

# RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



## PENDIDIKAN JASMANI TAHUN DUA

LENCANA  
SEKOLAH

NAMA SEKOLAH : .....

ALAMAT SEKOLAH : .....

NAMA GURU : .....

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
M 1	Unit 1: Cabaran Ruang  Teroka Ruang	1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.  2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan  2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang  5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran  <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi  BT m/s 2-3
M2	Unit 1: Cabaran Ruang  Bergerak Ikut Tempo	1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.  2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.1.2. Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan semasa bergerak.  2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo.  2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.  5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 4-5

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 3	Unit 2: Mari Bersenam  Senaman Ceria	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor  1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.2.1. Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (galloping), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), berskip dan melonjak (leaping).  1.3.1. Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang  2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran  <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi  BT m/s 8-9
M 4	Unit 2: Mari Bersenam  Mari Melompat	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.2.2. Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi.  2.2.2. Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran  <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi  BT m/s 10

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
M 5	Unit 2: Mari Bersenam  Lompat Riang	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.2.3. Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.  2.2.2. Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 11
M 6	Unit 2: Mari Bersenam  Rangkaian Pergerakan Bukan Lokomotor	1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.3.2. Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.  2.2.3. Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 12

7	<b>CUTI HARI RAYA AIDILFITRI</b> 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	AKTIVITI
8	Unit 2: Mari Bersenam  Rangkaian Bergabung	1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.  2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.3.3. Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.  2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 13
9	Unit 2: Mari Bersenam  Lambung dan Tangkap	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.1. Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi.  2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.  5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran  <u>EMK</u> : Kreativiti & Inovasi  BT m/s 15

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
10	Unit 2: Mari Bersenam  Golek Tepat	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.4.2. Menggolek bola pada satu jarak.  2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek  5.2.3. Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 16
11	Unit 2: Mari Bersenam  Baling Bola Gergasi	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi	1.4.3. Membaling bola pada satu jarak.  2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek  5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 17

		5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.		
<b>CUTI PENGGAL 1, SESI 2022/2023</b> <b>(KUMPULAN A: 03.06.2022 - 11.06.2022, KUMPULAN B: 04.06.2022 - 12.06.2022)</b>				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
12	Unit 2: Mari Bersenam  Hantaran Cemerlang	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.4.4. Menangkap bola dengan serapan daya.  2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.  5.3.1. Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 18-19
13	Unit 2: Mari Bersenam	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep	1.4.5. Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan.  2.3.2. Menaakul postur badan semasa	Pemerhatian / Pentaksiran

	Jaringan Emas	pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	melakukan kemahiran manipulasi.  2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.  5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 20
--	---------------	---	--	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
14	Unit 2: Mari Bersenam  Serang dan Tahan	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.6. Menyerkap bola yang bergerak  2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 21
15	Unit 2:	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.	1.4.7. Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan	Pemerhatian /



	Mari Bersenam Voli Belon	2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan..	pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.  2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.  2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang  5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 22-23
--	-----------------------------	---	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
16	Unit 2: Mari Bersenam Pukul dan Lari	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan..	1.4.8. Memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bet softball.  2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.  2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang  5.1.3. Mengenal pasti alatan yang selamat Digunakan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 24-25

17	Unit 2: Mari Bersenam  Tangan Ajaib	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.9. Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak.  2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 26
----	--	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
18	Unit 2: Mari Bersenam  Gelecek Zig-Zag	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.10. Mengelecek bola menggunakan kaki pada satu jarak.  2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 27
19	Unit 3:	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.	1.5.1. Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor	Pemerhatian /

	Senam Robik Mari Bergerak Berirama	2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	mengikut tempo muzik yang didengar.  2.4.1. Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 29-30
--	---------------------------------------	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
20	Unit 3: Senam Robik  Kami Kreatif	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.5.2. Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo.  2.4.2. Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.  5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 31

21	Unit 4: Sarkas Gerak Ria	1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.6.1. Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah.  2.5.1. Menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.  5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 33-34
----	--------------------------------	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
22	Unit 4: Sarkas Kami Sentiasa Bergerak	1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.6.2. Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak.  2.5.2. Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka  5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 35

		5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	
23	Unit 4: Sarkas Celik Gimnas	1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.7.1 Melakukan imbalan statik pada pelbagai tapak sokongan.  1.7.2 Melakukan imbalan dinamik pada pelbagai tapak sokongan  2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbalan statik.  2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbalan dinamik  5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 36
<b>CUTI PENGGAL 2, SESI 2022/2023</b> <b>(KUMPULAN A: 02.09.2022 - 10.09.2022, KUMPULAN B: 03.09.2022 - 11.09.2022)</b>				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
24	Unit 4: Sarkas Stabilnya Saya	1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan.  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.3. Melakukan imbalan songsang dengan tiga tapak sokongan  2.6.3. Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan songsang.  5.1.1. Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 37

		.		
25	Unit 4: Sarkas Seronoknya	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.8.1. Melakukan guling sisi berterusan 2.7.1. Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 38
26	Unit 4: Sarkas Guling Depan (Straddle)	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.8.2. Melakukan guling depan posisi straddle. 2.7.1. Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 39

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

27	Unit 4: Sarkas Guling Belakang (Straddle)	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.3. Melakukan guling belakang posisi straddle. 2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 40-41
28	Unit 4: Sarkas Formasi Gulingan	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan. 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle. 2.7.2. Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 42-43
29	Unit 6: Santai Ria Jalan-Jalan Cari Harta	1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.11.1. Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti Menjejak dan mencari Harta Karun. 2.10.1. Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun 2.10.2. Mentafsir maklumat dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun. 5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 49-50

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
30	Unit 6: Santai Ria Kenangan Lama	1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.11.2. Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng.  2.10.3. Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional  5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 51
31	Unit 6: Santai Ria Kenangan Lama	1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.11.2. Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng.  2.10.3. Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional  5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 51



MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
32	Unit 7: Semangat Membara Mari Panaskan Badan	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.1.1. Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (galloping), melompat sebelah kaki (hopping), dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi. 4.1.1. Menjelaskan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatkan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi. 4.1.3. Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 5.1.1. Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 53-54
33	Unit 7: Semangat Membara Mari Sejukan Badan	5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.1.2. Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.2. Menjelaskan perkaitan antara menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi. 4.1.4. Menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan. 5.3.1. Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 55

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
34	Unit 8: Larian Cergas Jom Berlari	3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan 4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan. 4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 57-58
35	Unit 8: Larian Cergas Sedia Cergas	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 statik pada otot-otot utama. 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 59

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
36	Unit 8: Larian Cergas Ke Taman Rekreasi	3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jangkit kaki setempat, separa cangkung (half squat), hamstring curl dan lentik belakang ubah suai 4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 60-61
<b>CUTI PENGGAL 3, SESI 2022/2023</b> <b>(KUMPULAN A: 09.12.2022 - 31.12.2022, KUMPULAN B: 10.12.2022 - 31.12.2022)</b>				
37	Unit 8: Larian Cergas Mari Bergayut	3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot. 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan 4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 62

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
38	Unit 8: Larian Cergas Timbang dan Ukur	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi Badan dengan kecergasan fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	3.5.1 Mengukur ketinggian menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.  4.5.1 Menyatakan bentuk badan. 4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 63
39	Unit 8: Larian Cergas Cergas Sihat	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.  5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.  4.5.1. Menyatakan bentuk badan 4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 64
40	Unit 8: Larian Cergas Doktor sayang	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan  4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.  5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.  4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran  EMK: Kreativiti & Inovasi  BT m/s 65

--	--	--	--	--

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