**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.\*\***

****

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

2025

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1Kumpulan A16 Februari – 22 Februari 2025Kumpulan B17 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 2Kumpulan A23 Februari – 1 Mac 2025Kumpulan B24 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 3Kumpulan A2 Mac – 8 Mac 2025Kumpulan B3 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 4Kumpulan A9 Mac – 15 Mac 2025Kumpulan B10 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 5Kumpulan A16 Mac – 22 Mac 2025Kumpulan B17 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 6Kumpulan A23 Mac - 29 Mac 2025Kumpulan B24 Mac - 30 Mac 2025 |  | **1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 7Kumpulan A30 Mac - 5 April 2025Kumpulan B31 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 8Kumpulan A6 April – 12 April 2025Kumpulan B7 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 9Kumpulan A13 April – 19 April 2025Kumpulan B14 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 10Kumpulan A20 April – 26 April 2025Kumpulan B21 April – 27 April 2025 |  | **1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.****2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.** |  |
| MINGGU 11Kumpulan A27 April – 3 Mei 2025Kumpulan B28 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 12Kumpulan A4 Mei – 10 Mei 2025Kumpulan B5 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 13Kumpulan A11 Mei – 17 Mei 2025Kumpulan B12 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 14Kumpulan A18 Mei – 24 Mei 2025Kumpulan B19 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 15Kumpulan A25 Mei – 31 Mei 2025Kumpulan B26 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.** |  |
| CUTI1 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 16Kumpulan A8 Jun – 14 Jun 2025Kumpulan B9 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 17Kumpulan A15 Jun – 21 Jun 2025Kumpulan B16 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 18Kumpulan A22 Jun – 28 Jun 2025Kumpulan B23 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 19Kumpulan A29 Jun – 5 Julai 2025Kumpulan B30 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 20Kumpulan A6 Julai - 12 Julai 2025Kumpulan B7 Julai - 13 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 21Kumpulan A13 Julai – 19 Julai 2025Kumpulan B14 Julai – 20 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 22Kumpulan A20 Julai – 26 Julai 2025Kumpulan B21 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 23Kumpulan A27 Julai – 2 Ogos 2025Kumpulan B28 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 24Kumpulan A3 Ogos – 9 Ogos 2025Kumpulan B4 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 25Kumpulan A10 Ogos – 16 Ogos 2025Kumpulan B11 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 26Kumpulan A17 Ogos – 23 Ogos 2025Kumpulan B18 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 27Kumpulan A24 Ogos – 30 Ogos 2025Kumpulan B25 Ogos – 31 Ogos 2025 |  | **3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.** |  |
| MINGGU 28Kumpulan A31 Ogos – 6 September 2025Kumpulan B1 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 29Kumpulan A7 September – 13 September 2025Kumpulan B8 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 30Kumpulan A21 September – 27 September 2025Kumpulan B22 September – 28 September 2025 |  |  |  |
| MINGGU 31Kumpulan A28 September – 4 Oktober 2025Kumpulan B29 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 32Kumpulan A5 Oktober - 11 Oktober 2025Kumpulan B6 Oktober - 12 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 33Kumpulan A12 Oktober – 18 Oktober 2025Kumpulan B13 Oktober – 19 Oktober 2025 | **Komposisi Badan****3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.** | **3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.** |  |
| MINGGU 34Kumpulan A19 Oktober – 25 Oktober 2025Kumpulan B20 Oktober – 26 Oktober 2025 |  | **3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.** |  |
| MINGGU 35Kumpulan A26 Oktober – 1 November 2025Kumpulan B27 Oktober – 2 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 36Kumpulan A2 November – 8 November 2025Kumpulan B3 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 37Kumpulan A9 November – 15 November 2025Kumpulan B10 November – 16November 2025 |  | **3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.****3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul** |  |
| MINGGU 38Kumpulan A16 November – 22 November 2025Kumpulan B17 November – 23 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 39Kumpulan A23 November – 29 November 2025Kumpulan B24 November – 30 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 40Kumpulan A30 November – 6 Disember 2025Kumpulan B31 November – 7 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 41Kumpulan A7 Disember - 13 Disember 2025Kumpulan B8 Disember - 14 Disember 2025 |  |  |  |
|  |  |  |  |