

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3 2021**

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH PENDIDIKAN KHAS (KSSRPK)
PROGRAM PENDIDIKAN KHAS INTEGRASI (PPKI)**

MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 1 20.01.2021 – 22.01.2021 MINGGU 2 25.01.2021 – 29.01.2021	1.0 PERGERAKAN LOKOMOTOR	1.1 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas	1.1.1 Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor dengan melompat sebelah kaki dan mendarat. 1.1.2 Melompat dengan sebelah kaki pada satu jarak dan mendarat dengan dua belah kaki dengan lutut dibengkokkan. 1.1.3 Melompat dan mendarat melepasi jarak dua tali	1. Mengenal pergerakan dengan melompat sebelah kaki 2. Melakukan pergerakan dengan melompat sebelah kaki 3. Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki serta dapat membezakan aktiviti pergerakan lokomotor tersebut
MINGGU 3 02.02.2021 – 05.02.2021 MINGGU 4 08.02.2021 – 09.02.2021 (MEMANAH 1)	2.0 APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN LOKOMOTOR	2.1 Memahami pergerakan lokomotor	2.1.1 Menyatakan ciri-ciri pergerakan lokomotor dengan melompat sebelah kaki. 2.1.2 Menyatakan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor.	4. Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki tanpa bimbingan guru 5. Mengaplikasikan pergerakan melompat melepasi tali dengan jarak yang ditetapkan
MINGGU 5 15.02.2021 – 19.02.2021 (PANITIA BM)	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN	5.1 Mematuhi dan mengamalkan pengurusan dan keselamatan	5.1.1 Mengamalkan kaedah persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti 5.1.2 Memilih peralatan yang selamat digunakan 5.1.3 Menyimpan peralatan di tempat yang selamat	6. Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki melepasi dua tali dengan jarak yang ditetapkan, mendarat dengan dua belah kaki dengan postur badan yang betul serta boleh membimbing rakan

			selepas melakukan aktiviti	
MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 6 22.02.2021 – 26.02.2021 MINGGU 7 01.03.2021 – 05.03.2021 (PANITIA PJK) MINGGU 8 08.03.2021 – 12.03.2021 (MEMANAH 2) MINGGU 9 15.03.2021 – 19.03.2021 (PANITIA MT) MINGGU 10 22.03.2021 – 26.03.2021	1.0 PERGERAKAN BUKAN LOKOMOTOR	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas	1.2.1 Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan	1. Menenal aktiviti pergerakan bukan lokomotor rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan 2. Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan 3. Mengaplikasikan teknik pergerakan bukan lokomotor rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan 4. Membezakan pergerakan bukan lokomotor rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan 5. Menggabungkan dan membimbing rakan untuk mealukan aktiviti rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan 6. Menghubungkait aktiviti rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan dalam kehidupan seharian serta mampu membimbing rakan
	2.0 APLIKASI PENGETAHUAN DALAM	Pergerakan Lokomotor 2.2 Memahami pergerakan bukan lokomotor	2.2.1 Menenal pasti aktiviti pergerakan bukan lojomotor rebah, bangkit dan mengilas ke kiri dan ke kanan	
	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN	5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pergerakan bukan lokomotor	
			5.2.2 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti 5.2.3 Menunjukkan reaksi positif menerima kemenangan atau kekalahan	

MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 11 05.04.2021 – 09.04.2021 (MEMANAH 3) MINGGU 12 12.04.2021 – 16.04.2021 MINGGU 13 19.04.2021 – 23.04.2021 MINGGU 14 26.04.2021 – 30.04.2021 MINGGU 15 03.05.2021 – 07.05.2021	KEMAHIRAN MANIPULASI ALATAN	2.3 Melakukan kemahiran manipulasi alatan	2.3.1 Melambung dan menyambut bola 2.3.2 Membaling dan menyambut bola berpasangan 2.3.3 Menendang dan menangkap bola	1. Mengenal aktiviti kemahiran manipulasi alatan melambung, menyambut, membaling, menendang dan menangkap 2. Menyatakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti melambung, menyambut, membaling, menendang dan menangkap 3. Melakukan aktiviti manipulasi alatan dengan kedudukan badan yang betul 4. Mengaplikasi teknik melambung, menyambut, membaling, menendang dan menangkap 5. Menggabungkan aktiviti melambung, menyambut, membaling, menendang dan menangkap dalam satu rangkaian pergerakan 6. Menggabungkan aktiviti melambung, menyambut, membaling, menendang dan menangkap dalam satu rangkaian pergerakan kreatif serta mampu membimbing rakan
	APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MANIPULASI ALATAN	2.4 Memahami kemahiran manipulasi alatan	2.4.1 Membezakan teknik melambung bola dengan teknik menyambut bola 2.4.2 Membezakan teknik membaling bola dengan teknik menyambut bola secara berpasangan 2.4.3 Membezakan teknik menendang bola dengan menangkap bola	
	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN DINAMIKA KUMPULAN	5.4 Membentuk kumpulan dan saling bekerjasama dalam kumpulan	5.4.1 Berkebolehan membentuk kumpulan secara bebas 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan 5.4.4	

			Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan	
MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 16 10.05.2021 – 10.05.2021 MINGGU 17 17.05.2021 – 21.05.2021 (MEMANAH 4) MINGGU 18 24.05.2021 – 28.05.2021 MINGGU 19 14.06.2021 – 18.06.2021 (MEMANAH 5 & PANITIA BI) MINGGU 20 21.06.2021 – 25.06.2021 (DKKM 2)	AKUATIK ASAS APLIKASI PENGETAHUAN DALAM	2.5 Melakukan kemahiran asas renang	2.5.1 Melakukan teknik apungan lentang dan meniarap 2.5.2 Melakukan teknik meluncur (<i>gliding</i>) di permukaan air dengan bantuan 2.5.3 Melakukan teknik tendangan keibas (<i>flutter kick</i>) pada permukaan air secara duduk di atas tebing kolam 2.5.4 Melakukan teknik tendangan keibas (<i>flutter kick</i>) secara meniarap dengan separuh badan di atas tebing kolam 2.5.5 Melakukan teknik tendangan keibas (<i>flutter kick</i>) dengan alatan / bantuan / sokongan secara bebas di dalam kolam	1. Menyatakan teknik asas renang, apungan, meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) 2. Menjelaskan teknik asas renang, apungan, meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) 3. Membezakan teknik asas renang, apungan, meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) 4. Mengaplikasi teknik asas renang, apungan, meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) 5. Melakukan teknik asas renang, apungan, meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) dengan betul
	AKUATIK ASAS KESUKANAN	2.6 Memahami kemahiran manipulasi alatan	2.6.1 Menyatakan anggota badan yang terlibat dalam melakukan teknik meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>)	6. Membimbing rakan melakukan teknik asas renang, apungan, meluncur (<i>gliding</i>) dan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) dan menyimpan peralatan ditempat yang selamat

	KESELAMATAN DAN PENGURUSAN	5.1 Mematuhi dan mengamalkan pengurusan dan keselamatan	5.1.1 Mengamalkan kaedah persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti 5.1.2 Memilih peralatan yang selamat digunakan 5.1.3 Menyimpan peralatan di tempat yang selamat selepas melakukan aktiviti	
MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 21 28.06.2021 – 02.07.2021 MINGGU 22 05.07.2021 – 09.07.2021 (MEMANAH 6 & PERKHEMAHAN) MINGGU 23 12.07.2021 – 16.07.2021 (PANITIA TMK) MINGGU 24 26.07.2021 – 30.07.2021 (PANITIA MZ) MINGGU 25 02.08.2021 – 06.08.2021 (MEMANAH 7)	REKREASI DAN KESENGGANG-AN APLIKASI PENGETAHUAN DALAM REKREASI DAN KESENGGANG-AN	2.7 Bermain permainan tradisional 2.8 Memahami asas aktiviti dan keselamatan di luar bilik darjah	2.7.1 Bermain permainan Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang 2.8.1 Menyatakan cara bermain Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang	1. Menyatakan permainan tradisional Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang 2. Menerangkan permainan tradisional Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang 3. Membezakan permainan tradisional Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang 4. Membezakan permainan tradisional Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang 5. Bermain permainan tradisional Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang mengikut peraturan yang telah ditetapkan

	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN INTERAKSI SOSIAL	5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	5.3.1 erkomunikasi antara murid dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti	6. Bermain permainan tradisional Belalang dan Belatuk serta Anak Ayam dengan Musang mengikut peraturan yang telah ditetapkan dan dapat membimbing rakan
MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 26 09.08.2021 – 13.08.2021 (PANITIA PAI & PM) MINGGU 27 16.08.2021 – 20.08.2021 MINGGU 28 23.08.2021 – 27.08.2021 (PANITIA PSV) MINGGU 29 30.08.2021 – 03.09.2021 (PANITIA KHA MASAKAN) MINGGU 30 06.09.2021 – 10.09.2021 (MEMANAH 8) MINGGU 40 22.11.2021 – 26.11.2021	KONSEP KECERGASAN	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan konsep kecergasan	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan regangan otot 3.1.2 Melakukan aktiviti yang menurunkan kadar nadi selepas aktiviti fizikal 3.1.3 Merasa kadar denyutan nadi sebelum dan selepas aktiviti fizikal	1. Mengetahui aktiviti yang melibatkan suhu badan, kadar pernafasan, regangan otot dan kadar nadi 2. Menyatakan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan regangan otot 3. Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, regangan otot serta meningkat dan menurunkan kadar nadi secara aktif 4. Membezakan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, regangan otot serta meningkatkan dan menurunkan kadar nadi 5. Mengamalkan aktiviti yang dapat

	APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KONSEP KECERGASAN	4.1 Memahami konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal	4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan regangan otot 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal	meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, regangan otot serta meningkat dan menurunkan kadar nadi secara tekak 6. Mengamalkan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, regangan otot serta meningkat dan menurunkan kadar nadi secara tekak dan boleh membimbing rakan
	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN INTERAKSI SOSIAL	5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	5.3.1 Berkomunikasi antara murid dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti	
MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 31 20.09.2021 – 24.09.2021 MINGGU 32 27.09.2021 – 01.10.2021 MINGGU 33 04.10.2021 – 08.10.2021 (MEMANAH 9 & PANITIA KHA PERKEBUNAN) MINGGU 34 11.10.2021 – 15.10.2021 MINGGU 35 18.10.2021 – 22.10.2021	KONSEP KECERGASAN	3.2 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik	3.2.1 Melakukan aktiviti berjalan dalam pelbagai tempoh tanpa henti selama 3 minit dalam kawasan secara perlahan, sederhana dan laju	1. Mengenal aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo perlahan, sederhana dan laju 2. Menyatakan dan membezakan aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo perlahan, sederhana dan laju 3. Mengaplikasi aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo perlahan, sederhana dan laju dengan komunikasi yang sesuai 4. Melakukan aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo dan mempunyai semangat kesukanan yang tinggi

MINGGU 41 29.11.2021 – 03.12.2021 (DKKM 3)	APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KOMPONEN KECERGASAN	4.2 Memahami konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal	4.2.1 Menyatakan aktiviti-aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik dalam pelbagai tempo	5. Melakukan aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo secara tekak yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti 6. Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi dan memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti berjalan dalam pelbagai tempo secara tekak dan menjadi amalan
	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN TANGGUNG-JA WAB KENDIRI	5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab kendiri melakukan aktiviti fizikal	5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam aktiviti fizikal 5.2.2 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti 5.2.3 Menunjukkan reaksi positif semasa menerima kemenangan atau kekalahan	
MINGGU	TAJUK	STANDARD KANDUNGAN (murid dibimbing untuk...)	STANDARD PEMBELAJARAN (murid berupaya untuk ...)	OBJEKTIF (murid boleh.....)
MINGGU 36 25.10.2021 – 29.10.2021 (PANITIA PH) MINGGU 37 01.11.2021 – 02.11.2021 (MEMANAH 10) MINGGU 38 08.11.2021 – 12.11.2021	KOMPOSISI BADAN	3.3 Mengenal pasti komposisi badan	3.3.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.3.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan dengan bantuan guru	1. Membezakan alat untuk mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 2. Membezakan cara mengukur dan merekod ketinggian dan berat badan 3. Melakukan aktiviti mengukur ketinggian dan menimbang berat

MINGGU 39 15.11.2021 – 19.11.2021 MINGGU 42 06.12.2021 – 10.12.2021 (AK, JAT & SHL)	APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKAT-KA N KECERGASAN	4.3 Memahami komposisi badan	4.3.1 Menyatakan berat dan ketinggian diri dan rakan	badan secara tidak piawai 4. Melakukan aktiviti mengukur ketinggian dan menimbang berat badan secara piawai 5. Melakukan aktiviti mengukur ketinggian dan menimbang berat badan secara piawai serta membandingkan ketinggian dan berat badan dengan rakan
	KESUKANAN KESELAMATAN DAN PENGURUSAN TANGGUNG-JA WAB KENDIRI	5.1 Mematuhi dan mengamalkan pengurusan dan keselamatan	5.1.1 Mengamalkan kaedah persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti 5.1.2 Memilih peralatan yang selamat digunakan 5.1.3 Menyimpan peralatan di tempat yang selamat selepas melakukan aktiviti	6. Membimbing rakan dalam aktiviti mengukur ketinggian dan menimbang berat badan secara piawai dengan tekal