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.\*\***

**Calendar

Description automatically generated**

**RPT 2023/2024**

**PENDIDIKAN JASMANI  
TAHUN 6**

**KSSR SEMAKAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1  KUMPULAN A  19 Mac – 23 Mac 2024  KUMPULAN B  20 Mac – 24 Mac 2024 | **Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan**  **1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan** | **1.1.1 Melakukan imbangan dinamik single-leg circle dan kereta sorong dua arah (two-way wheelbarrow).**  **1.1.2 Melakukan imbangan statik formasi piramid secara berkumpulan lebih daripada tiga orang.**  **1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak.** |  |
| MINGGU 2  KUMPULAN A  26 Mac – 30 Mac 2023  KUMPULAN B  27 Mac – 31 Mac 2023 | **Kemahiran Hambur dan Pendaratan**  **1.2 Melakukan kemahiran hambur**  **dan pendaratan dengan lakuan yang betul.** | **1.2.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan dan aksi serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.** |  |
| MINGGU 3  KUMPULAN A  2 April – 6 April 2023  KUMPULAN B  3 April – 7 April 2023 | **Kemahiran Putaran**  **1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.** | **1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan semasa layangan dan mendarat di atas trampolin.**  **1.3.2 Melakukan triple roll.**  **1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang.** |  |
| MINGGU 4  KUMPULAN A  9 April – 13 April 2023  KUMPULAN B  10 April – 14 April 2023 | **Kemahiran Gayut dan Ayun**  **1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.** | **1.4.1 Melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggaman mengikut turutan genggaman atas, genggaman campuran dan genggaman bawah.** |  |
| MINGGU 5  KUMPULAN A  16 April – 20 April  KUMPULAN B  17 April – 21 April | **Pergerakan Berirama**  **1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.** | **1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan dengan menggunakan props dan**  **konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.** |  |
| KUMPULAN A  23 April – 27 April 2023  KUMPULAN B  24 April – 28 April 2023 | **Cuti Pertengahan Penggal 1** |  |  |
| MINGGU 6  KUMPULAN A  30 April – 4 Mei 2023  KUMPULAN B  1 Mei – 5 Mei 2023 |  | **1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif yang telah direka cipta berdasarkan penceritaan mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 7  KUMPULAN A  7 Mei – 11 Mei 2023  KUMPULAN B  8 Mei – 12 Mei 2023 |  | **1.5.3 Melakukan pergerakan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 8  KUMPULAN A  14 Mei – 18 Mei 2023  KUMPULAN B  15 Mei – 19 Mei 2023 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  **1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.** | **1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.**  **1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.** |  |
| MINGGU 9  KUMPULAN A  21 Mei – 25 Mei 2023  KUMPULAN B  22 Mei – 26 Mei 2023 |  | **1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.**  **1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai.** |  |
| KUMPULAN A  28 Mei – 1 Jun 2023  KUMPULAN B  29 Mei – 2 Jun 2023 | **Cuti Penggal 1** |  |  |
| MINGGU 10  KUMPULAN A  4 Jun – 8 Jun 2023  KUMPULAN B  5 Jun – 9 Jun 2023 |  | **1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan.**  **1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.** |  |
| MINGGU 11  KUMPULAN A  11 Jun – 15 Jun 2023  KUMPULAN B  12 Jun – 16 Jun 2023 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  **1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.** | **1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkan dan alatan.**  **1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantar kepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan.** |  |
| MINGGU 12  KUMPULAN A  18 – 22 Jun 2023  KUMPULAN B  19 – 23 Jun 2023 |  | **1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang kawasan lawan.**  **1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.** |  |
| MINGGU 13  KUMPULAN A  25 Jun – 29 Jun 2023  KUMPULAN B  26 Jun – 30 Jun 2023 |  | **1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang kawasan sendiri.** |  |
| MINGGU 14  KUMPULAN A  2 Julai – 6 Julai 2023  KUMPULAN B  3 Julai – 7 Julai 2023 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang**  **1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.** | **1.8.1 Melakukan pelbagai kemahiran balingan dengan kelajuan dan aras yang berbeza mengikut situasi.** |  |
| MINGGU 15  KUMPULAN A  9 Julai – 13 Julai 2023  KUMPULAN B  10 Julai – 14 Julai 2023 |  | **1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.** |  |
| MINGGU 16  KUMPULAN A  16 Julai – 20 Julai 2023  KUMPULAN B  17 Julai – 21 Julai 2023 |  | **1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.** |  |
| MINGGU 17  KUMPULAN A  23 Julai – 27 Julai 2023  KUMPULAN B  24 Julai – 28 Julai 2023 |  | **1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras.** |  |
| MINGGU 18  KUMPULAN A  30 Julai – 3 Ogos 2023  KUMPULAN B  31 Julai – 4 Ogos 2023 | **Olahraga Asas**  **Asas Berlari dan Berjalan**  **1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.** | **1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan.** |  |
| MINGGU 19  KUMPULAN A  6 Ogos – 10 Ogos 2023  KUMPULAN B  7 Ogos – 11 Ogos 2023 |  | **1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.** |  |
| MINGGU 20  KUMPULAN A  13 Ogos – 17 Ogos 2023  KUMPULAN B  14 Ogos – 18 Ogos 2023 | **Asas Lompatan**  **1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.** | **1.10.1 Berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota**  **badan yang dibenarkan.** |  |
| MINGGU 21  KUMPULAN A  20 Ogos – 24 Ogos 2023  KUMPULAN B  21 Ogos – 25 Ogos 2023 |  |  |  |
| KUMPULAN A  27 Ogos – 31 Ogos 2023  KUMPULAN B  28 Ogos – 1 Sept 2023 | **Cuti Penggal 2** |  |  |
| MINGGU 22  KUMPULAN A  3 Sept – 7 Sept 2023  KUMPULAN B  4 Sept – 8 Sept 2023 |  | **1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop.** |  |
| MINGGU 23  KUMPULAN A  10 Sept – 14 Sept 2023  KUMPULAN B  11 Sept – 15 Sept 2023 | **Asas Balingan**  **1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.** | **1.11.1 Berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.** |  |
| MINGGU 24  KUMPULAN A  17 Sept – 21 Sept 2023  KUMPULAN B  18 Sept – 22 Sept 2023 |  | **1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan.** |  |
| MINGGU 25  KUMPULAN A  24 Sept – 28 Sept 2023  KUMPULAN B  25 Sept – 29 Sept 2023 | **Rekreasi dan Kesenggangan**  **1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.** | **1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan kad maklumat.** |  |
| MINGGU 26  KUMPULAN A  1 Oktober – 5 Oktober 2023  KUMPULAN B  2 Oktober – 6 Oktober 2023 |  | **1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.** |  |
| MINGGU 27  KUMPULAN A  8 Oktober – 12 Oktober 2023  KUMPULAN B  9 Oktober – 13 Oktober 2023 | **Konsep Kecergasan**  **3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep**  **kecergasan.** | **3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.** |  |
| MINGGU 28  KUMPULAN A  15 Oktober – 19 Oktober 2023  KUMPULAN B  16 Oktober – 20 Oktober 2023 |  | **3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.** |  |
| MINGGU 29  KUMPULAN A  22 Oktober – 26 Oktober 2023  KUMPULAN B  23 Oktober – 27 Oktober 2023 | **Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan**  **Kapasiti Aerobik**  **3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.** | **3.2.1 Melakukan aktiviti senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang**  **ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.** |  |
| MINGGU 30  KUMPULAN A  29 Oktober – 2 November 2023  KUMPULAN B  30 Oktober – 3 November 2023 | **Kelenturan**  **3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.** | **3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.** |  |
| MINGGU 31  KUMPULAN A  5 November – 9 November 2023  KUMPULAN B  6 November – 10 November 2023 | **Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot**  **3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.** | **3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.** |  |
| MINGGU 32  KUMPULAN A  12 November –16 November 2023  KUMPULAN B  13 November –17 November 2023 | **Komposisi Badan**  **3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.** | **3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.** |  |
| MINGGU 33  KUMPULAN A  19 November – 23 November 2023  KUMPULAN B  20 November – 24 November 2023 | **Pengukuran Kecergasan Fizikal**  **3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.** | **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.** |  |
| MINGGU 34  KUMPULAN A  26 November – 30 November 2023  KUMPULAN B  27 November – 1 Disember 2023 |  | **3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.** |  |
| MINGGU 35  KUMPULAN A  3 Disember – 7 Disember 2023  KUMPULAN B  4 Disember – 8 Disember 2023 |  |  |  |
| MINGGU 36  KUMPULAN A  10 Disember – 14 Disember 2023  KUMPULAN B  11 Disember – 15 Disember 2023 |  |  |  |
| KUMPULAN A  17 Disember – 21 Disember 2023  KUMPULAN B  18 Disember – 22 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |  |
| KUMPULAN A  24 Disember – 28 Disember 2023  KUMPULAN B  25 Disember – 29 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |  |
| MINGGU 37  KUMPULAN A  31 Disember –4 Januari 2024  KUMPULAN B  1 Januari –5 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 38  KUMPULAN A  7 Januari – 11 Januari 2024  KUMPULAN B  8 Januari – 12 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 39  KUMPULAN A  14 Januari – 18 Januari 2024  KUMPULAN B  15 Januari – 19 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 40  KUMPULAN A  21 Januari – 25 Januari 2024  KUMPULAN B  22 Januari – 26 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 41  KUMPULAN A  28 Januari – 1 Februari 2024  KUMPULAN B  29 Januari – 2 Februari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 42  KUMPULAN A  4 Februari – 8 Februari 2024  KUMPULAN B  5 Februari – 9 Februari 2024 |  |  |  |