**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2023/2024 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

****

|  |
| --- |
| **RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN** **PENDIDIKAN JASMANI 2023/2024****LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com) **Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan) |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PRESTASI** |
| MINGGU 1KUMPULAN A19 Mac – 23 Mac 2024KUMPULAN B20 Mac – 24 Mac 2024 |  |  |
| MINGGU 2KUMPULAN A26 Mac – 30 Mac 2023KUMPULAN B27 Mac – 31 Mac 2023 |  |  |
| MINGGU 3KUMPULAN A2 April – 6 April 2023KUMPULAN B3 April – 7 April 2023 | **Konsep Pergerakan** 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.  | **Murid boleh:** 1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan. 1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras. 1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat. 1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat. 1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkok, spiral, dan zig-zag. 1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat.  |
| MINGGU 4KUMPULAN A9 April – 13 April 2023KUMPULAN B10 April – 14 April 2023 | **Pengetahuan Konsep Pergerakan** 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.  | 2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri pada pelbagai aras. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah.  |
| MINGGU 5KUMPULAN A16 April – 20 AprilKUMPULAN B17 April – 21 April |  | 2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan. 2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan.  |
| KUMPULAN A23 April – 27 April 2023KUMPULAN B24 April – 28 April 2023 | **Pertengahan Penggal 1** |  |
| MINGGU 6KUMPULAN A30 April – 4 Mei 2023KUMPULAN B1 Mei – 5 Mei 2023 | **Pergerakan Asas** **Kemahiran Lokomotor** 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.  | 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping*)*, menggelongsor, melonjak (leaping*)*, dan berskip.  |
| MINGGU 7KUMPULAN A7 Mei – 11 Mei 2023KUMPULAN B8 Mei – 12 Mei 2023 |  | 1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.  |
| MINGGU 8KUMPULAN A14 Mei – 18 Mei 2023KUMPULAN B15 Mei – 19 Mei 2023 |  | 1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan.  |
| MINGGU 9KUMPULAN A21 Mei – 25 Mei 2023KUMPULAN B22 Mei – 26 Mei 2023 |  | 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.  |
| KUMPULAN A28 Mei – 1 Jun 2023KUMPULAN B29 Mei – 2 Jun 2023 | **Cuti Penggal 1** |  |
| MINGGU 10KUMPULAN A4 Jun – 8 Jun 2023KUMPULAN B5 Jun – 9 Jun 2023 |  | 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.  |
| MINGGU 11KUMPULAN A11 Jun – 15 Jun 2023KUMPULAN B12 Jun – 16 Jun 2023 | **Kemahiran Bukan Lokomotor** 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor  | 1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang.  |
| MINGGU 12KUMPULAN A18 – 22 Jun 2023KUMPULAN B19 – 23 Jun 2023 |  | 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan  |
| MINGGU 13KUMPULAN A25 Jun – 29 Jun 2023KUMPULAN B26 Jun – 30 Jun 2023 |  | 1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.  |
| MINGGU 14KUMPULAN A2 Julai – 6 Julai 2023KUMPULAN B3 Julai – 7 Julai 2023 |  | 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  |
| MINGGU 15KUMPULAN A9 Julai – 13 Julai 2023KUMPULAN B10 Julai – 14 Julai 2023 |  | 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  |
| MINGGU 16KUMPULAN A16 Julai – 20 Julai 2023KUMPULAN B17 Julai – 21 Julai 2023 |  | 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama.  |
| MINGGU 17KUMPULAN A23 Julai – 27 Julai 2023KUMPULAN B24 Julai – 28 Julai 2023 | **Kemahiran Manipulasi** 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  | 1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan. 1.4.2 Melakukan balingan atas kepala. 1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan. 1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri. 1.4.5 Menendang bola yang digolek. 1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan  |
| MINGGU 18KUMPULAN A30 Julai – 3 Ogos 2023KUMPULAN B31 Julai – 4 Ogos 2023 |  | 1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan anggota badan. 1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan. 1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki. 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.  |
| MINGGU 19KUMPULAN A6 Ogos – 10 Ogos 2023KUMPULAN B7 Ogos – 11 Ogos 2023 | **Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Kemahiran Manipulasi** 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi.  | 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala. 2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membaling alatan. 2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling. 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap. 2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang. 2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek. 2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek. 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.  |
| MINGGU 20KUMPULAN A13 Ogos – 17 Ogos 2023KUMPULAN B14 Ogos – 18 Ogos 2023 | **Pergerakan Mengikut Irama** 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama.  | **Murid boleh:** 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar.  |
| MINGGU 21KUMPULAN A20 Ogos – 24 Ogos 2023KUMPULAN B21 Ogos – 25 Ogos 2023 |  |  |
| KUMPULAN A27 Ogos – 31 Ogos 2023KUMPULAN B28 Ogos – 1 Sept 2023 | **Cuti Penggal 2** |  |
| MINGGU 22KUMPULAN A3 Sept – 7 Sept 2023KUMPULAN B4 Sept – 8 Sept 2023 |  | **Murid boleh:** 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar.  |
| MINGGU 23KUMPULAN A10 Sept – 14 Sept 2023KUMPULAN B11 Sept – 15 Sept 2023 | **Pengetahuan Konsep Pergerakan Mengikut Irama** 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama.  | 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama.  |
| MINGGU 24KUMPULAN A17 Sept – 21 Sept 2023KUMPULAN B18 Sept – 22 Sept 2023 |  | 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama.  |
| MINGGU 25KUMPULAN A24 Sept – 28 Sept 2023KUMPULAN B25 Sept – 29 Sept 2023 | **Pergerakan Haiwan** 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan. **Kemahiran Imbangan** 1.7 Melakukan kemahiran imbangan dengan lakuan yang betul.  | **Murid boleh:** 1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi. 1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan. 1.7.1 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang. 1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan.  |
| MINGGU 26KUMPULAN A1 Oktober – 5 Oktober 2023KUMPULAN B2 Oktober – 6 Oktober 2023 | **Kemahiran Putaran** 1.8 Melakukan kemahiran putaran **Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik** 2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.  | 1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh. 1.8.2 Melakukan guling balak berterusan. 1.8.3 Melakukan guling sisi. 1.8.4 Melakukan guling depan posisi *tuck*. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka. 2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan.  |
| MINGGU 27KUMPULAN A8 Oktober – 12 Oktober 2023KUMPULAN B9 Oktober – 13 Oktober 2023 | **Pengetahuan Konsep Kestabilan** 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbangan. **Pengetahuan Prinsip Mekanik** 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbangan dan putaran  | 2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan. 2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan. 2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak. 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.  |
| MINGGU 28KUMPULAN A15 Oktober – 19 Oktober 2023KUMPULAN B16 Oktober – 20 Oktober 2023 | Bergantung kepada sekolah mahu akuatik atau rekreasi**Rekreasi dan Kesenggangan** 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  | **Murid boleh:** 1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak. 1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.  |
| MINGGU 31KUMPULAN A5 November – 9 November 2023KUMPULAN B6 November – 10 November 2023 | **Menjana Idea Kreativiti** 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  | 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina.  |
| MINGGU 32KUMPULAN A12 November –16 November 2023KUMPULAN B13 November –17 November 2023 |  | 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina.  |
| MINGGU 35KUMPULAN A3 Disember – 7 Disember 2023KUMPULAN B4 Disember – 8 Disember 2023 | **Konsep Kecergasan** 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.  | **Murid boleh:** 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi. 3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi.  |
| MINGGU 36KUMPULAN A10 Disember – 14 Disember 2023KUMPULAN B11 Disember – 15 Disember 2023 | **PengetahuanKonsep Kecergasan** 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal  | 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal  |
| KUMPULAN A17 Disember – 21 Disember 2023KUMPULAN B18 Disember – 22 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |
| KUMPULAN A24 Disember – 28 Disember 2023KUMPULAN B25 Disember – 29 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 3513 November –19 November 2022 | **Komponen Kecergasan** **Kapasiti Aerobik** 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik **Kelenturan** 3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul **Daya Tahan dan Kekuatan Otot** 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.  | **Murid boleh:** 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama. 3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa. 3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa. 3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan. 3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan. 3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan. 3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa. 3.4.7 Melakukan senaman untuk membina otot teras badan (core mucsle).  |
| MINGGU 37KUMPULAN A31 Disember –4 Januari 2024KUMPULAN B1 Januari –5 Januari 2024 | **Komposisi Badan** 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.  | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  |
| MINGGU 38KUMPULAN A7 Januari – 11 Januari 2024KUMPULAN B8 Januari – 12 Januari 2024 | **Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan** **Konsep Kapasiti Aerobik** 4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik. **Konsep Kelenturan** 4.3 Mengaplikasi konsep asas kelenturan.  | 4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah. 4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung. 4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul. 4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama. 4.3.2 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan.  |
| MINGGU 39KUMPULAN A14 Januari – 18 Januari 2024KUMPULAN B15 Januari – 19 Januari 2024 | **Konsep Daya Tahan Otot** 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot **Konsep Komposisi Badan** 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.  | 4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat. 4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa. 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot. 4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak. 4.5.2 Mengenali bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan.  |
| MINGGU 40KUMPULAN A21 Januari – 25 Januari 2024KUMPULAN B22 Januari – 26 Januari 2024 |  |  |