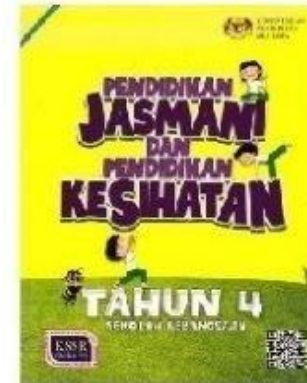


# RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN *2023/2024*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN



## PENDIDIKAN JASMANI TAHUN EMPAT

---

NAMA SEKOLAH : .....

ALAMAT SEKOLAH : .....

NAMA GURU : .....

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                             | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CATATAN              |
|--------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1      | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>RIANG BERGERAK  | Gimnastik Asas<br>Kemahiran Imbangan<br>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan<br>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.<br><br>2.1.1 Menerangkan cara mengekalkan imbangan dalam imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.<br><br>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.                                  | BUKU TEKS<br>M/S 2-3 |
| 2      | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>ARAS KESTABILAN | Gimnastik Asas<br>Kemahiran Imbangan<br>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan<br>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                   | 1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan aras secara individu dan berpasangan.<br><br>2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang.<br><br>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS<br>M/S 4   |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                              | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CATATAN            |
|--------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 3      | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>DUNIA TERBALIK   | <p>Gimnastik Asas<br/>Kemahiran Imbangan<br/>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan<br/>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri<br/>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan.</p> <p>2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 5 |
| 4      | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>TINGGI KE RENDAH | <p>Kemahiran Hambur dan Pendaratan<br/>1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan<br/>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan<br/>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>              | <p>1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan.</p> <p>2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p>                                                                                                         | BUKU TEKS<br>M/S 6 |

| MINGGU                                                                   | UNIT / TAJUK                                                | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                  | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                         | CATATAN            |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 5                                                                        | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>EYE ON<br>MALAYSIA | Kemahiran Putaran<br>1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.                                                      | 1.3.1 Melakukan putaran roda.                                                                                 | BUKU TEKS<br>M/S 7 |
|                                                                          |                                                             | Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran<br>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. | 2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang  |                    |
|                                                                          |                                                             | Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                     | 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.                                          |                    |
|                                                                          |                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                               |                    |
| CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1, SESI 2023/2024                               |                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                               |                    |
| KUMPULAN A: 21.04.2023 - 29.04.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023 |                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                               |                    |
| 6                                                                        | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>1,2,3...GULING     | Kemahiran Putaran<br>1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.                                                      | 1.3.2 Melakukan guling depan berterusan.                                                                      | BUKU TEKS<br>M/S 8 |
|                                                                          |                                                             | Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran<br>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. | 1.3.3 Melakukan guling belakang posisi straddle berterusan.                                                   |                    |
|                                                                          |                                                             | Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                                       | 2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang. |                    |
|                                                                          |                                                             |                                                                                                                                     | 5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai                                                   |                    |

mengikut aktiviti fizikal yang  
dijalankan.

| MINGGU                                                                                                                   | UNIT / TAJUK                                                         | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CATATAN                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 7-8                                                                                                                      | UNIT 1:<br>GERAK GIMNAS<br><br>TAJUK:<br>AKSI SI DALI                | Kemahiran Gayut dan Ayun<br>1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun<br>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggam tangan atas, bawah dan campur.<br><br>2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis genggam tangan dengan arah ayunan.<br><br>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.                                                                                                                                                                                                                | BUKU TEKS<br>M/S 9-10  |
| 9-10                                                                                                                     | UNIT 2:<br>GERAK KREATIF BERTEMA<br><br>TAJUK:<br>RANCAK DAN BERGAYA | Pergerakan Berirama<br>1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama<br>2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                            | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.<br>1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.<br><br>2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema.<br><br>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS<br>M/S 11-14 |
| <b>CUTI PENGGAL 1, SESI 2023/2024</b><br><b>KUMPULAN A: 26.05.2023 - 03.06.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023</b> |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                                         | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CATATAN                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 11     | UNIT 3<br>JOHAN KATEGORI<br>SERANGAN<br><br>TAJUK:<br>JAUH DAN DEKAT                 | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan<br/>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan<br/>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p>Dinamika Kumpulan<br/>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>          | <p>1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.<br/>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasikan daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.<br/>2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola.</p> <p>5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p>                                                                                                                                             | BUKU TEKS<br>M/S 15 - 16 |
| 12     | UNIT 3<br>JOHAN KATEGORI<br>SERANGAN<br><br>TAJUK:<br>RAJA KELECEK RAJA<br>MENGADANG | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan<br/>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan<br/>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p>Interaksi Sosial<br/>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.<br/>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.<br/>1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan.<br/>1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan.</p> <p>2.6.3 Memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola.<br/>2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 17      |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                                 | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CATATAN                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 13     | UNIT 3<br>JOHAN KATEGORI SERANGAN<br><br>TAJUK:<br>PANTAS PINTAS CEPAT TAKEL | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan</p> <p>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan.</p> <p>1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 18    |
| 14     | UNIT 3<br>JOHAN KATEGORI SERANGAN<br><br>TAJUK:<br>JARINGAN TEPAT            | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan</p> <p>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>                                     | <p>1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran.</p> <p>5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | BUKU TEKS<br>M/S 19-20 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                          | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CATATAN                |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 15     | UNIT 4<br>SEDIA BERTARUNG<br><br>TAJUK:<br>BIJAK MULA BIJAK<br>TERIMA | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>          | <p>1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm) dengan menggunakan tangan dan alatan.</p> <p>1.7.2 Melakukan servis bawah dengan menggunakan kaki.</p> <p>1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan anggota badan dan alatan.</p> <p>2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 21-23 |
| 16     | UNIT 4<br>SEDIA BERTARUNG<br><br>TAJUK:<br>TUTUP RUANG                | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.</p> <p>2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>                                                                                                                                                        | BUKU TEKS<br>M/S 24-25 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                   | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                 | CATATAN                |
|--------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 17     | UNIT 4<br>SEDIA BERTARUNG<br><br>TAJUK:<br>SILANG<br>MENYILANG | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan menggunakan alatan.</p> <p>2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 26    |
| 18     | UNIT 4<br>SEDIA BERTARUNG<br><br>TAJUK:<br>REBUT PELUANG       | <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring</p> <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>                                      | <p>1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.</p> <p>2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>                                                                                       | BUKU TEKS<br>M/S 27-28 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                                                      | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CATATAN                |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 19     | UNIT 5:<br>PEMUKUL HEBAT<br>PEMADANG CEKAP<br><br>TAJUK:<br>MEMBALING TEPAT<br>MENANGKAP<br>CEKAP | Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang<br>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang<br>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.<br><br>1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.<br><br>1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi.<br><br>1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.<br><br>2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara balingan tangan lurus dengan balingan sisi.<br><br>2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.<br><br>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | BUKU TEKS<br>M/S 29-31 |
| 20     | UNIT 5:<br>PEMUKUL HEBAT<br>PEMADANG CEKAP<br><br>TAJUK:<br>CEKAP MEMUKUL<br>CEKAP<br>MEMADANG    | Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang<br>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang<br>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.<br><br>Interaksi Sosial<br>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.                            | 1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.<br><br>1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul.<br><br>2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.<br><br>2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.<br><br>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.                                                                                                                                                  | BUKU TEKS<br>M/S 32-34 |

| MINGGU                                                                                                                    | UNIT / TAJUK                                            | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CATATAN                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 21                                                                                                                        | UNIT 6:<br>MENGEJAR JUARA<br><br>TAJUK:<br>ASAS BERLARI | Olahraga Asas<br>Asas Berlari<br>1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari<br>2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.<br><br>Interaksi Sosial<br>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan.<br><br>1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak.<br><br>2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh.<br><br>2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan.<br><br>2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.<br><br>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka. | BUKU TEKS<br>M/S 35-37 |
| <b>CUTI PENGAL 2, SESI 2023/2024</b><br><b>(KUMPULAN A: 25.08.2023 - 02.09.2023, KUMPULAN B: 26.08.2023 - 03.09.2023)</b> |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
| 22                                                                                                                        | UNIT 6:<br>MENGEJAR JUARA<br><br>TAJUK:<br>LITAR LUMBA  | Olahraga Asas<br>Asas Berlari<br>1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari<br>2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa  | 1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.<br><br>2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan.<br><br>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.                                                                                                                                                                                             | BUKU TEKS<br>M/S 38    |

|  |  |                             |  |  |
|--|--|-----------------------------|--|--|
|  |  | melakukan aktiviti fizikal. |  |  |
|--|--|-----------------------------|--|--|

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                               | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                 | CATATAN                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 23     | UNIT 6:<br>MENGEJAR JUARA<br><br>TAJUK:<br>ASAS LOMPATAN<br>-Sudut Terbaik | <p>Asas Lompatan<br/>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan<br/>2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan<br/>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p>2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> | <p>BUKU TEKS<br/>M/S 39</p> |

|    |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
|----|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 24 | UNIT 6:<br>MENGEJAR JUARA<br><br>TAJUK:<br>HALANGAN<br>MENCABAR | Asas Lompatan<br>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan<br>2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras serta mendarat.<br><br>2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian.<br><br>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 40-41 |
|----|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                             | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                           | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CATATAN                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 25     | UNIT 6:<br>MENGEJAR JUARA<br><br>TAJUK:<br>SANG KIJANG<br>TANGKAS TUNTAS | Asas Lompatan<br>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan<br>2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan | 1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya.<br><br>2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan.<br><br>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahirandengan yakin. | BUKU TEKS<br>M/S 42-43 |

|    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                       | tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 26 | UNIT 6:<br>MENGEJAR JUARA<br><br>TAJUK:<br>( C ) ASAS BALINGAN<br>-SASAR SAMPAI DAPAT | Asas Balingan<br>1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.<br><br>plikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan<br>2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.<br>1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.<br>1.11.3 Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.<br>1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.<br><br>2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling.<br>2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara rotasi pinggul semasa melontar, melempar, merejam dan membaling dengan jarak objek | BUKU TEKS<br>M/S 44-47 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                      | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                                      | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CATATAN                |
|--------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 27     | UNIT 7<br>KESELAMATAN DIUTAMAKAN<br><br>TAJUK:<br>BIJAK BERTINDAK | Akuatik Asas<br>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air<br>1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air<br>2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan | 1.12.1 Melakukan reaching rescue dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran Kolam<br><br>2.12.1 Menerangkan kesesuaian peralatan yang boleh digunakan untuk reaching rescue.<br><br>2.12.2 Menerangkan posisi badan yang selamat semasa melakukan reaching rescue.<br><br>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS<br>M/S 49-51 |

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                         | dalam air<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |
| 28 | UNIT 7<br>KESELAMATAN<br>DIUTAMAKAN<br><br>TAJUK:<br>BAKAT<br>TERPENDAM | Kemahiran Asas Renang<br>1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang<br>2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas.<br><br>1.13.2 Melakukan kuak rangkak.<br><br>2.13.1 Menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki dan tangan dengan pernafasan dalam kuak rangkak.<br><br>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 52-54 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                   | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                     | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                   | CATATAN                |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 29     | UNIT 8<br>REKREASI BERILMU<br><br>TAJUK:<br>RUMAH<br>SEMENTARA | Rekreasi dan Kesenggangan<br>1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan<br>2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | 1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap.<br>1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap.<br><br>2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap.<br><br>5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS<br>M/S 55-57 |

|    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                     | Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |
| 30 | UNIT 8<br>REKREASI BERILMU<br><br>TAJUK:<br>PERMAINAN MATA<br>ANGIN | Rekreasi dan Kesenggangan<br>1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan<br>2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin.<br><br>1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.<br><br>2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah berdasarkan empat mata angin utama.<br><br>2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.<br><br>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 58-59 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                                                         | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                       | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CATATAN                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 31     | UNIT 9<br>KECERGASAN DIRI<br><br>TAJUK:<br>MEMANASKAN<br>BADAN<br><br>TAJUK:<br>MENYEJUKKAN<br>BADAN | Konsep Kecergasan<br>3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan Konsep Kecergasan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan<br>4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.<br><br>Tanggungjawab Kendiri | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.<br>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.<br><br>4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan.<br>4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan. | BUKU TEKS<br>M/S 61-63 |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                             | <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>                                                                                                                                                         | <p>4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.</p> <p>4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air terhadap kesihatan</p> <p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p>                                                                                                                                        |                                |
| 32 | <p>UNIT 10<br/>EMPAT K DAN SATU D</p> <p>TAJUK:<br/>LALUAN<br/>MENCABAR</p> | <p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Kapasiti Aerobik</p> <p>3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</p> <p>4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>BUKU TEKS<br/>M/S 65-66</p> |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                                 | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                                                                                                               | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CATATAN                     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 33-34  | <p>UNIT 10<br/>EMPAT K DAN SATU D</p> <p>TAJUK:<br/>GEMBIRA<br/>MELUNTUR</p> | <p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Kelenturan</p> <p>3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</p> <p>4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p> | <p>3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.</p> <p>4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan.</p> <p>4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.</p> | <p>BUKU TEKS<br/>M/S 67</p> |

|                                                                                                                            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                            |                                                            | Interaksi Sosial<br>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.<br><br>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |
| 35-36                                                                                                                      | UNIT 10<br>EMPAT K DAN SATU D<br><br>TAJUK:<br>SATRIA MUDA | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot<br>3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot<br>4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat.<br><br>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.<br><br>4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor.<br><br>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS<br>M/S 68-69 |
| <b>CUTI PENGGAL 3, SESI 2023/2024</b><br><b>(KUMPULAN A: 15.12.2023 - 01.01.2024, KUMPULAN B: 16.12.2023 - 01.01.2024)</b> |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |

| MINGGU | UNIT / TAJUK                                                     | STANDARD KANDUNGAN                                                                                                                                              | STANDARD PEMBELAJARAN                                                                                                                                                                                                                                       | CATATAN                |
|--------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 37     | UNIT 10<br>EMPAT K DAN SATU D<br><br>TAJUK:<br>TERBUKTI BERKESAN | Komposisi Badan<br>3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan<br>4.5 Memahami hubung kait antara | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.<br><br>3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan.<br><br>4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.<br><br>4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan | BUKU TEKS<br>M/S 70-71 |

|       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|       |                                                                      | komposisi badan dengan kecergasan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                                                                                                                                                        | berat badan.<br><br>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| 38-39 | UNIT 10<br>EMPAT K DAN SATU D<br><br>TAJUK:<br>HARI YANG<br>DITUNGGU | Pentaksiran Kecergasan Fizikal<br>3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.<br><br>Aplikasi Pengetahuan<br>Pentaksiran<br>Kecergasan Fizikal<br>4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).<br><br>3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.<br><br>3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.<br><br>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.<br><br>4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.<br><br>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKS<br>M/S 72-73 |

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 40    | PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN |
| 41-42 | PENGURUSAN AKHIR TAHUN  |

**CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2023/2024**

**(KUMPULAN A: 09.02.2024 - 09.03.2024, KUMPULAN B: 10.02.2024 - 10.03.2024)**