

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN *2023/2024*



PENDIDIKAN JASMANI TAHUN ENAM

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

NAMA GURU :

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
1	UNIT 1: GIMNASTIK ASAS TAJUK: IMBANGAN CANTIK	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.1.1 Melakukan imbangan dinamik single-leg circle dan kereta sorong dua arah (two-way wheelbarrow). 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak. 2.1.1 Menjelaskan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan imbangan semasa melakukan single-leg circle, kereta sorong dua arah dan imbangan songsang. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 2-3
2	UNIT 1: GIMNASTIK ASAS TAJUK: BERSATU TEGUH	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.1.2 Melakukan imbangan statik formasi piramid secara berkumpulan lebih daripada tiga orang. 2.1.2 Menjelaskan kesesuaian bentuk formasi piramid dengan bilangan ahli kumpulan. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 4

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
3	UNIT 1: GIMNASTIK ASAS TAJUK: LOMPAT LAYANGAN	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 konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.2.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan dan aksi serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 2.2.1 Menerangkan perkaitan daya dengan ketinggian layangan semasa melakukan hambur 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 5
4	UNIT 1: GIMNASTIK ASAS TAJUK: LOMPATAN GASING	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan konsep putaran dalam pergerakan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan semasa layangan dan mendarat di atas trampolin 2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dan triple roll. 5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.	BUKU TEKS M/S 6

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
5	UNIT 1: GIMNASTIK ASAS TAJUK: LOMPAT TIGA SERANGKAI	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang.	BUKU TEKS M/S 7
		Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.	2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dan triple roll.	
		Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1, SESI 2023/2024				
KUMPULAN A: 21.04.2023 - 29.04.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023				
6-7	UNIT 1: GIMNASTIK ASAS TAJUK: GULING KEYAKINAN	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang	BUKU TEKS M/S 8
		Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.	2.3.2 Menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan guling belakang yang sesuai.	
		Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
8	UNIT 1: JADI YANG TERBAIK TAJUK: GAYUT DAN AYUN	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 konsep gayut dan ayun dalam pergerakan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.4.1 Melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggam tangan mengikut turutan genggam tangan atas, genggam tangan campuran dan genggam tangan bawah. 2.4.1 Menjelaskan arah ayunan yang sesuai dengan genggam tangan semasa melakukan ayunan. 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.	BUKU TEKS M/S 9
9	UNIT 2: PERGERAKAN BERIRAMA TAJUK: SINGA KREATIF	Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan dengan menggunakan props dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif yang telah direka cipta berdasarkan penceritaan mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan kreatif yang direka cipta. 2.5.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif yang direka cipta. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 11-12
CUTI PENGGAL 1, SESI 2023/2024 KUMPULAN A: 26.05.2023 - 03.06.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023				

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

10	UNIT 2: PERGERAKAN BERIRAMA TAJUK: GERAKAN SENI	Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.5.3 Melakukan pergerakan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar. 2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 12-13
11	UNIT 3: KATEGORI SERANGAN TAJUK: BULATAN GEMBIRA	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.	1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan. 1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan. 2.6.1 Mengenal pasti isyarat dari rakan yang diadang untuk menghantar bola. 2.6.2 Mengaplikasi konsep pergerakan yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	BUKU TEKS M/S 16

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
12	UNIT 3: KATEGORI SERANGAN TAJUK: BOLA PANTAS	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. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan. 2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan sepasukan 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.	BUKU TEKS M/S 17
13	UNIT 3: KATEGORI SERANGAN TAJUK: BOLA BAKUL TEPAT	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.	1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai. 1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan. 1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak. 2.6.4 Mengenal pasti posisi rakan sepasukan yang sesuai untuk menerima bola selepas takel atau memintas bola. 2.6.5 Menentukan lakuan dan situasi yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak. 5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.	BUKU TEKS M/S 18-19

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
14	UNIT 4: KATEGORI JARING TAJUK: RUANG SASARAN	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.	1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkan dan alatan. 1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantar kepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan. 1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang kawasan lawan 2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis. 2.7.2 Mengenali pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 21-23
15	UNIT 4: KATEGORI JARING TAJUK: VOLI TANGKAS	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	1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul 2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 24

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
16	UNIT 4: KATEGORI JARING TAJUK: MANTAP ADANGAN	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring 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	1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang kawasan sendiri. 2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang. 2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah	BUKU TEKS M/S 25
17	UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG TAJUK: KAMI JUARA	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 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan	1.8.1 Melakukan pelbagai kemahiran balingan dengan kelajuan dan aras yang berbeza mengikut situasi. 2.8.1 Membezakan penggunaan daya semasa membalik bola pada pelbagai kelajuan. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.	BUKU TEKS M/S 27-28

		aktiviti fizikal.		
--	--	-------------------	--	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
18	UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG TAJUK: PUKULAN PANTAS	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 Mengaplikasikan 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.	1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul. 2.8.2 Menjelaskan kelajuan ayunan pemukul semasa memukul bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan. 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.	BUKU TEKS M/S 29
19	UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG TAJUK: PENAHAN TERBAIK	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 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul. 2.8.3 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 30

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
20	UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG TAJUK: PENANGKAP HEBAT	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 dalam kumpulan.	1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras. 2.8.4 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling. 5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.	BUKU TEKS M/S 31
21		UJI MINDA		
CUTI PENGGAL 2, SESI 2023/2024 (KUMPULAN A: 25.08.2023 - 02.09.2023, KUMPULAN B: 26.08.2023 - 03.09.2023)				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
22-23	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: PANTAS BERITMA	Olahraga Asas Asas Berlari dan Berjalan 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan 2.9.1 Menjelaskan jumlah langkah yang konsisten untuk melepasi setiap halangan secara berterusan. 5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.	BUKU TEKS M/S 33-35
24-25	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: JAUH BERJALAN	Olahraga Asas Asas Berlari dan Berjalan 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh. 2.9.2 Menjelaskan lakuan berjalan kaki yang betul. 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.	BUKU TEKS M/S 36-37

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
26	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: LAYANGANKU	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 sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.10.1 Berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan 2.10.1 Menjelaskan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.	BUKU TEKS M/S 38-39
27	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: LOMPATAN HEBATKU	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 Fosbury Flop. 2.10.2 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat dari satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop. 2.10.3 Menjelaskan bentuk larian landas untuk melompat pada satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 40-41

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
28	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: IKUT LANGKAHKU	Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. Aplikasi 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 Berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak. 2.11.1 Menjelaskan sudut pelepasan yang sesuai semasa merejam objek berbentuk rod 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 42-43
29	UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: BOLA BERTALI	Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. Aplikasi 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. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan. 2.11.2 Menjelaskan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek berbentuk sfera bertali. 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	BUKU TEKS M/S 44-45

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
30	UNIT 8 CABARAN REKREASI TAJUK: KAD MISTERI	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. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan kad maklumat. 2.14.1 Mentafsir arahan dalam kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 54-55
31	UNIT 8 CABARAN REKREASI TAJUK: PERMAINAN LIBAT	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. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab	1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati. 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional permainan Libat dan Hidup Mati. 5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat	BUKU TEKS M/S 56

	kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	
--	--	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
32	UNIT 8 CABARAN REKREASI TAJUK: PERMAINAN HIDUP MATI	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. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati. 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional permainan Libat dan Hidup Mati. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. 5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat	BUKU TEKS M/S 57

33	UNIT 9 KONSEP KECERGASAN TAJUK: KEKAL CERGAS	Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan konsep kecergasan. Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal. 5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.	BUKU TEKS M/S 59-61
----	--	--	---	---------------------------

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
34	UNIT 10 KEKAL AKTIF TAJUK: DEMI KECERGASAN	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.2.1 Melakukan aktiviti senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana 4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Merancang senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT. 5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.	BUKU TEKS M/S 63-65

35	UNIT 10 KEKAL AKTIF TAJUK: KUAT BERTAHAN	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 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 sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Merancang senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 66-67
----	---	--	---	------------------------

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

36	UNIT 10 KEKAL AKTIF TAJUK: BERI TUMPUAN	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan 4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu. 4.3.2 Merancang senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan	BUKU TEKS M/S 68
CUTI PENGGAL 3, SESI 2023/2024 (KUMPULAN A: 15.12.2023 - 01.01.2024, KUMPULAN B: 16.12.2023 - 01.01.2024)				
37	UNIT 10 KEKAL AKTIF TAJUK: REKOD KESIHATAN DAN KECERGASAN	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma. 4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.	BUKU TEKS M/S 69

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
38-39	UNIT 10 KEKAL AKTIF TAJUK: UJIAN PENENTU KECERGASAN	Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	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 sendiri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri sendiri dan melakukan tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 70-71

40	UJI MINDA 8-10 / PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN
41-42	PENGURUSAN AKHIR TAHUN
<i>CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2023/2024</i> <i>(KUMPULAN A: 09.02.2024 - 09.03.2024, KUMPULAN B: 10.02.2024 - 10.03.2024)</i>	