**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT SESI 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.\*\***

**A table with a pile of books

Description automatically generated**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**  **PENDIDIKAN JASMANI 2025**  **LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)  **Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan) | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PRESTASI** |
| **MINGGU 1**  **Kumpulan A**  16 Februari – 22 Februari 2025  **Kumpulan B**  17 Februari – 23 Februari 2025 |  |  |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 |  |  |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 | **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 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 | **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 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 |  | 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. |
| MINGGU 6  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  MINGGU 6  24 Mac - 30 Mac 2025 | **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 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 |  | 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 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 |  | 1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan. |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 |  | 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. |
| **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 |  | 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. |
| **MINGGU 11**  **Kumpulan A**  27 April – 3 Mei 2025  **Kumpulan B**  28 April – 4 Mei 2025 | **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 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025 |  | 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan |
| **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 |  | 1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama. |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 |  | 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 |  | 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 |  | 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 | **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 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 |  | 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 19**  **Kumpulan A**  29 Jun – 5 Julai 2025  **Kumpulan B**  30 Jun – 6 Julai 2025 | **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 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 | **Pergerakan Mengikut Irama**  1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama. | **Murid boleh:**  1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. |
| **MINGGU 21**  **Kumpulan A**  13 Julai – 19 Julai 2025  **Kumpulan B**  14 Julai – 20 Julai 2025 |  | **Murid boleh:**  1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. |
| **MINGGU 22**  **Kumpulan A**  20 Julai – 26 Julai 2025  **Kumpulan B**  21 Julai – 27 Julai 2025 |  |  |
| **MINGGU 23**  **Kumpulan A**  27 Julai – 2 Ogos 2025  **Kumpulan B**  28 Julai – 3 Ogos 2025 | **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 24**  **Kumpulan A**  3 Ogos – 9 Ogos 2025  **Kumpulan B**  4 Ogos – 10 Ogos 2025 |  | 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama. |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | **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 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 | **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 27**  **Kumpulan A**  24 Ogos – 30 Ogos 2025  **Kumpulan B**  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | **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 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 | 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 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025 | **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 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 |  | 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.  2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina. |
| **MINGGU 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 | **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 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | **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 |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | **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 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 | **Komposisi Badan**  3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 | **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 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 | **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 37**  **Kumpulan A**  9 November – 15 November 2025  **Kumpulan B**  10 November – 16November 2025 |  |  |