**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2025 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 PEMBELAJARAN DAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3**

**TAHUN 2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |
| **JANUARI** |  |  | **KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL**  Senaman KapasitiAerobik  3.1 Melakukan aktiviti meningkatkanaerobik | 3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapisiti aerobik pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM).  4.1.1 Menghitung KNL 65-85% bagi diri sendiri.  5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. | 1. Murid dalam kumpulan kecil di empat stesen yang telah ditetapkan. 2. Kira dan catatkan kadar nadi di dalam borang yang disediakan sebelum melakukanaktiviti. 3. Apabila isyarat diberi:    * Murid di stesen A akan berlari ke stesen C, dan melakukan aktiviti lompat tali skipping sebanyak 10 ulangan.    * Murid di stesen C akan berjalan pantas ke stesen B, dan melakukan aktiviti lompat tali skipping sebanyak 10 ulangan.    * Murid di stesen B akan berlari ke stesen D, dan melakukan aktiviti lompat tali sebanyak 10ulangan.    * Murid di stesen D akan berjalan pantas ke stesen A, dan melakukan aktiviti lompat tali skipping sebanyak 10 ulangan. 4. Ulang aktiviti sehingga kumpulan tiba ke stesen asal masing-masing. | **BBB:**  Kon Gelung Wisel |
|  |  | **KBAT :**  Menganalisis |
|  | PJ | **EMK :**  Bahasa |
| **MINGGU 1**  **Kumpulan A**  16 Februari – 22 Februari 2025  **Kumpulan B**  17 Februari – 23 Februari 2025 |  |  |
|  | **KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL**  Senaman Kapasiti Aerobik  3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik | 3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang berdasarkan prinsip FITT (Frequency, Intencity, Type, and Time) dan pada julat 65% - 85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM) yang ditentukan.  4.1.2Menerangkanlatihanfizikalyangbolehmeningkatkan kapasiti aerobic.  5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktivitifizikal. | 1. Murid dalam kumpulankecil. 2. Berbaris dengan meletakkan tangan di atas bahu rakan hadapan. 3. Murid pertama dalam barisan adalahketua. 4. Murid akan bergerak dalam barisan mengikut pergerakan ketua sehingga isyarat diberikan untuk murid belakang berlari ke hadapan dan menjadiketua. 5. Lakukan aktiviti selama 10minit. | **BBB:**  Kon Gelung Wisel |
| PJ | **KBAT :**  Menganalisis |
|  | **EMK :**  Bahasa |
|  |  | **KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL**  SenamanKelenturan  3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yangbetul | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkankelenturan yang dirancang berdasarkan prinsipFITT.  4.2.1 Memberi justifikasi senaman yang dipilihuntuk meningkatkankelenturan.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamatkumpulan. | 1. Murid dalam kumpulankecil. 2. Murid mengenal pasti dan melakukan senaman menggunakan tuala berdasarkan otot-ototberikut;    * Hamstringsstretch    * Quadricepsstretch    * Tricepsstretch    * Trunk rotation and lower backstretch    * gastrocnemius 3. Setiap senaman akan dilakukan selama 15saat. | **BBB :**  Tuala, kad bergambar |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 | PJ | **KBAT :**  Menganalisis |
|  |  | **EMK :**  Bahasa Nilai Murni |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  | **PERTOLONGANCEMAS**  9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikutsituasi.   * Bertindakdengan | * + 1. Menerangkan prinsip dan prosedurRICE.     2. Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat denagn menggunakan prinsipdan prosedurRICE. | 1. Murid di tunjukkan dengan video mengenaikemalangan di padang. 2. Murid perlu menyatakan pendapat masing-masing mengenai video yangdipertontonkan. 3. Penerangan tentang RICE kepadamurid. 4. Sesi soal jawab dan rumusanpembelajaran. | **BBB:**  Video Kain Ais Plastik Kayu |
| **PK1** | mengikut prosedur pertolongan cemas | **KBAT :**  Perbincangan |
|  | \*RICE | **EMK:**  Bahasa Sains |
|  |  | **PAK 21 :**  Kolaboratif |
|  |  | **KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL**  SenamanKelenturan  3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yangbetul | 4.2.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.   * + 1. Membut keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktivitifizikal.     2. Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktivitifizikal.     3. Menerima cabaran dan serfonok semasa melakukan aktivitifizikal. | 1. Murid berpasangan dan berada di stesenaktiviti. 2. Murid melakukan aktiviti secara berpasangan di setiap stesen berdasarkan senamanberikut:    * Stesen 1 – Hamstringsstretch    * Stesen 2 – Quadricepsstretch    * Stesen 3 – Trunk rotation and lower backstretch    * Stesen 4 – tricepsstretch    * Stesen 5 – Upper- backstretch    * Stesen 6 – Armstretch    * Stesen 7 – Neckstretch    * Stesen 8 – Heelstretch 3. Murid pertama melakukan aktiviti dengan bantuan rakannya. Tukar peranan. 4. Bergerak ke stesen aktiviti berikutnya mengikutturutan. | **BBB :**  Kad bergambar, kon, wisel, jam randik |
|  |  | **KBAT** :  Mencipta |
|  | PJ | **EMK :**  Sains dan Teknologi Nilai Murni |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 |  |  |
|  |  | **KOMPONAN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN**  Senaman Daya Tahan Otot  3.3 Melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul | 3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.  4.3.1 Menerangkan senaman yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot untuk diri sendiri.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Murid dalam kumpulan kecil dan berada di enam stesen aktiviti. 2. Melakukan aktiviti di setiap stesen berdasarkan maklumat yang dipaparkan. 3. Aktiviti yang dicadangkan ialah senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot teras yang melibatkan rectus abdominis,internal oblique, external oblique, tranverse abdominis, erector spinae, danmultifidus. 4. Bergerak ke stesen aktiviti berikutnya mengikutturutan. | **BBB :**  Kon |
|  |  | **KBAT** :  Mencipta |
|  | PJ |  |
|  |  | **EMK :**  Sains dan Teknologi Nilai Murni |
| **MINGGU 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 | PJ | **KOMPONAN KECERGASAN** | 3.4.1 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot.  4.4.1 Menyenaraikan senaman meningkatkan kekuatan otot mengikut kumpulan otot yang dilatih. | i. Murid dalam kumpulan kecil dan berada di enam stesen aktiviti. | **BBB :**  Kon |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  | **BERLANDASKAN**  **KESIHATAN**  Senaman Kekuatan Otot  3.4 Melakukan senaman kekuatan otot dengan lakuan yang betul | 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. | 1. Melakukan aktiviti di setiap stesen berdasarkan maklumat yang dipaparkan. 2. Aktiviti yang dicadangkan ialah senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot teras yang melibatkan rectus abdominis,internal oblique, external oblique, tranverse abdominis, erector spinae, danmultifidus. 3. Bergerak ke stesen aktiviti berikutnya mengikutturutan. | **KBAT** :  Mencipta  **EMK :**  Sains dan Teknologi Nilai Murni |
| **PK2** | **PEMAKANAN**  8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan mengurus   * Keperluan kalori seharian | * + 1. Memerihal keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina dan aktiviti fizikal danfisiologi.     2. Menghurai keperluan pengambilankalori berdasarkan aktiviti harian. | 1. Murid di tunjukkan dengan video mengenaimakanan yang berkalori tinggi. 2. Jadual pemakanan harian. 3. GalleryWalk. | **BBB :**  Video Kertsmahjong Pen marker  **KBAT :**  Perbincangan  **EMK :**  Bahasa  **PAK 21 :**  Kolaboratif |
| **FEBRUARI** | **MINGGU 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 | PJ | **KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS** | 1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar  2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. | 1. Murid dibahagikan kepada tiga kumpulankecil. 2. Murid diberikan penerangan berkenaan kemahiran asas lari berpagar sebelum melakukanaktiviti. 3. Murid akan melakukan aktiviti meregangkan dan memanaskanbadan. 4. Murid akan melakukan aktiviti melangkah danjangkau mengikut jarak10meter. 5. Ulang aktiviti sehingga kumpulan tiba ke stesen asal masing-masing. | **BBB:**  Kon Wisel  **KBAT :**  Menganalisis  **EMK:**  Sains  **PAK21:**  Think-pair-share |
| PJ | **KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS** | 1.8.2 Melakukan kemahiran Lompat Kijang  2.8.2 Menjelaskan peranan sudut lonjakan semasa fasa ‘hop’, ‘step’ dengan ‘jump’ dalam lompat kijang.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Murid diberi penerangan berkenaan lompatkijang. 2. Murid akan melakukan ’hop’,’step’ dan ’jump’. 3. Murid akan dibahagikan kepada 4 kumpulan yang bermula di stesen A ke stesen B dengan lompatankaki kanan, kanan, kiri dan lompat dengan jaran 10meter. 4. Ulang aktiviti sehingga kumpulan tiba ke stesen asal masing-masing. | **BBB :**  Kon Tapepengukur  Wisel  **KBAT:**  Menilai  **EMK:**  biolog  **PAK21:**  Masteri Enkuiri |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  | **KEMAHIRAN**  **OLAHRAGA ASAS** | 1.8.3 Melakukan kemahiran lemparcakera.  2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera.  5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang selamat. | 1. Murid dibahagi dalam 4 kumpulan. 2. Murid akan diterangkan berkenaan alatan yang digunakan dalam latihanasas. 3. Guru akan menerangakan berkenaan teknik melempar cakera dengan menggunakan alat simulasi(frisbee,dll). 4. Setiap murid akan membuat lemparan ke hadapan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera. 5. Ulang aktiviti sehingga ahli kumpulan yang terakhir dengan 3 kaliulangan. | **BBB :**  Kon Gelung Wisel Frisbee |
|  | PJ |  | **KBAT :**  Mengaplikasi |
|  |  |  | **EMK :**  Fizik |
|  |  |  | **PAK21:**  Bersifat ingin tahu |
| **MINGGU 6**  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 |  | **PEMAKANAN**  8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan mengurus   * Keperluan kalori seharian | 8.1.3 Menilai pengamblan kalori seharian. | 1. Murid ditunjukkan dengan gambar-gambar makanan dan diminta untuk meneka kalori setiap makan tersebut (kcal). 2. Selepas itu, guru menunjukkan carta makananbeserta kalorinya. 3. Murid-murid kemudian dibahagikan kepadabeberapa kumpulan kecil. Guru meminta para murid menyenaraikan makanan harian mereka dan pelajar perlu mengira jumlah kalori yangdiambil. 4. Di akhir sesi, guru akan menerangkan jumlahkeperluan kalori mengikut jantina dan aktiviti seharian, kesan dan bahay pengambilan makanan yangberlebihan. 5. GalleryWalk. | **BBB :**  Kad manila Pen marker |
|  |  |  | **KBAT :**  Perbincangan Kerjasama |
|  | **PK3** |  |  |
|  |  |  | **EMK :**  Bahasa |
|  |  |  | **PAK 21 :**  Kolaboratif |
| **MINGGU 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 |  | **KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS** | 1.8.3 Melakukan kemahiran lemparcakera  2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera.  5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. | 1. Murid dibahagi dalam 4 kumpulan. 2. Murid akan diterangkan berkenaan alatanyang digunakan dalam latihanasas. 3. Guru akan menerangakan berkenaan teknik melempar cakera dengan menggunakan alat cakeragetah. 4. Setiap murid akan membuat lemparan ke hadapan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halajulepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera. 5. Ulang aktiviti sehingga ahli kumpulan yang terakhir dengan 3 kaliulangan. 6. Guru akan mengambil bacaan jarak lemparanyang paling jauh sebagaipemenang. | **BBB:**  Kon Wisel |
|  |  |  | **KBAT :**  Mengaplikasi |
|  | PJ |  |  |
|  |  |  | **EMK :**  Fizik |
| 7 |  |  | **PAK21:**  Kerja sepasukan |
|  | PJ | **KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS** | 1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar  2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai  matlamat. | 1. Murid dibahagikan kepada tiga kumpulankecil. 2. Murid diberikan penerangan berkenaan kemahiran asas lari berpagar sebelum melakukanaktiviti. 3. Murid akan melakukan aktiviti meregangkan dan memanaskanbadan. | **BBB:**  Kon Wisel |
|  |  |  | **KBAT :**  Menganalisis |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  |  | | 1. Murid akan melakukan aktiviti larian 50 meter menggunakan pagar sebenar dengan jarak setip pagar 10meter. 2. Ulang aktiviti sebanyak 3kali. | **EMK:**  Biologi |
| PAK21:  Think-pair-share |
| **MINGGU 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG**  1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola keranjang.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.3.1  2.3.1  5.1.1  5.1.2 | Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran dalam situasi permainan.  Menjelaskan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan. Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.  Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. | **Memanaskan badan (10 minit)**   1. AktivitiRegangan   **Aktiviti kemahiran (15 minit)**   1. Bahagikan 2 atau 3 orang pemain dalam satu kumpulan. 2. Menghantar dan menerima bola dengan anekacara. 3. Jauhkan jarak dan tingkatkan kelajuan secaraansur maju 4. Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambilbergerak.   ***Variasi :***   1. Pelbagaikan jenishantaran. 2. Hantaran mesti tepat kepadakawan. 3. Bilangan pemain penahan boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 7orang.   **Menyejukkan Badan (5 minit)**   1. AktivitiRegangan 2. Perbincangan | **BBB :**  Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 |  | **KBAT :**  Mengaplikasi |
|  |  | **EMK :**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
|  |  | **PAK21 :**  ”Role Play” Demonstrasi |
|  | **PK4** | **KESIHATA DIRI DAN REPRODUKTIF (PEERS)**  1.1 Kemahiran membuat keputusan dalm konteks kesihatan diri dan reproduktif | 1.1.1  1.1.2  1.1.3  1.1.4 | Menyatakan maksud gender  Memerihal identiti gender dan peranan gender Menganalis berkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender  Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender | 1. Lihat dan hurai 2. Suai padan gambar 3. Tontonanvideo 4. Hot seat | **BBB**  Penggunaan internet |
| **MAC** | **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG**  1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. | 1.3.2  2.3.2  5.2.1  5.2.3 | Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan.  Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola. Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. | **Memanaskan badan (10 minit)**  i. Aktiviti Regangan  **Aktiviti kemahiran (15 minit)**   1. Bahagikan 4 orang pemain dalam satukumpulan. 2. Murid pertama hantar bola dan lari menuju ke arah bulatan untuk menerimasemula. | **BBB :**  Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel  **KBAT :**  Mengaplikasi  **EMK :** |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  |  | iii. Setelah menerima, hantar lagi ke murid ke-2 dan teruskan lari ke belakang barisan arah dia menerima bola.  ***Variasi :***   1. Perubahan jarak antara murid mengikut kebolehan murid. 2. Murid bergerak dan menggantikan tempat murid yang menerima setelah menghantarbola.   **Menyejukkan Badan (5 minit)**   1. AktivitiRegangan 2. Perbincangan | Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| **PAK21 :**  ”Role Play” Demonstrasi |
|  | **KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG**  1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. | 1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan.  2.3.3 Menerangkan peranan ruang pandang (peripheral vision) dalam kawalan bola semasa mengelecek dalam situasi permainan.  5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. | **Memanaskan badan (10 minit)**   1. AktivitiRegangan   **Aktiviti kemahiran (15 minit)**   1. Bahagikan murid dalam duakumpulan. 2. Letakkan dua buah kon di tengahgelanggang. 3. Murid akan mengelecek bola menuju sebelah luar kon seolah-olah hendak melepasi dari arahluar. 4. Tukar arah secara tiba-tiba dan mengelecek bola melepasi kon daridalam. 5. Lakukan mengelecek putar balik kebelakang. 6. Gantikan kon dengan murid sebagai ansurmaju.   ***Variasi :***   * 1. Tentukan tangan yang boleh digunakanuntuk menggelecekbola.   2. Menggelecek secara *“Zig Zag”* antaramurid.   3. Tukar bulatan kepada garisanlurus.   **Menyejukkan Badan (5 minit)**   1. AktivitiRegangan 2. Perbincangan | **BBB :**  Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel |
|  | **KBAT :**  Mengaplikasi |
|  | **EMK :**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| PJ |  |
|  | **PAK21 :**  ”Role Play” Demonstrasi |
| **MINGGU 11**  **Kumpulan A**  27 April – 3 Mei 2025  **Kumpulan B**  28 April – 4 Mei 2025 | PJ | **SEGAK** | * + 1. Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yangbetul.     2. Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.   4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal kendiri. | 1. PemanasanBadan 2. Mengambil bacaan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index -BMI); 3. Naik Turun Bangku 3minit; 4. Tekan Tubi untuk murid lelaki dan Tekan Tubi Ubah Suai untuk muridperempuan; 5. Ringkuk Tubi Separa;dan | **BBB**  Alat penimbang  Alat pengukur ketinggian Bangku jangkauan melunjur  Jam randik Metronome Span |
|  |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  | **MINGGU 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025 |  |  | 4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasanfizikal.  5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktivitifizikal. | vi. Jangkauan Melunjur. |  |
|  | **EMK**  Matematik Sains |
|  | **NILAI**  Kerjasama Menepati masa Diisiplin |
|  | **PAK 21:**  Inkuiri Learning |
| **PK5** | **KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF (PEERS)**  1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif | * + 1. Memerihal stereotaipgendermengikut norma keluarga, bucaya dan masyarakatsetempat     2. Menunjukkan cara menangani cabaranstereotaip gender dandiskriminasi     3. Mencadangkan kepentingan menanganicabaran stereotaip gender dandiskriminasi     4. Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaangender | i. Program atau forum berkaitan kesihatan reproduktif remaja | **KBAT**  Perbincangan |
|  |  | **SEGAK** | * + 1. Mengukur tahap kecergasan fizikalmenggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yangbetul.     2. Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusanujian SEGAK.     3. Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikalkendiri.     4. Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasanfizikal.   5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Mengambil bacaan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index -BMI); 2. Naik Turun Bangku 3minit; 3. Tekan Tubi untuk murid lelaki dan Tekan Tubi Ubah Suai untuk muridperempuan; 4. Ringkuk Tubi Separa;dan 5. JangkauanMelunjur. | **BBB**  Alat penimbang  Alat pengukur ketinggian Bangku jangkauan melunjur  Jam randik Metronome Span |
|  | PJ |  | **EMK**  Matematik Sains |
| **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 |  |  | **NILAI**  Kerjasama Menepati masa Diisiplin |
|  |  |  | **PAK 21:**  Inkuiri Learning |
|  | PJ | **KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG**  1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. | 1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan.  2.3.2 Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.  5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. | **Memanaskan badan (10 minit)**  iv. Aktiviti Regangan  **Aktiviti kemahiran (15 minit)**  ii. Bahagikan 4 orang pemain dalam satu kumpulan.  v. Murid pertama hantar bola dan lari menuju ke arah bulatan untuk menerima semula. | **BBB :**  Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  | **KBAT :**  Mengaplikasi |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  |  | vi. Setelah menerima, hantar lagi ke murid ke-2 dan teruskan lari ke belakang barisan arah dia menerima bola.  ***Variasi :***   1. Perubahan jarak antara murid mengikut kebolehan murid. 2. Murid bergerak dan menggantikan tempat murid yang menerima setelah menghantarbola.   **Menyejukkan Badan (5 minit)**   1. AktivitiRegangan 2. Perbincangan | **EMK :**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| **PAK21 :**  ”Role Play” Demonstrasi |
|  |  | **KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG**  1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. | 1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.  2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.  5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan. | **Memanaskan badan (10 minit)**   1. AktivitiRegangan   **Aktiviti kemahiran (15 minit)**   1. Bahagikan 2 pemain dalam satukumpulan. 2. Mengadang bola dengan anekacara. 3. Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambilbergerak.   ***Variasi :***   1. Pelbagaikan jenis caramengadang. 2. Bilangan pemain pengadang boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 3orang.   **Menyejukkan Badan (5 minit)**   1. AktivitiRegangan 2. Perbincangan | **BBB :**  Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  | **KBAT :**  Mengaplikasi |
|  | PJ | **EMK :**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 |  | **PAK21 :**  ”Role Play” Demonstrasi |
|  | PJ | **KEMAHIRAN ASAS PING PONG**  1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul. | 1.5.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan.  2.5.1 Menjelaskan perbezaan antara lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktivitifizikal. | 1. Murid dalam kumpulan kecil yang terdiri darpadadua orang 2. Murid melakukan pukulan pepat dan pukulankilas tanpa menggunkanbola. 3. Muris melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakanbola. 4. Ulang aktiviti bersama pasangan denganmenggunakan bola. | **BBB:**  Kon Wisel  Pingpong set  **KBAT :**  Menganalisis |
|  |  |  | **EMK:**  Sains |
|  |  |  | **PAK21 :**  TGFU |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
| **APRIL** |  | PJ | **KEMAHIRAN ASAS PING PONG**  1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul. | 1.5.2 Melakukan kemahiran tolak pepat dan tolak kilas dalam situasi permainan.  2.5.2 Menjelaskan kedudukan tangan semasa melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. | 1. Murid dalam kumpulan kecil yang terdiri darpadadua orang 2. Murid melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas tanpa menggunkanbola. 3. Muris melakukan tolakan pepat dan tolakankilas menggunakanbola. 4. Ulang aktiviti bersama pasangan dengan menggunakan bola. | **BBB:**  Kon Wisel  Pingpong set  **KBAT :**  Menganalisis |
|  |  |  | **EMK:**  Sains |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 |  |  | **PAK21 :**  TGFU |
| PJ | **KEMAHIRAN ASAS PING PONG**  1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul. | 1.5.3 Melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan.  2.5.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan pemain dengan kedudukan bola untukmemilih pukulan atau tolakan yang sesuai.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Murid dalam kumpulan kecil yang terdiri darpada dua orang 2. Murid melakukan servis pepat dan servis kilas tanpa menggunkanbola. 3. Muris melakukan servis pepat dan servis kilas menggunakanbola. 4. Ulang aktiviti bersama pasangan denganmenggunakan bola. 5. Pertandingan setiapkumpulan. | **BBB:**  Kon Wisel  Pingpong set  **KBAT :**  Menganalisis |
|  |  |  | **EMK:**  Sains |
|  |  |  | **PAK21 :**  TGFU |
|  | PJ | **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Pingpong**  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konseppergerakan dan prinsip mekanik dalamkemahiran pingpong. | * + 1. Menjelaskan perkaitan antara penggunaandaya dengan jarak pantulan bola semasaservis.     2. Menjelaskan lakuan smesy mengikut kedudukanbola danpemain.     3. Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapaimatlamat.     4. Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktivitifizikal. | 1. Tayangkan vedio mengenai pertandinganpingpong yangsebenar. 2. Dalam kumpulan murid mengenal pasti masalah dan prinsip makanik dalam vediotersebut. | **BBB:**  Kon Wisel  Pingpong set |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 |  | **KBAT :**  Menganalisis  **EMK:**  Sains |
|  |  | **PAK21 :**  Round Table |
|  |  | **PELAHGUNAAN BAHAN (PEERS)**  2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri  keluarga dan masyarakat | * + 1. Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaanbahan     2. Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri sertakeluarga     3. Menjana idea kepentingan pematuhan peraturandan undang-undang | 1. Ceritapendek 2. lakonan | **BBB**  Video Kad gambar |
|  |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 | **PK6** |  |  |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  | PJ | **KOMPONEN**  **KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS**  1.1 melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam  gimnastrada | 1.1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan  2.1.1 Menyenaraikan kemahiran gerak gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada  5.1.1 Memnguruskan peralatan sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai malamat kumpulan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.  5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal. | 1. Aktiviti pemanasan badan : Permainan Aci Sep dan regangan badan. (5minit) 2. Latihan Litar Gimnastik Asas (:    * Stesen 1 : Gerak EdarDepan    * Stesen 2 : ImbanganTiti    * Stesen 3 : Putaran ForwardRoll    * Stesen 4 : HamburKatak    * Stesen 5 : Gerak Edar ZigZag    * Stesen 6 : Imbangan denganGelung    * Stesen 7 : PutaranSisi    * Stesen 8. LantunanBola. 3. Aktiviti penyejukan badan/ refleksi ( 10minit) | **BBB**  Tilam, Bola, Gelung, Wisel  **KBAT**  Mengaplikasi  **EMK**  Sains,,Bahasa  **PAK 21**  Mastery Learning |
| **MINGGU 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 | PJ | **KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS**  1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam  gimnastrada | 1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan mengggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar  2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.  5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Aktiviti pemanasan badan dan reganganbadan 2. Pelajar dibahagikan mengikut kumpulan nombor yang disebut (1-8) 3. Setiap kumpulan mencipta gabungan pergerakan rutin gimnastrada beserta dengan muzik yangsesuai.   Aktiviti penyejukan badan | **BBB:**  Kon Gelung Speaker Tilam  **KBAT :**  Mencipta  **EMK :**  Sains, Muzik, Bahasa  **PAK 21 :**  Pembelajaran Inkuiri |
| **PK7** | **PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI (PEERS)**  3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan  seharian | * + 1. Menjelaskan puncakemarahan     2. Menunjukkan cara menguruskemarahan | i. World Cafe  Sumbang saran kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan | **BBB**  Internet  **KBAT**  Perbincangan |
| **MEI** | **MINGGU 19**  **Kumpulan A**  29 Jun – 5 Julai 2025  **Kumpulan B**  30 Jun – 6 Julai 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG**  1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. | 1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.  2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.  5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan. | **Memanaskan badan (10 minit)**   1. AktivitiRegangan   **Aktiviti kemahiran (15 minit)**   1. Bahagikan 2 pemain dalam satukumpulan. 2. Mengadang bola dengan anekacara. 3. Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambilbergerak.   ***Variasi :***  iii. Pelbagaikan jenis cara mengadang. | **BBB :**  Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel  **KBAT :**  Mengaplikasi  **EMK :**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  |  | iv. Bilangan pemain pengadang boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 3 orang.  **Menyejukkan Badan (5 minit)**   1. AktivitiRegangan 2. Perbincangan | **PAK21 :**  ”Role Play” Demonstrasi |
|
|
|
| **MINGGU 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 | PJ | **KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS**  1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam  gimnastrada | 1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan mengggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar  2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.  5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Aktiviti pemanasan badan dan reganganbadan 2. Pelajar dibahagikan mengikut kumpulan nombor yang disebut (1-8) 3. Setiap kumpulan mencipta gabungan pergerakan rutin gimnastrada beserta dengan muzik yangsesuai.   Aktiviti penyejukan badan | **BBB:**  Kon Gelung Speaker Tilam  **KBAT :**  Mencipta  **EMK :**  Sains, Muzik, Bahasa  **PAK 21 :**  Pembelajaran Inkuiri |
| PJ | **KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS**  1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam  gimnastrada | 1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengari.  2.1.3 Memilih dan menentukan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambu formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persembahan rutingimnastrada.  5.1.3 Memalukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat  5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal  5.3.1 Berkomunikasi denan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Aktiviti pemanasan Badan : permainan Touch n Go dan regangan badan. (10 Minit) 2. Mempersembahkan hasil kreativiti pergerakan gimnastrada. 3. Masa persembahan adalah 3minit. 4. Penilaian dibuat oleh kumpulan lain berdasarkan skor senarai semak yang telahditetapkan. 5. Aktiviti penyejukan badan/refleksi. | **BBB**  Tilam, Bola, Gelung, Wisel  **KBAT**  Mencipta  **EMK**  Sains,,Bahasa  **PAK 21**  pembelajaran Inkuiri |
| **MINGGU 21**  **Kumpulan A**  13 Julai – 19 Julai 2025  **Kumpulan B**  14 Julai – 20 Julai 2025 | PJ | **KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS**  1.1 melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada | 1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang di dengari.  2.1.3 Memilih dan menentukan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambu formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persemabhan rutin gimnastrada.  5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat | 1. Aktiviti pemanasan Badan : permainan Touch n Go dan regangan badan. (10 Minit) 2. Mempersembahkan hasil kreativiti pergerakan gimnastrada. 3. Masa persembahan adalah 3minit. 4. Penilaian dibuat oleh kumpulan lain berdasarkan skor senarai semak yang telahditetapkan | **BBB**  Tilam, Bola, Gelung, Wisel  **KBAT**  Mencipta  **EMK**  Sains,,Bahasa  **PAK 21** |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  | 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal  5.3.1 Berkomunikasi denan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | v. .ktiviti penyejukan badan/refleksi. | pembelajaran Inkuiri |
|  | **PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI (PEERS)**  3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan seharian | * + 1. Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatandiri dan oranglain     2. Menjana idea cara menguruskemarahan | 1. *GalleryWalk* 2. Suai padan gambar 3. pameran   Faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan. | BBB  Kertas mahjong Internet |
| **PK8** | **EMK**  Bahasa |
|  | **NILAI**  Kesedaran |
|  |  | **REKREASI DAN KESENGGANGAN**  1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | 1.9.1 Melakukan aktiviti pandu arah dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan.  2.9.1 Melakar dan menjelaskan laluan pandu arah berdasarkan tugasan.  5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. | 1. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulankecil. 2. Setiap kumpulan akan diberi 1 kompas dan juga peta sekolah. 3. Murid dikehendaki bergerak dari satu chek point ke satu chek point dan menyelesaikan masalah di chek point tersebut. 4. murid akan bergerak ke check point berikutnya menggunakan klu yang diberi selepas menyelesaikan tugasan di checkpoint. 5. murid yang berjaya menghabiskan tugasan dikira sebagai pemenang. | **BBB:**  Peta Kompas Wisel |
|  | PJ | **KBAT:**  Menilai |
|  |  | **EMK :**  Kelastrian Alam Sekitar |
| **MINGGU 22**  **Kumpulan A**  20 Julai – 26 Julai 2025  **Kumpulan B**  21 Julai – 27 Julai 2025 |  | **PAK21**  Pendekatan Inkuiri |
| PJ | **REKREASI DAN KESENGGANGAN**  1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | 1.9.2 Melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan *dodgeball*.  2.9.2 Merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan *dodgeball*.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. | 1. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulankecil. 2. Kumpulan A akan melawan kumpulan C, kumpulan B akan melawan kumpulanD. 3. Setiap kumpulan akan menerima beberapa bijibola. 4. Murid akan membaling, pemenang bola ke arahpihak lawan, jika terkena bola, pasukan lawan dikiramati. 5. Kumpulan paling ramai bertahan dikirasebagai pemenang. | **BBB :**  Kon Bola |
|  |  | **KBAT :**  Mengaplikasi |
|  |  | **EMK :**  Patriotik |
|  |  | **PAK21**  TGFU |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
| **JUN** |  | PJ | **REKREASI DAN KESENGGANGAN**  1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | 1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.  2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan AciSep.  5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. | 1. Murid dibahagikan kepada 2kumpulan. 2. Setiap kumpulan akan melakukan permainan galah panjang. 3. Satu kumpulan akan menghadang dan satu kumpulan akan menjadipemain. 4. Kumpulan yang berjaya melepasi halangangalah paling ramai dikira sebagaipemenang. | **BBB :**  Kon Wisel Tali  **KBAT :**  Mengaplikasi dan menganalisis |
|  |  |  | **EMK :**  Kreativiti dan Inovasi |
| **MINGGU 23**  **Kumpulan A**  27 Julai – 2 Ogos 2025  **Kumpulan B**  MINGGU 23  28 Julai – 3 Ogos 2025 |  |  | **PAK21**  TGFU |
|  | **PK9** | **PEERS**  4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga | * + 1. Menjelaskan maksud sumbangmahram     2. Menunjukkan cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbangmahram | 1. Tayangan video berkaitan sumbangmahram 2. Menjana idea melalui penghasilan peta buih tentang cara berkata ‘TIDAK’ untuk mengelak sumbang mahram 3. Pembentangan | **BBB:**  Video  **KBAT :**  Menyatakan  **EMK :**  Bahasa |
|  |  | Menangani masalah  sumbang mahram | **PAK 21:**  PetaBuih |
|  |  | **REKREASI DAN KESENGGANGAN** | 1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.  2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan AciSep.  5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Setiap kumpulan akan melakukan permainan AciSep. 2. Seorang murid akan menjadi pelari manakala ahli lain akan menjadipelari. 3. Murid yang berjaya disentuh akan menjadipelari berikutnya. | **BBB:**  Kon Wisel |
|  | PJ | 2.9 Mengaplikasikan  strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan | **KBAT :**  Mengaplikasi dan menganalisis |
|  |  |  | **EMK :**  Kreativiti dan Inovasi |
| **MINGGU 24**  **Kumpulan A**  3 Ogos – 9 Ogos 2025  **Kumpulan B**  4 Ogos – 10 Ogos 2025 |  |  | **PAK21**  TGFU |
|  | PJ | **KEMAHIRAN PERGERAKAN BERIRAMA**  1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.  2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam  pergerakan berirama. | 1.2.1 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar.  2.2.1 Mencadangkan pergerakan locomotor bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif yang direka cipta.  5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. | 1. Guru menayangkan contoh video pergerakan kreatif kepadapelajar. 2. Murid dibahagikan kepada empat kumpulankecil. 3. Setiap kumpulan perlu membincangkan ldan mempersembahkan pergerakan kreatif dalambentuk persembahan. | **BBB :**  Laptop Projektor Video Speaker |
|  |  | **EMK :**  Nilai murni Sains dan teknologi  Bahasa |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  | 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. |  | **PAK21:**  TGfU |
|
|  | PJ | **KEMAHIRAN PERGERAKAN BERIRAMA**  1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.  2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti  fizikal. | 1.2.2 Melakukan langkah dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.  2.2.2 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. | 1. Guru menayangkan video contoh tarian zapindan tarian ngajat kepadapelajar. 2. Dalam kumpulan yang sama, pelajar perlu melakukan langkah tarian mengikut muzik yang didengar. 3. Guru membuat rumusan daripadapersembahan pelajar. | **BBB :**  Laptop Projektor Video Speaker |
|  |  | **EMK :**  Nilai murni Sains dan teknologi  Bahasa |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 |  | **PAK21:**  TGfU |
|  | **PK10** | **PEERS**  4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga | * + 1. Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbangmahram     2. Menjana idea untuk melapor kes sumbangmahram | 1. Menunjukkan gambarkeluarga 2. Lakonan peranan setiap ahlikeluarga 3. Pembentangan setiapkumpulan | **BBB:**  Video  **KBAT :**  Menyatakan  **EMK :**  Bahasa |
|  |  | Menangani masalah  sumbang mahram |  | **PAK 21 :**  Think-Pair-Share |
| **JULAI** | **MINGGU 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 | PJ | **KOMPONAN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN**  Komposisi Badan  3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan | 3.5.1 Mengukur lipatan kulit pada 4 titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan suprailliak.  4.5.1 Menggunakan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Murid berpasangan sesama jantina denganpenguji berada di belakang rakan yangdiuji. 2. Tandakan (+) di bahagian tengah kulit otot trisep pada tangandominan. 3. Cubit lipatan kulit di tandaan (+) secara menegak. Pastikan lengan murid diuji berkeadaanrelaks. 4. Kepitkan kaliper pada 2 – 3 cm bahagian bawah cubitan kulit dan biarkan bacaan pada kaliper selama 3saat. 5. Ulang ujian sebanyak 3 kali. Bacaan penengah dari 3 bacaan akan dikira sebagai pencapaianujian | **BBB**  Caliper, borangperatusan lemak,  Carta peratusan lemak |
| PJ | **KOMPONAN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN**  Komposisi Badan | 4.5.2 Membandingkan peratus lemak sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Murid berpasangan sesama jantina denganpenguji berada di belakang rakan yangdiuji. 2. Tandakan (+) di bahagian tengah kulit otot trisep pada tangandominan. 3. Cubit lipatan kulit di tandaan (+) secaramenegak. Pastikan lengan murid diuji berkeadaanrelaks. | **BBB**  1 Caliper, borang peratusan lemak, Carta peratusanlemak |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan |  | 1. Kepitkan kaliper pada 2 – 3 cm bahagian bawah cubitan kulit dan biarkan bacaan pada kaliper selama 3saat. 2. Ulang ujian sebanyak 3 kali. Bacaan penengah dari 3 bacaan akan dikira sebagai pencapaianujian |  |
| **MINGGU 27**  **Kumpulan A**  24 Ogos – 30 Ogos 2025  **Kumpulan B**  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS**  **TENIS**  1.6 Melakukan kemahiran asas Tenis dengan lakuan yang betul | Murid Boleh:  1. 6.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan.  2.6.1 Menerangkan perbezaan lakuan pukulan pepat dan pukulan kilas.  5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum,semasa dan selepas.melakukan aktiviti dengan selamat.  5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. | 1. Pembentukan kumpulankecil 2. Melakukan pukulan pepat dankilas 3. Pemerhatian | PAK 21 i-think , Galery Walk |
| **PK11** | **PEERS** | * + 1. Memerihal maksudpersahabatan     2. Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan | 1. Nyanyian LaguPersahabatan 2. Aktiviti Game Ball (jenispersahabatan) | **BBB :**  Bola, muzik  **KBAT :**  Menerangkan  **EMK :**  Bahasa  **PAK 21 :**  Peta Bulatan |
| **MINGGU 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 | PJ | **KEMAHIRAN PERGERAKAN BERIRAMA**  1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.  2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.  5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti  fizikal. | 1.2.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan tarian menggunakan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.  2.2.3 Menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian.  5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | 1. Dalam kumpulan yang sama, pelajar perlu mereka cipta dan mengaplikasikan langkah tarian dalam bentuk persembahantarian. 2. Guru membuat rumusan daripadapersembahan pelajar. | **BBB :**  Laptop Projektor Video Speaker  **EMK :**  Nilai murni Sains dan teknologi  Bahasa  **PAK21:**  TGfU |
| **MINGGU 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS TENIS**  1.6 Melakukan kemahiran asas Tenis dengan lakuan yang betul | * + 1. Melakukan kemahiran servis kegelanggang permainanlawan.     2. Melakkukan kemahiran pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan.   2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukanservis.  2 .6.3 Menentukan kedudukan permain semasa melakukan pukulan voli pepat dan voli kilasdalam situasi permainan. | 1. Pembentukan kumpulankecil 2. Melakukan pukulan voli pepat dan kilasiii. Pemerhatian | PAK 21 i-think , Galery Walk |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  | 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.2 membuat keputusan untuk diri sendiri dan oranglain  semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |  |
| **PK12** | **PEERS** | * + 1. Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan     2. Menjana idea cara berkomunikasi secara berkesan dalam persahabatan | 1. Aktiviti Rally Robin (Menyatakan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan secara berpasangan danbergilir-gilir) 2. Pembentangan | **BBB :**  Kertas Majung  **KBAT :**  Menyatakan  **EMK :**  Bahasa  **PAK 21 :**  Rally Robin |
| **OGOS** | **MINGGU 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS TENIS**  1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul | 1.6.4 Melakukan kemahiran pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan.  2.6.4 Menjelaskan kemahiran pukulan lob yang sesuai diaplikasikan mengikut situasi permainan.  5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. | 1. Pembentukan kumpulankecil 2. Melakukan pukulan Lob Pepet dan Lob Kilas dalam situasi permainan 3. Pemerhatian | PAK 21 i-think , Galery Walk |
| **MINGGU 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS TENIS**  1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul. | 1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan.  2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy.  5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. | 1. Pembentukan kumpulan kecil. ii Melakukan kemahiran Smesy 2. Pemerhatian | PAK 21 i-think , Galery Walk |
| **PK13** | **PEMAKANAN**  8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan mengurus   * Keperluan kalori seharian | 8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori. | 1. Merancang menu diet pemakananseimbang. 2. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.Kemudian, murid diberitahu perkarayang perlu dilakukan mereka iaitu merancang menu diet mengikut kreatifiti yang meliputi semua kelas pemakanan. 3. 3 Stray, 1Stays. | **BBB :**  Kad manila Pen marker  **KBAT :**  Perbincangan Kerjasama  **EMK :**  Bahasa  **PAK 21 :**  Kolaboratif |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  | **MINGGU 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | PJ | SEGAK | * + 1. Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yangbetul.     2. Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.     3. Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikalkendiri.     4. Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasanfizikal.   5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Mengambil bacaan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index -BMI); 2. Naik Turun Bangku 3minit; 3. Tekan Tubi untuk murid lelaki dan Tekan Tubi Ubah Suai untuk muridperempuan; 4. Ringkuk Tubi Separa;dan 5. JangkauanMelunjur. | **BBB**  Alat penimbang  Alat pengukur ketinggian Bangku jangkauan melunjur  Jam randik Metronome Span  **EMK**  Matematik Sains  **NILAI**  Kerjasama Menepati masa Diisiplin  **PAK21:**  Inkuiri Learning |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS SOFBOL**  1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.  **Pengurusan dan Keselamatan**  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | * + 1. Melakukan kemahiran memadang yang melibatkan kemahiran membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasipermainan.     2. Melakukan kemahiran memukul (batting) boladalam situasi permainan.     3. Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti denganselamat.     4. Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktivitifizikal. | 1. Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secaraberpasangan. 2. Membincangkan aspek keselamatan yangperlu diambil kira dalam permainansofbol. 3. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainansofbol. 4. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. 5. Menamakan otot utama yang digunakandalam permainansofbol. | **BBB :**  Kon Bat  Bola Sofbol Glove Helmet Wisel  **KBAT :**  Menganalisis  **EMK :**  Bahasa  **PAK21:**  Inkuiri |
| **PK14** | **PEERS**  6.1 Kemahiran Mencegah Dan Mengurangkan Faktor Risiko Penyakit Dalam Kehidupan Harian  Penyakit berjangkit : Jangkitan HIV Penyakit AIDS | * + 1. Membincangkan perihal jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku serta cara mengelakdiri     2. Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakitAIDS | 1. Mix and Match (Mengumpul maklumat berkaitan HIV danAIDS 2. Menghasilkanportfolio | **BBB :**  Kertas Majung  **KBAT :**  Menjelaskan  **EMK :**  Bahasa  **PAK 21 :** |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  |  |  | Mix and Match |
| **SEPT** |  |  | **KEMAHIRAN ASAS**  **SOFBOL**  1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. | * + 1. Melakukan kemahiran menampan (bunting)bola   dalam situasi permainan.   * + 1. Melakukan kemahiran larian tapak (baserunning) berdasarkan situasipermainan.     2. Melakukan kemahiran melempar (pitching) dalam situasi permainan. | 1. Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secaraberpasangan. 2. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainansofbol. 3. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainansofbol. 4. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. | **BBB :**  Kon Bat  Bola Sofbol Glove Helmet  Wisel |
|  | PJ | **Pengurusan dan Keselamatan**  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang  sesuai dan selamat.  5.1. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal. | **KBAT :**  Menganalisis  **EMK :**  Bahasa |
|  |  |  |  | **PAK 21:**  Inkuiri |
| **MINGGU 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 |  |  |  |  |
| PJ | **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KEMAHIRAN**  **ASAS SOFBOL**  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiransofbol. | * + 1. Menjelaskan perkaitan antara penggunaandaya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadang.     2. Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasamemadang.     3. Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamatkumpulan.     4. Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktivitifizikal. | 1. Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secaraberpasangan. 2. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainansofbol. 3. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainansofbol. 4. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. | **BBB :**  Kon Bat  Bola Sofbol Glove Helmet Wisel  **KBAT :**  Menganalisis |
|  |  | **Tanggungjawab Kendiri**  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. |  | **EMK :**  Bahasa  **PAK21:**  Inkuiri |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 | PJ | **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KEMAHIRAN**  **ASAS SOFBOL**  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanikdalam  kemahiran sofbol. | * + 1. Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampanbola.     2. Memerihal perbezaan antara lakuan larian ketapak pertama dengan larian antaratapak.   5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Membincangkan aspek keselamatan yangperlu diambil kira dalam permainansofbol. 2. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainansofbol. 3. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan | **BBB :**  Kon Bat  Bola Sofbol Glove Helmet Wisel |
|  |  | **Interaksi Sosial** | **KBAT :**  Menganalisis |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  | 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. |  |  | **EMK :**  Bahasa |
| **PAK 21:**  Inkuiri |
| **PK15** | **PEERS**  6.1 Kemahiran Mencegah Dan Mengurangkan Faktor Risiko Penyakit Dalam Kehidupan  Harian | 6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan penyakit AIDS kepada diri dan orang lain | 1. Tayanganvideo 2. RoundRobin | **BBB:**  Video  **KBAT :**  Menerangkan |
|  | Penyakit berjangkit : Jangkitan HIV Penyakit AIDS |  | **EMK :**  Bahasa  **PAK 21 :**  Round Robin |
|  | PJ | **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KEMAHIRAN**  **ASAS SOFBOL**  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip  mekanik dalam kemahiran sofbol. | 2.7.5 Menjelaskan mekanik lakuan melempar yang sesuai berdasarkan situasi permainan.   * + 1. Menerima peranan ahli-ahli kumpulansemasa melibatkan diri dalam aktivitifizikal.     2. Menerima perbezaan individu dalamkumpulan semasa melibatkan diri dalam aktivitifizikal. | 1. Membincangkan aspek keselamatan yangperlu diambil kira dalam permainansofbol. 2. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainansofbol. 3. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. | **BBB :**  Kon Bat  Bola Sofbol Glove Helmet Wisel |
|  |  | **Dinamika Kumpulan**  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | **KBAT :**  Menganalisis  **EMK :**  Bahasa |
| **MINGGU 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 |  |  | **PAK 21:**  Inkuiri |
|  |  | **PERTOLONGAN CEMAS**  9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran  bertindak dengan bijak mengikut situasi | 9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur RICE.  9.1.3 Menunjuk cara prosedur RICE untuk bertindak mengikut kecederaan | 1. Penerangan tentang RICE kepadamurid. 2. Dua orang murid akan diberikan dengan duasituasi kecederaan yangberbeza. 3. Murid dibahagiakan kepada duakumpulan. 4. Murid lainperlu:    * Mengenalpasti puncakecederaan.    * Mengaplikasikan kemahiran pertolongan cemas yang menggunakan prosedurRICE.    * Menerangkan konsep dan prosedur yangdigunakan dalam setiapsituasi. | **BBB:**  Kain Ais Plastik Kayu |
|  | **PK16** | Bertindak dengan  mengikut prosedur pertolongan cemas | **KBAT :**  Kerjasama Pemikiran Kritis |
|  |  | \*RICE | **EMK:**  Bahasa Sains |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
| **OKTOBER** |  |  | **KEMAHIRAN ASAS HOKI**  1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan, konsep, pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asashoki  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran yang melibatkan memukul, menolak dan mencedok (scoop) dalam situasi permainan  2.4.1 Menjelaskan perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola  5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat | 1. Murid dalam kumpulan kecil yang mempunyai 4 orang, menghadap sesama pasangan. Murid melakukan aktiviti menolak, memukul danmencedok. 2. Guru menunjuk cara perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukanaktiviti. 3. Murid menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti denganselamat. | **BBB:**  Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  | **KBAT:**  Mengaplikasi |
| **MINGGU 37**  **Kumpulan A**  9 November – 15 November 2025  **Kumpulan B**  10 November – 16November 2025 | PJ | EMK:  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
|  |  | **PAK21:**  Demonstrasi ”*Role Play*” |
|  | PJ | **KEMAHIRAN ASAS HOKI**  1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul | 1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas (reverse stick) dalam situasi permainan  2.4.2 Menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerima bola  5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1. Murid dalam kumpulankecil. 2. Murid menghantar dan menerima bola secarapepat dan kilas (reverse stick)berpasangan. 3. Guru menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerimabola. 4. Guru menyediakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukanaktiviti. | **BBB:**  Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  | **KBAT:**  Mengaplikasi |
|  |  | **EMK:**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| **MINGGU 38**  **Kumpulan A**  16 November – 22 November 2025  **Kumpulan B**  17 November – 23 November 2025 |  | **PAK21:**  Demonstrasi ”Role Play” |
|  |  | **PEERS**  7.1 Kemahiran Kecekapan Psikososial Untuk Menjaga Keselamatan  Diri | * + 1. Memerihal maksud dan jenisekspoiltasi     2. Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripadadieksploitasi | 1. GalleryWalk 2. Perbincangan | **BBB :**  Bola, muzik  **KBAT :**  Menerangkan |
|  | **PK17** |  |  |  |
|  |  | \* Bertindak secara bijak  untuk mengelak eksploitasi |  | **EMK :**  Bahasa |
|  |  |  |  | **PAK 21 :**  Gallery Walk |
| **MINGGU 39**  **Kumpulan A**  23 November – 29 November 2025  **Kumpulan B**  24 November – 30 November 2025 | PJ | **KEMAHIRAN ASAS HOKI**  1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul | 1.4.3 Melakukan kemahiran menggelecek bola yang melibatkan kelecek longgar, kelecek rapat India (Indian Dribble) dalam situasi permainan  2.4.3 Memilih kemahiran menggelecek bola yang sesuai berdasarkan situasi permainan | 1. Murid dalam kedudukan menghadap secara berpasangan melakukan kemahiran menggelecek bola mengikut kreativitimasing-masing. 2. Murid bergerak dalam situasi bebas melakukanaktiviti. | BBB:  Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  |  | KBAT: |

PANITIA PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN DAERAH JOHOR BAHRU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BULAN** | **MINGU** | **BIDANG** | **TAJUK / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** | **BBB KBAT / EMK** |
|  |  |  |  | 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat | iii. Murid melakukan aktiviti dengan mengambil kira situasi yang selamat dalam permainan. | Mengaplikasi |
| EMK:  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| PAK21:  Demonstrasi ”Role Play” |
| PJ | KEMAHIRAN ASASHOKI  1.4 Melakukankemahiran  asas hoki dengan lakuan yang betul | 1.4.4 Menggunakan pelbagai kemahiran menghantar semasa menjaring dalam situasi permainan.  2.4.4 Menjustifikasikan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal | 1. Murid dibahagikan kepada beberapa pasukan kecilyang mempunyai bilangan ahli untukbermain. 2. Permainan kecil dijalankan menggabungkankemahiran menolak, menerima danmenjaring. 3. Permainan hendaklah mematuhi peraturan seperti permainan sebenar dengan mengikut kemahiranasas. | **BBB:**  Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  | **KBAT:**  Mengaplikasi |
|  |  | **EMK:**  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
|  |  | PAK21:  Demonstrasi ”Role Play” |
|  | PJ | **KEMAHIRAN ASAS HOKI**  1.4 Melakukan kemahiran asas hokidengan  lakuan yangbetul | 1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan  2.4.5 Menentukan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan  5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal | 1. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil. Setiap pasukan hendaklah mempunyai seorang penjagagol. 2. Kon besar digunakan sebagai Kawasangol. 3. Permainan kecil dilakukan mengikut situasisebenar. 4. Penjaga gol hendaklah menggunakan kemahiran psikomotor untuk menghadang bola daripada memasuki Kawasangol. 5. Murid-murid bekerjasam dan percaya sesame rakan sepasukan dalam situasipermainan. | BBB:  Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel |
|  |  |  | KBAT:  Mengaplikasi |
|  |  |  | EMK:  Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif |
| **MINGGU 40**  **Kumpulan A**  30 November – 6 Disember 2025  **Kumpulan B**  31 November – 7 Disember 2025 |  |  | PAK21:  Demonstrasi ”Role Play” |
|  |  | **PEERS**  7.1 Kemahiran Kecekapan Psikososial Untuk Menjaga Keselamatan  Diri | 7.1.3 Menilai kesan ekspoiltasi kepada diri, keluarga dan masyarakat | 1. RoundRobin 2. Perbincangan | **BBB :**  Bola, muzik  **KBAT :**  Menyatakan |
|  | **PK18** |  |  |  |
|  |  | Bertindak secara bijak  untuk mengelak eksploitasi |  | **EMK :**  Bahasa |
|  |  |  |  | **PAK 21 :**  Round Robin |