



RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKA N JASMANI

NAMA SEKOLAH:

—

ALAMAT SEKOLAH:

—

NAMA GURU:

—

TAHUN:

—

TAHUN 3 (SK)
2024/2025

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
1	MINGGU ORIENTASI			
2	1: GIMNAS GEMILANG IMBANGAN TEGUH	Gimnastik Asas 1.1 Kemahiran Imbangan Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.1.1 Melakukan imbangan dinamik jambatan panjang (long bridge) dan kereta sorong. 1.1.2 Melakukan imbangan statik dua tapak sokongan secara berpasangan, tugu secara berpasangan dan imbangan dekam. 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan kaki lejang (teeter-tooter) dengan sokongan dan dirian tangan dengan sokongan 2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan. 2.1.2 Menerangkan perbezaan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktiviti imbangan. 2.1.3 Menyatakan titik tumpuan berat badan (centre of mass) semasa melakukan imbangan. 2.1.4 Menyatakan perkaitan antara kedudukan tangan dan jari dengan mengawal imbangan dalam dirian tangan 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul	Penilaian : Pemerhatian EMK : Kreativiti & Inovasi <u>Permainan kecil :</u> Lumba kereta sorong BT m/s 2-3

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
3	1: GIMNAS GEMILANG SI KANGGARU DAN SI ARNAB -Hambur kaki	1.2 Kemahiran Hambur dan Pendaratan Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah. 1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi. 2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur kaki dari pelbagai aras 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Si KAnggaru <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 4
4	1: GIMNAS GEMILANG SI KANGGARU DAN SI ARNAB - Hambur tangan	1.2 Kemahiran Hambur dan Pendaratan Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.2.3 Melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan. 2.2.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan hambur menggunakan tangan 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran Permainan kecil: Si Arnab EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 5
5	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI			

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
6	1: GIMNAS GEMILANG GULING TENGILING	1.3 Kemahiran Putaran Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.3.1 Melakukan guling depan posisi pike diikuti imbangan. 1.3.2 Melakukan guling belakang diikuti imbangan 2.3.1 Menyatakan lakuan guling depan posisi pike. 2.3.2 Menerangkan kepentingan menolak dengan tangan pada akhir guling belakang. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 6-7
7	2: LANGKAH BERIRAMA IKUT LANGKAHKU	1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama 2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.4.1 Melakukan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar seperti step-close, schottische, polka dan grapevine. 2.4.1 Membezakan langkah lurus berdasarkan pergerakan lokomotor 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran Permainan kecil: EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 9-11

8	2: LANGKAH BERIRAMA IKUT GERAKKU	1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. 2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.2 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar. 2.4.2 Memilih langkah lurus yang sesuai digunakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran Permainan kecil: EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 12-13
---	----------------------------------	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
9	3: SERANG SAMPAI MENANG HANTARAN PANTAS ELAK DIPINTAS	1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.4.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.4.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.5 Memintas hantaran bola pemain lawan. 2.5.1 Menerangkan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.5.2 Membezakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak. 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 15-17

10	3: SERANG SAMPAI MENANG HANTARAN PANTAS ELAK DIPINTAS	1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.5.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.5 Memintas hantaran bola pemain lawan. 2.5.1 Menerangkan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.5.2 Membezakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak. 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 15-17
----	---	--	--	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
11	3: SERANG SAMPAI MENANG LINCAH MENGELECEK, JARINGAN HEBAT.	1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.5.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.4 Melakukan kemahiran mengadang. 1.5.6 Menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.5.3 Membezakan lakuan semasa mengelecek dengan tangan, kaki dan alatan. 2.5.4 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas	Pemerhatian / Pentaksiran Permainan kecil: EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 18-19

			2.5.5 Menyatakan kemahiran yang boleh digunakan untuk menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	
CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
12	4: SEMANGAT BERJUANG HANTAR TEPAT, TERIMA BIJAK	1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.6.1 Menyatakan lakuan menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.	Pemerhatian / Pentaksiran PERMAINAN: Lompat tali EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 21-22

			5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	
13	4: SEMANGAT BERJUANG PUKULAN AJAIB	1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	.1.6.3 Melakukan pukulan pepad menggunakan alatan. 1.6.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan. 2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepad dengan pukulan kilas menggunakan alatan. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 23

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
14	4: SEMANGAT BERJUANG MARI SERVIS	1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring	1.6.5 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar 2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 24-25

		5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.	
15	4: SEMANGAT BERJUANG MARI SERVIS	1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.5 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar 2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 24-25

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
16	5: HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN SIAPA PANTAS	1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam dengan lakuan yang betul. 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas	1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu. 1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras 2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi

		permainan kategori pukul dan memadam. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	dalam kemahiran balingan. 2.7.2 Membezakan kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.	BT m/s 28-29
17	5: HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN AYUNAN TERBAIK	1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam dengan lakuan yang betul. 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.3 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul. 2.7.3 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alatan pemukul semasa memukul bola. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 30

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
18	5: HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN PUTARAN SEMANGAT	1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam dengan lakuan yang betul. 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas	1.7.4 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi

		permainan kategori pukul dan memadam. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadam. 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.	BT m/s 31
19	6: OLAHRAGAWAN HARAPAN LARIAN ANEKA JARAK	1.8 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul. 2.8 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.1 Berlari dalam pelbagai jarak. 1.8.2 Berlari dalam pelbagai kelajuan. 2.8.2 Menyatakan perkaitan antara koordinasi tangan dan kaki semasa berlari dengan kelajuan 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 33-35

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
20	6: OLAHRAGAWAN HARAPAN LARIAN ANEKA JARAK	1.8 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul. 2.8 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.	1.8.1 Berlari dalam pelbagai jarak. 1.8.2 Berlari dalam pelbagai kelajuan. 2.8.2 Menyatakan perkaitan antara koordinasi tangan dan kaki semasa berlari dengan kelajuan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi

		5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	BT m/s 33-35
21	6: OLAHRAGAWAN HARAPAN JAUHKU MELOMPAT	1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. 2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.9.1 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 1.9.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. 1.9.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya. 2.9.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melompat. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 36-37

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
--------	--------------	--------------------	-----------------------	----------

22	6: OLAHRAGAWAN HALANGAN BERTINGKAT	1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. 2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.9.4 Melompat melepasi halangan pada pelbagai aras. 2.9.2 Mengenal pasti dan menjustifikasi kaki yang sesuai digunakan untuk melonjak 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 38
23	6: OLAHRAGAWAN HARAPAN LONTARAN GEMILANG	1.10 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. 2.10 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.10.1 Melontar objek bentuk sfera pada pelbagai jarak. 1.10.2 Merejam objek bentuk rod pada pelbagai jarak. 1.10.3 Melempar objek bentuk leper pada pelbagai jarak. 2.10.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lontaran. 2.10.2 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan rejaman. 2.10.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lemparan. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 39

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
24	8: CERIA DAN SIHAT SIAPA KUAT DIA MENANG	1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.13.1 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 2.13.1 Menjelaskan cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 47-48
25	8: CERIA DAN SIHAT STRATEGI JUARA -KAROM	1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 49-50

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
26	8: CERIA DAN SIHAT STRATEGI JUARA -BATU SEREMBAN	1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 49-50
CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024				
27	8: CERIA DAN SIHAT STRATEGI JUARA -DAM	1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 51

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
28	8: CERIA DAN SIHAT STRATEGI JUARA -CATUR	1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 51
29	9: CERGAS DAN TERATUR YAKIN BERSEDIA	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan Konsep Kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	EMK Kreativiti dan Inovasi KBAT Mengaplikasi Memahami BT m/s 53-54

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
30	9: CERGAS DAN TERATUR KEKAL CERIA	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.1.3 Menyatakan kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 55
31	10: JOM SENAM UNTUK SIHAT JANTUNG HEBAT, PARU-PARU SIHAT	3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menerangkan kesan senaman terhadap jantung. 4.2.2 Menyatakan perkaitan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 57-58

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
32	10: JOM SENAM UNTUK SIHAT MELENTUR DINAMIK	3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama serta bertahan dalam jangka masa yang ditetapkan 4.3.1 Menamakan senaman regangan yang selamat dilakukan untuk meningkatkan kelenturan. 4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 59
33	10: JOM SENAM UNTUK SIHAT KIRA DAN TAHAN	3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama serta bertahan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.3.1 Menamakan senaman regangan yang selamat dilakukan untuk meningkatkan kelenturan. 4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 60

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
34-35	10: JOM SENAM UNTUK SIHAT SAYA GAGAH	3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakukan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangka masa 10 hingga 15 saat. 4.4.1 Menyatakan otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan otot. 4.4.2 Membezakan konsep senaman kekuatan otot dengan daya tahan otot. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 61
36-39	10: JOM SENAM UNTUK SIHAT TUBUHKU SIHAT	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan 4.5.1 Membanding berat badan dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. 4.5.2 Menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran. 4.5.3 Menerangkan perkaitan antara senaman dengan pengurusan berat badan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 62-63

			5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	
--	--	--	--	--

CUTI PENGGAL 3, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 20.12.2024 -28.12.2024, KUMPULAN B: 21.12.2024 -29.12.2024	
40	MINGGU PENTAKSIRAN
41-42	PENGURUSAN AKHIR TAHUN
CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 17.01.2025 - 15.02.2025, KUMPULAN B: 18.01.2025 - 16.02.2025	