**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.\*\***



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TARIKH** | **TUNJANG/TAJUK/**  **KEMAHIRAN** | **OBJEKTIF** | **CADANGAN AKTIVITI** | | **i-THINK**  **PBS**  **KBAT** | | |
| **MINGGU 1**  **Kumpulan A**  16 Februari – 22 Februari 2025  **Kumpulan B**  17 Februari – 23 Februari 2025 | **PK**: KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA  4.1 Kesihatan Diri  4.1.1 Amalan pemakanan tidak sihat  4.1.2 Langkah-langkah Pencegahan  Amalan Pemakanan Tidak Sihat. | K: Menerangkan maksud aneroksia nervosa dan bulimia  nervosa.  K: Menyenaraikan sifat-sifat orang yang mengalami  aneroksia nervosa dan bulimia nervosa.  K: Menerangkan ciri-ciri amalan pemakanan tidak sihat.  K: Menyatakan kesan amalan pemakanan tidak sihat.  K: Menyatakan tiga langkah pencegahan amalan  pemakanan tidak sihat  A: Kesyukuran | 1. Menyatakan maksud aneroksia nervosa dan  bulimia nervosa.  2. Membincangkan gambar seorang  dewasa yang kurus kering.  3. Menyenaraikan sifat-sifat seseorang  yang malnutrisi.  4. Mencari makumat dari pelbagai media  mengenai amalan pil pelangsing dalam  kumpulan kecil | | **i-THINK :**  Peta Bulat  Peta Buih  **PBS :**  Band 1  Band 5 | | |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.Kecergasan Fizikal  1.1. Daya tahan Kardiovaskular  1.1.1  *Latihan par-course* | P: Melakukan lima aktiviti dalam latihan parcourse  dengan teknik lakuan yang betul dan selamat  K: Menyatakan maksud daya tahan kardiovaskular  K: Menerangkan konsep latihan *parcourse*  A: Kerjasama semasa aktiviti | 1. Perbincangan maksud daya tahan kardiovaskular  2. Melakukan sekurang-kurangnya lima aktiviti dalam latihan par-course dari stesen ke stesen. 2. Perbincangan aspek-aspek keselamatan berkait aktiviti melakukan latihan *parcourse*  3. Perbincangan aspek-aspek  keselamatan berkait aktiviti 4 stesen:  a. tekan tubi b. bangkit tubi  c. burpee d. lari ulang-alik 10 m. | | **PBS :**  Band 1  Band 5  Band 6  **KBAT :**  Menaakul | | |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.1 Daya Tahan Kardiovaskular  1.1.2  *Latihan Fartlek* | P: Melakukan lima atau lebih aktiviti dalam latihan  fartlek  K: Menyatakan otot-otot yang terlibat dalam latihan.  K: Menerangkan konsep latihan *Fartlek*  A: Kerjasama semasa aktiviti | 1. Melakukan sekurang-kurangnya lima aktiviti dalam latihan fartlek 2. Perbincangan aspek-aspek keselamatan berkait aktiviti melakukan latihan. | | **PBS :**  Band 5  Band 6  **KBAT :**  Menaakul | | |
| **MINGGU 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.1 Permainan Bola Baling  2.1.1 Kemahiran hantaran  2.1.2 Kemahiran menangkap | P: Melakukan hantaran dan menangkap bola  dengan teknik lakuan yang betul.  K: Menerangkan teknik membuat hantaran dan  menangkap bola.  A: Kerjasama semasa aktiviti | 1. Perbincangan aspek-aspek keselamatan  2. Ansur maju dalam membuat hantaran serta  menangkap bola  3. Membuat latihan dalam kumpulan kecil | | **PBS :**  Band 3  Band 4  Band 5 | | |
| **MINGGU 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 | **PK**: KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA  4.2. Kekeluargaan  4.2.1 Peranan dan tanggungjawab  ahli keluarga | K: Menjelaskan maksud institusi keluarga.  K: Menyatakan anggota asas sebuah keluarga.  K: Meyenaraikan peranan dan tanggungjawab  bapa/suami dan ibu/isteri dalam sebuah keluarga.  K: Meyenaraikan peranan dan tanggungjawab  anak/abang/kakak/adik dalam sebuah keluarga.  A: Bertanggungjawab | 1. Murid menjelaskan maksud institusi keluarga.  2. Menyenaraikan anggota asas keluarga  3. Menyenaraikan peranan dan tanggungjawab  anggota keluarga.  4. Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang  peranan anak/aban/kakak/adik dalam keluarga.  5. Main peranan seorang anak dalam keluarga. | | **PBS :**  Band 2  Band 3  Band 4 | | |
| **MINGGU 6**  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.2 Daya tahan Otot (DTO)  1.2.1 Kaedah Latihan Litar   * + Otot bahagian kaki   + Otot bahagian tangan | P: Melakukan aktiviti-aktiviti daya tahan otot bahagian  kaki dan tangan dengan teknik lakuan yang betul.  K: Menerangkan maksud DTO.  K: Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa  melakukan latihan DTO.  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan maksud DTO.  2. Membincangkan aspek-aspek keselamatan  dalam latihan  a. naik turun bangku / tangga  b. lompat selang seli | | **PBS :**  Band 5  Band 6 | | |
| **MINGGU 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.1 Permainan: Bola Baling  2.1.4 Kemahiran mengacah  2.1.5 Kemahiran menghadang | P: Melakukan kemahiran mengacah dan menghadang  bola dengan teknik lakuan yang betul dan selamat  K: Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam  kemahiran mengacah dan menghadang  A: Semangat kesukanan | 1. Perbincangan teknik mengacah dan  menghadang bola  2. Melakukan kemahiran mengacah  dan menghadang dalam kumpulan kecil | | **PBS :**  Band 3  Band 4  Band 5 | | |
| **MINGGU 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.1 Permainan : Bola Baling  2.1.3 Kemahiran mengelecek | P: Melakukan kemahiran mengelecek dan  melantun bola dengan teknik yang betul.  K: Menyatakan peraturan mengelecek dan  melantun dalam bola baling.  A: Kegembiraan / kepuasan | 1. Perbincangan teknik mengelecek  dan melantun bola baling.  2. Melakukan kemahiran mengelecek  dan melantun dalam kumpulan kecil | | **PBS :**  Band 3  Band 4  Band 5  **KBAT :**  Menaakul | | |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 | **PK**: GAYA HIDUP SIHAT  5.1 Pemakanan  5.1.1. Makronutrien  5.1.2 Mikronutrien | K: Menyatakan karbohidrat, protein dan lemak  sebagai makronutrien.  K: Menyenaraikan perbezaan fungsi makro  nutrien dalam sajian makanan.  K: Mengenalpasti sumber dan kepentingan  Makronutrien  K: Menyatakan contoh-contoh mikronutrien dan  sumbernya.  K: Mengenal pasti fungsi mikronutrien  A: Kesedaran kepentingan makanan seimbang | 1. Membuat rujukan pelbagai media  berkait makronutrien.  2. Menguji sampel makanan untuk  menentukan kelas makanan.  3. Perbincangan fungsi makro nutrien.  4. Menyediakan folio individu tentang  makronutrien dan fungsinya.  5. Perbincangan maksud mikronutrien.  6. Menyenaraikan beberapa mikro  nutrien dan sumbernya. | | **i-THINK :**  Peta Dakap  Peta Pelbagai Alir  **PBS :**  Band 5 | | |
| **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 | **UJIAN SEGAK 1**  * + 1. Naik turun bangku     2. Tekan tubi     3. Bangkit tubi separa     4. Duduk dan jangkau | P: Dapat melakukan aktiviti SEGAK dengan teknik  lakuan yang betul  K: Menyenaraikan aktiviti-aktiviti dalam SEGAK  A: Bekerjasama | 1. Aktiviti SEGAK secara berpasangan  * 1. Naik turun bangku   2. Tekan tubi   3. Bangkit tubi separa   4. Duduk dan jangkau   2. Mencatatkan skor | | **PAJSK** | | |
| **MINGGU 11**  **Kumpulan A**  27 April – 3 Mei 2025  **Kumpulan B**  28 April – 4 Mei 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.1 Permainan: Bola Baling  2.1.6 Kemahiran menjaring  2.1.7 Kemahiran menjaga gol | P: Melakukan kemahiran menjaring dan menjaga  gol dengan teknik lakuan yang betul.  K: Menyatakan teknik menjaring dan menjaga gol  yang betul.  A: Kegembiraan | 1. Perbincangan teknik menjaring dan menjaga gol  2. Melakukan kemahiran menjaring dan menjaga gol  dalam kumpulan kecil | | **PBS :**  Band 3  Band 4  Band 5  **KBAT :**  - Menaakul | | |
| **MINGGU 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.6 Kelajuan   * lari pecut 60 m | P: Melakukan lari pecut 60 m dengan teknik lakuan  yang betul dan selamat.  K: Menerangkan komponen kecergasan yang  berkait dengan kelajuan.  K: Menyatakan maksud kelajuan  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan prosedur latihan.  2. Perbincangan komponen kecergasan lain yang  berkait dengan kelajuan.  3. Perbincangan hubungkait komponen kelajuan  dengan sukan dan permainan.  4. Melakukan aktiviti lari pecut. | | | **PBS :**  Band 5  Band 6  **KBAT :**  Menaakul | |
| **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.3 Lari berganti-ganti  2.3.2 Latihan teknik memberi  dan menerima baton | P: Melakukan kemahiran pertukaran baton dalam  zon pertukaran dengan teknik lakuan yang betul.  K: Menerangkan kepentingan susunan pelari dalam  acara lari berganti-ganti.  A: Kerjasama | 1. Perbincangan teknik pertukaran baton yang betul.  2. Perbincangan peraturan dalam pertukaran baton  dalam zon pertukaran.  3. Melakukan pertukaran baton secara berpasangan. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.3 Lari berganti- ganti  2.3.3 Teknik larian di selekoh | P: Melakukan larian selekoh dengan teknik lakuan  yang betul.  K: Menerangkan peraturan kedudukan pelari dalam  lorong dan dalam zon pertukaran baton  A: Kerjasama | 1. Perbincangan peraturan kedudukan pelari dalam  lorong dan dalam zon pertukaran baton.  2. Membuat larian selekoh secara individu.  3. Membuat pertukaran baton di selekoh secara  berpasangan | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 | **PJ**: KECERGASAN  1.3 Kekuatan Otot  1.3.1 Jenis-jenis latihan  1.3.2 Latihan membina kekuatan otot   * Otot tangan * Otot kaki | P: Melakukan tiga aktiviti kekuatan otot bahagian  tangan dan otot kaki dengan teknik lakuan yang  betul dan selamat.  K: Mengaitkan kepentingan kekuatan otot dalam  sukan, permainan dan aktiviti harian.  K: Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa  melakukan aktiviti kekuatan otot.  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan aspek-aspek keselamatan dalam  aktiviti kekuatan otot.  2. Melakukan aktiviti berikut secara ansur maju.   1. Bicep curl 2. Mendagu 3. Tolak dinding 4. Tekan tubi 5. Naik Turun Bangkit 6. Lompat Selang Seli | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.4 Komposisi badan. | P: Menggunakan teknik pengukuran menggunakan  kaliper untuk menentukan komposisi lemak badan.  P: Mengukur komposisi badan dengan menggunakan  kaliper.  K: Menyatakan maksud komposisi badan.  K: Menerangkan prosedur pengukuran menggunakan  kaliper  A: Kesedaran | 1. Perbincangan maksud komposisi badan.  2. Perbincangan prosedur pengukuran menggunakan  kaliper  3. Melakukan pengukuran menggunakan kaliper  secara berpasangan.  4. Mentafsir keputusan  5. Merekodkan data komposisi badan. | | | **PBS :**  Band 1  Band 2  Band 3  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN 2.4 Merejam lembing 2.4.3 Gaya memegang lembing | P: Melakukan gaya memegang lembing dengan  teknik yang betul  K: Menyatakan aspek-aspek keselamatan berkait  aktiviti rejam lembing.  A: Tanggungjawab | 1. Perbincangan aspek-aspek keselamatan berkait  rejam lembing.  2. Perbincangan peraturan dan undang-undang rejam  lembing.  3. Melakukan gaya memegang dan merejam lembing  secara ansur maju. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN 2.4 Merejam lembing 2.4.4 Teknik Merejam lembing  2.4.5 Undang-undang dan peraturan | P: Melakukan acara rejam lembing dengan teknik lakuan  yang betul dan selamat.  K: Menamakan bahagian-bahagian lembing  K: Menyatakan aspek-aspek keselamatan sebelum,  semasa dan selepas melakukan rejam lembing.  K: Menamakan lima fasa-fasa merejam lembing  K: Menyatakan undang-undang dan peraturan dalam  permainan merejam lembing.  A: Tanggungjawab. | 1. Perbincangan fasa-fasa acara merejam lembing.  2. Perbincangan kesalahan semasa merejam.  3. Menamakan otot-otot yang terlibat.  4. Perbincangan aspek teknikal. | | | **PBS :**  Band 3  Band 4  Band 5  **KBAT :**  Menaakul | |
| **MINGGU 19**  **Kumpulan A**  29 Jun – 5 Julai 2025  **Kumpulan B**  30 Jun – 6 Julai 2025 | **PK**: GAYA HIDUP SIHAT  5.2 Pengurusan Konflik dan Stres  5.2.1 Tahap stress  5.2.2 Cara mengurus stress | K: Menyenaraikan tiga tahap stress.  K: Menyenaraikan kesan distress dan eustres.  K: Menyatakan lima cara atau lebih untuk mengurus  stress.  K: Menjelaskan cara mengurus stres yang dihadapi.  A: Kesedaran dan penghargaan kendiri. | 1. Perbincangan tentang stres dan tahap stres.  2. Menyenaraikan kesan-kesan eustres dan distress  3. Perbincangan tentang kaedah pengurusan stres.  4. Mencari maklumat dari pelbagai media. | | | **i-THINK :**  Peta Pokok  Peta Pelbagai Alir  **PBS :**  Band 1  Band 2 | |
| **MINGGU 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 | **PK**: GAYA HIDUP SIHAT  5.1 Penyalahgunaan Bahan  5.3.1 Kesan pengambilan dadah  terhadap tubuh badan   1. 5.3.2 Kesan pengambilan dadah   kepada keluarga | K: Menyenaraikan tiga kesan pengambilan dadah  terhadap tubuh badan, keluarga, masyarakat dan  negara.  A: Kesyukuran dan kesedaran | 1. Perbincangan dalam kumpulan tentang dadah.  2. Merujuk pelbagai media berkait kesan dadah  kepada tubuh badan.  3. Menyediakan folio individu berkait dengan kesan  pengambilan dadah kepada keluarga. | | | **i-THINK :**  Peta Pelbagai Alir  **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **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 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.7 Prinsip Latihan  1.7.1 Kekhususan  1.7.2 Intensiti latihan  1.7.3 set dan ulangan | K: Menjelaskan maksud prinsip latihan  K: Menyatakan tiga atau lebih faedah latihan  K: Menyatakan tiga prinsip latihan  A: Menyedari kepentingan prinsip latihan. | 1. Perbincangan prinsip latihan kekhususan, intensiti  dan set/ulangan.  2. Menyatakan faedah latihan.  3. Melakukan satu sesi latihan dirancang. | | | **i-THINK :**  Peta Bulat | |
| **MINGGU 23**  **Kumpulan A**  27 Julai – 2 Ogos 2025  **Kumpulan B**  MINGGU 23  28 Julai – 3 Ogos 2025 | **PJ**: KECERGASAN FIZIKAL  1.5 Kuasa  1.5.1 Teknik Melakukan aktiviti  meningkatkan kuasa kaki | P: Melakukan aktiviti-aktiviti lompat Dakap dan ketingting  dengan teknik lakuan yang betul dan selamat.  K: Menerangkan aspek-aspek keselamatan berkait  dengan lompat dakap.  K: Menyatakan maksud kuasa  A: Keyakinan diri dan kerjasama | 1. Perbincangan prosedur latihan.  2. Melakukan aktiviti lompat dakap dan ketingting  secara ansur maju.  3. Perbincangan komponen kecergasan berkait  dengan sukan dan permainan  4. Perbincangan aspek-aspek keselamatan | | | **PBS :**  Band 5  Band 6 | |
| **MINGGU 24**  **Kumpulan A**  3 Ogos – 9 Ogos 2025  **Kumpulan B**  4 Ogos – 10 Ogos 2025 | 1. **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN 2. 2.2 Permainan : Badminton 3. 2.2.1 Kemahiran Memegang Raket 4. 2.2.2 Kemahiran servis 5. a) Servis tinggi 6. b) Servis rendah 7. c) Servis kilas | P: Melakukan pukulan servis tinggi, servis rendah  dan servis kilas dengan teknik lakuan yang betul.  K: Menerangkan teknik memegang raket dengan betul.  K: Mengenalpasti gelanggang untuk permainan  badminton.  K: Menerangkan cara membuat servis tinggi, servis  rendah dan servis kilas dengan teknik yang betul  A: Kerjasama | 1. Perbincangan cara membuat servis tinggi, servis  rendah dan servis kilas.  2. Perbincangan cara memegang raket dengan betul.  3. Perbincangan undang-undang dan peraturan  membuat servis.  4. Mengenal pasti gelanggang untuk permainan  badminton.  5. Melakukan servis tinggi, rendah dan kilas secara  individu. | | | **PBS :**  Band 3 Band 4Band 5 **KBAT :**  - Menaakul  - membanding  beza | |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | 1. **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN 2. 2.2 Permainan Badminton. 3. 2.2.3 -Kemahiran pukulan 4. a- pukulan hadapan 5. b- pukulan kilas 6. c- lob 7. 2.2.4 Kemahiran smesy 8. 2.2.5 Kemahiran gerakan kaki 9. 2.2.6 Undang-undang dan peraturan | P: Melakukan pukulan hadapan, pukulan kilas dan  pukulan lob dengan teknik lakuan yang betul.  P: Melakukan smesy dan pergerakan kaki dengan  teknik lakuan yang betul.  K: Menerangkan cara membuat pukulan pukulan  hadapan, pukulan kilas dan pukulan lob dengan betul.  K: Menerangkan kemahiran smesy dan pergerakan  kaki dengan betul.  K: Menyatakan undang-undang dan peraturan dalam  permainan badminton.  A: Kegembiraan dan kerjasama. | 1. Perbincangan teknik membuat pukulan hadapan  dan pukulan kilas dan lob rendah.  2. Perbincangan teknik kemahiran smesy dan  pergerakan kaki dengan teknik lakuan yang betul.  3. Perbincangan tentang undang-undang dan  peraturan dalam permainan badminton. | | | **PBS :**  Band 3  Band 4 Band 5 **KBAT :**  - Menaakul  - membanding  beza | |
| **MINGGU 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 | **PK**: KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN  PERSEKITARAN  6.1 Akta dan undang- undang.  6.1.1 Akta perlindungan kanak-kanak  2001  6.1.2 Bentuk Penderaan   1. 6.1.3 Agensi Yang Mengendalikan 2. Kes Penganiyaan Kanak-Kanak 3. 6.1.4 Kesan penderaan | K: Menyatakan akta perlindungan kanak-kanak.  K: Menerangkan jenis-jenis penderaan.  K: Mengenalpasti agensi-agensi terlibat dengan  pengendalian kes penganiayaan kanak-kanak..  K: Mengetahui peranan dan kepentingan agensi-  agensi terlibat.  K: Mengenal pasti kesan-kesan penderaan.  A: Kesedaran dan tanggungjawab. | 1. Mencari maklumat mengenai penderaan kanak-  kanak.  2. Perbincangan akta perlindungan kanak-kanak  dalam kumpulan.  3. Perbincangan jenis-jenis penderaan.  4. Kajian kes dalam suratkhabar.  5. Membincangkan peranan agensi tersebut | | | **PBS :**  Band 5  Band 6 | |
| **UJIAN SEGAK 2**  * + 1. Naik turun bangku     2. Tekan tubi     3. Bangkit tubi separa     4. Duduk dan jangkau | | P: Dapat melakukan aktiviti SEGAK dengan teknik  lakuan yang betul  K: Menyenaraikan aktiviti-aktiviti dalam SEGAK  A: Bekerjasama | | 1. Aktiviti SEGAK secara berpasangan  * 1. Naik turun bangku   2. Tekan tubi   3. Bangkit tubi separa   4. Duduk dan jangkau   2. Mencatatkan skor | | | **PAJSK** |
| **MINGGU 27**  **Kumpulan A**  24 Ogos – 30 Ogos 2025  **Kumpulan B**  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | **PJ**: KESUKANAN  3.1 Pengurusan peralatan  a. Buku rekod peralatan  b. Buku rekod keluar masuk alatan  sukan   1. 3.1.1 Membuat penyemakan stok   peralatan | P: Meyediakan satu jadual rekod peralatan  P: Menyusun mengikut keutamaan stok alatan  sukan dan permainan dalam bilik sukan.  K: Menjelaskan cara penyemakan stok alatan sukan.  K: Melukis rajah kitaran langkah penyemakan stok  alatan.  A: Kerjasama | 1. Perbincangan kepentingan menyusun alatan  sukan mengikut keutamaan  2. Menyediakan senarai semak berkenaan  alatan yang terdapat dalam stor sukan.  3. Menyusun alatan sukan dalam bilik sukan.  4. Membincangkan aspek-aspek keselamatan. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 | 1. **PJ**: KESUKANAN 2. 3.2 Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani 3. dan Sukan. 4. 3.2.1 Isu Insentif dalam sukan 5. 3.2.2 Isu Sosiobudaya | K: Menghuraikan dua jenis insentif dalam sukan.  K:Menjelaskan kesan insentif dalam sukan & permainan.  K: Mengenalpasti tiga isu sosiobudaya dalam  sukan dan permainan.  K:Menjelaskan fungsi sosiobudaya dalam permainan.  A: Amanah | 1. Mencari maklumat dari pelbagai media berkait  insentif dalam sukan dan permainan.  2. Perbincangan kesan insentif dalam sukan dan  permainan.  3. Menyenaraikan faktor-faktor sosiobudaya  dalam permainan. | | | **PBS :**  Band 6 | |
| **MINGGU 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN DAN REKREASI  2.5 Gimnastik Artistik  2.5.1 Pola gerak edar asas | P: Melakukan aktiviti-aktiviti gerak edar asas dengan  teknik lakuan yang betul dan selamat.  K: Menerangkan teknik pergerakan edar asas  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan teknik gerak edar asas.  2. Melakukan aktiviti gerak edar. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 | 1. **PK**: KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN 2. PERSEKITARAN 3. 6.2 Pertolongan Cemas. 4. 6.2.1 Prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. | P: Menunjukkan prosedur perlaksanaan T.O.T.A.P.S.  K: Menerangkan prosedur dan prinsip T.O.T.A.P.S.  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan prosedur dan prinsip T.O.T.A.P.S  2. Melakukan prosedur T.O.T.A.P.S.  3. Menyediakan folio individu berkait prosedur dan  prinsip T.O.T.A.P.S. | | | **i-THINK :**  Peta Alir  **PBS :**  Band 4 | |
| **MINGGU 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN DAN REKREASI  2.6 Gimnastik Irama  2.6.1 Pergerakan Meringkuk dan  Melunjur | P: Melakukan pergerakan meringkuk dan melunjur  dengan lancar dan selamat.  K: Menerangkan ansur maju untuk melakukan gerakkan  yang berkaitan.  K: Mengenal pasti aspek keselamatan sebelum  melakukan aktiviti.  A: Kegembiraan | 1. Perbincangan maksud gimnastik berirama.  2. Membincangkan keselamatam tempat aktiviti dan  persekitaran.  3. Melakukan gerak meringkuk dan melunjur secara  individu. | | | **PBS :**  Band 3  Band 4 | |
| **MINGGU 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN DAN REKREASI  2.9 Orienteering | P: Melukis dan melabelkan kompas membaca peta dan  menggunakan kompas untuk mencari bearing.  P: Melakukan aktiviti orienteering dengan teknik yang  betul.  K: Menerangkan cara-cara menggunakan kompas untuk  mencari bearing.  K: Menerangkan kepentingan dan faedah aktiviti  orienteering.  A: Keyakinan diri. | 1. Membincangkan maksud orienteering.  2. Melukis dan melabelkan kompas  3. Menggunakan kompas untuk membaca *bearing*  objek yang ditetapkan.  4. Perbincangan aktiviti orienteering yang telah  dirancang oleh guru.  5. Perbincangan aspek-aspek keselamatan semasa  melakukan aktiviti.  6. Melakukan aktiviti orienteering | | | **PBS :**  Band 3  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | 1. **PJ**: KESUKANAN 2. 3.3 Etika 3. 3.3.1 Amalan permainan bersih 4. 3.3.2 Kesan daripada permainan 5. bersih | K: Menerangkan maksud etika dan kepentingan  etika dalam sukan dan permainan.  K: Menyatakan tiga atau lebih kesan amalan permainan  bersih kepada pengadil, pegawai,pemain & penonton.  K:Menjelaskan tindakan untuk meningkatkan etika  penonton.  A: Menghargai dan tanggungjawab. | 1. Perbincangan kebaikan amalan permainan bersih.  2. Perbincangan etika untuk pemain, jurulatih dan  penonton.  3. Perbincangan amalan permainan bersih.  4. Perbincangan kesan daripada permainan bersih. | | | **i-THINK :**  Peta Pokok  **PBS :**  Band 4  Band 5  Band 6 | |
| **MINGGU 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.7 Gimnastik Pendidikan   1. i. Tema 3: Kesedaran masa | P: Melakukan berbagai pergerakan dengan kelajuan  berbeza dan dengan teknik lakuan yang betul.  K: Menghuraikan komponen kecergasan yang  diaplikasikan dalam gimnastik pendidikan.  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan aspek-aspek keselamatan yang perlu  diambil kira dalam pergerakan gimnastik  pendidikan.  2. Perbincangan komponen kecergasan yang  diaplikasikan dalam pergerakan.  3. Melakukan beberapa kemahiran gimnastik  pendidikan secara individu. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN  2.7 Gimnastik Pendidikan  ii. Tema 4 : Kesedaran  Perkaiatan Antara Pelbagai  Bahagian Tubuh Badan. | P: Melakukan pergerakan yang menggunakan  sekurang- kurangnya dua bahagian anggota badan.  P: Melakukan pergerakan yang melibatkan  penggunaan anggota badan dengan alatan.  K: Menyatakan ansur maju pergerakan yang dilakukan.  A: Keyakinan diri dan kreativiti. | 1. Perbincangan ansur maju pergerakan yang  hendak dilakukan.  2. Perbincangan langkah-langkah keselamatan  dalam aktiviti yang dirancangkan.  3. Melakukan aktiviti-aktiviti yang dirancangkan  secara individu. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 | 1. **PJ**: KEMAHIRAN 2. 2.8 Pergerakan Kreatif 3. 2.8.1 Penyesuaian terhadap rakan | P: Melakukan pergerakan kreatif secara berpasangan  dan secara berkumpulan.  K: Menyatakan aspek-aspek keselamatan berkait  dengan pergerakan kreatif.  A: Kegembiraan dan kerjasama | 1. Perbincangan aspek-aspek keselamatan berkaitan  aktiviti.  2. Perbincangan ansur maju pergerakan kreatif secara  berpasangan dan secara berkumpulan.  3. Merancangkan pergerakan kreatif. | | | **PBS :**  Band 3  Band 4 | |
| **MINGGU 37**  **Kumpulan A**  9 November – 15 November 2025  **Kumpulan B**  10 November – 16November 2025 | 1. **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN 2. 2.8 Pergerakan kreatif   2.8.2 Penggunaan tubuh badan  sebagai alat. | P: Melakukan lima lompatan asas dengan teknik  lakuan yang betul dan selamat.  P: Melakukan beberapa isyarat dengan beberapa  bahagian anggota badan.  K: Menerangkan aspek-aspek keselamatan berkait  dengan aktiviti.  A: Kegembiraan dan kreativiti. | 1. Perbincangan aspek-aspek keselamatan.  2. Perbincangan maksud lompatan asas, bentuk tubuh  badan dan gerak isyarat.  3. Merancangkan aktiviti berkait lompatan asas,  bentuk tubuh badan dan gerak isyarat.  4. Melakukan aktiviti yang dirancangkan secara  individu. | | | **PBS :**  Band 5 | |
| **MINGGU 38**  **Kumpulan A**  16 November – 22 November 2025  **Kumpulan B**  17 November – 23 November 2025 | 1. **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN 2. 2.8 Pergerakann kreatif 3. 2.8.3 Lapan lakuan daya asas | P: Melakukan lapan lakuan daya asas dengan  teknik lakuan yang betul dan selamat.  K: Menerangkan teknik-teknik lapan lakuan daya asas.  A: Kegembiraan | 1. Perbincangan lapan lakuan daya asas.  2. Perbincangan prosedur dalam lapan lakuan daya  asas.  3. Melakukan lapan lakuan daya asas secara individu. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 39**  **Kumpulan A**  23 November – 29 November 2025  **Kumpulan B**  24 November – 30 November 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN DAN REKREASI  2.5 Gimnastik Artistik  2.5.1 Pola gerak edar asas(lanjutan) | P: Melakukan aktiviti-aktiviti gerak edar asas dengan  teknik lakuan yang betul dan selamat.  K: Menerangkan teknik pergerakan edar asas  A: Keyakinan diri | 1. Perbincangan teknik gerak edar asas.  2. Melakukan aktiviti gerak edar. | | | **PBS :**  Band 4  Band 5 | |
| **MINGGU 40**  **Kumpulan A**  30 November – 6 Disember 2025  **Kumpulan B**  31 November – 7 Disember 2025 | **PJ**: KEMAHIRAN SUKAN DAN REKREASI  2.6 Gimnastik Irama  2.6.1 Pergerakan Meringkuk dan  Melunjur (Lanjutan) | P: Melakukan pergerakan meringkuk dan melunjur  dengan lancar dan selamat.  K: Menerangkan ansur maju untuk melakukan  gerakkan yang berkaitan.  K: Mengenal pasti aspek keselamatan sebelum  melakukan aktiviti.  A: Kegembiraan | 1. Perbincangan maksud gimnastik berirama.  2. Membincangkan keselamatan tempat aktiviti dan  persekitaran.  3. Melakukan gerak meringkuk dan melunjur secara  individu. | | | **PBS :**  Band 3  Band 4  **KBAT :**  - membanding  beza | |
|  | | | | | | | | |

