

Alhamdulillah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2024/2025 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.

Muaturun Percuma...

****DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.****



UASA	RPH 2024/2025	RPT	PBD
FAIL KOKURIKULUM	GERKO	PANITIA	DSKP
MINIT MESYUARAT	MODUL	SPM	PBPPP
PT3	SKPMg2	FAIL MEJA	PELBAGAI

 70270 **SUMBER PENDIDIKAN**

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2
SESI 2024/2025

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 1 KUMPULAN A 10 Mac – 14 Mac 2024 KUMPULAN B 11 Mac – 15 Mac 2024	1	UNIT 1: Cabaran Ruang TAJUK: Teroka Ruang (1)	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.	
	2	UNIT 1: Cabaran Ruang TAJUK: Teroka Ruang (2)			
MINGGU 2 KUMPULAN A 17 Mac – 21 Mac 2024 KUMPULAN B 18 Mac – 22 Mac 2024	1	UNIT 1: Cabaran Ruang TAJUK: Bergerak Ikut Tempo (1)	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.	
	2	UNIT 1: Cabaran Ruang TAJUK: Bergerak Ikut Tempo (1)			
MINGGU 3 KUMPULAN A 24 Mac – 28 Mac 2024 KUMPULAN B 25 Mac – 29 Mac 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Senaman Ceria (1)	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	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Senaman Ceria (2)			

MINGGU 4 KUMPULAN A 31 Mac – 4 April 2024 KUMPULAN B 1 April – 5 April 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Senaman Ceria (3)		2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Senaman Ceria (4)			

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 5 KUMPULAN A 7 April – 11 April 2024 KUMPULAN B 8 April – 12 April 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Mari Melompat (1)	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor . 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan	1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Mari Melompat (2)	semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	

MINGGU 6 KUMPULAN A 14 April – 18 April 2024 KUMPULAN B 15 April – 19 April 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: 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 berkumpul.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Rangkaian Pergerakan Bukan Locomotor	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.	

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
--------	------	------------------	--	---	---------

MINGGU 7 KUMPULAN A 21 April – 25 April 2024 KUMPULAN B 22 April – 26 APRIL 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Rangkaian Bergabung (1)	1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.	1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Rangkaian Bergabung (2)	2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor . 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	2.2.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan buka lokomotor. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian s secara aktif.	
MINGGU 8 KUMPULAN A 28 April – 2 Mei 2024 KUMPULAN B 29 April – 3 Mei 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Lambung dan Tangkap (1)	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.	1.4.1 Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Lambung dan Tangkap (2)	2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.	
MINGGU 9 KUMPULAN A 5 Mei – 9 Mei 2024 KUMPULAN B	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Golek Tepat (1)	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.	1.4.2. Menggolek bola pada satu jarak.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Golek Tepat (2)	2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek. 5.2.3. Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	

6 Mei – 10 Mei 2024					
MINGGU 10 KUMPULAN A 12 Mei – 16 Mei 2024 KUMPULAN B 13 Mei – 17 Mei 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Baling Bola Gergasi (1)	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.	1.4.3. 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.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Baling Bola Gergasi (2)			

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 11 19 Mei – 23 Mei 2024 KUMPULAN B 20 Mei – 24 Mei 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Hantaran Cemerlang (1)	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.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Hantaran Cemerlang (2)			
KUMPULAN A 26 Mei – 30 Mei 2024 KUMPULAN B	CUTI PENGGAL 1				

27 Mei – 31 Mei 2024					
MINGGU 12 KUMPULAN A 2 Jun – 6 Jun 2024 KUMPULAN B 3 Jun – 7 Jun 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Jaringan Emas (1)	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.	1.4.5 Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan. 2.3.2 Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Jaringan Emas (2)			
MINGGU 13 KUMPULAN A 9 Jun – 13 Jun 2024 KUMPULAN B 10 Jun – 14 Jun 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Serang dan Tahan (1)	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.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Serang dan Tahan (2)			
MINGGU 14 KUMPULAN A 16 Jun – 20 Jun 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Voli Belon (1)	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan	1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan 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.	

KUMPULAN B 17 Jun – 21 Jun 2024	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Voli Belon (2)	bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.	
--	---	--	-----------------------------	---	--

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 15 KUMPULAN A 23 Jun – 27 Jun 2024 KUMPULAN B 24 – 28 Jun 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Pukul dan Lari (1)	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.	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	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Pukul dan Lari (2)	5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.	
MINGGU 16 KUMPULAN A 30 Jun – 4 Julai 2024 KUMPULAN B 1 Julai – 5 Julai 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Tangan Ajaib (1)	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.	1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak. 2.3.2 Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Tangan Ajaib (2)	5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.	

MINGGU 17 KUMPULAN A 7 Julai – 11 Julai 2024 KUMPULAN B 8 Julai – 12 Julai 2024	1	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Kelecek Zig-Zag (1)	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep	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.	
	2	UNIT 2: Mari Bersenam TAJUK: Kelecek Zig-Zag (2)	pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.		
MINGGU 18 KUMPULAN A 14 Julai – 18 Julai 2024 KUMPULAN B 15 Julai – 19 Julai 2024	1	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Mari Bergerak Berirama (1)	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep	1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 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.	
	2	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Mari Bergerak Berirama (2)	pergerakan dalam pergerakan berirama. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.		

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 19 KUMPULAN A 21 Julai – 25 Julai 2024	1	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Mari Bergerak Berirama (3)	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep	1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar. 2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang	
	2	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Mari Bergerak Berirama (4)	pergerakan dalam pergerakan berirama. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	sesuai mengikut tempo. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	

KUMPULAN B 22 Julai – 26 Julai 2024					
MINGGU 20	1	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Kami Kreatif (1)	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	
KUMPULAN A 28 Julai – 1 Ogos 2024	2	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Kami Kreatif (2)			
KUMPULAN B 29 Julai – 2 Ogos 2024					
MINGGU 21	1	UNIT 3: Senamrobik TAJUK: Kami Kreatif (3)	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.	
KUMPULAN A 4 Ogos – 8 Ogos 2024	2	UNIT 4: Sarkas TAJUK: Gerak ria			
KUMPULAN B 5 Ogos – 9 Ogos 2024					
MINGGU 22					
KUMPULAN A 11 Ogos – 15 Ogos 2024					

KUMPULAN B 12 Ogos – 16 Ogos 2024					
MINGGU 23	1	UNIT 4: Sarkas TAJUK: Kami Sentiasa Bergerak (1)	1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.	1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak. 2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka.	
KUMPULAN A 18 Ogos – 22 Ogos 2024	2	UNIT 4: Sarkas TAJUK: Kami Sentiasa Bergerak (1)	5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	
KUMPULAN B 19 Ogos – 23 Ogos 2024					
Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 24	1	UNIT 4 : Sarkas TAJUK : Celik Gimnas (1)	1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	1.7.1 Melakukan imbalan statik pada pelbagai tapak sokongan.	
KUMPULAN A 25 Ogos – 29 Ogos 2024	2	UNIT 4 : Sarkas TAJUK : Celik Gimnas (2)	2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	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.	
KUMPULAN B 26 Ogos – 30 Ogos 2024					
MINGGU 25	1	UNIT 4 : Sarkas TAJUK : Stabilitasnya Saya (1)	1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	1.7.3 Melakukan imbalan songsang dengan tiga tapak sokongan.	

KUMPULAN A 1 September – 5 September 2024 KUMPULAN B 2 September – 6 September 2024	2	UNIT 4 : Sarkas TAJUK : Stabilitinya Saya (2)	2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	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.	
MINGGU 26 KUMPULAN A 8 Sept – 12 Sept 2024 KUMPULAN B 9 Sept – 13 Sept 2024	1 2	UNIT 4 : Sarkas TAJUK : Seronoknya (1) UNIT 4: Sarkas TAJUK : Seronoknya (2)	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.	
KUMPULAN A 15 Sept – 19 Sept 2024 KUMPULAN B 16 Sept – 20 Sept 2024	CUTI PENGGAL 2				

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
KUMPULAN A 22 Sept – 26 Sept 2024 KUMPULAN B 23 Sept – 27 Sept 2024	1	UNIT 4: Sarkas TAJUK : Guling Depan (Straddle) (1)	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	
	2	UNIT 4: Sarkas TAJUK : Guling Depan (Straddle) (2)			
MINGGU 28 KUMPULAN A 29 Sept – 2 Oktober 2024 KUMPULAN B 30 Sept – 3 Oktober 2024	1	UNIT 4: Sarkas TAJUK : Guling Belakang (Straddle) (1)	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.	
	2	UNIT 4: Sarkas TAJUK : Guling Belakang (Straddle) (2)			
MINGGU 29 KUMPULAN A	1	UNIT 4: Sarkas TAJUK : Formasi Gulingan (1)	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	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	
	2	UNIT 4: Sarkas			

5 Oktober – 9 Oktober 2024 KUMPULAN B 7 Oktober – 11 Oktober 2024		TAJUK : Formasi Gulingan (2)	pengurusan dan keselamatan.	tempat aktiviti.	
MINGGU 30 KUMPULAN A 13 Oktober – 16 Oktober 2024 KUMPULAN B 14 Oktober – 17 Oktober 2024	1 2	UNIT 6 : Santai Ria TAJUK : Jalan-Jalan cari Harta (1) UNIT 6 : Santai Ria TAJUK : Jalan-Jalan cari Harta (2)	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.	

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 31 KUMPULAN A 20 Oktober – 24 Oktober 2024 KUMPULAN B	1 2	UNIT 6 : Santai Ria TAJUK : Kenangan Lama (1) UNIT 6 : Santai Ria TAJUK : Kenangan Lama (2)	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	

21 Oktober – 25 Oktober 2024				kumpulan.	
MINGGU 32	1	UNIT 6 : Santai Ria TAJUK : Kenangan Lama (3)			
KUMPULAN A 27 Oktober – 31 Oktober 2024	2	UNIT 6 : Santai Ria TAJUK : Kenangan Lama (4)			
KUMPULAN B 28 Oktober – 1 November 2024					
MINGGU 33	1	UNIT 7: Semangat Membara TAJUK : Mari Panaskan Badan (1)	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan 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.	
KUMPULAN A 3 November – 7 November 2024	2	UNIT 7: Semangat Membara TAJUK : Mari Panaskan Badan (2)			
KUMPULAN B 4 November – 8 November 2024					

MINGGU 34 KUMPULAN A 10 November – 14 November 2024 KUMPULAN B 11 November – 15 November 2024	1	UNIT 7: Semangat Membara TAJUK : Mari Sejukkan Badan (1)	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 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 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.	
	2	UNIT 7: Semangat Membara TAJUK : Mari Sejukkan Badan (2)			

Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan
MINGGU 35 KUMPULAN A 17 November – 21 November 2024 KUMPULAN B 18 November – 22 November 2024	1	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Jom Berlari (1)	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.	
	2	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Jom Berlari (2)			

MINGGU 36 KUMPULAN A 24 November – 28 November 2024 KUMPULAN B 25 November – 29 November 2024	1	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Sedia Cergas (1)	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.	
	2	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Sedia Cergas (2)			
MINGGU 37 KUMPULAN A 1 Disember – 5 Disember 2024 KUMPULAN B 2 Disember – 6 Disember 2024	1	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Ke Taman Rekreasi (1)	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 ubahsui, jangkit kaki setempat, separa cangkung 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.	
	2	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Ke Taman Rekreasi (2)			
Minggu	Hari	Tema /Unit/Tajuk	Hasil Pembelajaran (Standard Kandungan)	Cadangan Aktiviti Pembelajaran (Standard Pembelajaran)	Catatan

MINGGU 38 KUMPULAN A 8 Disember – 12 Disember 2024 KUMPULAN B 9 Disember – 13 Disember 2024	1	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Mari Bergayut (1)	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.	3.4.2 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.	
	2	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Mari Bergayut (2)			
MINGGU 39 KUMPULAN A 15 Disember – 19 Disember 2024 KUMPULAN B 16 Disember – 20 Disember 2024	1	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Timbang dan Ukur (1)	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/	
	2	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : Timbang dan Ukur (2)			
KUMPULAN A 22 Disember – 26	CUTI PENGGAL 3				

Disember 2024 KUMPULAN B 23 Disember – 27 Disember 2024					
MINGGU 40 KUMPULAN A 29 Disember – 2 Januari 2025 KUMPULAN B 30 Disember – 3 Januari 2025	1	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : 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.	
	2	UNIT 8: Larian cergas TAJUK : 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.	

