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.\*\***

****

**RPT 2023/2024**

**PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

**KSSR SEMAKAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1KUMPULAN A19 Mac – 23 Mac 2024KUMPULAN B20 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 2KUMPULAN A26 Mac – 30 Mac 2023KUMPULAN B27 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 3KUMPULAN A2 April – 6 April 2023KUMPULAN B3 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 4KUMPULAN A9 April – 13 April 2023KUMPULAN B10 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 5KUMPULAN A16 April – 20 AprilKUMPULAN B17 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 A23 April – 27 April 2023KUMPULAN B24 April – 28 April 2023 | **Cuti Pertengahan Penggal 1** |  |  |
| MINGGU 6KUMPULAN A30 April – 4 Mei 2023KUMPULAN B1 Mei – 5 Mei 2023 |  | **1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif yang telah direka cipta berdasarkan penceritaan mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 7KUMPULAN A7 Mei – 11 Mei 2023KUMPULAN B8 Mei – 12 Mei 2023 |  | **1.5.3 Melakukan pergerakan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 8KUMPULAN A14 Mei – 18 Mei 2023KUMPULAN B15 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 9KUMPULAN A21 Mei – 25 Mei 2023KUMPULAN B22 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 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 |  | **1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan.****1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.** |  |
| MINGGU 11KUMPULAN A11 Jun – 15 Jun 2023KUMPULAN B12 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 12KUMPULAN A18 – 22 Jun 2023KUMPULAN B19 – 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 13KUMPULAN A25 Jun – 29 Jun 2023KUMPULAN B26 Jun – 30 Jun 2023 |  | **1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang kawasan sendiri.** |  |
| MINGGU 14KUMPULAN A2 Julai – 6 Julai 2023KUMPULAN B3 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 15KUMPULAN A9 Julai – 13 Julai 2023KUMPULAN B10 Julai – 14 Julai 2023 |  | **1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.** |  |
| MINGGU 16KUMPULAN A16 Julai – 20 Julai 2023KUMPULAN B17 Julai – 21 Julai 2023 |  | **1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.** |  |
| MINGGU 17KUMPULAN A23 Julai – 27 Julai 2023KUMPULAN B24 Julai – 28 Julai 2023 |  | **1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras.** |  |
| MINGGU 18KUMPULAN A30 Julai – 3 Ogos 2023KUMPULAN B31 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 19KUMPULAN A6 Ogos – 10 Ogos 2023KUMPULAN B7 Ogos – 11 Ogos 2023 |  | **1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.** |  |
| MINGGU 20KUMPULAN A13 Ogos – 17 Ogos 2023KUMPULAN B14 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 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 |  | **1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop.** |  |
| MINGGU 23KUMPULAN A10 Sept – 14 Sept 2023KUMPULAN B11 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 24KUMPULAN A17 Sept – 21 Sept 2023KUMPULAN B18 Sept – 22 Sept 2023 |  | **1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan.** |  |
| MINGGU 25KUMPULAN A24 Sept – 28 Sept 2023KUMPULAN B25 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 26KUMPULAN A1 Oktober – 5 Oktober 2023KUMPULAN B2 Oktober – 6 Oktober 2023 |  | **1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.** |  |
| MINGGU 27KUMPULAN A8 Oktober – 12 Oktober 2023KUMPULAN B9 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 28KUMPULAN A15 Oktober – 19 Oktober 2023KUMPULAN B16 Oktober – 20 Oktober 2023 |  | **3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.** |  |
| MINGGU 29KUMPULAN A22 Oktober – 26 Oktober 2023KUMPULAN B23 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 30KUMPULAN A29 Oktober – 2 November 2023KUMPULAN B30 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 31KUMPULAN A5 November – 9 November 2023KUMPULAN B6 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 32KUMPULAN A12 November –16 November 2023KUMPULAN B13 November –17 November 2023 | **Komposisi Badan****3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.** | **3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.** |  |
| MINGGU 33KUMPULAN A19 November – 23 November 2023KUMPULAN B20 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 34KUMPULAN A26 November – 30 November 2023KUMPULAN B27 November – 1 Disember 2023 |  | **3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.** |  |
| MINGGU 35KUMPULAN A3 Disember – 7 Disember 2023KUMPULAN B4 Disember – 8 Disember 2023 |  |  |  |
| MINGGU 36KUMPULAN A10 Disember – 14 Disember 2023KUMPULAN B11 Disember – 15 Disember 2023 |  |  |  |
| 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 37KUMPULAN A31 Disember –4 Januari 2024KUMPULAN B1 Januari –5 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 38KUMPULAN A7 Januari – 11 Januari 2024KUMPULAN B8 Januari – 12 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 39KUMPULAN A14 Januari – 18 Januari 2024KUMPULAN B15 Januari – 19 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 40KUMPULAN A21 Januari – 25 Januari 2024KUMPULAN B22 Januari – 26 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 41KUMPULAN A28 Januari – 1 Februari 2024KUMPULAN B29 Januari – 2 Februari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 42KUMPULAN A4 Februari – 8 Februari 2024KUMPULAN B5 Februari – 9 Februari 2024 |  |  |  |