**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

2025

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1  Kumpulan A  16 Februari – 22 Februari 2025  Kumpulan B  17 Februari – 23 Februari 2025 | * 1. **Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.**   **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan**  **2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.** | **1.1.1 Melakukan imbangan dinamik flip-flop dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow).**  **1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga.**  **1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.**  **2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan.**  **2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.** |  |
| MINGGU 2  Kumpulan A  23 Februari – 1 Mac 2025  Kumpulan B  24 Februari – 2 Mac 2025 | **Kemahiran Hambur dan Pendaratan**   * 1. **Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.**   **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan**  **2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.** | **1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang.**  **1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.**  **2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.** |  |
| MINGGU 3  Kumpulan A  2 Mac – 8 Mac 2025  Kumpulan B  3 Mac – 9 Mac 2025 | **Kemahiran Putaran**   * 1. **Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.**   **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran**  **2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.** | **1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.**  **1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.**  **2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.** |  |
| MINGGU 4  Kumpulan A  9 Mac – 15 Mac 2025  Kumpulan B  10 Mac – 16 Mac 2025 | **Kemahiran Gayut dan Ayun**   * 1. **Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.**   **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun**  **2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.** | **1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.**  **1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.**  **2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.** |  |
| MINGGU 5  Kumpulan A  16 Mac – 22 Mac 2025  Kumpulan B  17 Mac – 23 Mac 2025 | **Pergerakan Berirama**  **1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.** | **1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep**  **pergerakan mengikut muzik yang didengar.**  **2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.** |  |
| MINGGU 6  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 |  | **1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 7  Kumpulan A  30 Mac - 5 April 2025  Kumpulan B  31 Mac - 6 April 2025 | **1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.** | **1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.**  **1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.**  **2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.**  **2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.** |  |
| MINGGU 8  Kumpulan A  6 April – 12 April 2025  Kumpulan B  7 April – 13 April 2025 |  | **1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepasi pemain.**  **1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan.**  **2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola.**  **2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan.** |  |
| MINGGU 9  Kumpulan A  13 April – 19 April 2025  Kumpulan B  14 April – 20 April 2025 |  | **1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.**  **1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola.**  **2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.** |  |
| MINGGU 10  Kumpulan A  20 April – 26 April 2025  Kumpulan B  21 April – 27 April 2025 |  | **1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.**  **2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.** |  |
| MINGGU 11  Kumpulan A  27 April – 3 Mei 2025  Kumpulan B  28 April – 4 Mei 2025 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  **1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.** | **1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.**  **1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi.**  **2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran.**  **2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan.** |  |
| MINGGU 12  Kumpulan A  4 Mei – 10 Mei 2025  Kumpulan B  5 Mei – 11 Mei 2025 |  | **1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan.**  **1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan.**  **2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan.** |  |
| MINGGU 13  Kumpulan A  11 Mei – 17 Mei 2025  Kumpulan B  12 Mei – 18 Mei 2025 |  | **1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan.**  **1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.**  **2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.** |  |
| MINGGU 14  Kumpulan A  18 Mei – 24 Mei 2025  Kumpulan B  19 Mei – 25 Mei 2025 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang**  **1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.** | **1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran.**  **1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran.**  **2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.** |  |
| MINGGU 15  Kumpulan A  25 Mei – 31 Mei 2025  Kumpulan B  26 Mei – 1 Jun 2025 |  | **1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan.**  **1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.**  **2.8.2 Menerangkan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak pukulan.**  **2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.** |  |
| CUTI  1 Jun – 7 Jun 2025 |  | **1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan.**  **1.8.6 Menangkap bola yang melantun.**  **2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.**  **2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.** |  |
| MINGGU 16  Kumpulan A  8 Jun – 14 Jun 2025  Kumpulan B  9 Jun – 15 Jun 2025 | **Olahraga Asas Asas Berlari**  **1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.** | **1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan.**  **1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.**  **1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.**  **2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut.**  **2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut.**  **2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran.**  **2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.** |  |
| MINGGU 17  Kumpulan A  15 Jun – 21 Jun 2025  Kumpulan B  16 Jun – 22 Jun 2025 | **Asas Lompatan**  **1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.** | **1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah**  **kaki pada satu jarak.**  **1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting.**  **2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan.**  **2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting.** |  |
| MINGGU 18  Kumpulan A  22 Jun – 28 Jun 2025  Kumpulan B  23 Jun – 29 Jun 2025 | **Asas Balingan**  **1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.** | **1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan power position.**  **1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan power position.**  **2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera.**  **2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.** |  |
| MINGGU 19  Kumpulan A  29 Jun – 5 Julai 2025  Kumpulan B  30 Jun – 6 Julai 2025 | **Akuatik Asas**  **Keyakinan dan Keselamatan dalam Air**  **1.12 Melakukan kemahiran**  **keyakinan dan keselamatan dalam air.**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  **1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.** | **1.12.1 Membaling alat bantuan (throwing rescue) kepada sasaran di dalam air.**  **1.12.2 Melakukan bobbing di air dalam (deep water bobbing) sambil bergerak ke hadapan.**  **2.12.1 Membezakan alat bantuan yang sesuai untuk dihulur atau dibaling semasa memberi bantuan menyelamat.** |  |
| MINGGU 20  Kumpulan A  6 Julai - 12 Julai 2025  Kumpulan B  7 Julai - 13 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 21  Kumpulan A  13 Julai – 19 Julai 2025  Kumpulan B  14 Julai – 20 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 22  Kumpulan A  20 Julai – 26 Julai 2025  Kumpulan B  21 Julai – 27 Julai 2025 |  | **2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan bobbing di air dalam.**  **1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet.**  **1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi.** |  |
| MINGGU 23  Kumpulan A  27 Julai – 2 Ogos 2025  Kumpulan B  28 Julai – 3 Ogos 2025 | **Kemahiran Asas Renang**  **1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.** | **1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas. 1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan.**  **1.13.3 Melakukan kuak dada.** |  |
| MINGGU 24  Kumpulan A  3 Ogos – 9 Ogos 2025  Kumpulan B  4 Ogos – 10 Ogos 2025 |  | **2.13.1 Menjelaskan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada. 2.13.2 Menjelaskan koordinasi kaki dan tangan dalam lakuan kuak dada.**  **1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi Ayam.** |  |
| MINGGU 25  Kumpulan A  10 Ogos – 16 Ogos 2025  Kumpulan B  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | **Konsep Kecergasan**  **3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep**  **kecergasan.** | **3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan**  **dilakukan.**  **3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan** |  |
| MINGGU 26  Kumpulan A  17 Ogos – 23 Ogos 2025  Kumpulan B  18 Ogos – 24 Ogos 2025 |  | **4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.**  **4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.** |  |
| MINGGU 27  Kumpulan A  24 Ogos – 30 Ogos 2025  Kumpulan B  25 Ogos – 31 Ogos 2025 |  | **3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.** |  |
| MINGGU 28  Kumpulan A  31 Ogos – 6 September 2025  Kumpulan B  1 September – 7 September 2025 |  | **4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.**  **4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.** |  |
| MINGGU 29  Kumpulan A  7 September – 13 September 2025  Kumpulan B  8 September – 14 September 2025 | **Kapasiti Aerobik**  **3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.** | **3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.** |  |
| 14 September - 20 September 2025 | **Kelenturan**  **3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.** | **3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).** |  |
| MINGGU 30  Kumpulan A  21 September – 27 September 2025  Kumpulan B  22 September – 28 September 2025 |  |  |  |
| MINGGU 31  Kumpulan A  28 September – 4 Oktober 2025  Kumpulan B  29 September – 5 Oktober 2025 | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. | **3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan oblique curl dalam jangka masa 20-30 saat.** |  |
| MINGGU 32  Kumpulan A  5 Oktober - 11 Oktober 2025  Kumpulan B  6 Oktober - 12 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 33  Kumpulan A  12 Oktober – 18 Oktober 2025  Kumpulan B  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | **Komposisi Badan**  **3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.** | **3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.** |  |
| MINGGU 34  Kumpulan A  19 Oktober – 25 Oktober 2025  Kumpulan B  20 Oktober – 26 Oktober 2025 |  | **3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.** |  |
| MINGGU 35  Kumpulan A  26 Oktober – 1 November 2025  Kumpulan B  27 Oktober – 2 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 36  Kumpulan A  2 November – 8 November 2025  Kumpulan B  3 November – 9 November 2025 | **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).**  **berdasarkan keputusan ujian SEGAK.** |  |
| MINGGU 37  Kumpulan A  9 November – 15 November 2025  Kumpulan B  10 November – 16November 2025 |  | **3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.**  **3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul** |  |
| MINGGU 38  Kumpulan A  16 November – 22 November 2025  Kumpulan B  17 November – 23 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 39  Kumpulan A  23 November – 29 November 2025  Kumpulan B  24 November – 30 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 40  Kumpulan A  30 November – 6 Disember 2025  Kumpulan B  31 November – 7 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 41  Kumpulan A  7 Disember - 13 Disember 2025  Kumpulan B  8 Disember - 14 Disember 2025 |  |  |  |
|  |  |  |  |