



# RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKA N JASMANI

NAMA SEKOLAH:

---

-

ALAMAT SEKOLAH:

---

-

NAMA GURU:

---

-

TAHUN:

---

-

TAHUN 5 (SK)  
2024/2025

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | CATATAN            |
|--------|--|--|---|--------------------|
| 1      | <b>MINGGU ORIENTASI</b>  |  |   |                    |
| 2      | UNIT 1:<br><b>JADI YANG TERBAIK</b><br><br>TAJUK:<br><b>MENGIMBANG</b>   | Gimnastik Asas<br>Kemahiran Imbangan<br>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan<br>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.                                     | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik flip-flop dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow).<br><br>2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan.<br><br>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 2 |
| 3      | UNIT 1:<br><b>JADI YANG TERBAIK</b><br><br>TAJUK:<br><b>BINAAN HEBAT</b> | Gimnastik Asas<br>Kemahiran Imbangan<br>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan<br>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga.<br><br>2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.<br><br>5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.                               | BUKU TEKS<br>M/S 3 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN            |
|--------|--|--|--|--------------------|
| 4      | UNIT 1:<br>JADI YANG TERBAIK<br><br>TAJUK:<br>TEGAK TERBALIK       | Gimnastik Asas<br>Kemahiran Imbangan<br>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan<br>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.<br><br>2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.<br><br>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKS<br>M/S 4 |
| 5      | <b>CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI</b>                          |  |  |                    |
| 6      | UNIT 1:<br>JADI YANG TERBAIK<br><br>TAJUK:<br>MELOMBOL<br>HALANGAN | Gimnastik Asas<br>Kemahiran Hambur dan Pendaratan<br>1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan<br>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.            | 1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang.<br><br>2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.<br><br>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.                   | BUKU TEKS<br>M/S 5 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN            |
|--------|---|---|--|--------------------|
| 7      | <b>UNIT 1:</b><br><b>JADI YANG TERBAIK</b><br><br><b>TAJUK:</b><br><b>BERLATIH HAMBUR</b> | <p>Gimnastik Asas</p> <p>Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.</p> <p>2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p>   | BUKU TEKS<br>M/S 6 |
| 8      | <b>UNIT 1:</b><br><b>JADI YANG TERBAIK</b><br><br><b>TAJUK:</b><br><b>LOMPAT BERPUTAR</b> | <p>Kemahiran Putaran</p> <p>1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>   | <p>1.3.1 Melakukan putaran menegak <math>180^\circ</math> dan <math>360^\circ</math> di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin</p> <p>2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 7 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN            |
|--------|--|--|--|--------------------|
| 9      | UNIT 1:<br>JADI YANG<br>TERBAIK<br><br>TAJUK:<br>GULING ULANG<br>ALIK    | Kemahiran Putaran<br>1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran<br>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.   | 1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.<br><br>2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.<br><br>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.   | BUKU TEKS<br>M/S 8 |
| 10     | UNIT 1:<br>JADI YANG<br>TERBAIK<br><br>TAJUK:<br>BERGAYUT DAN<br>BERAYUN | Kemahiran Gayut dan Ayun<br>1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun<br>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.<br>1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.<br><br>2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.<br><br>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKS<br>M/S 9 |

| MINGGU  | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN                |
|---|---|---|--|------------------------|
| 11  | UNIT 2:<br>RIANG RIA DI<br>DASAR LAUTAN<br><br>TAJUK:<br>KE SANA, KE SINI<br>DIDASAR LAUTAN | Pergerakan Berirama<br>1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama<br>2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.<br><br>1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar.<br><br>2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.<br><br>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 12-13 |
| <b>CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025</b>   |   |   |  |                        |
| <b>KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024</b> |   |   |  |                        |
| 12  | UNIT 2:<br>RIANG RIA DI<br>DASAR LAUTAN<br><br>TAJUK:<br>KE SANA, KE SINI<br>DIDASAR LAUTAN | Pergerakan Berirama<br>1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama<br>2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.<br><br>1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar.<br><br>2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.<br><br>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 12-13 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN                |
|--------|---|---|--|------------------------|
| 13     | UNIT 3:<br>SERANG MENANG<br><br>TAJUK:<br>SERONOKNYA<br>BERMAIN | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Serangan<br>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan<br>2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.<br>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.<br>1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.<br><br>2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.<br>2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.<br>2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.<br><br>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKS<br>M/S 16-17 |
| 14     | UNIT 3:<br>SERANG MENANG<br><br>TAJUK:<br>SERONOKNYA<br>BERMAIN | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Serangan<br>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan<br>2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.<br>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.<br>1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.<br><br>2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.<br>2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.<br>2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.<br><br>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKS<br>M/S 16-17 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | CATATAN             |
|--------|--|--|---|---------------------|
| 15     | UNIT 3:<br>SERANG MENANG<br><br>TAJUK:<br>KELECEK BERBISA        | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan<br>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan<br>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepas pemain.<br>1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan.<br><br>2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola.<br>2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan.<br><br>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 18 |
| 16     | UNIT 3:<br>SERANG MENANG<br><br>TAJUK:<br>BIJAK TAKEL DAN JARING | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan<br>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan<br>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola.<br>1.6.7 Menjaring dengan melepas pengadang.<br><br>2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepas pengadang.<br><br>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti..   | BUKU TEKS<br>M/S 19 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN             |
|--------|--|--|--|---------------------|
| 17     | UNIT 4:<br>HANDAL JARING<br><br>TAJUK:<br>SIAPA HANDAL | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring<br>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring<br>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.<br>1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi.<br><br>2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran.<br>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.<br><br>5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 22 |
| 18     | UNIT 4:<br>HANDAL JARING<br><br>TAJUK:<br>VOLI JARING  | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring<br>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring<br>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.                                     | 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan.<br><br>2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan.<br><br>5.4.3 Membimbang ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.   | BUKU TEKS<br>M/S 23 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN             |
|--------|---|--|--|---------------------|
| 19-20  | UNIT 4:<br>HANDAL JARING<br><br>TAJUK:<br>SMESY, REJAM DAN LIBAS                | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Jaring<br>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring<br>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.<br><br>Interaksi Sosial<br>5.3 Berkommunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan.<br>1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan.<br>1.7.6 Melakukan pelbagai lakuhan adangan.<br><br>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.<br>2.7.4 Membezakan lakuhan mengadang yang sesuai mengikut situasi.<br><br>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.<br><br>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. | BUKU TEKS M/S 24-25 |
| 21     | UNIT 5:<br>RONDOS<br>KAMPUNG<br><br>TAJUK:<br>BALINGAN HEBAT DAN BALINGAN TEPAT | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Pukul dan Memadang<br>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang<br>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama  | 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran.<br>1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran.<br><br>2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.<br><br>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.  | BUKU TEKS M/S 28    |

|  |                 |  |  |
|--|-----------------|--|--|
|  | dalam kumpulan. |  |  |
|--|-----------------|--|--|

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN             |
|--------|--|---|--|---------------------|
| 22     | UNIT 5:<br>RONDOS<br>KAMPUNG<br><br>TAJUK:<br>PUKUL DAN GERAK        | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Pukul dan Memadang<br>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang<br>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.<br><br>Interaksi Sosial<br>5.3 Berkommunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan.<br>1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.<br><br>2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.<br><br>5.3.1 Berkommunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS<br>M/S 29 |
| 23     | UNIT 5:<br>RONDOS<br>KAMPUNG<br><br>TAJUK:<br>BALING-BALING<br>BAWAH | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Pukul dan Memadang<br>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuhan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang<br>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.                   | 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan.<br><br>2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.<br><br>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.   | BUKU TEKS<br>M/S 30 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | CATATAN                      |
|--------|---|--|---|------------------------------|
| 24     | UNIT 5:<br>RONDOS<br>KAMPUNG<br><br>TAJUK:<br>TANGKAPAN<br>KEMAS              | Kemahiran Asas Permainan<br>Kategori Pukul dan Memadang<br>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang<br>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.8.6 Menangkap bola yang melantun.<br><br>2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.<br><br>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.   | BUKU<br>TEKS<br>M/S 31       |
| 25     | UNIT 6:<br>OLAHRAGA<br>ASAS<br><br>TAJUK:<br>A. LARIAN<br>- PECUT DAN<br>LAJU | Olahraga Asas Asas Berlari<br>1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari<br>2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.  | 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan.<br>1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.<br><br>2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut.<br>2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut.<br>2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran.<br><br>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU<br>TEKS<br>M/S<br>34-35 |

| MINGGU   | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN                |
|--|--|---|--|------------------------|
| 26   | UNIT 6:<br>OLAHRAGA ASAS<br><br>TAJUK:<br>A. LARIAN<br>- LARI<br>BERHALANGAN | Olahraga Asas Asas Berlari<br>1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari<br>2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.<br><br>Interaksi Sosial<br>5.3 Berkommunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.           | 1.9.3 Berlari beritma melepas halangan secara berterusan.<br><br>2.9.4 Memerlukan aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepas halangan.<br><br>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.  | BUKU TEKS<br>M/S 36-37 |
| <b>CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025</b><br><b>KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024</b> |  |   |  |                        |
| 27   | UNIT 6:<br>OLAHRAGA ASAS<br><br>TAJUK:<br>B. LOMPATAN<br>- LOMPAT<br>TERBANG | Asas Lompatan<br>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan<br>2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak.<br><br>2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan.<br><br>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKS<br>M/S 38-39 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN   | CATATAN                |
|--------|---|---|---|------------------------|
| 28     | UNIT 6:<br>OLAHRAGA ASAS<br><br>TAJUK:<br>B. LOMPATAN<br>- KAKI GUNTING         | Asas Lompatan<br>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan<br>2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting.<br><br>2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting.<br><br>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.   | BUKU TEKS<br>M/S 40-41 |
| 29     | UNIT 6:<br>OLAHRAGA ASAS<br><br>TAJUK:<br>C. BALINGAN<br>- LONTARAN<br>BERKUASA | Asas Balingan<br>1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan<br>2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan power position.<br><br>2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera.<br><br>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. | BUKU TEKS<br>M/S 42-43 |
|        | UNIT 6:<br>OLAHRAGA ASAS<br><br>TAJUK:<br>C. BALINGAN<br>- LEMPARAN<br>AJAIB    | Asas Balingan<br>1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan<br>2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.  | 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan power position.<br><br>2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.<br><br>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di                                      | BUKU TEKS<br>M/S 44-47 |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | tempat melakukan aktiviti.<br>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. |  |
|--|--|---|--|--|

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN                |
|--------|--|---|--|------------------------|
| 30     | UNIT 8<br>PERMAINAN<br>WARISAN<br><br>TAJUK:<br>KEMAS IKATAN,<br>KUAT SIMPULAN | Rekreasi dan Kesenggangan<br>1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan<br>2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet.<br><br>2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.<br><br>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKS<br>M/S 54-55 |
| 31     | UNIT 8<br>PERMAINAN<br>WARISAN<br><br>TAJUK:<br>KEMAS IKATAN,<br>KUAT SIMPULAN | Rekreasi dan Kesenggangan<br>1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan<br>2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet.<br><br>2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.<br><br>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKS<br>M/S 54-55 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN             |
|--------|---|---|--|---------------------|
| 32     | UNIT 8<br>PERMAINAN WARISAN<br>TAJUK:<br>KAYU TERBANG | Rekreasi dan Kesenggangan<br>1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan<br>2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.<br><br>Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi.<br><br>2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.<br><br>5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. | BUKU TEKS<br>M/S 56 |

|    |  |   |  |                     |
|----|--|---|--|---------------------|
| 33 | <p>UNIT 8<br/>PERMAINAN WARISAN<br/><br/>TAJUK:<br/>TIMANG ADIK TIMANG</p> | <p>Rekreasi dan Kesenggangan<br/>1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan<br/>2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri<br/>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi Ayam.</p> <p>2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.</p> <p>5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | BUKU TEKS<br>M/S 57 |
|----|--|---|--|---------------------|

| MINGGU | UNIT / TAJUK   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | CATATAN                   |
|--------|--|--|---|---------------------------|
| 34     | <p>UNIT 9<br/>CERGAS SELALU<br/><br/>TAJUK<br/>JOM CERGAS<br/>JOM SANTAI</p> | <p>Konsep Kecergasan<br/>3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan<br/>4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri<br/>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyehukkan badan</p> <p>3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p>4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyehukkan badan.</p> <p>4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.</p> | BUKU<br>TEKS<br>M/S 60-61 |

|    |  |  |   |                           |
|----|--|--|---|---------------------------|
|    |  | Dinamika Kumpulan<br>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.  | 4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.<br><br>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.<br><br>5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.   |                           |
| 35 | UNIT 10<br>CERGAS DAN<br>SIHAT<br><br>TAJUK:<br>SAYA SIHAT DAN<br>CERGAS | Kecergasan Fizikal Berdasarkan<br>Kesihatan<br>Kapasiti Aerobik<br>3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan<br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti<br>Aerobik<br>4.2 Mengaplikasikan konsep asas<br>kapasiti aerobik.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan<br>elemen pengurusan dan<br>keselamatan | 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.<br><br>4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik.<br>4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.<br><br>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. | BUKU<br>TEKS<br>M/S 64-65 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN                |
|--------|---|--|--|------------------------|
| 36     | UNIT 10<br>CERGAS DAN SIHAT<br><br>TAJUK:<br>LITAR LENTUR | Kelenturan<br>3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan<br>4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.<br><br>Pengurusan dan Keselamatan<br>5.1 Mematuhi dan mengamalkan | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).<br><br>4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan.<br>4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan.<br>4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan. | BUKU TEKS<br>M/S 66-67 |

|    |  |   |  |                        |
|----|--|---|--|------------------------|
|    |  | elemen pengurusan dan keselamatan   | 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.   |                        |
| 37 | UNIT 10<br>CERGAS DAN SIHAT<br><br>TAJUK:<br>RAHSIA SATRIA | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot<br><br>3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot<br><br>4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br><br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit 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.<br><br>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.<br>4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.<br><br>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKS<br>M/S 68-69 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | CATATAN                |
|--------|---|--|--|------------------------|
| 38     | UNIT 10<br>CERGAS DAN SIHAT<br><br>TAJUK:<br>BERAT DAN TINGGI IDEAL | Komposisi Badan<br><br>3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan<br><br>4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br><br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.<br><br>3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.<br><br>4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.<br>4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan. | BUKU TEKS<br>M/S 68-69 |

|    |   |  |  |                        |
|----|---|--|--|------------------------|
|    |   | tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.   | 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.   |                        |
| 39 | UNIT 10<br>CERGAS DAN SIHAT<br><br>TAJUK:<br>JAGA KESIHATAN | Pengukuran Kecergasan Fizikal<br>3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.<br><br>Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal<br>4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.<br><br>Tanggungjawab Kendiri<br>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).<br>3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.<br>3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK..<br><br>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.<br>4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.<br><br>5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. | BUKU TEKS<br>M/S 68-69 |

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