa 2 |
| **16**  **10 – 14**  **Jul** | **1** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Bijak Takel dan Jaring 1 | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori serangan dgn lakuan yg betul.  2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori serangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola.  1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.  2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan  melepasi pengadang.  5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 3: Serang Menang  TAJUK :Bijak Takel dan Jaring 2 |
| **17**  **17 - 21**  **Jul 16** | **1** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Siapa Handal 1 | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori 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. | 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis  menggunakan anggota badan dan alatan  yang dibenarkan.  1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran  menggunakan anggota badan dan alatan  yang dibenarkan mengikut situasi.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan  ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai  jenis servis dan hantaran.  2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan  objek pasca kontak semasa hantaran,  smesy, renjaman dan libasan.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Siapa Handal 2 |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **18**  **24–28**  **Jul** | **1** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Voli Jaring 1 | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori kategori jaring dengan lakuan  yang betul.  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas permainan kategori jaring.  5.2 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan  alatan.  2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan  alatan.  5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Voli Jaring 2 |
| **19**  **31 Jul – 4 Ogos** | **1** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Smesy,Rejam dan  Libas 1 –Smesy | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori 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 fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan.  2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan  kontak alatan atau anggota badan dengan  kelajuan objek pasca kontak (selepas  kontak) semasa hantaran smesy,rejaman  dan libasan.  5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima  kekurangan rakan sebaya. |  |
| **2** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Smesy,Rejam dan  Libas 2 - Rejaman | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori 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 fizikal. | 1.7.4 Melakukan rejaman dan libasan  menggunakan anggota badan yang  dibenarkan.  2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan  kontak alatan atau anggota badan dengan  kelajuan objek pasca kontak (selepas  kontak) semasa hantaran smesy,rejaman  dan libasan.  5.3.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan  dan kekuatan pihak lawan sebagai  cabaran. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **20**  **7 – 11 Ogos** | **1** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Smesy,Rejam dan  Libas 3 - Libasan | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori 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 fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.4 Melakukan rejaman dan libasan  menggunakan anggota badan yang  dibenarkan.  2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan  kontak alatan atau anggota badan dengan  kelajuan objek pasca kontak (selepas  kontak) semasa hantaran smesy,rejaman  dan libasan.  5.3.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan  dan kekuatan pihak lawan sebagai  cabaran. |  |
| **2** | UNIT 4: Handal Jaring  TAJUK : Smesy,Rejam dan  Libas 4 - Adangan | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori 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 fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.  2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang  sesuai mengikut situasi.  5.3.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan  dan kekuatan pihak lawan sebagai  cabaran. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **21**  **14 – 18**  **Ogos** | **1** | UNIT 5: Rondas Kampung  TAJUK : Balingan Hebat  Balingan Tepat 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.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus  mengikut arah pusingan jam ke petak  sasaran.  1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus  melawan arah pusingan jam ke petak  sasaran.  2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan  tangan lurus ke petak sasaran.  5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan  yang dibentuk. |  |
| **2** | UNIT 5: Rondas Kampung  TAJUK : Balingan Hebat  Balingan Tepat 2 |
| **22**  **21 – 25**  **Ogos** | **1** | UNIT 5: Rondas Kampung  TAJUK : Pukul dan Gerak 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.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak  serta bergerak ke kawasan yg ditetapkan.  1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan  alatan pemukul dan bergerak ke kawasan  yang ditetapkan.  2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan  permukaan alatan pemukul degan arah  pergerakan bola semasa memukul atau  menahan dengan alatan pemukul.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 5: Rondas Kampung  TAJUK : Pukul dan Gerak 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **23**  **28 Ogos – 1 Sept** | **1** | UNIT 5: Rondas Kampung  TAJUK : Baling-baling Bawah | 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.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama  dalam kumpulan. | 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan  bawah pada pelbagai kelajuan.  2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of  release) paling sesuai semasa melepaskan  bola dalam kemahiran bilangan bawah.  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 5: Rondas Kampung  TAJUK : Tangkapan Kemas | 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.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.6 Menangkap bola yang melantun.  2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa  menangkap bola lantun.  5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat melakukan aktiviti. |  |
|  | **CUTI PENGGAL 2**  **2.9.2022 – 10.9.2022** | | | |  |
| **24**  **11 – 15 Sept** | **1** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Pecut dan Laju 1 | 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari  dengan lakuan yang betul.  2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas berlari.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama  dalam kumpulan. | 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yg ditetapkan.  1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton  dalam zon pertukaran.  2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki  pada permulaan dengan kedudukan badan  semasa berlari pecut.  2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang  betul semasa berlari pecut.  2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton  mula berlari bagi menerima baton di zon  pertukaran.  5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Pecut dan Laju 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **25**  **18 – 22**  **Sept** | **1** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Lari Berhalangan | 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 fizikal. | 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara  berterusan.  2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa  lari beritma melepasi halangan..  5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas  secara terbuka. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Lompat | 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. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan  sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-  dua belah kaki pada satu jarak.  2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan  berlari dengan jarak lompatan.  5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk  melakukan pelbagai kemahiran  pergerakan. |  |
| **26**  **25 – 29**  **Sept** | **1** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Kaki Gunting 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. | 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu  ketinggian dengan gaya gunting.  2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran  berlari dan melompat dengan gaya  gunting.  5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Kaki Gunting 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **27**  **2 – 6**  **Okt** | **1** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Lontaran Berkuasa 1 | 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan  dengan lakuan yang betul.  2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas balingan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu  jarak dari kedudukan power position.  2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan  lakuan lontaran dengan jarak lontaran  objek berbentuk sfera.  5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan  Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Lontaran Berkuasa 2 |
| **28**  **9 – 13**  **Okt** | **1** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Lemparan Ajaib 1 | 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan  dengan lakuan yang betul.  2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas balingan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada  satu jarak dari kedudukan power position.  2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan  lakuan melempar dengan jarak lemparan  objek berbentuk leper.  5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat melakukan aktiviti.  5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahraga Asas  TAJUK : Lemparan Ajaib 2 |
| **29**  **16 – 20**  **Okt** | **1** | UNIT 8: Permainan Warisan  TAJUK : Kemas Ikatan,Kuat  Simpulan 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. | 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk  menghasilkan gajet.  2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan  simpulan berdasarkan gajet yang  ihasilkan.  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 8: Permainan Warisan  TAJUK : Kemas Ikatan,Kuat  Simpulan 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **30**  **23 – 27**  **Okt** | **1** | UNIT 8: Olahraga Asas  TAJUK : Kayu Terbang | 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. | 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk  menghasilkan gajet.  2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan  simpulan berdasarkan gajet yang  dihasilkan.  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli  Kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 8: Olahraga Asas  TAJUK : Timang Adik Timang | 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 Bermain permainan tradisional yang  menggunakan kemahiran membaling,  memukul, berlari dan menangkap dalam  permainan Konda Kondi.  2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai  digunakan dalam permainan tradisional  Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.  5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. |  |
| **31**  **30 Okt – 3 Nov** | **1** | UNIT 9: Cergas Selalu  TAJUK : Jom Cergas 1 | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan  konsep kecergasan.  4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.  3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.  4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. |  |
| **2** | UNIT 9: Cergas Selalu  TAJUK : Jom Cergas 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **32**  **6 – 10 Nov** | **1** | UNIT 9: Cergas Selalu  TAJUK : Jom Cergas 3 | 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai  selepas memanaskan badan.  4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa  melakukan senaman.  5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk  melakukan pelbagai kemahiran  pergerakan. |  |
| **2** | UNIT 9: Cergas Selalu  TAJUK : Jom Santai | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan  konsep kecergasan.  4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan  4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti  memanaskan badan dengan aktiviti  menyejukkan badan.  4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa  melakukan senaman.  5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. |  |
| **33**  **13 – 17 Nov** | **1** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Saya Sihat dan  Cergas 1 | 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan  4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti  aerobik.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti  aerobik dalam jangka masa yg ditetapkan.  4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency,  intensity, time and type) dalam  meningkatkan kapasiti aerobik.  4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum,  semasa dan selepas melakukan aktiviti  meningkatkan kapasiti aerobik.  5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Saya Sihat dan  Cergas 2  : |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **34**  **20 – 24 Nov** | **1** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Litar Lentur 1 | 3.3 Melakukan senaman meningkatkan  kelenturan.  4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada  sendi-sendi yang dapat meningkatkan  julat pergerakan (range of motion).  4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman  regangan dengan kelenturan.  4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang  digunakan semasa melakukan senaman  regangan.  4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam  meningkatkan kelenturan melalui  senaman regangan.  5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Litar Lentur 2 |
| **35**  **27 Nov – 1 Dis** | **1** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Rashia Satria 1 | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  kekuatan otot dan daya tahan otot.  4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan  otot dan daya tahan otot.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung,  ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit  kaki setempat, lentik belakang berselang-  seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan  tubi ubah suai, tekan tubi dan oblique curl  dalam 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 Mengaplikasi prinsip FITT dalam  meningkatkan kekuatan otot dan daya  tahan otot.  5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk  melakukan pelbagai kemahiran  pergerakan. |  |
| **2** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Rashia Satria 2  : |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **35**  **27 Nov – 1 Dis** | **1** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Berat dan Tinggi  Ideal 1 | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.  4.5 Memahami hubung kait antara  komposisi badan dengan kecergasan. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang  berat badan.  3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat badan.  4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan  (BMI) sendiri dengan norma. |  |
| **2** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Berat dan Tinggi  Ideal 2 |
| **36**  **4 - 8**  **Dis** | **1** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Jaga Kesihatan 1 | 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal  berdasarkan kesihatan.  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 tindak susul berdasarkan  keputusan ujian SEGAK. |  |
| **2** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Jaga Kesihatan 2 |
|  | **CUTI PENGGAL 3**  **9.12.2023 – 31.12.2023** | | | |  |
| **37**  **1 – 5**  **Jan** | **1** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Jaga Kesihatan 3 | 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal  berdasarkan kesihatan.  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 tindak susul berdasarkan  keputusan ujian SEGAK. |  |
| **2** | UNIT 10: Cergas dan Sihat  TAJUK : Jaga Kesihatan 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | |