

PRAKATA

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

 **SUMBER PENDIDIKAN**

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN
2024/2025
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
MINGGU 1 KUMPULAN A 10 Mac – 14 Mac 2024 KUMPULAN B 11 Mac – 15 Mac 2024	1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.	1.1.1 Melakukan imbangan dinamik flip-flop dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow). 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga. 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan. 2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan. 2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.	
MINGGU 2 KUMPULAN A 17 Mac – 21 Mac 2024 KUMPULAN B	Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan	1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang. 1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.	

18 Mac – 22 Mac 2024	dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.	2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.	
MINGGU 3 KUMPULAN A 24 Mac – 28 Mac 2024 KUMPULAN B 25 Mac – 29 Mac 2024	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan	1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin. 1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang. 2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.	

	dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.		
MINGGU 4 KUMPULAN A 31 Mac – 4 April 2024 KUMPULAN B 1 April – 5 April 2024	Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.	1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan. 1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan. 2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.	

MINGGU 5 KUMPULAN A 7 April – 11 April 2024 KUMPULAN B 8 April – 12 April 2024	Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.	
MINGGU 6 KUMPULAN A 14 April – 18 April 2024 KUMPULAN B 15 April – 19 April 2024		1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar.	
MINGGU 7 KUMPULAN A 21 April – 25 April 2024 KUMPULAN B 22 April – 26 APRIL 2024	1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.	1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran. 2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.	

MINGGU 8 KUMPULAN A 28 April – 2 Mei 2024 KUMPULAN B 29 April – 3 Mei 2024		1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepasi pemain. 1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan. 2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola. 2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan.	
MINGGU 9 KUMPULAN A 5 Mei – 9 Mei 2024 KUMPULAN B 6 Mei – 10 Mei 2024		1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan. 1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola. 2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.	
MINGGU 10 KUMPULAN A 12 Mei – 16 Mei 2024 KUMPULAN B 13 Mei – 17 Mei 2024		1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang. 2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.	
MINGGU 11	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring	1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.	

19 Mei – 23 Mei 2024 KUMPULAN B 20 Mei – 24 Mei 2024	1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.	1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran. 2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan.	
KUMPULAN A 26 Mei – 30 Mei 2024 KUMPULAN B 27 Mei – 31 Mei 2024	CUTI PENGGAL 1		
MINGGU 12 KUMPULAN A 2 Jun – 6 Jun 2024 KUMPULAN B 3 Jun – 7 Jun 2024		1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan. 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan. 2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan.	
MINGGU 13 KUMPULAN A		1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.	

9 Jun – 13 Jun 2024 KUMPULAN B 10 Jun – 14 Jun 2024		2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.	
MINGGU 14 KUMPULAN A 16 Jun – 20 Jun 2024 KUMPULAN B 17 Jun – 21 Jun 2024	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran. 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran. 2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.	
MINGGU 15 KUMPULAN A 23 Jun – 27 Jun 2024 KUMPULAN B 24 – 28 Jun 2024		1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 2.8.2 Menerangkan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak pukulan. 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.	

MINGGU 16 KUMPULAN A 30 Jun – 4 Julai 2024 KUMPULAN B 1 Julai – 5 Julai 2024		1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan. 1.8.6 Menangkap bola yang melantun. 2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah. 2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.	
MINGGU 17 KUMPULAN A 7 Julai – 11 Julai 2024 KUMPULAN B 8 Julai – 12 Julai 2024	Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan. 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. 2.9.2 Memerihai ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut. 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran. 2.9.4 Memerihai aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.	
MINGGU 18 KUMPULAN A 14 Julai – 18 Julai 2024	Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting.	

KUMPULAN B 15 Julai – 19 Julai 2024		2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. 2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting.	
MINGGU 19 KUMPULAN A 21 Julai – 25 Julai 2024 KUMPULAN B 22 Julai – 26 Julai 2024	Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.	1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan power position. 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan power position. 2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.	
MINGGU 20 KUMPULAN A 28 Julai – 1 Ogos 2024 KUMPULAN B 29 Julai – 2 Ogos 2024	Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air. Rekreasi dan Kesenggangan	1.12.1 Membaling alat bantuan (throwing rescue) kepada sasaran di dalam air. 1.12.2 Melakukan bobbing di air dalam (deep water bobbing) sambil bergerak ke hadapan. 2.12.1 Membezakan alat bantuan yang sesuai untuk dihulur atau dibaling semasa memberi bantuan menyelamatkan.	

	1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.		
MINGGU 21 KUMPULAN A 4 Ogos – 8 Ogos 2024 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 KUMPULAN A 18 Ogos – 22 Ogos 2024 KUMPULAN B		2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan bobbing di air dalam. 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet. 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul,	

19 Ogos – 23 Ogos 2024		berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi.	
MINGGU 24 KUMPULAN A 25 Ogos – 29 Ogos 2024 KUMPULAN B 26 Ogos – 30 Ogos 2024	Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.	1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas. 1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan. 1.13.3 Melakukan kuak dada.	
MINGGU 25 KUMPULAN A 1 September – 5 September 2024 KUMPULAN B 2 September – 6 September 2024		2.13.1 Menjelaskan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada. 2.13.2 Menjelaskan koordinasi kaki dan tangan dalam lakuan kuak dada. 1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi Ayam.	
MINGGU 26 KUMPULAN A 8 Sept – 12 Sept 2024 KUMPULAN B	Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.	3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan	

9 Sept – 13 Sept 2024			
KUMPULAN A 15 Sept – 19 Sept 2024 KUMPULAN B 16 Sept – 20 Sept 2024	CUTI PENGGAL 2		
MINGGU 27 KUMPULAN A 22 Sept – 26 Sept 2024 KUMPULAN B 23 Sept – 27 Sept 2024		4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.	
MINGGU 28 KUMPULAN A 29 Sept – 2 Oktober 2024 KUMPULAN B 30 Sept – 3 Oktober 2024		3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	

MINGGU 29 KUMPULAN A 5 Oktober – 9 Oktober 2024 KUMPULAN B 7 Oktober – 11 Oktober 2024		4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan. 4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.	
MINGGU 30 KUMPULAN A 13 Oktober – 16 Oktober 2024 KUMPULAN B 14 Oktober – 17 Oktober 2024	Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.	3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.	
MINGGU 31 KUMPULAN A 20 Oktober – 24 Oktober 2024 KUMPULAN B 21 Oktober – 25 Oktober 2024	Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).	
MINGGU 32			

KUMPULAN A 27 Oktober – 31 Oktober 2024			
KUMPULAN B 28 Oktober – 1 November 2024			
MINGGU 33 KUMPULAN A 3 November – 7 November 2024 KUMPULAN B 4 November – 8 November 2024	3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.	3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan oblique curl dalam jangka masa 20-30 saat.	
MINGGU 34 KUMPULAN A 10 November – 14 November 2024 KUMPULAN B 11 November – 15 November 2024			
MINGGU 35 KUMPULAN A 17 November – 21 November 2024	Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.	

KUMPULAN B 18 November – 22 November 2024			
MINGGU 36 KUMPULAN A 24 November – 28 November 2024		3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.	
KUMPULAN B 25 November – 29 November 2024			
MINGGU 37 KUMPULAN A 1 Disember – 5 Disember 2024			
KUMPULAN B 2 Disember – 6 Disember 2024			
MINGGU 38 KUMPULAN A 8 Disember – 12 Disember 2024 KUMPULAN B 9 Disember – 13 Disember 2024	Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	
MINGGU 39		3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.	

KUMPULAN A 15 Disember – 19 Disember 2024		3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul	
KUMPULAN B 16 Disember – 20 Disember 2024			
KUMPULAN A 22 Disember – 26 Disember 2024	CUTI PENGGAL 3		
KUMPULAN B 23 Disember – 27 Disember 2024			
MINGGU 40 KUMPULAN A 29 Disember – 2 Januari 2025			
KUMPULAN B 30 Disember – 3 Januari 2025			
MINGGU 41 KUMPULAN A 5 Januari – 9 Januari 2025			
KUMPULAN B			

6 Januari – 10 Januari 2025			
MINGGU 42			
KUMPULAN A 12 Januari – 16 Januari 2025			
KUMPULAN B 13 Januari – 17 Januari 2025			
MINGGU 43	CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN		
KUMPULAN A 19 Januari – 23 Januari 2025			
KUMPULAN B 20 Januari – 24 Januari 2025			