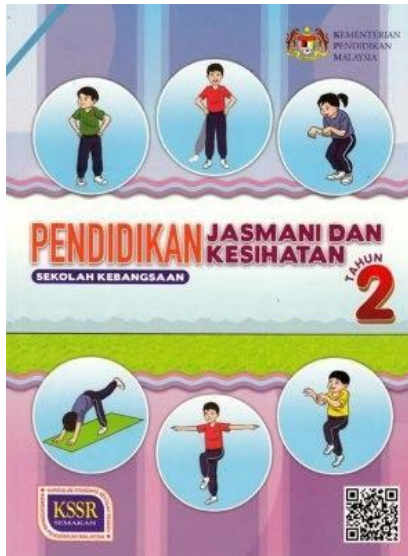




RANCANGAN
PENGAJARAN
TAHUNAN
PENDIDIKAN
JASMANI

NAMA SEKOLAH:

—

ALAMAT SEKOLAH:

—

NAMA GURU:

—

TAHUN:

—

TAHUN 2 (SK)
2024/2025

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
1	MINGGU ORIENTASI			
2	Unit 1: Cabaran Ruang Teroka Ruang	1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan 2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 2-3
3	Unit 1: Cabaran Ruang Bergerak Ikut Tempo	1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.1.2. Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan semasa bergerak. 2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo. 2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan. 5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 4-5

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
4	Unit 2: Mari Bersenam Senaman Ceria	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.2.1. Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (galloping), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), berskip dan melonjak (leaping). 1.3.1. Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang 2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 8-9
5	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI			
6	Unit 2: Mari Bersenam Mari Melompat	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.2.2. Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi. 2.2.2. Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 10

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
7	Unit 2: Mari Bersenam Lompat Riang	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.2.3. Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. 2.2.2. Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 11
8	Unit 2: Mari Bersenam Rangkaian Pergerakan Bukan Locomotor	1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.3.2. Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan. 2.2.3. Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 12

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
9	Unit 2: Mari Bersenam Rangkaian Bergabung	1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.3.3. Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan. 2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 13
10	Unit 2: Mari Bersenam Lambung dan Tangkap	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.1. Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi. 2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek. 5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi BT m/s 15
11	Unit 2: Mari Bersenam Golek Tepat	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi	1.4.2. Menggolek bola pada satu jarak. 2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek 5.2.3. Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 16

		5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.		
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	Unit 2: Mari Bersenam Baling Bola Gergasi	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.4.3. Membaling bola pada satu jarak. 2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek 5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 17
13	Unit 2: Mari Bersenam Hantaran Cemerlang	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.4.4. Menangkap bola dengan serapan daya. 2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek. 5.3.1. Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 18-19

14	Unit 2: Mari Bersenam Jaringan Emas	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.5. Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang. 5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 20
----	---	--	--	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
15	Unit 2: Mari Bersenam Serang dan Tahan	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.6. Menyerkap bola yang bergerak 2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 21
16			1.4.7. Memukul belon ke atas dan ke	

	Unit 2: Mari Bersenam Voli Belon	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan..	hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang 5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 22-23
--	--	---	--	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
17	Unit 2: Mari Bersenam Pukul dan Lari	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan..	1.4.8. Memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bet softball. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang 5.1.3. Mengenal pasti alatan yang selamat Digunakan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 24-25

18	Unit 2: Mari Bersenam Tangan Ajaib	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.9. Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 26
----	--	--	---	---

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
19	Unit 2: Mari Bersenam Gelecek Zig-Zag	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.4.10. Mengelecek bola menggunakan kaki pada satu jarak. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 27
20			1.5.1. Melakukan rangkaian pergerakan	

	Unit 3: Senam Robik Mari Bergerak Berirama	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar. 2.4.1. Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 29-30
--	---	---	---	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
21	Unit 3: Senam Robik Kami Kreatif	1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.5.2. Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo. 2.4.2. Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo. 5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 31

22	Unit 4: Sarkas Gerak Ria	1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.6.1. Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah. 2.5.1. Menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka. 5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 33-34
----	--------------------------------	--	---	--

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
23	Unit 4: Sarkas Kami Sentiasa Bergerak	1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.6.2. Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak. 2.5.2. Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 35

		5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	
24	Unit 4: Sarkas Celik Gimnas	1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.7.1 Melakukan imbalan statik pada pelbagai tapak sokongan. 1.7.2 Melakukan imbalan dinamik pada pelbagai tapak sokongan 2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbalan statik. 2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbalan dinamik 5.4.2. Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 36

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
25	Unit 4: Sarkas Stabilnya Saya	1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.3. Melakukan imbalan songsang dengan tiga tapak sokongan 2.6.3. Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan songsang. 5.1.1. Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 37

26	Unit 4: Sarkas Seronoknya	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.8.1. Melakukan guling sisi berterusan 2.7.1. Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 38
CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024				
27	Unit 4: Sarkas Guling Depan (Straddle)	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal	1.8.2. Melakukan guling depan posisi straddle. 2.7.1. Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 39

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

28	Unit 4: Sarkas Guling Belakang (Straddle)	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.3. Melakukan guling belakang posisi straddle. 2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 40-41
29	Unit 4: Sarkas Formasi Gulingan	1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan. 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle. 2.7.2. Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 42-43
30	Unit 6: Santai Ria Jalan-Jalan Cari Harta	1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.11.1. Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti Menjejak dan mencari Harta Karun. 2.10.1. Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun 2.10.2. Mentafsir maklumat dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun. 5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 49-50

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
31	Unit 6: Santai Ria Kenangan Lama	1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan 2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan	1.11.2. Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng. 2.10.3. Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional 5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 51
32	Unit 7: Semangat Membara Mari Panaskan Badan, Mari Sejukkan Badan	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.1.1. Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (galloping), melompat sebelah kaki (hopping), dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi. 4.1.1. Menjelaskan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatkan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi. 4.1.2. Menjelaskan perkaitan antara menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi. 4.1.3. Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 5.1.1. Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 53-54

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
33	Unit 8: Larian Cergas Jom Berlari	3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan 4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan. 4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Memerihai degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 57-58
34	Unit 8: Larian Cergas Sedia Cergas	3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama. 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 59

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
35	Unit 8: Larian Cergas Ke Taman Rekreasi	3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jangkit kaki setempat, separa cangkung (half squat), hamstring curl dan lentik belakang ubah suai 4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 60-61
36	Unit 8: Larian Cergas Mari Bergayut	3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot. 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan 4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 62

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI
37	Unit 8: Larian Cergas Timbang dan Ukur	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi Badan dengan kecergasan fizikal. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	3.5.1 Mengukur ketinggian menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat. 4.5.1 Menyatakan bentuk badan. 4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 63
38	Unit 8: Larian Cergas Cergas Sihat	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat. 4.5.1. Menyatakan bentuk badan 4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 64
39	Unit 8: Larian Cergas Doktor sayang	3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat. 4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.	Pemerhatian / Pentaksiran EMK: Kreativiti & Inovasi BT m/s 65

--	--	--	--	--

CUTI PENGAL 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	