**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

TAHUN 2

SESI 2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 1**  **Kumpulan A**  16 Februari – 22 Februari 2025  **Kumpulan B**  17 Februari – 23 Februari 2025 | **1** | UNIT 1: Cabaran Ruang  TAJUK: Teroka Ruang (1) | 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan.  2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa meneroka pelbagai corak  pergerakan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang  telah ditetapkan.  2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang.  5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Cabaran Ruang  TAJUK: Teroka Ruang (2) |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 | **1** | UNIT 1: Cabaran Ruang  TAJUK: Bergerak Ikut Tempo  (1) | 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan.  2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa meneroka pelbagai corak  pergerakan .  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.2 Melakukan pelbagai pergerakanyang  meningkatkan kelajuan semasa bergerak.  2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo  2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh  meningkatkan kelajuan.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Cabaran Ruang  TAJUK: Bergerak Ikut Tempo  (1) |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Senaman Ceria (1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor  1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan  lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari,  mencongklang (galloping), menggelongsor,  melompat, melompat sebelah kaki  (hopping), berskip dan melonjak (leaping).  1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan  (membongkok), meregang, membuai,  meringkuk, mengilas, memusing,  menolak, menarik, mengayun dan  mengimbang.  2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Senaman Ceria (2) |
| **MINGGU 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Senaman Ceria (3) |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Senaman Ceria (4) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Mari Melompat (1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor .  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat  dengan kedua-dua belah kaki dan lutut  difleksi.  2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam  pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Mari Melompat (2) |
| **MINGGU 6**  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Lompat Riang | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun  berulang-ulang oleh dua orang rakan.  2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam  pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Rangkaian  Pergerakan Bukan  Lokomotor | 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan  lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.2. Menggabungkan pelbagai pergerakan  bukan lokomotor dalam satu rangkaian  pergerakan.  2.2.3. Menjelaskan postur badan yang betul  semasa melakukan pergerakan lokomotor  dan bukan lokomotor.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Rangkaian  Bergabung (1) | 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan  lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor .  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan  bukan lokomotor dalam satu rangkaian  pergerakan.  2.2.3 Menjelaskan postur badan yang betul  semasa melakukan pergerakan lokomotor  dan buka lokomotor.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian s  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Rangkaian  Bergabung (2) |
| **MINGGU 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Lambung dan  Tangkap (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.1 Melambung dan menangkap objek yang  dilambung tinggi.  2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya  dengan pergerakan objek.  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Lambung dan  Tangkap (2) |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Golek Tepat (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.2. Menggolek bola pada satu jarak.  2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya  dengan pergerakan objek.  5.2.3. Menerima kemenangan dan kekalahan  dalam permainan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Golek Tepat (2) |
| **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Baling Bola Gergasi  (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.3. Membaling bola pada satu jarak.  2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya  dengan pergerakan objek.  5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Baling Bola Gergasi  (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 11**  **Kumpulan A**  27 April – 3 Mei 2025  **Kumpulan B**  28 April – 4 Mei 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Hantaran Cemerlang  (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti | 1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya.  2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi  daya dengan pergerakan objek.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Hantaran Cemerlang  (2) |
| **MINGGU 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Jaringan Emas (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama  dalam kumpulan. | 1.4.5 Menendang bola yang digolekkan dengan  perlahan.  2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek  yang dipukul atau ditendang.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Jaringan Emas (2) |
| **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Serang dan Tahan (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.6 Menyerkap bola yang bergerak.  2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Serang dan Tahan (2) |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Voli Belon (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan  dengan menggunakan pemukul yang  mempunyai permukaan luas seperti raket.  2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek  yang dipukul atau ditendang.  5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Voli Belon (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Pukul dan Lari (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas tee  dengan menggunakan pemukul berbentuk  silinder seperti bet sofbol.  2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek  yang dipukul atau ditendang.  5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat  digunakan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Pukul dan Lari (2) |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Tangan Ajaib (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan  pada satu jarak.  2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan  berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Tangan Ajaib (2) |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 | **1** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Kelecek Zig-Zag (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki  pada satu jarak.  2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari Bersenam  TAJUK: Kelecek Zig-Zag (2) |
| **MINGGU 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 | **1** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Mari Bergerak  Berirama (1) | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  berirama.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  mengikut tempo muzik yang didengar.  2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang  sesuai mengikut tempo.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Mari Bergerak  Berirama (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 19**  **Kumpulan A**  29 Jun – 5 Julai 2025  **Kumpulan B**  30 Jun – 6 Julai 2025 | **1** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Mari Bergerak  Berirama (3) | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  berirama.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  mengikut tempo muzik yang didengar.  2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang  sesuai mengikut tempo.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Mari Bergerak  Berirama (4) |
| **MINGGU 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 | **1** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Kami Kreatif (1) | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  berirama.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.2 Mereka cipta rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor dengan  prop mengikut tempo.  2.4.2 Membuat justifikasi pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor yang  sesuai dalam satu rangkaian pergerakan  mengikut tempo.  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan |  |
| **2** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Kami Kreatif (2) |
| **MINGGU 21**  **Kumpulan A**  13 Julai – 19 Julai 2025  **Kumpulan B**  14 Julai – 20 Julai 2025 | **1** | UNIT 3: Senamrobik  TAJUK: Kami Kreatif (3) |
| **2** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK: Gerak ria | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan  haiwan.  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.6.1 Melakukan pergerakan haiwan pada  pelbagai bentuk dan arah.  2.5.1 Menyatakan perkaitan antara bentuk  badan dengan pergerakan haiwan yang  diteroka.  5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  selamat. |  |
| **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 | **1** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK: Kami Sentiasa  Bergerak (1) | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan  haiwan.  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan  pada satah mendatar dan menegak.  2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan  yang diteroka.  5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK: Kami Sentiasa  Bergerak (1) |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 24**  **Kumpulan A**  3 Ogos – 9 Ogos 2025  **Kumpulan B**  4 Ogos – 10 Ogos 2025 | **1** | UNIT 4 : Sarkas  TAJUK : Celik Gimnas (1) | 1.7 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalan badan dan  sokongan.  2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kawalan badan dan  sokongan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.1 Melakukan imbangan statik pada pelbagai  tapak sokongan.  1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada  pelbagai tapak sokongan.  2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk  imbangan statik.  2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang  sesuai untuk imbangan dinamik.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 4 : Sarkas  TAJUK : Celik Gimnas (2) |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | **1** | UNIT 4 : Sarkas  TAJUK : Stabilnya Saya (1) | 1.7 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalan badan dan  sokongan.  2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kawalan badan dan  sokongan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 1.7.3 Melakukan imbangan songsang dengan  tiga tapak sokongan.  2.6.3 Menjelaskan bahagian anggota badan  yang boleh digunakan untuk melakukan  imbangan songsang.  5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti  yang dijalankan. |  |
| **2** | UNIT 4 : Sarkas  TAJUK : Stabilnya Saya (2) |
| **MINGGU 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 | **1** | UNIT 4 : Sarkas  TAJUK : Seronoknya (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.  2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang.  5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  selamat. |  |
| **2** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Seronoknyak (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 27**  **Kumpulan A**  24 Ogos – 30 Ogos 2025  **Kumpulan B**  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | **1** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Guling Depan  (Straddle) (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle.  2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti |  |
| **2** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Guling Depan  (Straddle) (2) |
| **MINGGU 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 | **1** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Guling Belakang  (Straddle) (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle.  2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Guling Belakang  (Straddle) (2) |
| **MINGGU 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025  14 September - 20 September 2025 | **1** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Formasi Gulingan (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.  1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle.  2.7.2. Membezakan bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang.  5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 4: Sarkas  TAJUK : Formasi Gulingan (2) |
| **MINGGU 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 | **1** | UNIT 6 : Santai Ria  TAJUK : Jalan-Jalan cari  Harta (1) | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea  kreatif dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu  arah semasa melakukan aktiviti menjejak  dan mencari Harta Karun.  2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk  mencari arah dalam aktiviti menjejak dan  Mencari Harta Karun.  2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti  menjejak dan Mencari Harta Karun.  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 6 : Santai Ria  TAJUK : Jalan-Jalan cari  Harta (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 | **1** | UNIT 6 : Santai Ria  TAJUK : Kenangan Lama (1) | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea  kreatif dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.2 Menggunakan kemahiran lokomotor dan  bukan lokomotor semasa melakukan  permainan tradisional Galah Panjang dan  Teng-Teng.  2.10.3 Menyenaraikan kemahiran lokomotor  dan bukan lokomotor dalam permainan  tradisional.  5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 6 : Santai Ria  TAJUK : Kenangan Lama (2) |
| **MINGGU 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | **1** | UNIT 6 : Santai Ria  TAJUK : Kenangan Lama (3) |
| **2** | UNIT 6 : Santai Ria  TAJUK : Kenangan Lama (4) |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | **1** | UNIT 7: Semangat Membara  TAJUK : Mari Panaskan  Badan (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep kecergasan.  4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti kecergasan  fizikal.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti  mencongklang (galloping), melompat  sebelah kaki (hopping), dan melompat  yang boleh meningkatkan suhu badan,  kadar pernafasan dan kadar nadi.  4.1.1.Menjelaskan perkaitan antara aktiviti  memanaskan badan dengan peningkatkan  suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.  4.1.3 Menghuraikan keperluan air sebelum,  semasa dan selepas melakukan aktiviti  fizikal.  5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti  yang dijalankan. |  |
| **2** | UNIT 7: Semangat Membara  TAJUK : Mari Panaskan  Badan (2) |
| **MINGGU 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 | **1** | UNIT 7: Semangat Membara  TAJUK : Mari Sejukkan  Badan (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep kecergasan.  4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti kecergasan  fizikal.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam  pelbagai cara semasa melakukan  aktiviti fizikal. | 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.  4.1.2 Menjelaskan perkaitan antara  menyejukkan badan dengan dengan  penurunan suhu badan, pernafasan dan  kadar nadi  4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi  tenaga dan membantu pertumbuhan.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 7: Semangat Membara  TAJUK : Mari Sejukkan  Badan (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 | **1** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Jom Berlari (1) | 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  kapasiti aerobik.  4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti  aerobik  5.2 Mempunyai keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk  meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka  masa yang ditetapkan.  4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti  fizikal dengan peningkatan kadar  pernafasan.  4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi  sebelum dan selepas melakukan aktiviti  fizikal.  4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar  pernafasan semasa melakukan aktiviti  fizikal.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Jom Berlari (2) |
| **MINGGU 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 | **1** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Sedia Cergas (1) | 3.3 Melakukan senaman meningkatkan  kelenturan dengan lakuan yang betul.  4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan  statik pada otot-otot utama.  4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada  bahagian yang meregang semasa aktiviti  kelenturan dilakukan.  5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian  pakaian mengikut jenis aktiviti yang  dijalankan. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Sedia Cergas (2) |
| **MINGGU 37**  **Kumpulan A**  9 November – 15 November 2025  **Kumpulan B**  10 November – 16November 2025 | **1** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Ke Taman Rekreasi  (1) | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  daya tahan dan kekuatan otot dengan  lakuan yang betul.  4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya  tahan dan kekuatan otot.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan  kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi  separa, tekan tubi ubahsuai, jengkit kaki  setempat, separa cangkung hamstring curl  dan lentik belakang ubah suai.  4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat  semasa melakukan senaman daya tahan dan  kekuatan otot.  5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan  penggunaan dan fungsi alatan dengan betul. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Ke Taman Rekreasi  (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 38**  **Kumpulan A**  16 November – 22 November 2025  **Kumpulan B**  17 November – 23 November 2025 | **1** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Mari Bergayut (1) | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  daya tahan dan kekuatan otot  dengan lakuan yang betul.  4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya  tahan dan kekuatan otot.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti  pada palang menggunakan tangan.  4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan  senaman daya tahan dan kekuatan otot.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Mari Bergayut (2) |
| **MINGGU 39**  **Kumpulan A**  23 November – 29 November 2025  **Kumpulan B**  24 November – 30 November 2025 | **1** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Timbang dan Ukur  (1) | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi  badan dengan kecergasan fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 3.5.1 Mengukur ketinggian menimbang berat  badan.  3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat.  4.5.1 Menyatakan bentuk badan.  4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri  dengan carta pertumbuhan normal.  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan/ |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Timbang dan Ukur  (2) |
| **MINGGU 40**  **Kumpulan A**  30 November – 6 Disember 2025  **Kumpulan B**  31 November – 7 Disember 2025 | **1** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Cergas Sihat | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi  badan dengan kecergasan fizikal.  5.2 Mempunyai keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat.  4.5.1 Menyatakan bentuk badan  4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang  berkaitan dengan komposisi badan.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergas  TAJUK : Doktor Sayang | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi  badan dengan kecergasan fizikal.  5.2 Mempunyai keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat.  4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang  berkaitan dengan komposisi badan.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |