KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN LIMA

LENCANA SEKOLAH

NAMA SEKOLAH : .....

ALAMAT SEKOLAH : .....

NAMA GURU : .....

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
1	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: MENGIMBANG	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.1.1 Melakukan imbangan dinamik flip-flop dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow). 2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 2
2	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: BINAAN HEBAT	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga. 2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 3

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
3	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: TEGAK TERBALIK	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan. 2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	BUKU TEKS M/S 4
4	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: MELOMBOL HALANGAN	Gimnastik Asas Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang. 2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 5

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
5	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: BERLATIH HAMBUR	Gimnastik Asas Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan. 2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 6
6	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: LOMPAT BERPUTAR	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin 2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	BUKU TEKS M/S 7
7	**CUTI HARI RAYA AIDILFITRI** KUMPULAN A- 02.05.2022 (Isnin)- 05.05.2022 (Khamis), KUMPULAN B- 03.05.2022 (Selasa)- 06.05.2022 (Jumaat)			

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
8	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: GULING ULANG ALIK	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang. 2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 8
9	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: BERGAYUT DAN BERAYUN	Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan. 1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan. 2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	BUKU TEKS M/S 9

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
10-11	UNIT 2: RIANG RIA DI DASAR LAUTAN TAJUK: KE SANA, KE SINI DI DASAR LAUTAN	Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 12-13
CUTI PENGGAL 1, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 03.06.2022 - 11.06.2022, KUMPULAN B: 04.06.2022 - 12.06.2022)				
12-13	UNIT 3: SERANG MENANG TAJUK: SERONOKNYA BERMAIN	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan. 2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran. 2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah. 2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola. 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	BUKU TEKS M/S 16-17

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
14	UNIT 3: SERANG MENANG TAJUK: KELECEK BERBISA	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepasi pemain. 1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan. 2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola. 2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 18
15	UNIT 3: SERANG MENANG TAJUK: BIJAK TAKEL DAN JARING	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola. 1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang. 2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti..	BUKU TEKS M/S 19

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
16	UNIT 4: HANDAL JARING TAJUK: SIAPA HANDAL	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran. 2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 22
17	UNIT 4: HANDAL JARING TAJUK: VOLI JARING	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan. 2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 23

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
18-19	UNIT 4: HANDAL JARING TAJUK: SMESY, REJAM DAN LIBAS	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan. 1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan. 2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan. 2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.	BUKU TEKS M/S 24-25
20	UNIT 5: RONDOS KAMPUNG TAJUK: BALINGAN HEBAT DAN BALINGAN TEPAT	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama	1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran. 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran. 2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.	BUKU TEKS M/S 28

		dalam kumpulan.		

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
21	UNIT 5: RONDOS KAMPUNG TAJUK: PUKUL DAN GERAK	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 29
22	UNIT 5: RONDOS KAMPUNG TAJUK: BALING-BALING BAWAH	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama	1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan. 2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 30

		dalam kumpulan.		

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
23	UNIT 5: RONDOS KAMPUNG TAJUK: BALING-BALIN G BAWAH	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.6 Menangkap bola yang melantun. 2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 31
CUTI PENGGAL 2, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 02.09.2022 - 10.09.2022, KUMPULAN B: 03.09.2022 - 11.09.2022)				
24	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: A. LARIAN - PECUT DAN LAJU	Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama	1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. 2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut. 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula	BUKU TEKS M/S 34-35

		dalam kumpulan.	berlari bagi menerima baton di zon pertukaran. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
25	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: A. LARIAN - LARI BERHALANGAN	Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan. 2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	BUKU TEKS M/S 36-37
26	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: B. LOMPATAN - LOMPAT TERBANG	Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	BUKU TEKS M/S 38-39

27	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: B. LOMPATAN - KAKI GUNTING	Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting. 2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 40-41

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
28	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: C. BALINGAN - LONTARAN BERKUASA	Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. plikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan power position. 2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.	BUKU TEKS M/S 42-43
29	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: C. BALINGAN - LEMPARAN AJAIB	Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. plikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan	1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan power position. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.	BUKU TEKS M/S 44-47

		2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
30	UNIT 8 PERMAINAN WARISAN TAJUK: KEMAS IKATAN, KUAT SIMPULAN	Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet. 2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan. 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	BUKU TEKS M/S 54-55
31	UNIT 8 PERMAINAN WARISAN TAJUK:	Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam	1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet. 2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.	BUKU TEKS M/S 54-55

	KEMAS IKATAN, KUAT SIMPULAN	Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
32	UNIT 8 PERMAINAN WARISAN TAJUK: KAYU TERBANG	Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi. 2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.	BUKU TEKS M/S 56

33	UNIT 8 PERMAINAN WARISAN TAJUK: TIMANG ADIK TIMANG	Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi Ayam. 2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	BUKU TEKS M/S 57

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
34	UNIT 9 CERGAS SELALU TAJUK JOM CERGAS JOM SANTAI	Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan. Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan	3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.	BUKU TEKS M/S 60-61

		tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan. 4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.	
35	UNIT 10 CERGAS DAN SIHAT TAJUK: SAYA SIHAT DAN CERGAS	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 64-65

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
36	UNIT 10 CERGAS DAN SIHAT TAJUK: LITAR LENTUR	Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas	3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion). 4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan. 4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan	BUKU TEKS M/S 66-67

		kelenturan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	semasa melakukan senaman regangan. 4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	
CUTI PENGGAL 3, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 09.12.2022 - 31.12.2022, KUMPULAN B: 10.12.2022 - 31.12.2022)				
37	UNIT 10 CERGAS DAN SIHAT TAJUK: RAHSIA SATRIA	Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan oblique curl dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	BUKU TEKS M/S 68-69

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
38	UNIT 10 CERGAS DAN SIHAT TAJUK: BERAT DAN TINGGI IDEAL	Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan. 4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.	BUKU TEKS M/S 68-69

		komposisi badan dengan kecergasan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.	
39	UNIT 10 CERGAS DAN SIHAT TAJUK: JAGA KESIHATAN	Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.	BUKU TEKS M/S 68-69

40	ULANGKAJI
41	PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN
42-43	PENGURUSAN AKHIR TAHUN
CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/2023 *(KUMPULAN A: 17.02.2023 - 11.03.2023, KUMPULAN B: 18.02.2023 - 12.03.2023)*	

#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN?

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): https://rphsekolahrendah.com
@ PM: **017- 4991 336** (WhatsApp link: https://wa.me/60174991336)

FREE RPT & DSKP:
https://telegram.me/RPTDSKPSekolahRendah

FB Group:
https://www.facebook.com/groups/freerpt/