



RANCANGAN
PENGAJARAN
TAHUNAN
PENDIDIKA
N JASMANI

NAMA SEKOLAH:

—

ALAMAT SEKOLAH:

—

NAMA GURU:

—

TAHUN:

—

TAHUN 1 (SK)
2024/2025

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
1 - 4	MINGGU TRANSISI TAHUN 1			
5	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI			
6	1: GERAK CERIA Gerak cabaran	1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh dari segi bentuk dan imbalan. 2.1.2 Mengenal pasti kesedaran tubuh dari segi bentuk, imbalan, pemindahan berat badan dan layangan. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Bentuk perkataan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 2
7	1: GERAK CERIA Gerak Ruang	1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Permainan Pulang ke Rumah <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 3

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
8	1: GERAK CERIA Gerak Isyarat	1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat. 1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian/ Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 4
9	1: GERAK CERIA Saya hebat	1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkuk, spiral, dan zig-zag. 1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan. 2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Berpelari melepasi pelbagai halangan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 5

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
10	1: GERAK CERIA SUKAN RAKYAT	1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat. 2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Sukan rakyat <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 6
11	1: GERAK CERIA SUKAN RAKYAT	1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.1.8 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat. 2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Sukan rakyat <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 7
CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025				
KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
12	2: GERAK GEMBIRA GERAK CABARAN	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	Pemerhatian / Pentaksiran Aktiviti mengikut stesen (Bus stop) BT m/s 9-10
13	2: GERAK GEMBIRA GERAK RUANG	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi. 1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan	Pemerhatian / Pentaksiran BT m/s 11

14	2: GERAK GEMBIRA AYUN DAN LOMPAT	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.1.2 Menggunakan alat bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>PERMAINAN:</u> Lompat tali <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 12
----	-------------------------------------	---	---	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
15	2: GERAK GEMBIRA PELBAGAI CORAK	1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alat 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 13

16	2: GERAK GEMBIRA IKUT IRAMA	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. 1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 14
----	-----------------------------	--	---	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
17	2: GERAK GEMBIRA BALING DAN TANGKAP	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan. 1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala. 2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membaling alatan. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Baling dan tangkap BT m/s 15

18	2: GERAK GEMBIRA SIAPA KUAT	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.4.2 Melakukan balingan atas kepala. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala. 2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 16
19	2: GERAK GEMBIRA LAMBUNG DAN TANGKAP	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri. 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> TMK / Kreativiti & Inovasi BT m/s 17

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
20	2: GERAK GEMBIRA TENDANG BOLA	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	1.4.5 Menendang bola yang digolek. 1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan 2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 18

21	2: GERAK GEMBIRA PUKUL BELON	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan anggota badan. 1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan. 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Pukul belon BT m/s 19
22	2: GERAK GEMBIRA KELECEK BOLA	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki. 2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Lengkok skital BT m/s 20

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
23	2: GERAK GEMBIRA KELECEK TANGAN	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan. 2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Bola emas BT m/s 21

24	3: TARIAN PAHLAWAN PELAKON CILIK	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran BT m/s 23-25
25	4: TUNAS GIMNAS LIHAT DAN TIRU	1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan 2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi. 1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka. 2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan. 5.1.2 Menggunakan alat bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran Persembahan: Bergerak seperti haiwan BT m/s 27-29

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
26	4: TUNAS GIMNAS IMBANGAN STABIL	1.7 Melakukan kemahiran imbalan dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbalan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.7.1 Melakukan imbalan dengan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang. 2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 30-31

CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025

KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024

27	4: TUNAS GIMNAS SOKONGAN TEGUH	1.7 Melakukan kemahiran imbangan dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbangan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan. 2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	AKTIVITI PAK-21 Learning Experiences (Pengalaman Peribadi) Games (Permainan) BBB/BBM BT m/s 32-33, tikar. EMK Kreativiti dan Inovasi
28	4: TUNAS GIMNAS LIGAT BERPUTAR	1.8 Melakukan kemahiran putaran. 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbangan dan putaran. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh. 1.8.2 Melakukan guling balak berterusan. 1.8.3 Melakukan guling sisi. 2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak. 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	AKTIVITI PAK-21 Bus Stop (Hentian Bas) Learning Experiences (Pengalaman Peribadi) BBB/BBM BT m/s 34, tikar, tilam. EMK Kreativiti dan Inovasi

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

29	4: TUNAS GIMNAS GULING TENGGILING	1.8 Melakukan kemahiran putaran. 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiranimbangan dan putaran. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.4 Melakukan guling depan posisi tuck. 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	AKTIVITI PAK-21Bus Stop (Hentian Bas) Learning Experiences (Pengalaman Peribadi) BBB/BBM BT m/s 34-35, tikar, tilam.
30	5: MARI BERENANG AWAS DAN MARI LAKUKAN	1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air. 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep keyakinan dan keselamatan air 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.9.1 Mematuhi peraturan di kolam renang. 1.9.2 Melakukan kemahiran masuk ke dalam air, berdiri, berjalan, bobbing, mengapung tiarap, meluncur (glide), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap. 2.8.1 Mengenal pasti peraturan di kolam renang. 2.8.2 Mengenal pasti kemahiran bobbing yang betul. 2.8.3 Mengenal pasti kemahiran apungan tiarap yang betul. 2.8.4 Mengenal pasti kemahiran luncur yang betul. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran BBB/BBM BT m/s 37-39
31	6: MARI BERSANTAI SANTAI PETANG	1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak. 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>PERMAINAN:</u> Congkak Datuk harimau <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 41-42

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
32	6: MARI BERSANTAI SAYA KREATIF	1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan. 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 43
33	7: BADAN CERGAS OTAK CERDAS OTOT LENTUR, PERGERAKAN TERATUR.	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi. 3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi. 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	AKTIVITI PAK-21 Recap Group (Mengulangi / mengingat semula) Brainstorming (Sumbangsan) BBB/BBM BT m/s 46-47 EMK Kreativiti dan Inovasi KBAT Mengaplikasi Memahami NILAI Kerjasama Toleransi

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
34	8: CERGAS DAN MANTAP JANTUNG KUAT, BADAN SIHAT	3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah. 4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkanjantung. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Jantungku cergas BT m/s 49-51
35	8: CERGAS DAN MANTAP SIAP SIAGA	3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasi konsep asas kelenturan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama. 4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul. 4.3.2 Mengenali pelbagai pergerakan yang betul untuk meningkatkan kelenturan pada sesuatu kumpulan otot. 4.3.3 Mengetahui bahawa aktiviti regangan dapat meningkatkan kecekapan fungsi otot. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Regangan rahsia BT m/s 52-53

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
36	8: CERGAS DAN MANTAP TENANG-TENANG	3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasi konsep asas kelenturan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama. 4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul. 4.3.2 Mengenali pelbagai pergerakan yang betul untuk meningkatkan kelenturan pada sesuatu kumpulan otot. 4.3.3 Mengetahui bahawa aktiviti regangan dapat meningkatkan kecekapan fungsi otot. 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Regangan rahsia BT m/s 54-55
37	8: CERGAS DAN MANTAP SIAPA KUAT	3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa. 3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa. 3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan. 3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan. 3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan. 3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa. 4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat. 4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa. 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot	Pemerhatian / Pentaksiran BT m/s 56-57

			5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani	
--	--	--	--	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
38	8: CERGAS DAN MANTAP STABIL DAN SEIMBANG	3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.4.7 Melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan (<i>core muscle</i>). 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran BT m/s 58-59
39	8: CERGAS DAN MANTAP BADAN IDAMAN	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak. 4.5.2 Mengenali bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan. 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Siapa tinggi, siapa berat BT m/s 60-61

CUTI PENGGAL 3, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 20.12.2024 -28.12.2024, KUMPULAN B: 21.12.2024 -29.12.2024	
40	MINGGU PENTAKSIRAN
41-42	PENGURUSAN AKHIR TAHUN
CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 17.01.2025 - 15.02.2025, KUMPULAN B: 18.01.2025 - 16.02.2025	