

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

MINGGU	TAJUK / FOKUS / CONTOH AKTIVITI	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
M1 2/1 – 5/1	Tajuk: Siapa Lagi Kukuh Fokus: Berkebolehan melakukan imbalan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Gimnastik Asas 1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan 2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.2.1 Melakukan imbalan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar	<u>Persembahan:</u> Imbalan Kreatif EMK : Keusahawanan – Berani tanggung risiko, daya kreativiti & inovasi <u>Modul:</u> m/s : 5 – 7 Soalan KBAT – Bagaimanakah kumpulan kamu boleh mengimbang lebih stabil dan lama?
M2 8/1 – 12/1	Tajuk: Dirian Tangan Fokus: Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Gimnastik Asas 1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan 2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan	<u>Persembahan:</u> Dirian Tangan Berkumpulan EMK : Keusahawanan – Berani tanggung risiko, berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 8 – 11 Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu kekalkan keseimbangan semasa melakukan dirian tangan?
M3 15/1 – 19/1	Tajuk: Mari Menghambur Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran menghambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Gimnastik Asas 1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran menghambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul 2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep menghambur dan pendaratan dalam pergerakan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.1.1 Melakukan menghambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran	<u>Persembahan:</u> Menghambur Tangan EMK : Keusahawanan – Berani tanggung risiko, berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 12 – 15 Soalan KBAT – Mengapakah kamu fleksikan lutut semasa mendarat?

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

M4 22/1 – 26/1	Tajuk: Gayut dan ayun Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Gimnastik Asas 1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul 2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas, bawah dan campur 2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai mengikut arah ayunan 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti	<u>Persembahan:</u> Genggam Variasi EMK : Keusahawanan – Berani tanggung risiko, kesanggupan belajar daripada kesilapan <u>Modul:</u> m/s : 16 – 19 Soalan KBAT – Genggaman yang manakah sesuai untuk kamu mengayun ke depan dan ke belakang. Mengapa?
M5 29/1 – 2/2	Tajuk: Putaran Roda Fokus: Berkebolehan melakukan putaran roda Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Gimnastik Asas 1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul 2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.4.1 Melakukan putaran roda 2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	<u>Persembahan:</u> Kereta Bergerak EMK : Keusahawanan – Berani tanggung risiko, boleh membina jaringan sosial <u>Modul:</u> m/s : 20 – 23 Soalan KBAT – Di manakah pusat graviti kamu semasa kamu melakukan putaran roda?
M6 5/2 – 9/2	Tajuk: Lari Berganti-ganti Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Berlari 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul 2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak 2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif	<u>Permainan kecil:</u> Larian Sesawang EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang, bertanggungjawab terhadap keputusan <u>Modul:</u> m/s : 111 – 113 Soalan KBAT – 1. Apakah jarak yang paling sesuai bagi kamu memberi dan menerima baton? 2. Mengapakah kamu memilih jarak tersebut?

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

M6 5/2 – 9/2	Tajuk: Lari Beritma Berhalangan Fokus: Berkebolehan berlari beritma melepasi halangan berterusan dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Berlari 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul 2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan 2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza 5.3.1 Berkommunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Lari Berhalangan EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang, bertanggungjawab terhadap keputusan Soalan KBAT – 1. Mengapa kamu perlu kekalkan ritma berlari?
M7 12/2 – 16/2	Tajuk: Mari Melompat Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Lompatan 1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul 2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat menggunakan kaki yang sama 1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya 2.10.2 Mengenal pasti cara mendarat dengan kedua-dua belah kaki 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran	<u>Permainan kecil:</u> Cabaran Melompat EMK : Keusahawanan – Berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 114 – 117 Soalan KBAT – 1. Mengapa lutut difleksi semasa mendarat. 2. Bagaimanakah kedudukan tapak kaki semasa mendarat? Mengapa?
	Tajuk: Cabaran Melompat Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Lompatan 1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul 2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam	1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras 2.10.1 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melompat pada satu jarak atau ketinggian 5.3.1 Berkommunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Lompat Dan Cantum EMK : Keusahawanan – Berdaya tahan, berorientasikan pencapaian <u>Modul:</u> m/s : 118 – 120

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal		Soalan KBAT – Pada sudut manakah kamu melompat kotak yang lebih tinggi? Mengapa?
M8 19/2 – 23/2	Tajuk: Melontar Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran asas melontar dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Balingan 1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul 2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.11.1 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi melutut dan duduk 1.11.2 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dari posisi berdiri 2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara ketinggian pelepasan semasa membaling, melontar, melempar, dan merejam dengan jarak 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya	<u>Permainan kecil:</u> 3 Dalam 1 EMK : Keusahawanan – Berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 121 – 124 Soalan KBAT – Pada posisi manakah jarak balingan kamu paling jauh? Mengapa?
	Tajuk: Lempar Objek Leper Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran asas melempar objek leper dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Balingan 1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul 2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.11.3 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan, dan rejaman 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran	<u>Permainan kecil:</u> Lempar Sekawan EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, tabah <u>Modul:</u> m/s : 125 – 127 Soalan KBAT – Adakah jarak lemparan kamu berbeza antara ada rotasi pinggul dengan tiada rotasi? Mengapa?
M9 26/2 – 2/3	Tajuk: Aksi Kreatif Saya Fokus: Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan	Modul Kemahiran: Pergerakan Berirama 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama 2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema	<u>Persembahan:</u> Kad Bertema EMK : Kreativiti dan Inovasi Keusahawanan – Boleh membina jaringan sosial <u>Modul:</u> m/s : 27 – 31

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	5.3.2 mengikut muzik yang didengar pergerakan kreatif bertema Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya	Soalan KBAT – 1. Namakan pergerakan asas yang kamu pilih semasa mereka cipta pergerakan kreatif. 2. Mengapa kamu pilih pergerakan tersebut?
M10 5/3 – 9/3	Tajuk: Cergas dan Segak Fokus: Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.5 Menenal pasti komposisi badan 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal 4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK. 5.2.1 Merekod data kecergasan 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, keinginan kepada maklum balas segera Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal?
M11 12/3 – 16/3	Tajuk: Cergas dan Segak Fokus: Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.5 Menenal pasti komposisi badan 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal 4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK. 5.2.1 Merekod data kecergasan 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, keinginan kepada maklum balas segera Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal?

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 (17/3 – 25/3) 2018				
M12 26/3 – 30/3	Tajuk: Cergas dan Segak Fokus: Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.5 Menenal pasti komposisi badan 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal 4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK. 5.2.1 Merekod data kecergasan 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, keinginan kepada maklum balas segera Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal?
M13 2/4 – 6/4	Tajuk: Jom Ke Sawah Fokus: Berkebolehan melakukan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Pergerakan Berirama 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama 2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar 2.5.1 Menenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar pergerakan kreatif bertema 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan 5.4.5 Patuh kepada arahan ketua	<u>Persembahan:</u> Mari Bertani EMK : Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi, berkeupayaan memimpin <u>Modul:</u> m/s : 32 – 34 Soalan KBAT – 1. Apakah pekerjaan pertanian yang kamu pilih? 2. Nyatakan keunikan pergerakan yang kamu pilih dalam pekerjaan tersebut?
M14	Tajuk:	Modul Kemahiran:		<u>Persembahan:</u>

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

9/4 – 13/4	Kembara Hutan Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran pergerakan mengikut irama <u>Cadangan Aktiviti</u> 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Pergerakan Berirama 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama 2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar pergerakan kreatif bertema 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan 5.4.5 Patuh kepada arahan ketua	Haiwan Hutan Menarik EMK : Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi, berkeupayaan memimpin <u>Modul:</u> m/s : 35 – 37 Soalan KBAT – Mengapakah kamu membuat pergerakan seperti itu?
M15 16/4 – 20/4	Tajuk: Robot Rabat Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran pergerakan mengikut irama <u>Cadangan Aktiviti</u> 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Pergerakan Berirama 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama 2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar pergerakan kreatif bertema 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	<u>Persembahan:</u> Tarian Robot EMK : Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi, berorientasikan masa depan <u>Modul:</u> m/s : 38 – 41 Soalan KBAT – 1. Bolehkah kamu bayangkan bagaimana Rabat bergerak? 2. Bagaimanakah kamu melakukan aksi Rabat seperti dalam skrip?
M16 23/4 – 27/4	Tajuk: Hantar dan terima bola Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran menghantar dan menerima bola dengan lakuan yang betul <u>Cadangan Aktiviti</u> 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan 2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak. 2.6.2 Mengenal pasti perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Double Captain Ball EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang <u>Modul:</u> m/s : 47 – 50 Soalan KBAT – 1. Ke arah anakah kamu menghantar bola kepada rakan? 2. Bilakah bola boleh dihantar?

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

M17 30/4 – 4/5	Tajuk: Kelecek Ku Hebat Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran mengelecek bola dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan 2.6.3 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Belalang Belatuk Mengelecek Bola EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang <u>Modul:</u> m/s : 51 – 53 Soalan KBAT – Bilakah masa yang sesuai untuk mengelecek?
M18 7/5 – 11/5	Tajuk: Cuba Hadang Fokus: Berkebolehan melakukan emahiran mengadang dengan membayangi pergerakan lawan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan lawan 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Serang dan Hadang EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang <u>Modul:</u> m/s : 54 – 56 Soalan KBAT – 1. Di manakah kedudukan kamu semasa mengadang? 2. Mengapa kamu berada di situ?
M19 14/5 – 18/5	Tajuk: Khemah Pasang Siap Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti mendirikan khemah pasang siap Cadangan Aktiviti 1. Penyampaian standard pembelajaran 2. Permainan kecil	Modul Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap 2.14.1 Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti 5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Buka dan Simpan Khemah EMK : Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin <u>Modul:</u> m/s : 147 – 150 Soalan KBAT – Mengapa pancang perlu dipacakkan pada sudut 45°?
M20	PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUN (21/5 – 25/5) 2018			
M21 28/5 – 1/6	Tajuk: Pandu Arah Fokus:	Modul Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan		<u>Permainan kecil:</u> Jejak Arah

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin Cadangan Aktiviti 1. Penyampaian standard pembelajaran 2. Permainan kecil	1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin 2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	EMK : Keusahawanan –Daya kreativiti dan inovasi, bertanggungjawab terhadap keputusan Modul: m/s : 151 – 155 Soalan KBAT – 1. Apakah kegunaan kompas? 2. Bagaimanakah kamu menentukan arah utara kompas?
M22 4/6 – 8/6	Tajuk: Pandu Arah Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin Cadangan Aktiviti 1. Penyampaian standard pembelajaran 2. Permainan kecil	Modul Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin 2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	Permainan kecil: Jejak Arah EMK : Keusahawanan –Daya kreativiti dan inovasi, bertanggungjawab terhadap keputusan Modul: m/s : 151 – 155 Soalan KBAT – Namakan bangunan atau kemudahan di sekolah kamu berdasarkan arah utara.
CUTI PENGGAL 1 (9/6 – 24/6) 2018				
M23 25/6 – 9/6	Tajuk: Memintas Fokus: Berkebolehan memintas hantaran bola dengan tangan, kaki, dan alatan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.6.5 Memintas dan menguasai bola dari pihak lawan 2.6.5 Mengenal pasti pemaasan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	Permainan kecil: Enam Lawan Enam EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapan Modul: m/s : 57 – 60 Soalan KBAT – 1. Bolehkah kamu memintas bola yang dihantar oleh

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

				pemain lawan? 2. Bagaimanakah kamu memintas bola tersebut?
M24 2/7 – 6/7	Tajuk: Kena Takel Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran takel dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola 2.6.5 Mengenal pasti pemaasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran	<u>Permainan kecil:</u> Permainan dan Takel EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang, berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 61 – 63 Soalan KBAT – 1. Di manakah kedudukan kamu semasa melakukan Takel? 2. Bilakah situasi yang sesuai untuk melakukan takel?
M25 9/7 – 13/7	Tajuk: Servisku mengena Fokus: Berkebolehan melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Servis dan Tangkap EMK : Keusahawanan – Peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapan <u>Modul:</u> m/s : 67 – 70 Soalan KBAT – 1. Di manakah titik kontak pada raket kamu semasa melakukan servis? 2. Berdasarkan titik kontak tadi, ke arah manakah bola yang kamu servis itu jatuh?
	Tajuk: Terima Servis Fokus: Berkebolehan menerima servis menggunakan anggota badan dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring	1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki 1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan	<u>Permainan kecil:</u> Bola Tampar Lantun Takraw Lantun EMK : Keusahawanan –Kesanggupan belajar daripada kesilapan <u>Modul:</u> m/s : 71 – 73

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti	Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu dapat menerima servis?
M26 16/7 – 20/7	Tajuk: Saya Pakar Smesy Fokus: Berkebolehan melakukan smesy menggunakan raket dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan 2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak) 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya	<u>Permainan kecil:</u> Smesy dan susun tin EMK : Kreativiti dan inovasi – Ruang yang bersesuaian Keusahawanan –Keyakinan dalam melakukan aktiviti <u>Modul:</u> m/s : 77 – 80 Soalan KBAT – 1. Mengapa kamu melakukan smesy? 2. Ke manakah sasaran kamu melakukan smesy?
M26 16/7 – 20/7	Tajuk: Rejaman dan libasan Fokus: Berkebolehan melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	1.7.5 Melakukan rejaman, dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan 2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak) 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya	<u>Permainan kecil:</u> Perejam dan pelibas EMK : Keusahawanan –Ciri-ciri tidak berputus asa dan berusaha dengan bersungguh-sungguh, ciri-ciri rajin dan berusaha <u>Modul:</u> m/s : 81 – 86 Soalan KBAT – 1. Bagaimanakah kamu dapat melakukan rejaman dengan betul? 2. Mengapakah bola bergerak dengan pantas selepas dilibas?
M27 23/7 – 27/7	Tajuk: Gerak Kaki ke Pelbagai Arah Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran gerak kaki ke pelbagai arah dengan lakuan yang betul	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam	1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Lantun dan Pukul EMK : Keusahawanan –Bertanggungjawab terhadap keputusan <u>Modul:</u> m/s : 74 – 76

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	5.2 kemahiran asas permainan kategori jaring Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal		
	Tajuk: Pukulan Papat Fokus: Berkebolehan melakukan pukulan papat menggunakan raket dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.7.5 Melakukan pukulan papat 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan 5.1.3 Menggunakan alat mengikut kegunaannya	Permainan kecil: Tenis Bawah Tali EMK : Keusahawanan –Kesanggupan belajar daripada kesilapan, peka kepada peluang Modul: m/s : 77 – 79 Soalan KBAT – Bilakah keadaan yang sesuai kamu menggunakan pukulan papat?
M28 30/7 – 3/8	Tajuk: Pukulan Kilas Fokus: Berkebolehan melakukan pukulan kilas dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	1.7.6 Melakukan pukulan kilas 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	Permainan kecil: Jangan Tak Kilas EMK : Keusahawanan –Peka kepada peluang, berdaya tahan Modul: m/s : 80 – 83 Soalan KBAT – Dimanakah titik kontak pada raket semasa kamu membuat pukulan kilas?
	Tajuk: Mengumpan Bola Fokus:	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring	1.7.7 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki	Permainan kecil: 4 Lawan 4

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	Berkebolehan melakukan kemahiran mengumpukan bola dengan tangan dan kaki dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul 2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpukan 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, peka kepada peluang <u>Modul:</u> m/s : 84 – 86 Soalan KBAT – 1. Bagaimanakah kamu mengumpukan bola kepada rakan sepasukan? 2. Mengapa bola perlu diumpukan melepasi paras kepala?
M29 6/8 – 10/8	Tajuk: Cergas dan Segak Fokus: Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan 4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK. 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian <u>Modul:</u> m/s : 213 – 216 Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal?
M30 13/8 – 17/8	Tajuk: Cergas dan Segak Fokus: Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan 4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK. 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian <u>Modul:</u> m/s : 213 – 216 Soalan KBAT – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal?
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2 (18/8 – 26/8) 2018				
M31 27/8 – 31/8	Tajuk: Membaling Bola Ke Petak Sasaran	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang	1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam	<u>Permainan kecil:</u> Pat Pat Nang Siapa Cepat Dia Menang

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul 2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam 2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti	EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, peka kepada peluang <u>Modul:</u> m/s : 89 – 91
	Tajuk: Pukul Dan Lari Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran memukul bola dan berlari ke kawasan yang ditetapkan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang 1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul 2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan 2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar	<u>Permainan kecil:</u> Pukulan Berterusan EMK : Keusahawanan – Berani mengambil risiko, peka kepada peluang <u>Modul:</u> m/s : 92 – 95
M32 3/9 – 7/9	Tajuk: Menahan Bola Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran menahan bola dengan alat pemukul dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang 1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul 2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.8.4 Menahan bola dengan alat pemukul 2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar	<u>Permainan kecil:</u> Tahan Dan Tahan EMK : Kreativiti - Strategi dalam permainan <u>Modul:</u> m/s : 96 – 99 Soalan KBAT – Bagaimana kamu menahan bola yang dibaling dengan menggunakan bet?
	Tajuk: Baling Dan Tangkap Bola Sisi	Modul Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang	1.8.5 Membaling bola dengan gaya balingan sisi	<u>Permainan kecil:</u> Baling Tin

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	Fokus: Menahan bola dengan alatan pemukul ke pelbagai arah Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul 2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.8.6 Menangkap bola dari arah sisi 2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi 2.8.3 Mengenal pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola dari arah sisi pada pelbagai aras 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran	EMK : Kreativiti – Merancang strategi untuk mendapat mata Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusan Modul: m/s : 100 – 103 Soalan KBAT – 1. Bolehkah kamu menangkap bola yang dibaling sisi? 2. Bagaimanakah kedudukan tangan kamu semasa menangkap bola tersebut?
M33 10/9 – 14/9	Tajuk: Ke Sana Ke Sini Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Olahraga Asas: Kemahiran Asas Berlari 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul 2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal	1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan. 2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti	Permainan kecil: Formula 8 EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, tabah Modul: m/s : 107 – 110 Soalan KBAT – Mengapakah kamu perlu mencondongkan sedikit badan ke dalam semasa kamu berlari di selekoh?
M33 10/9 – 14/9	Tajuk: Ting Ting Gula Batu Fokus: Berkebolehan bermain permainan tradisional Ting-Ting Gula Batu Cadangan Aktiviti 1. Penyampaian standard pembelajaran 2. Permainan kecil	Modul Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-Ting Gula Batu dan Laga Ayam 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkan imbalan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-Ting Gula Batu dan Laga Ayam 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	Permainan kecil: Ting Ting Gula Batu EMK : Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin Modul: m/s : 156 – 159 Soalan KBAT – Apakah yang akan kamu lakukan supaya kumpulan kamu tidak mudah terjatuh? Mengapa?

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

M34 17/9 – 21/9	Tajuk: Laga Ayam Fokus: Berkebolehan bermain permainan tradisional Laga Ayam Cadangan Aktiviti 1. Penyampaian standard pembelajaran 2. Permainan kecil	Modul Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-Ting Gula Batu dan Laga Ayam 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkan imbalan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-Ting Gula Batu dan Laga Ayam 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Laga Ayam EMK : Keusahawanan – Berkeupayaan memimpin, berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 160 – 162 Soalan KBAT – 1. Bagaimana cara paling sesuai kamu memegang kaki yang difleksi ke belakang? Mengapa? 2. Bahu manakah yang lebih sesuai untuk menolak? Mengapa?
	Tajuk: Nadi Saya Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Konsep Kecergasan 3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan 4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan 3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan 4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan dan menyejukan badan 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	<u>Permainan kecil:</u> Ekolestari EMK : Keusahawanan – Keinginan kepada maklum balas segera <u>Modul:</u> m/s : 165 – 168 Soalan KBAT – Apakah tujuan kamu perlu mengira kadar nadi selama satu minit?
M35 24/9 – 28/9	Tajuk: Tingkatkan Kecergasanku Fokus: Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.2 Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik 4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal 4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan 4.1.3 Menyatakan hubungan kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan 4.1.4 Menerangkan risiko kesihatan berkaitan dengan kekurangan air 4.2.2 Mengenal pasti ciri senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik	<u>Permainan kecil:</u> Sentuhan Kasih EMK : Keusahawanan – Berdaya tahan, berorientasikan masa depan <u>Modul:</u> m/s : 169 – 172 Soalan KBAT – Berapa lamakah kamu melakukan

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	4. Menyejukkan badan	semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik? Mengapa?
	Tajuk: Pelbagai Gaya Aerobik Fokus: Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Persembahan 4. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.2 Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik 4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik 4.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan 4.2.2 Mengenal pasti ciri senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik 4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal 4.5.2 Mengenal pasti kesan senaman terhadap perubahan berat badan 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	<u>Persembahan:</u> Aerobika EMK : Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi <u>Modul:</u> m/s : 173 – 175 Soalan KBAT – Bagaimanakah kumpulan kamu menyusun pergerakan semasa merancang persembahan aerobika? Mengapa?
M36 1/10 – 5/10	Tajuk: Bergerak Untuk jantung Fokus: Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.2 Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik 4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan 4.2.1 Menyatakan bagaimana kapasiti aerobik yang tinggi dapat Membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan	<u>Permainan kecil:</u> Lari, Sentuh dan Lakukan EMK : Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusan, berorientasikan pencapaian <u>Modul:</u> m/s : 176 – 179
M36 1/10 – 5/10	Tajuk: Saya Boleh Melentur Fokus: Berkebolehan melakukan senaman regangan yang dapat meningkatkan kelenturan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan 4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri	3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan, dan bahagian atas badan dengan lakukan yang betul 4.3.1 Menamakan otot yang terlibat semasa melakukan regangan	<u>Permainan kecil:</u> Cuit Kelenturan EMK : Keusahawanan – Berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 180 – 183

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	semasa melakukan aktiviti fizikal	4.3.2 Mengenal pasti tempoh masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif	Soalan KBAT – Berapakah tempoh masa yang sesuai untuk melakukan senaman kelenturan? Bagaimanakah kamu melakukan senaman kelenturan?
M37 8/10 – 12/10	MINGGU ULANGKAJI			
M 38	PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN (15/10 – 19/10) 2018			
M39 22/10 – 26/10	Tajuk: Regang Supaya Lentur Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan kelenturan Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan 4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan, dan bahagian atas badan dengan lakukan yang betul 4.3.1 Menamakan otot yang terlibat semasa melakukan regangan 4.3.3 Mengenal pasti ulangan yang biasa dilakukan semasa melakukan regangan dinamik 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Lentur Tic-Tac-Toe EMK : Keusahawanan – Berdaya tahan, tabah <u>Modul:</u> m/s : 184 – 187 Soalan KBAT – Bagaimanakah kumpulan kamu mengatur strategi untuk menang?
	Tajuk: Tahan Dan Kuat Fokus: Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot Cadangan Aktiviti 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot 4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl , tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangkamasa 20 hingga 30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Bola Tangan Rojak (Botaro) EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, berdaya tahan <u>Modul:</u> m/s : 188 – 191 Soalan KBAT – Mengapa aktiviti di stesen senaman tidak melibatkan kumpulan otot yang sama berturut-turut?
M40 29/10 – 2/11	Tajuk: Tingkat Daya Tahan Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl , tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi	<u>Permainan kecil:</u> Beruang Bola EMK : Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, berdaya tahan

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 (2018)

	<u>Cadangan Aktiviti</u> 1. Memanaskan badan 2. Penyampaian standard pembelajaran 3. Permainan kecil 4. Menyejukkan badan	4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	berulang kali dalam jangkamasa 20 hingga 30 saat. 4.4.2 Mengenal pasti hubungan kait antara kekuatan dan daya tahan otot dengan prestasi motor 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Modul:</u> m/s : 192 – 195 Soalan KBAT – Mengapa kamu boleh bergerak seperti beruang dalam jangka masa yang lama semasa melakukan aktiviti ini?
M41 5/11 – 9/11	PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN			
M42 12/11 – 16/11	PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN			
M43 19/11 – 23/11	PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN			