**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 3

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: Gimnas Gemilang  TAJUK: Imbangan Teguh (1) | 1.1 Kemahiran Imbangan. Melakukan  pergerakan yang memerlukan kawalan  badan dan sokongan.  2.1 Menggunakan pengetahuan  konsep pergerakan dan prinsip  mekanik bagi kawalan badan  dan sokongan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  keselamatan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan | 1.1.2 Melakukan imbangan statik dua tapak  sokongan secara berpasangan, tugu secara  berpasangan dan imbangan dekam.  2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan  badan semasa melakukan aktiviti  imbangan.  2.1.2 Menerangkan perbezaan luas tapak  sokongan semasa melakukan pelbagai  aktiviti imbangan.  2.1.3 Menyatakan titik tumpuan berat badan  semasa melakukan imbangan.  2.1.4 Menyatakan perkaitan antara kedudukan  tangan dan jari dengan mengawal  imbangan dalam dirian tangan  5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti  yang dijalankan.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan  berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Imbangan Teguh (2) |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 | **1** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Imbangan Teguh (3) |
| **2** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Si Kanggaru dan Si  Arnab (1) | 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan  pendaratan dengan lakuan yang betul.  2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  hambur dan pendaratan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke  aras rendah.  1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah  ke aras tinggi.  2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa  melakukan hambur kaki dari pelbagai aras.  5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat  digunakan. |  |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 | **1** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Si Kanggaru dan Si  Arnab (2) |
| **2** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Si Kanggaru dan Si  Arnab (3) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 | **1** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Si Kanggaru dan Si  Arnab (4) | 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan  pendaratan dengan lakuan yang betul.  2.2 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  hambur dan pendaratan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke  aras rendah.  1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah  ke aras tinggi.  2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa  melakukan hambur kaki dari pelbagai aras.  5.1.3 Mengenal pasti alatan yg selamat diguna. |  |
| **2** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Guling Tenggiling (1) | 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.3 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  putaran.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Melakukan guling depan posisi pike diikuti  imbangan.  2.3.1 Menyatakan lakuan guling depan posisi  pike.  2.3.2 Menerangkan kepentingan menolak  dengan tangan pada akhir guling belakang.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 | **1** | UNIT 1: Gimnas Gemilang  TAJUK: Guling Tenggiling (2) |
| **2** | UNIT 2: Langkah Berirama  TAJUK: Ikut Langkahku (1) | 1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut irama.  2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dalam pergerakan berirama.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.1 Melakukan pelbagai langkah lurus  mengikut tempo muzik yang didengar  seperti step-close, schottische, polka dan  grapevine.  2.4.1 Membezakan langkah lurus berdasarkan  pergerakan lokomotor.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **MINGGU 6**  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 | **1** | UNIT 2: Langkah Berirama  TAJUK: Ikut Langkahku (2) |  |  |  |
| **2** | UNIT 2: Langkah Berirama  TAJUK: Ikut Langkahku (3) |
| **MINGGU 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 | **1**  **2** | UNIT 2: Langkah Berirama  TAJUK: Ikut Langkahku (4) |
| UNIT 2: Langkah Berirama  TAJUK: Ikut Gerakku | 1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan  mengikut irama.  2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan  dalam pergerakan berirama.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.2 Mereka cipta dan mempersembahkan  rangkaian pergerakan menggunakan  pelbagai langkah lurus mengikut tempo  muzik yang didengar.  2.4.2 Memilih langkah lurus yang sesuai diguna  untuk mereka cipta rangkaian pergerakan  mengikut tempo muzik yang didengar.  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 | **1** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Hantaran Pantas Elak  Dipintas (1) | 1.5 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori serangan dengan akuan yang  betul.  2.5 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  serangan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Menghantar bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  1.5.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki  dan alatan.  1.5.5 Memintas hantaran bola pemain lawan.  2.5.1 Menerangkan lakuan semasa menghantar  dan menerima bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  2.5.2 Membezakan penggunaan daya semasa  menghantar bola pada pelbagai jarak.  5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Hantaran Pantas Elak  Dipintas (2) |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 | **1** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Hantaran Pantas Elak  Dipintas (3) |
| **2** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Hantaran Pantas Elak  Dipintas (4) |
| **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 | **1** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Lincah Mengelecek  Jaringan Hebat (1) | 1.5 Melakukan kemahiran asas  permainan kategori serangan  dengan lakuan yang betul.  2.5 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas permainan  kategori serangan.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.5.3 Mengelecek bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  1.5.4 Melakukan kemahiran mengadang.  2.5.3 Membezakan lakuan semasa mengelecek  dengan tangan, kaki dan alatan.  2.5.4 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai  untuk mengadang dan memintas.  2.5.5 Menyatakan kemahiran yang boleh  digunakan untuk menjaring  menggunakan tangan, kakI dan alatan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan  ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Lincah Mengelecek  Jaringan Hebat (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 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Lincah Mengelecek  Jaringan Hebat (3) | 1.5 Melakukan kemahiran asas  permainan kategori serangan  dengan lakuan yang betul.  2.5 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas permainan  kategori serangan.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 1.5.3 Mengelecek bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  1.5.4 Melakukan kemahiran mengadang.  2.5.3 Membezakan lakuan semasa mengelecek  dengan tangan, kaki dan alatan.  2.5.4 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai  untuk mengadang dan memintas.  2.5.5 Menyatakan kemahiran yang boleh  digunakan untuk menjaring  menggunakan tangan, kakI dan alatan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan  ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 3: Serang Sampai  Menang  TAJUK: Lincah Mengelecek  Jaringan Hebat (4) |
| **MINGGU 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025 | **1** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Hantaran Tepat,  Terima Bijak (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang  betul.  2.6 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  jaring.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  2.6.1 Menyatakan lakuan menghantar dan  menerima bola menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Hantaran Tepat,  Terima Bijak (2) |
| **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 | **1** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Hantaran Tepat,  Terima Bijak (3) |
| **2** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Pukulan Ajaib (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yg betul.  2.6 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  jaring.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.6.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan  alatan.  1.6.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan a  alatan.  2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepat  dengan pukulan kilas menggunakan  alatan.  5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat  digunakan. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 | **1** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Pukulan Ajaib (2) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yg betul.  2.6 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  jaring.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.6.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan  alatan.  1.6.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan a  alatan.  2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepat  dengan pukulan kilas menggunakan  alatan.  5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat  digunakan. |  |
| **2** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Mari Servis (1) | 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yg betul.  2.6 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  jaring.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.5 Melakukan servis menggunakan tangan,  kaki dan alatan.  2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik  kontak pada objek yang dihantar.  2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan  tangan, kaki dan alatan.  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan. |  |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 | **1** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Mari Servis (2) |
| **2** | UNIT 4: Semangat Berjuang  TAJUK: Mari Servis (3) |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 | **1** | UNIT 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Siapa Pantas (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.7 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu.  1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras  2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang  paling sesuai (angle of release) semasa  melepaskan bola dalam kemahiran  balingan.  2.7.2 Membezakan kedudukan tangan semasa  menangkap bola pada pelbagai aras.  5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam  aktiviti fizikal. |  |
| **2** | UNIT 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Siapa Pantas (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 | **1** | UNIT 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Siapa Pantas (3) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.7 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu.  1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras  2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang  paling sesuai (angle of release) semasa  melepaskan bola dalam kemahiran  balingan.  2.7.2 Membezakan kedudukan tangan semasa  menangkap bola pada pelbagai aras.  5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam  aktiviti fizikal. |  |
| **2** | UNIT 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Ayunan Terbaik (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.7 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.3 Memukul bola yang pegun menggunakan  alatan pemukul.  2.7.3 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan  alatan pemukul semasa memukul bola.  5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi  alatan dengan betul. |  |
| **MINGGU 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 | **1** | UNIT 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Ayunan Terbaik (2) |
| **2** | UNIT 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Putaran semangat (1) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.7 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan  lurus melawan arah pusingan jam.  2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat  dalam kategori pukul dan memadang.  5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam  aktiviti fizikal. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 5: Hebat Balingan  Hebat Pukulan  TAJUK: Putaran semangat  (2) | 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori pukul dan memadang dengan  lakuan yang betul.  2.7 Menggunakan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran asas permainan kategori  pukul dan memadang.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan  lurus melawan arah pusingan jam.  2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat  dalam kategori pukul dan memadang.  5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam  aktiviti fizikal. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Larian Aneka Jarak  (1) | 1.8 Melakukan kemahiran asas berlari  dengan lakuan yang betul.  2.8 Mengaplikasi konsep pergerakan dan  prinsip mekanik dalam kemahiran asas  berlari.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.1 Berlari dalam pelbagai jarak.  1.8.2 Berlari dalam pelbagai kelajuan.  2.8.2 Menyatakan perkaitan antara koordinasi  tangan dan kaki semasa berlari dengan  kelajuan.  5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  Selamat. |  |
| **MINGGU 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 | **1** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Larian Aneka Jarak  (2) |
| **2** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Jauhku Melompat  (1) | 1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan  prinsip mekanik dalam kemahiran asas  lompatan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.9.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan  mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya.  2.9.1 Menjelaskan postur badan yang betul  semasa melompat.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **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 |  |  |  |  |  |
| **MINGGU 23**  **Kumpulan A**  27 Julai – 2 Ogos 2025  **Kumpulan B**  28 Julai – 3 Ogos 2025 |  | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Jauhku Melompat  (2) |  |  |  |
|  | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Jauhku Melompat  (3) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Halangan bertingkat  (1) | 1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan  dengan lakuan yang betul.  2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan  prinsip mekanik dalam kemahiran asas  lompatan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.9.4 Melompat melepasi halangan pada  pelbagai aras.  2.9.2 Mengenal pasti dan menjustifikasi kaki  yang sesuai digunakan untuk melonjak.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Halangan bertingkat  (2) |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | **1** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Lontaran Gemilang(1) | 1.10 Melakukan kemahiran asas balingan  dengan lakuan yang betul.  2.10 Mengaplikasi konsep pergerakan dan  prinsip mekanik dalam kemahiran  asas balingan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.10.1 Melontar objek bentuk sfera pada  pelbagai jarak.  2.10.1 Menjelaskan postur badan yang betul  semasa melakukan lontaran.  5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi  alatan dengan betul. |  |
| **2** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Lontaran Gemilang(2) |
| **MINGGU 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 | **1** | UNIT 6: Olahragawan  Harapan  TAJUK: Lontaran Gemilang(3) |
| **2** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Siapa Kuat Dia  Menang – Tarik Upih | 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan  Kesenggangan.  2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.13.1 Bermain permainan tradisional yang  melibatkan daya tahan dan kekuatan  otot seperti Tarik Upih dan Batak  Lampung.  2.13.1 Menjelaskan cara bermain permainan  tradisional yang melibatkan daya tahan  dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan  Batak Lampung.  5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  selamat.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Siapa Kuat Dia  Menang – Batak  Lampung | 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan  Kesenggangan.  2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.13.1 Bermain permainan tradisional yang  melibatkan daya tahan dan kekuatan  otot seperti Tarik Upih dan Batak  Lampung.  2.13.1 Menjelaskan cara bermain permainan  tradisional yang melibatkan daya tahan  dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan  Batak Lampung.  5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  selamat.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Strategi Juara  – Karom (1) | 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal | 1.13.2 Bermain permainan strategi yang  melibatkan kemahiran motor halus  seperti karom, dam, catur dan Batu  Seremban.  2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai  digunakan dalam permainan seperti  karom, dam, catur dan Batu Seremban.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **MINGGU 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 | **1** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Strategi Juara  – Karom (2) |
| **2** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Strategi Juara  – Batu seremban |
|  | **1** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Strategi Juara  – Dam |
| **2** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Strategi Juara  – Catur (1) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025 | **1** | UNIT 8: Ceria dan Sihat  TAJUK: Strategi Juara  – Catur (2) | 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan  strategi dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal | 1.13.2 Bermain permainan strategi yang  melibatkan kemahiran motor halus  seperti karom, dam, catur dan Batu  Seremban.  2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai  digunakan dalam permainan seperti  karom, dam, catur dan Batu Seremban.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 9: Cergas Teratur  TAJUK: Yakin Bersedia (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep Kecergasan.  4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat  meningkatkan suhu badan, kadar  pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.  3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas  melakukan aktiviti fizikal.  4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan  selepas melakukan aktiviti fizikal.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 | **1** | UNIT 9: Cergas Teratur  TAJUK: Yakin Bersedia (1) |
| **2** | UNIT 9: Cergas Teratur  TAJUK: Kekal Ceria (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep Kecergasan.  4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.  4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan  dan menyejukkan badan.  4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan  selepas melakukan aktiviti fizikal.  4.1.3 Menyatakan kuantiti air yang perlu  diminum semasa dan selepas melakukan  aktiviti fizikal.  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 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 | **1** | UNIT 9: Cergas Teratur  TAJUK: Kekal Ceria (2) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep Kecergasan.  4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti fizikal.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.  4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan  dan menyejukkan badan.  4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan  selepas melakukan aktiviti fizikal.  4.1.3 Menyatakan kuantiti air yang perlu  diminum semasa dan selepas melakukan  aktiviti fizikal.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Jantung Hebat, Paru-  paru Sihat –  Senamrobik | 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  kapasiti aerobik.  4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti  aerobik.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.2.1 Melakukan senaman yang dapat  meningkatkan kapasiti aerobik dalam  jangka masa yang ditetapkan.  4.2.1 Menerangkan kesan senaman terhadap  jantung.  4.2.2 Menyatakan perkaitan antara jantung  dan paru-paru semasa melakukan  senaman.  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **MINGGU 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | **1** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Jantung Hebat, Paru-  paru Sihat –  Trampolin |
| **2** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Jantung Hebat, Paru-  paru Sihat –  Berbasikal |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | **1** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK:Melentur Dinamik (1) | 3.3 Melakukan senaman meningkatkan  kelenturan dengan lakuan yang betul.  4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan.  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik  dan regangan statik pada otot-otot utama  serta bertahan dalam jangka masa yang  ditetapkan.  4.3.1 Menamakan senaman regangan yang  selamat dilakukan untuk meningkatkan  kelenturan.  4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan  statik dan regangan dinamik.  5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan  berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK:Melentur Dinamik (2) |
| **MINGGU 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 | **1** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Kira dan Tahan (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 regangan statik pada otot-otot utama  serta bertahan dalam jangka masa yang  ditetapkan.  4.3.1 Menamakan senaman regangan yang  selamat dilakukan untuk meningkatkan  kelenturan.  4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan  statik dan regangan dinamik.  5.1.2 Melakukan aktiviti dlm ruang yang selamat |  |
| **2** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Kira dan Tahan (2) |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 | **1** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Saya Gagah (1) | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  kekuatan otot dan daya tahan otot  dengan lakuan yang betul.  4.4 Mengaplikasikan konsep asas  kekuatan otot dan daya tahan otot.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa  cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki  setempat, lentik belakang ubah suai,  hamstring curl dan tekan tubi ubah suai  seberapa banyak ulangan dalam jangka  masa 10 hingga 15 saat.  4.4.1 Menyatakan otot-otot besar yang terlibat  semasa senaman daya tahan otot.  4.4.2 Membezakan konsep senaman kekuatan  otot dengan daya tahan otot.  5.1.2 Melakukan aktiviti dlm ruang yang selamat  5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Saya Gagah (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 | **1** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK: Tubuhku Sihat (1) | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.  4.5 Memahami hubung kait antara  komposisi badan dengan kecergasan.  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang  berat badan.  3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat  badan.  4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri  dengan carta pertumbuhan normal.  4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap  perubahan berat badan.  4.5.3 Menerangkan perkaitan antara senaman  dengan pengurusan berat badan.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 10: Jom Senam Untuk  Sihat  TAJUK:Tubuhku (2) |