

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



PENDIDIKAN JASMANI TAHUN TIGA

LENCANA
SEKOLAH

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

NAMA GURU :

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 1	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
M 2	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
M 3	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

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 4	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 imbanga 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
M 5	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

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 6	2: LANGKAH BERIRAMA IKUT LANGKAHKU	1.5 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
M 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)			
M 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
M 9	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
M10-11	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.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 15-17

			2.5.2 Membezakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak. 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	
CUTI PENGGAL 1, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 03.06.2022 - 11.06.2022, KUMPULAN B: 04.06.2022 - 12.06.2022)				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 12	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 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.	Pemerhatian / Pentaksiran Permainan kecil: EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 18-19

M 13	3: SERANG SAMPAI MENANG LINCAH MENGECEK, 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 Mengecek 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 mengecek dengan tangan, kaki dan alatan. 2.5.4 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas 2.5.5 Menyatakan kemahiran yang boleh digunakan untuk menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran Permainan kecil: EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 18-19
------	---	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 14	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.	
M 15	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 pepadat menggunakan alat. 1.6.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alat. 2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepadat dengan pukulan kilas menggunakan alat. 5.1.3 Mengenal pasti alat yang selamat digunakan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 23

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 16	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 alat. 2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar 2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alat	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 24-25

		5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.	
M 17	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
M 18	5: HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN SIAPA PANTAS	1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas	1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu. 1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras 2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi

		permainan kategori pukul dan memadang. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	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
M 19	5: HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN AYUNAN TERBAIK	1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.3 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul. 2.7.3 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alatan pemukul semasa memukul bola. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 30

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
		1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.	1.7.4 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.	Pemerhatian / Pentaksiran

M 20	5: HEBAT BALINGAN, HEBAT PUKULAN PUTARAN SEMANGAT	2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam. 2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadang. 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.	EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 31
M 21	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
M 22				

	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
M 23	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
CUTI PENGGAL 2, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 02.09.2022 - 10.09.2022, KUMPULAN B: 03.09.2022 - 11.09.2022)				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 24	6: OLAHRAGAWAN HARAPAN 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
M 25	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 alat mengikut fungsi alat dengan betul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 39

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 26	7: KEYAKINAN DI AIR SELAM DAN KAWAL	1.11 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air. 2.11 Mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan dalam air. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.11.1 Mengawal pernafasan untuk satu jangka masa semasa di bawah permukaan air. 2.11.1 Menjelaskan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air. 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 42
M 27	7: KEYAKINAN DI AIR KERIBAS BERTENAGA	1.12 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul. 2.12 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.12.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. 1.12.2 Melakukan tendangan keribas dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. 2.12.1 Membezakan lakuan tendangan keribas (flutter kick) antara posisi tiarap dengan telentang. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi, ICT BT m/s 43

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 28	7: KEYAKINAN DI AIR POS KERIBAS	1.12 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul. 2.12 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.12.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. 1.12.2 Melakukan tendangan keribas dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. 2.12.1 Membezakan lakuan tendangan keribas (flutter kick) antara posisi tiarap dengan telentang. 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi, ICT BT m/s 44-45
M 29	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	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 47-48

			5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	
--	--	--	--	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 30-31	8: CERIA DAN SIHAT STRATEGI JUARA -KAROM, 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
M 32-33	8: CERIA DAN SIHAT STRATEGI JUARA -CATUR DAN 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.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s

			5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	
--	--	--	--	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 34	9: CERGAS DAN TERATUR YAKIN BERSEDIA	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.	3.1.1 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
M 35	9: CERGAS DAN TERATUR KEKAL CERIA	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi

		5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	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.	BT m/s 55
--	--	--	--	-----------

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 36	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
CUTI PENGGAL 3, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 09.12.2022 - 31.12.2022, KUMPULAN B: 10.12.2022 - 31.12.2022)				
				Pemerhatian /

M 37	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.	Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 59
------	---	---	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 38	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

M 39	10: JOM SENAM UNTUK SIHAT SAYA GAGAH	3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab 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
------	--	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 40	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 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	Pemerhatian / Pentaksiran EMK Kreativiti dan Inovasi BT m/s 62-63
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/>