RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

2023/2024

KEMENTERIAN PENDIDIKAN



PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN EMPAT

NAMA SEKOLAH : .....

ALAMAT SEKOLAH : .....

NAMA GURU : .....

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
1	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: RIANG BERGERAK	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 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. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.1.1 Melakukan imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan. 2.1.1 Menerangkan cara mengekalkan imbangan dalam imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.	BUKU TEKS M/S 2-3
2	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: ARAS KESTABILAN	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 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. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan aras secara individu dan berpasangan. 2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 4

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
3	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: DUNIA TERBALIK	Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 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. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan. 2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang. 5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	BUKU TEKS M/S 5
4	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: TINGGI KE RENDAH	Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan. 2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.	BUKU TEKS M/S 6

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
5	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: EYE ON MALAYSIA	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.3.1 Melakukan putaran roda. 2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 7
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1, SESI 2023/2024 KUMPULAN A: 21.04.2023 - 29.04.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023				
6	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: 1,2,3…GULING	Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.3.2 Melakukan guling depan berterusan. 1.3.3 Melakukan guling belakang posisi straddle berterusan. 2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang. 5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai	BUKU TEKS M/S 8

		mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
7-8	UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: AKSI SI DALI	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. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas, bawah dan campur. 2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis genggaman dengan arah ayunan. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	BUKU TEKS M/S 9-10
9-10	UNIT 2: GERAK KREATIF BERTEMA TAJUK: RANCAK DAN BERGAYA	Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.	BUKU TEKS M/S 11-14
CUTI PENGGAL 1, SESI 2023/2024 KUMPULAN A: 26.05.2023 - 03.06.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
11	UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: JAUH DAN DEKAT	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasikan daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak. 2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola. 5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.	BUKU TEKS M/S 15 - 16
12	UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: RAJA KELECEK RAJA MENGADANG	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan. 1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan. 2.6.3 Memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola. 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 17

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
13	UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: PANTAS PINTAS CEPAT TAKEL	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan. 1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola. 2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.	BUKU TEKS M/S 18
14	UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: JARINGAN TEPAT	Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.	BUKU TEKS M/S 19-20

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
15	UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: BIJAK MULA BIJAK TERIMA	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm) dengan menggunakan tangan dan alatan. 1.7.2 Melakukan servis bawah dengan menggunakan kaki. 1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan anggota badan dan alatan. 2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	BUKU TEKS M/S 21-23
16	UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: TUTUP RUANG	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah. 2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 24-25

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
17	UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: SILANG MENYILANG	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasaNmelakukan aktiviti fizikal.	1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan menggunakan alatan. 2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.	BUKU TEKS M/S 26
18	UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: REBUT PELUANG	Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jarring Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki. 2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 27-28

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
19	UNIT 5: PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP TAJUK: MEMBALING TEPAT MENANGKAP CEKAP	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam. 1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi. 1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan aras. 2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara balingan tangan lurus dengan balingan sisi. 2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	BUKU TEKS M/S 29-31
20	UNIT 5: PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP TAJUK: CEKAP MEMUKUL CEKAP MEMADANG	Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul. 2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola. 2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 32-34

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
21	UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: ASAS BERLARI	Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan. 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak. 2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh. 2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan. 2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	BUKU TEKS M/S 35-37
CUTI PENGGAL 2, SESI 2023/2024 (KUMPULAN A: 25.08.2023 - 02.09.2023, KUMPULAN B: 26.08.2023 - 03.09.2023)				
22	UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: LITAR LUMBA	Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa	1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan. 2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 38

		melakukan aktiviti fizikal.		

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
23	UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: ASAS LOMPATAN -Sudut Terbaik	Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.	BUKU TEKS M/S 39

24	UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: HALANGAN MENCABAR	Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras serta mendarat. 2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	BUKU TEKS M/S 40-41

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
25	UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: SANG KIJANG TANGKAS TUNTAS	Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan	1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya. 2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahirandengan yakin.	BUKU TEKS M/S 42-43

		tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.		
26	UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: (C) ASAS BALINGAN -SASAR SAMPAI DAPAT	Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. plikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 1.11.3 Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara rotasi pinggul semasa melontar, melempar, merejam dan membaling dengan jarak objek	BUKU TEKS M/S 44-47

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
27	UNIT 7 KESELAMATAN DIUTAMAKAN TAJUK: BIJAK BERTINDAK	Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air. Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan	1.12.1 Melakukan reaching rescue dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran Kolam 2.12.1 Menerangkan kesesuaian peralatan yang boleh digunakan untuk reaching rescue. 2.12.2 Menerangkan posisi badan yang selamat semasa melakukan reaching rescue. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.	BUKU TEKS M/S 49-51

		dalam air Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.		
28	UNIT 7 KESELAMATAN DIUTAMAKAN TAJUK: BAKAT TERPENDAM	Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas. 1.13.2 Melakukan kuak rangkak. 2.13.1 Menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki dan tangan dengan pernafasan dalam kuak rangkak. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 52-54

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
29	UNIT 8 REKREASI BERILMU TAJUK: RUMAH SEMENTARA	Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap. 1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap. 2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 55-57

		Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.		
30	UNIT 8 REKREASI BERILMU TAJUK: PERMAINAN MATA ANGIN	Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. 1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah berdasarkan empat mata angin utama. 2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 58-59

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
31	UNIT 9 KECERGASAN DIRI TAJUK: MEMANASKAN BADAN TAJUK: MENYEJUKKAN BADAN	Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan. Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. Tanggungjawab Kendiri	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan. 4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan.	BUKU TEKS M/S 61-63

		5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan. 4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air terhadap kesihatan 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.	
32	UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: LALUAN MENCABAR	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	BUKU TEKS M/S 65-66

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
33-34	UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: GEMBIRA MELUNTUR	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.	3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul. 4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan. 4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.	BUKU TEKS M/S 67

		Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik. 5.3.1Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	
35-36	UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: SATRIA MUDA	Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor. 5.1.5Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.	BUKU TEKS M/S 68-69
CUTI PENGGAL 3, SESI 2023/2024 (KUMPULAN A: 15.12.2023 - 01.01.2024, KUMPULAN B: 16.12.2023 - 01.01.2024)				

MINGGU	UNIT / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
37	UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: TERBUKTI BERKESAN	Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan. 4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal. 4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan	BUKU TEKS M/S 70-71

		komposisi badan dengan kecergasan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	berat badan. 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.	
38-39	UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: HARI YANG DITUNGGU	Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal. Aplikasi Pengetahuan Pentaksiran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal. Tanggungjawab Kendiri 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). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.	BUKU TEKS M/S 72-73

40	PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN
41-42	PENGURUSAN AKHIR TAHUN

CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2023/2024

(KUMPULAN A: 09.02.2024 - 09.03.2024, KUMPULAN B: 10.02.2024 - 10.03.2024)

#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN DAN BORANG TRANSIT PBD?
#RPH2023/2024 coming soon on 3 FEB 2023.

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): https://rphsekolahrendah.com
@ PM: **017- 4991 336** (WhatsApp link: https://wa.me/60174991336)

TELEGRAM (FREE RPT & DSKP): https://telegram.me/RPTDSKPSekolahRendah

FB Group (FREE RPT): https://www.facebook.com/groups/freerpt/

FB Page (Contoh RPH): https://www.facebook.com/RozaYusAcademy/