

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

 2023 **SUMBER PENDIDIKAN**

RANCANGAN PEMBELAJARAN DAN PENGAJARAN TAHUNAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 3
TAHUN 2024/2025

	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	MINGGU 1 KUMPULAN A 10 Mac – 14 Mac 2024 KUMPULAN B 11 Mac – 15 Mac 2024	PJ	KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL Senaman Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik	3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM). 4.1.1 Menghitung KNL 65-85% bagi diri sendiri. 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.	i. Murid dalam kumpulan kecil di empat stesen yang telah ditetapkan. ii. Kira dan catatkan kadar nadi di dalam borang yang disediakan sebelum melakukan aktiviti. iii. Apabila isyarat diberi: • Murid di stesen A akan berlari ke stesen C, dan melakukan aktiviti lompat tali skipping sebanyak 10 ulangan. • Murid di stesen C akan berjalan pantas ke stesen B, dan melakukan aktiviti lompat tali skipping sebanyak 10 ulangan. • Murid di stesen B akan berlari ke stesen D, dan melakukan aktiviti lompat tali sebanyak 10 ulangan. • Murid di stesen D akan berjalan pantas ke stesen A, dan melakukan aktiviti lompat tali skipping sebanyak 10 ulangan. iv. Ulang aktiviti sehingga kumpulan tiba ke stesen asal masing-masing.	BBB: Kon Gelun g Wisel KBAT : Menganalisis EMK : Bahasa
		PJ	KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL Senaman Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik	3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang berdasarkan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time) dan pada julat 65% - 85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM) yang ditentukan. 4.1.2 Menerangkan latihan fizikal yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid dalam kumpulan kecil. ii. Berbaris dengan meletakkan tangan di atas bahu rakan hadapan. iii. Murid pertama dalam barisan adalah ketua. iv. Murid akan bergerak dalam barisan mengikut pergerakan ketua sehingga isyarat diberikan untuk murid belakang berlari ke hadapan dan menjadi ketua. v. Lakukan aktiviti selama 10 minit.	BBB: Kon Gelun g Wisel KBAT : Menganalisis EMK : Bahasa
		PJ	KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL Senaman Kelenturan 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan yang dirancang berdasarkan prinsip FITT. 4.2.1 Memberi justifikasi senaman yang dipilih untuk meningkatkan kelenturan. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.	i. Murid dalam kumpulan kecil. ii. Murid mengenal pasti dan melakukan senaman menggunakan tuala berdasarkan otot-otot berikut; • Hamstrings stretch • Quadriceps stretch • Triceps stretch	BBB : Tuala, kad bergambar KBAT : Menganalisis
	MINGGU	PJ				

2				• Trunk rotation and lower backstretch • gastrocnemius iii. Setiap senaman akan dilakukan selama 15saat.	EMK : Bahasa Nilai Murni
KUMPUL AN A 17 Mac – 21 Mac 2024					
KUMPUL AN B 18 Mac – 22 Mac 2024					

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
		PK1	PERTOLONGAN CEMAS 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi. ❖ Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas *RICE	9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur RICE. 9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur RICE.	i. Murid ditunjukkan dengan video mengenai kemalangan di padang. ii. Murid perlu menyatakan pendapat masing-masing mengenai video yang dipertontonkan. iii. Penerangan tentang RICE kepada murid. iv. Sesi soal jawab dan rumusan pembelajaran.	BBB: Video Kain Ais Plastik Kayu KBAT : Perbincangan EMK: Bahasa Sains PAK 21 : Kolaboratif
	MINGGU 3 KUMPULAN A 24 Mac – 28 Mac 2024 KUMPULAN B 25 Mac – 29 Mac 2024	PJ	KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL Senaman Kelenturan 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul	4.2.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid berpasangan dan berada di stesen aktiviti. ii. Murid melakukan aktiviti secara berpasangan di setiap stesen berdasarkan senaman berikut: • Stesen 1 – Hamstrings stretch • Stesen 2 – Quadriceps stretch • Stesen 3 – Trunk rotation and lower back stretch • Stesen 4 – triceps stretch • Stesen 5 – Upper- back stretch • Stesen 6 – Arm stretch • Stesen 7 – Neck stretch • Stesen 8 – Heel stretch iii. Murid pertama melakukan aktiviti dengan bantuan rakannya. Tukar peranan. iv. Bergerak ke stesen aktiviti berikutnya mengikut urutan.	BBB : Kad bergambar, kon, wisel, jam randik KBAT : Mencipta EMK : Sains dan Teknologi Nilai Murni

		PJ	KOMPONAN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN Senaman Daya Tahan Otot 3.3 Melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul	3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot yang dirancang berdasarkan prinsip FITT. 4.3.1 Menerangkan senaman yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot untuk diri sendiri. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Murid dalam kumpulan kecil dan berada di enam stesen aktiviti. ii. Melakukan aktiviti di setiap stesen berdasarkan maklumat yang dipaparkan. iii. Aktiviti yang dicadangkan ialah senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot teras yang melibatkan rectus abdominis, internal oblique, external oblique, tranverse abdominis, erector spinae, dan multifidus. iv. Bergerak ke stesen aktiviti berikutnya mengikut urutan.	BBB : Kon KBAT : Mencipta EMK : Sains dan Teknologi Nilai Murni
MINGGU 4 KUMPULAN A 31 Mac – 4 April 2024 KUMPULAN B 1 April – 5 April 2024		PJ	KOMPONAN KECERGASAN	3.4.1 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot. 4.4.1 Menyenaraikan senaman meningkatkan kekuatan otot mengikut kumpulan otot yang dilatih.	i. Murid dalam kumpulan kecil dan berada di enam stesen aktiviti.	BBB : Kon

BU LA N	MINGU	BID ANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
			BERLANDASKAN KESIHATAN Senaman Kekuatan Otot 3.4 Melakukan senaman kekuatan otot dengan lakuan yang betul	5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.	ii. Melakukan aktiviti di setiap stesen berdasarkan maklumat yang dipaparkan. iii. Aktiviti yang dicadangkan ialah senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot teras yang melibatkan rectus abdominis, internal oblique, external oblique, tranverse abdominis, erector spinae, dan multifidus. iv. Bergerak ke stesen aktiviti berikutnya mengikut urutan.	KBAT : Mencipta EMK : Sains dan Teknologi Nilai Murni
		PK2	PEMAKANAN 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan mengurus • Keperluan kalori seharian	8.1.1 Memerihailah keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina dan aktiviti fizikal dan fisiologi. 8.1.2 Menghurai keperluan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti harian.	i. Murid di tunjukkan dengan video mengenaimakanan yang berkalori tinggi. ii. Jadual pemakanan harian. iii. Gallery Walk.	BBB : Video Kertasmahjong Pen marker KBAT : Perbincangan EMK : Bahasa PAK 21 : Kolaboratif
	MINGGU 5 KUMPULAN A 7 April – 11 April 2024 KUMPULAN B 8 April – 12 April 2024	PJ	KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS	1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar 2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.	i. Murid dibahagikan kepada tiga kumpulan kecil. ii. Murid diberikan penerangan berkenaan kemahiran asas lari berpagar sebelum melakukan aktiviti. iii. Murid akan melakukan aktiviti meregangkan dan memanaskan badan. iv. Murid akan melakukan aktiviti melangkah dan jangka mengikut jarak 10 meter. v. Ulang aktiviti sehingga kumpulan tiba ke stesen asal masing-masing.	BBB : Kon Wise I KBAT : Menganalisis EMK : Sains PAK 21 : Think-pair-share
		PJ	KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS	1.8.2 Melakukan kemahiran Lompat Kijang 2.8.2 Menjelaskan peranan sudut lonjakan semasa fasa 'hop', 'step' dengan 'jump' dalam lompat kijang. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid diberi penerangan berkenaan lompat kijang. ii. Murid akan melakukan 'hop', 'step' dan 'jump'. iii. Murid akan dibahagikan kepada 4 kumpulan yang bermula di stesen A ke stesen B dengan lompat kaki kanan, kanan, kiri dan lompat dengan jaran 10 meter. iv. Ulang aktiviti sehingga kumpulan tiba ke stesen asal masing-masing.	BBB : Kon Tape pengukur Wisel KBAT : Menilai EMK : biologi PAK 21 : Masteri Enkuiri

BU LA N	MINGU	BIDAN G	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	MINGGU 6 KUMPULAN A 14 April – 18 April 2024 KUMPULAN B 15 April – 19 April 2024	PJ	KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS	1.8.3 Melakukan kemahiran lemparcakera. 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang selamat.	i. Murid dibahagi dalam 4 kumpulan. ii. Murid akan diterangkan berkenaan alatan yang digunakan dalam latihan asas. iii. Guru akan menerangkan berkenaan teknik melempar cakera dengan menggunakan alat simulasi (frisbee, dll). iv. Setiap murid akan membuat lemparan ke hadapan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera. v. Ulang aktiviti sehingga ahli kumpulan yang terakhir dengan 3 kali ulangan.	BBB : Kon Gelung Wisel Frisbee KBAT : Mengaplikasi EMK : Fizik PAK21: Bersifat ingin tahu
		PK3	PEMAKANAN 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan mengurus • Keperluan kalori seharian	8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian.	i. Murid ditunjukkan dengan gambar-gambar makanan dan diminta untuk meneka kalori setiap makan tersebut (kcal). ii. Selepas itu, guru menunjukkan carta makanan beserta kalorinya. iii. Murid-murid kemudian dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil. Guru meminta para murid menyenaraikan makanan harian mereka dan pelajar perlu mengira jumlah kalori yang diambil. iv. Di akhir sesi, guru akan menerangkan jumlah keperluan kalori mengikut jantina dan aktiviti seharian, kesan dan bahaya pengambilan makanan yang berlebihan. v. Gallery Walk.	BBB : Kad manila Pen marker KBAT : Perbincangan Kerjasama EMK : Bahasa PAK 21 : Kolaboratif
	MINGGU 7 KUMPULAN A 21 April – 25 April		KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS	1.8.3 Melakukan kemahiran lemparcakera 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid dibahagi dalam 4 kumpulan. ii. Murid akan diterangkan berkenaan alat yang digunakan dalam latihan asas. iii. Guru akan menerangkan berkenaan teknik melempar cakera dengan menggunakan alat cakeratah. iv. Setiap murid akan membuat lemparan ke hadapan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lemparcakera.	BBB: Kon Wise I

	2024 KUMPULAN B 22 April – 26 APRIL 2024	PJ			v. Ulang aktiviti sehingga ahli kumpulan yang terakhir dengan 3 kaliulangan. vi. Guru akan mengambil bacaan jarak lemparanyang paling jauh sebagaipemenang.	KBAT : Mengaplikasi EMK : Fizik PAK21: Kerja sepasukan
		PJ	KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS	1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar 2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Murid dibahagikan kepada tiga kumpulankecil. ii. Murid diberikan penerangan berkenaan kemahiran asas lari berpagar sebelum melakukanaktiviti. iii. Murid akan melakukan aktiviti meregangkan dan memanaskanbadan.	BBB: Kon Wise I KBAT : Menganalisis

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
					iv. Murid akan melakukan aktiviti larian 50 meter menggunakan pagar sebenar dengan jarak setiap pagar 10meter. v. Ulang aktiviti sebanyak 3kali.	EMK: Biologi PAK21: Think-pair-share
	MINGGU 8 KUMPULAN A 28 April – 2 Mei 2024 KUMPULAN B 29 April – 3 Mei 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola keranjang. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran dalam situasi permainan. 2.3.1 Menjelaskan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan. 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.	Memastikan badan (10 minit) i. Aktiviti Regangan Aktiviti kemahiran (15 minit) ii. Bahagikan 2 atau 3 orang pemain dalam satu kumpulan. iii. Menghantar dan menerima bola dengan aneka cara. iv. Jauhkan jarak dan tingkatkan kelajuan secara ansur maju v. Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambil bergerak. Variasi : i. Pelbagaikan jenis hantaran. ii. Hantaran mesti tepat kepada kawan. iii. Bilangan pemain penahan boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 7 orang. Menyejukkan Badan (5 minit) i. Aktiviti Regangan ii. Perbincangan	BBB : Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel KBAT : Mengaplikasi EMK : Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif
	MINGGU 9 KUMPULAN A 5 Mei – 9 Mei 2024 KUMPULAN B 6 Mei – 10 Mei 2024					

						PAK21 : "Role Play" Demonstrasi
		PK4	KESIHATA DIRI DAN REPRODUKTIF (PEERS) 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif	1.1.1 Menyatakan maksud gender 1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender 1.1.3 Menganalis berkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender 1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender	i. Lihat dan hurai ii. Suai padan gambar iii. Tontonanvideo iv. Hot seat	BBB Penggunaan internet
MINGGU 10 KUMPULAN A 12 Mei – 16 Mei 2024 KUMPULAN B 13 Mei – 17 Mei 2024		PJ	KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan. 2.3.2 Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.	Memanaskan badan (10 minit) i. Aktiviti Regangan Aktiviti kemahiran (15 minit) i. Bahagikan 4 orang pemain dalam satukumpulan. ii. Murid pertama hantar bola dan lari menuju ke arah bulatan untuk menerimasemula.	BBB : Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel KBAT : Mengaplikasi EMK :

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
					iii. Setelah menerima, hantar lagi ke murid ke-2 dan teruskan lari ke belakang barisan arah dia menerima bola. Variasi : i. Perubahan jarak antara murid mengikut kebolehan murid. ii. Murid bergerak dan menggantikan tempat murid yang menerima setelah menghantar bola. Menyejukkan Badan (5 minit) i. Aktiviti Regangan ii. Perbincangan	Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21 : "Role Play" Demonstrasi
		PJ	KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan. 2.3.3 Menerangkan peranan ruang pandang (peripheral vision) dalam kawalan bola semasa mengelecek dalam situasi permainan. 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.	Memanaskan badan (10 minit) i. Aktiviti Regangan Aktiviti kemahiran (15 minit) ii. Bahagikan murid dalam duakumpulan. iii. Letakkan dua buah kon di tengah gelanggang. iv. Murid akan mengelecek bola menuju sebelah luar kon seolah-olah hendak melepasi dari arah luar. v. Tukar arah secara tiba-tiba dan mengelecek bola melepasi kon dari dalam. vi. Lakukan mengelecek putar balik ke belakang. vii. Gantikan kon dengan murid sebagai ansur maju. Variasi : i. Tentukan tangan yang boleh digunakan untuk mengelecek bola. ii. Mengelecek secara "Zig Zag" antara murid. iii. Tukar bulatan kepada garisan lurus. Menyejukkan Badan (5 minit) i. Aktiviti Regangan ii. Perbincangan	BBB : Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel KBAT : Mengaplikasi EMK : Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21 : "Role Play" Demonstrasi
	MINGGU 11 KUMPULAN A 19 Mei – 23 Mei	PJ	SEGAK	3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.6.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.	i. Pemanasan Badan ii. Mengambil bacaan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index -BMI); iii. Naik Turun Bangku 3minit; iv. Tekan Tubi untuk murid lelaki dan Tekan Tubi Ubah Suai untuk murid perempuan; v. Ringkuk Tubi Separa; dan	BBB Alat penimbang Alat pengukur ketinggian Bangku jangkauan melunjur Jam randik Metronome Span

	2024 KUMPULAN B 20 Mei – 24 Mei 2024				

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	KUMPULAN A 26 Mei – 30 Mei 2024		CUTI PENGGAL 1			
	KUMPULAN B 27 Mei – 31 Mei 2024					
	MINGGU 12			4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.	vi. Jangkauan melunjur.	EMK Matematik Sains NILAI Kerjasama Menepati masa Diisiplin PAK 21: Inkuiri Learning
	KUMPULAN A 25 Jun – 29 Jun 2024					
	KUMPULAN B 26 Jun – 30 Jun 2024	PK5	KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF (PEERS) 1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif	1.2.1 Memerihai stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat 1.2.2 Menunjukkan cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi 1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi 1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaan gender	i. Program atau forum berkaitan kesihatan reproduktif remaja	KBAT Perbincangan
			SEGAK	3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.6.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri. 4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Mengambil bacaan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index -BMI); ii. Naik Turun Bangku 3minit; iii. Tekan Tubi untuk murid lelaki dan Tekan Tubi Ubah Suai untuk murid perempuan; iv. Ringkuk Tubi Separa; dan v. Jangkauan Melunjur.	BBB Alat penimbang Alat pengukur ketinggian Bangku jangkauan melunjur Jam randik Metronome Span EMK Matematik Sains NILAI Kerjasama Menepati masa Diisiplin
	MINGGU 13	PJ				

	KUMPULAN A 2 Julai – 6 Julai 2024 KUMPULAN B 3 Julai – 7 Julai 2024				
	PJ	KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan. 2.3.2 Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.	Memanaskan badan (10 minit) iv. Aktiviti Regangan Aktiviti kemahiran (15 minit) ii. Bahagikan 4 orang pemain dalam satu kumpulan. v. Murid pertama hantar bola dan lari menuju ke arah bulatan untuk menerima semula.	PAK 21: Inkuiri Learning BBB : Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel KBAT : Mengaplikasi

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
					vi. Setelah menerima, hantar lagi ke murid ke-2 dan teruskan lari ke belakang barisan arah dia menerima bola. Variasi : iii. Perubahan jarak antara murid mengikut kebolehan murid. iv. Murid bergerak dan menggantikan tempat murid yang menerima setelah menghantarbola. Menyejukkan Badan (5 minit) iii. AktivitiRegangan iv. Perbincangan	EMK : Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21 : "Role Play" Demonstrasi
	MINGGU 14 KUMPULAN A 16 Jun – 20 Jun 2024 KUMPULAN B 17 Jun – 21 Jun	PJ	KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan. 2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.	Memanaskan badan (10 minit) i. AktivitiRegangan Aktiviti kemahiran (15 minit) ii. Bahagikan 2 pemain dalam satukumpulan. iii. Mengadang bola dengan aneka cara. iv. Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambilbergerak. Variasi : i. Pelbagaikan jenis caramengadang. ii. Bilangan pemain pengadang boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 3orang. Menyejukkan Badan (5 minit) i. AktivitiRegangan ii. Perbincangan	BBB : Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel KBAT : Mengaplikasi EMK : Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21 : "Role Play" Demonstrasi

2024					
	PJ	KEMAHIRAN ASAS PING PONG 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul.	1.5.1 Melakukan kemahiran pukulan pepadat dan pukulan kilas dalam situasi permainan. 2.5.1 Menjelaskan perbezaan antara lakuan pukulan pepadat dengan pukulan kilas. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid dalam kumpulan kecil yang terdiri daripada dua orang ii. Murid melakukan pukulan pepadat dan pukulan kilas tanpa menggunakan bola. iii. Murid melakukan pukulan pepadat dan pukulan kilas menggunakan bola. iv. Ulang aktiviti bersama pasangan dengan menggunakan bola.	BBB: Kon Wise I Pingpong set KBAT : Menganalisis EMK: Sains PAK21 : TGfU

BU LA N	MINGGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	MINGGU 15 KUMPULAN A 23 Jun – 27 Jun 2024 KUMPULAN B 24 – 28 Jun 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS PING PONG 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul.	1.5.2 Melakukan kemahiran tolak pepat dan tolak kilas dalam situasi permainan. 2.5.2 Menjelaskan kedudukan tangan semasa melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.	i. Murid dalam kumpulan kecil yang terdiri daripadadua orang ii. Murid melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas tanpa menggunakanbola. iii. Muris melakukan tolakan pepat dan tolakankilas menggunakanbola. iv. Ulang aktiviti bersama pasangan dengan menggunakan bola.	BBB: Kon Wise I Pingpong set KBAT : Menganalisis EMK: Sains PAK21 : TGfU
		PJ	KEMAHIRAN ASAS PING PONG 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul.	1.5.3 Melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan. 2.5.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan pemain dengan kedudukan bola untukmemilih pukulan atau tolakan yang sesuai. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid dalam kumpulan kecil yang terdiri daripada dua orang ii. Murid melakukan servis pepat dan servis kilas tanpa menggunakanbola. iii. Muris melakukan servis pepat dan servis kilas menggunakanbola. iv. Ulang aktiviti bersama pasangan denganmenggunakan bola. v. Pertandingan setiapkumpulan.	BBB: Kon Wise I Pingpong set KBAT : Menganalisis EMK: Sains PAK21 : TGfU
	PJ	Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Pingpong 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalamkemahiran pingpong.	2.5.4 Menjelaskan perkaitan antara penggunaandaya dengan jarak pantulan bola semasaservis. 2.5.5 Menjelaskan lakuan smesy mengikut kedudukanbola danpemain. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapaimatlamat. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktivitifizikal.	i. Tayangkan vedio mengenai pertandinganpingpong yangsebenar. ii. Dalam kumpulan murid mengenal pasti masalah dan prinsip makanik dalam vediotersebut.	BBB: Kon Wise I Pingpong set KBAT : Menganalisis EMK: Sains	
	MINGGU 16 KUMPULAN A 30 Jun – 4 Julai					

	2024 KUMPULAN B 1 Julai – 5 Julai 2024				
					PAK21 : Round Table
MINGGU 17 KUMPULAN A 7 Julai – 11 Julai 2024 KUMPULAN B 8 Julai – 12 Julai 2024	PK6	PELAHUNAAN BAHAN (PEERS) 2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri keluarga dan masyarakat	2.1.1 Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan 2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri sertakeluarga 2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturandan undang-undang	i. Ceritapendek ii. lakonan	BBB Video Kad gambar

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
		PJ	KOMPONEN KEMAHIRAN GIMNASTIKASAS = 1.1 melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada	1.1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gerak edar, imbalan, putaran dan hambur secara berkumpulan 2.1.1 Menyenaikan kemahiran gerak gerak edar, imbalan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada 5.1.1 Memnguruskan peralatan sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai malamat kumpulan. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.	i. Aktiviti pemanasan badan : Permainan Aci Sep dan regangan badan. (5minit) ii. Latihan Litar Gimnastik Asas (: - Stesen 1 : Gerak EdarDepan - Stesen 2 : ImbalanTiti - Stesen 3 : Putaran ForwardRoll - Stesen 4 : HamburKatak - Stesen 5 : Gerak Edar ZigZag - Stesen 6 : Imbalan denganGelung - Stesen 7 : PutaranSisi - Stesen 8. LantunanBola. iii. Aktiviti penyejukan badan/ refleksi (10minit)	BBB Tilam, Bola, Gelung, Wisel KBAT Mengaplikasi EMK Sains,,Bahasa PAK 21 Mastery Learning
	MINGGU 18	PJ	KOMPONEN KEMAHIRAN GIMNASTIKASAS = 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada	1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbalan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar 2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Aktiviti pemanasan badan dan reganganbadan ii. Pelajar dibahagikan mengikut kumpulan nombor yang disebut (1-8) iii. Setiap kumpulan mencipta gabungan pergerakan rutin gimnastrada beserta dengan muzik yangsesuai. Aktiviti penyejukan badan	BBB: Kon Gelung Speaker Tilam KBAT : Mencipta EMK : Sains, Muzik, Bahasa PAK 21 : Pembelajaran Inkuiri
	KUMPULAN A 14 Julai – 18 Julai 2024 KUMPULAN B 15 Jul ai – 19 Jul ai 202 4	PK7	PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI (PEERS) 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan seharian	3.1.1 Menjelaskan puncakmarahan 3.1.2 Menunjukkan cara menguruskemarahan	i. World Cafe Sumbang saran kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan	BBB Internet KBAT Perbincangan

	MINGGU 19 KUMPULAN A 21 Julai – 25 Julai 2024 KUMPULAN B 22 Julai – 26 Julai 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS BOLA KERANJANG 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan. 2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.	Memanaskan badan (10 minit) v. Aktiviti Regangan Aktiviti kemahiran (15 minit) vi. Bahagikan 2 pemain dalam satu kumpulan. vii. Mengadang bola dengan aneka cara. viii. Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambil bergerak. Variasi : iii. Pelbagaikan jenis cara mengadang.	BBB : Bola Keranjang, Kon/Skittel, Wisel KBAT : Mengaplikasi EMK : Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif
--	--	----	--	--	---	--

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
					iv. Bilangan pemain pengadang boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 3 orang. Menyejukkan Badan (5 minit) iii. AktivitiRegangan iv. Perbincangan	PAK21 : "Role Play" Demonstrasi

MINGGU 20 KUMPULAN A 28 Julai – 1 Ogos 2024 KUMPULAN B 29 Julai – 2 Ogos 2024	PJ	KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada	1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar 2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Aktiviti pemanasan badan dan regangan badan ii. Pelajar dibahagikan mengikut kumpulan nombor yang disebut (1-8) iii. Setiap kumpulan mencipta gabungan pergerakan rutin gimnastrada beserta dengan muzik yang sesuai. Aktiviti penyejukan badan	BBB: Kon Gelung Speaker Tilam KBAT : Mencipta EMK : Sains, Muzik, Bahasa PAK 21 : Pembelajaran Inkuiri
	PJ	KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada	1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengari. 2.1.3 Memilih dan menentukan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persembahan rutin gimnastrada. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Aktiviti pemanasan Badan : permainan Touch n Go dan regangan badan. (10 Minit) ii. Mempersembahkan hasil kreativiti pergerakan gimnastrada. iii. Masa persembahan adalah 3minit. iv. Penilaian dibuat oleh kumpulan lain berdasarkan skor senarai semak yang telah ditetapkan. v. Aktiviti penyejukan badan/refleksi.	BBB Tilam, Bola, Gelung, Wisel KBAT Mencipta EMK Sains,,Bahasa PAK 21 pembelajaran Inkuiri
	PJ	KOMPONEN KEMAHIRAN = GIMNASTIKASAS 1.1 melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada	1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang di dengari. 2.1.3 Memilih dan menentukan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persembahan rutin gimnastrada. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat	i. Aktiviti pemanasan Badan : permainan Touch n Go dan regangan badan. (10 Minit) ii. Mempersembahkan hasil kreativiti pergerakan gimnastrada. iii. Masa persembahan adalah 3minit. iv. Penilaian dibuat oleh kumpulan lain berdasarkan skor senarai semak yang telah ditetapkan	BBB Tilam, Bola, Gelung, Wisel KBAT Mencipta EMK Sains,,Bahasa PAK 21

MINGGU 22				v.	
KUMPULAN A 11 Ogos – 15 Ogos 2024					
KUMPULAN B 12 Ogos – 16 Ogos 2024					

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
				5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3.1 Berkomunikasi denan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	v. .ktiviti penyejukan badan/refleksi.	pembelajaran Inkuiri
		PK8	PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI (PEERS) 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan seharian	3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatandiri dan oranglain 3.1.4 Menjana idea cara menguruskemarahan	i. <i>GalleryWalk</i> ii. Suai padan gambar pameran iii. Faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.	BBB Kertas mahjong Internet EMK Bahasa NILAI Kesedaran
	MINGGU 23 KUMPULAN A 18 Ogos – 22 Ogos 2024 KUMPULAN B 19 Ogos – 23 Ogos	PJ	REKREASI DAN KESENGGANGAN 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	1.9.1 Melakukan aktiviti pandu arah dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan. 2.9.1 Melakar dan menjelaskan laluan pandu arah berdasarkan tugas. 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.	i. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulankecil. ii. Setiap kumpulan akan diberi 1 kompas dan juga peta sekolah. iii. Murid dikehendaki bergerak dari satu chek point ke satu chek point dan menyelesaikan masalah di chek point tersebut. iv. murid akan bergerak ke check point berikutnya menggunakan klu yang diberi selepas menyelesaikan tugas di checkpoint. v. murid yang berjaya menghabiskan tugas dikira sebagai pemenang.	BBB: Peta Kompas Wisel KBAT: Menilai EMK : Kelastrian Alam Sekitar PAK21 Pendekatan Inkuiri
		PJ	REKREASI DAN KESENGGANGAN 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	1.9.2 Melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan <i>dodgeball</i> . 2.9.2 Merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan <i>dodgeball</i> . 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.	i. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulankecil. ii. Kumpulan A akan melawan kumpulan C, kumpulan B akan melawan kumpulanD. iii. Setiap kumpulan akan menerima beberapa biji bola. iv. Murid akan membaling, pemenang bola ke arahpihak lawan, jika terkena bola, pasukan lawan dikiramati. v. Kumpulan paling ramai bertahan dikirasebagai pemenang.	BBB : Kon Bola

	202 4					KBAT : Mengaplikasi EMK : Patriotik PAK21 TGFU
--	----------	--	--	--	--	--

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	MINGGU 24 KUMPULAN A 25 Ogos – 29 Ogos 2024 KUMPULAN B 26 Ogos – 30 Ogos 2024	PJ	REKREASI DAN KESENGGANGAN 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. 2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan AciSep. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid dibahagikan kepada 2kumpulan. ii. Setiap kumpulan akan melakukan permainan galah panjang. iii. Satu kumpulan akan menghadang dan satu kumpulan akan menjadipemain. iv. Kumpulan yang berjaya melepasi halangangalah paling ramai dikira sebagaipemenang.	BBB : Kon Wise I Tali KBAT : Mengaplikasi dan menganalisis EMK : Kreativiti dan Inovasi PAK21 TGFU
		PK9	PEERS 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga Menangani masalah sumbang mahram	4.1.1 Menjelaskan maksud sumbangmahram 4.1.2 Menunjukkan cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbangmahram	i. Iayangan video berkaitan sumbangmahram ii. Menjana idea melalui penghasilan peta buih tentang cara berkata 'TIDAK' untuk mengelak sumbang mahram iii. Pembentangan	BBB: Video KBAT : Menyatakan EMK : Bahasa PAK 21: PetaBuih
			REKREASI DAN KESENGGANGAN	1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. 2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan AciSep. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Setiap kumpulan akan melakukan permainan AciSep. ii. Seorang murid akan menjadi pelari manakala ahli lain akan menjadipelari. iii. Murid yang berjaya disentuh akan menjadipelari berikutnya.	BBB: Kon Wise I

	MINGGU 25 KUMPULAN A 1 September – 5 September 2024 KUMPULAN B 2 September – 6 September 2024	PJ	2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan			KBAT : Mengaplikasi dan menganalisis EMK : Kreativiti dan Inovasi PAK21 TGFU
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN BERIRAMA 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik. 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.	1.2.1 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar. 2.2.1 Mencadangkan pergerakan locomotor bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif yang direka cipta. 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.	i. Guru menayangkan contoh video pergerakan kreatif kepadapelajar. ii. Murid dibahagikan kepada empat kumpulankecil. iii. Setiap kumpulan perlu membincangkan ldan mempersembahkan pergerakan kreatif dalambentuk persembahan.	BBB : Laptop Projektor Video Speaker EMK : Nilai murni Sains dan teknologi Bahasa

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
			5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.		PAK21: TGfU
	MINGGU 26 KUMPULAN A 8 Sept – 12 Sept 2024 KUMPULAN B 9 Sept – 13 Sept 2024	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN BERIRAMA 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik. 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	1.2.2 Melakukan langkah dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. 2.2.2 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.	i. Guru menayangkan video contoh tarian zapindan tarian ngajat kepadapelajar. ii. Dalam kumpulan yang sama, pelajar perlu melakukan langkah tarian mengikut muzik yang didengar. iii. Guru membuat rumusan daripadapersembahan pelajar.	BBB : Laptop Projektor Video Speaker EMK : Nilai murni Sains dan teknologi Bahasa PAK21: TGfU
		PK10	PEERS 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga Menangani masalah sumbang mahram	4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbangmahram 4.1.4Menjana idea untuk melapor kes sumbangmahram	i. Menunjukkan gambarkeluarga ii. Lakonan peranan setiap ahlikeluarga iii. Pembentangan setiapkumpulan	BBB: Video KBAT : Menyatakan EMK : Bahasa PAK 21 : Think-Pair-Share

	KUMPULAN A 15 Sept – 19 Sept 2024 KUMPULAN B 16 Sept – 20 Sept 2024		CUTI PENGAL 2		i.	
	MINGGU 27 KUMPULAN A 22 Sept – 26 Sept 2024 KUMPULAN B 23 Sept – 27 Sept 2024	PJ	KOMPONAN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan	3.5.1 Mengukur lipatan kulit pada 4 titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan supraillak. 4.5.1 Menggunakan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	ii. Murid berpasangan sesama jantina dengan penguji berada di belakang rakan yang diuji. iii. Tandakan (+) di bahagian tengah kulit otot trisep pada tangan dominan. iv. Cubit lipatan kulit di tandakan (+) secara menegak. Pastikan lengan murid diuji berkeadaan relaks. v. Kepitkan kaliper pada 2 – 3 cm bahagian bawah cubitan kulit dan biarkan bacaan pada kaliper selama 3 saat. vi. Ulang ujian sebanyak 3 kali. Bacaan penengah dari 3 bacaan akan dikira sebagai pencapaian ujian	BBB Caliper, borang peratusan lemak, Carta peratusan lemak
		PJ	KOMPONAN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN Komposisi Badan	4.5.2 Membandingkan peratus lemak sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Murid berpasangan sesama jantina dengan penguji berada di belakang rakan yang diuji. ii. Tandakan (+) di bahagian tengah kulit otot trisep pada tangan dominan. iii. Cubit lipatan kulit di tandakan (+) secara menegak. Pastikan lengan murid diuji berkeadaan relaks.	BBB 1 Caliper, borang peratusan lemak, Carta peratusan lemak

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
			3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan		iv. Kepitkan kaliper pada 2 – 3 cm bahagian bawah cubitan kulit dan biarkan bacaan pada kaliper selama 3saat. v. Ulang ujian sebanyak 3 kali. Bacaan penengah dari 3 bacaan akan dikira sebagai pencapaian ujian	
	MINGGU 28 KUMPULAN A 29 Sept – 2 Oktober 2024 KUMPULAN B 30 Sept – 3 Oktober 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS TENIS 1.6 Melakukan kemahiran asas Tenis dengan lakuan yang betul	Mund Boleh: 1. 6.1 Melakukan kemahiran pukulan pepadat dan pukulan kilas dalam situasi permainan. 2.6.1 Menerangkan perbezaan lakuan pukulan pepadat dan pukulan kilas. 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.	i. Pembentukan kumpulan kecil ii. Melakukan pukulan pepadat dan kilas iii. Pemerhatian	PAK 21 i-think , Galery Walk
		PK11	PEERS	5.1.1 Memerihailah maksud persahabatan 5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan	i. Nyanyian Lagu Persahabatan ii. Aktiviti Game Ball (jenis persahabatan)	BBB : Bola, muzik KBAT : Menerangkan EMK : Bahasa PAK 21 : Peta Bulatan
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN BERIRAMA 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik. 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan	1.2.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan tarian menggunakan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. 2.2.3 Menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian. 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	i. Dalam kumpulan yang sama, pelajar perlu mereka cipta dan mengaplikasikan langkah tarian dalam bentuk persembahan tarian. ii. Guru membuat rumusan daripada persembahan pelajar.	BBB : Laptop Projektor Video Speaker EMK : Nilai murni Sains dan teknologi Bahasa PAK 21: TGfU

	2024 KUMPULAN B 7 Oktober – 11 Oktober 2024		semasa melakukan aktiviti fizikal.			
	MINGGU 30 KUMPULAN A 13 Oktober – 16 Oktober 2024 KUMPULAN B 14 Oktober – 17 Oktober 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS TENIS 1.6 Melakukan kemahiran asas Tenis dengan lakuan yang betul	1.6.2 Melakukan kemahiran servis kegelanggang permainanlawan. 1.6.3 Melakkukan kemahiran pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan. 2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukanservis. 2 .6.3 Menentukan kedudukan bermain semasa melakukan pukulan voli pepat dan voli kilasdalam situasi permainan.	i. Pembentukan kumpulankecil ii. Melakukan pukulan voli pepat dan kilasiii. Pemerhatian	PAK 21 i-think , Galery Walk

BU LA N	MINGU	BID ANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
				5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.2 membuat keputusan untuk diri sendiri dan oranglain semasa melakukan aktiviti fizikal.		
		PK1 2	PEERS	5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan 5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara berkesan dalam persahabatan	i. Aktiviti Rally Robin (Menyatakan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan secara berpasangan dan bergilir-gilir) ii. Pembentangan	BBB : Kertas Majung KBAT : Menyatakan EMK : Bahasa PAK 21 : Rally Robin
	MINGGU 31 KUMPULAN A 20 Oktober – 24 Oktober 2024 KUMPULAN B 21 Oktob er – 25 Oktob er 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS TENIS 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul	1.6.4 Melakukan kemahiran pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan. 2.6.4 Menjelaskan kemahiran pukulan lob yang sesuai diaplikasikan mengikut situasi permainan. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.	i. Pembentukan kumpulan kecil ii. Melakukan pukulan Lob Pepet dan Lob Kilas dalam situasi permainan iii. Pemerhatian	PAK 21 i-think , Galery Walk
	MINGGU 32	PJ	KEMAHIRAN ASAS TENIS 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul.	1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan. 2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy. 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.	i. Pembentukan kumpulan kecil. ii Melakukan kemahiran Smesy ii. Pemerhatian	PAK 21 i-think , Galery Walk

	KUMPULAN A 27 Oktober – 31 Oktober 2024 KUMPULAN B 28 Oktober – 1 November 2024	PK1 3	PEMAKANAN 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan mengurus Keperluan kalori seharian	8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.	i. Merancang menu diet pemakananseimbang. ii. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.Kemudian, murid diberitahu perkarayang perlu dilakukan mereka iaitu merancang menu diet mengikut kreatifiti yang meliputi semua kelas pemakanan. iii. 3 Stray, 1 Stays.	BBB : Kad manila Pen marker KBAT : Perbincangan Kerjasama EMK : Bahasa PAK 21 : Kolaboratif
--	---	------------------	--	---	---	---

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	MINGGU 33 KUMPULAN A 3 November – 7 November 2024 KUMPULAN B 4 November – 8 November 2024	PJ	SEGAK	3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.6.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri. 4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Mengambil bacaan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index -BMI); ii. Naik Turun Bangku 3minit; iii. Tekan Tubi untuk murid lelaki dan Tekan Tubi Ubah Suai untuk murid perempuan; iv. Ringkuk Tubi Separa; dan v. Jangkauan Melunjur.	BBB Alat penimbang Alat pengukur ketinggian Bangku jangkauan melunjur Jam randik Metronome Span EMK Matematik Sains NILAI Kerjasama Menepati masa Disiplin PAK21: Inkuiri Learning

	MINGGU 34 KUMPULAN A 10 November – 14 November 2024 KUMPULAN B 11 November – 15 November 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS SOFBOL 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	1.7.1 Melakukan kemahiran memadam yang melibatkan kemahiran membalik dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan. 1.7.2 Melakukan kemahiran memukul (batting) bola dalam situasi permainan. 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secara berpasangan. ii. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbol. iii. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan sofbol. iv. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. v. Menamakan otot utama yang digunakan dalam permainan sofbol.	BBB : Kon Bat Bola Sofbol Glove Helmet Wisel KBAT : Menganalisis EMK : Bahasa PAK21: Inkuiri
		PK14	PEERS 6.1 Kemahiran Mencegah Dan Mengurangkan Faktor Risiko Penyakit Dalam Kehidupan Harian Penyakit berjangkit : Jangkitan HIV Penyakit AIDS	6.1.1 Membincangkan perihai jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri 6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS	i. Mix and Match (Mengumpul maklumat berkaitan HIV dan AIDS) ii. Menghasilkan portfolio	BBB : Kertas Majung KBAT : Menjelaskan EMK : Bahasa PAK 21 :

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
						Mix and Match
	MINGGU 35 KUMPULAN A 17 November – 21 November 2024	PJ	KEMAHIRAN ASAS SOFBOL 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.	1.7.3 Melakukan kemahiran menampun (bunting) bola dalam situasi permainan. 1.7.4 Melakukan kemahiran larian tapak (baserunning) berdasarkan situasi permainan. 1.7.5 Melakukan kemahiran melempar (pitching) dalam situasi permainan. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. 5.1. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secara berpasangan. ii. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbol. iii. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan sofbol. iv. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan.	BBB : Kon Bat Bola Sofbol Glove Helmet Wisel KBAT : Menganalisis EMK : Bahasa PAK 21: Inkuiri
		PJ	APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KEMAHIRAN ASAS SOFBOL 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.	2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara penggunaannya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadam. 2.7.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadam. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secara berpasangan. ii. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbol. iii. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan sofbol. iv. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan.	BBB : Kon Bat Bola Sofbol Glove Helmet Wisel KBAT : Menganalisis
	KUMPULAN B 18 November – 22 November 2024					

			Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.		EMK : Bahasa
					PAK21: Inkuiri
MINGGU 36 KUMPULAN A 24 November – 28 November 2024 KUMPULAN B 25 November – 29 November 2024	PJ	APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KEMAHIRAN ASAS SOFBOL 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran softball.	2.7.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampar bola. 2.7.4 Memerihai perbezaan antara lakuan larian ketapak pertama dengan larian antartapak. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan softball. ii. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan softball. iii. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan	BBB : Kon Bat Bola Softbol Glove Helmet Wisel
		Interaksi Sosial			KBAT : Menganalisis

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
			5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.			EMK : Bahasa PAK 21: Inkuiri
		PK15	PEERS 6.1 Kemahiran Mencegah Dan Mengurangkan Faktor Risiko Penyakit Dalam Kehidupan Harian Penyakit berjangkit : Jangkitan HIV Penyakit AIDS	6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan penyakit AIDS kepada diri dan orang lain	i. Tayangan video ii. Round Robin	BBB: Video KBAT : Menerangkan EMK : Bahasa PAK 21 : Round Robin
	MINGGU 37 KUMPULAN A 1 Disember – 5 Disember 2024 KUMPULAN B 2 Disem	PJ	APLIKASI PENGETAHUAN DALAM KEMAHIRAN ASAS SOFBO 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbo. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	2.7.5 Menjelaskan mekanik lakuan melempar yang sesuai berdasarkan situasi permainan. 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.	i. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbo. ii. Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan sofbo. iii. Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan.	BBB : Kon Bat Bola Sofbo Glove Helmet Wisel KBAT : Menganalisis EMK : Bahasa PAK 21: Inkuiri

ber – 6 Dis em ber 202 4	PK16	PERTOLONGAN CEMAS 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi	9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur RICE. 9.1.3 Menunjuk cara prosedur RICE untuk bertindak mengikut kecederaan	i. Penerangan tentang RICE kepada murid. ii. Dua orang murid akan diberikan dengan dua situasi kecederaan yang berbeza. iii. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. iv. Murid lain perlu: • Mengenalpasti punca kecederaan. • Mengaplikasikan kemahiran pertolongan cemas yang menggunakan prosedur RICE. • Menerangkan konsep dan prosedur yang digunakan dalam setiap situasi.	BBB: Kain Ais Plastik Kayu KBAT : Kerjasama Pemikiran Kritis EMK: Bahasa Sains
		Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas *RICE			

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
	MINGGU 38 KUMPULAN A 8 Disember – 12 Disember 2024 KUMPULAN B 9 Disember – 13 Disember 2024 4	PJ	KEMAHIRAN ASAS HOKI 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan, konsep, pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asashoki 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran yang melibatkan memukul, menolak dan mencedok (scoop) dalam situasi permainan 2.4.1 Menjelaskan perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat	i. Murid dalam kumpulan kecil yang mempunyai 4 orang, menghadap sesama pasangan. Murid melakukan aktiviti menolak, memukul dan mencedok. ii. Guru menunjuk cara perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan aktiviti. iii. Murid menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.	BBB: Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel KBAT: Mengaplikasi EMK: Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif
		PJ	KEMAHIRAN ASAS HOKI 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul	1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas (reverse stick) dalam situasi permainan 2.4.2 Menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerima bola 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.	i. Murid dalam kumpulan kecil. ii. Murid menghantar dan menerima bola secara tepat dan kilas (reverse stick) berpasangan. iii. Guru menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerima bola. iv. Guru menyediakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti.	BBB: Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel KBAT: Mengaplikasi

MINGGU 39 KUMPULAN A 15 Disember – 19 Disember 2024 KUMPULAN B 16 Disember – 20 Disember 2024 KUMPULAN A 22 Disember – 26 Disember 2024					EMK: Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21: Demonstrasi "Role Play"
		PEERS 7.1 Kemahiran Kecekapan Psikososial Untuk Menjaga Keselamatan Diri * Bertindak secara bijak untuk mengelak eksploitasi	7.1.1 Memerihai maksud dan jenis eksploitasi 7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripada eksploitasi	i. Gallery Walk ii. Perbincangan	
	CUTI PENGGAL 3				BBB : Bola, muzik KBAT : Menerangkan EMK : Bahasa PAK 21 : Gallery Walk

KUMPULAN B 23 Disember – 27 Disember 2024					
MINGGU 40	PJ	KEMAHIRAN ASAS HOKI 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul	1.4.3 Melakukan kemahiran menggelecek bola yang melibatkan kecekek longgar, kecekek rapat India (Indian Dribble) dalam situasi permainan 2.4.3 Memilih kemahiran menggelecek bola yang sesuai berdasarkan situasi permainan	i. Murid dalam kedudukan menghadap secara berpasangan melakukan kemahiran menggelecek bola mengikut kreativiti masing-masing. ii. Murid bergerak dalam situasi bebas melakukan aktiviti.	BBB: Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel
KUMPULAN A 29 Disember – 2 Januari 2025					
KUMPULAN B 30 Disember – 3 Januari 2025					KBA1:

BU LA N	MINGU	BIDANG	TAJUK / STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB KBAT / EMK
				5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat	iii. Murid melakukan aktiviti dengan mengambil kira situasi yang selamat dalam permainan.	Mengaplikasi EMK: Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21: Demonstrasi "Role Play"
				1.4.4 Menggunakan pelbagai kemahiran menghantar semasa menjaring dalam situasi permainan. 2.4.4 Menjustifikasikan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal	i. Murid dibahagikan kepada beberapa pasukan kecil yang mempunyai bilangan ahli untuk bermain. ii. Permainan kecil dijalankan menggabungkan kemahiran menolak, menerima dan menjaring. iii. Permainan hendaklah mematuhi peraturan seperti permainan sebenar dengan mengikut kemahiran asas.	BBB: Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel KBAT: Mengaplikasi EMK: Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21: Demonstrasi "Role Play"
	MINGGU 41 KUMPULAN A 5 Januari – 9 Januari 2025 KUMPULAN B 6 Jan	PJ	KEMAHIRAN ASAS HOKI 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul	1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan 2.4.5 Menentukan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal	i. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil. Setiap pasukan hendaklah mempunyai seorang penjagagol. ii. Kon besar digunakan sebagai Kawasangol. iii. Permainan kecil dilakukan mengikut situasi sebenar. iv. Penjaga gol hendaklah menggunakan kemahiran psikomotor untuk menghadang bola daripada memasuki Kawasangol. v. Murid-murid bekerjasama dan percaya sesama rakan sepasukan dalam situasi permainan.	BBB: Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel KBAT: Mengaplikasi EMK: Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21: Demonstrasi "Role Play"
		PJ	KEMAHIRAN ASAS HOKI 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul	1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan 2.4.5 Menentukan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal	i. Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil. Setiap pasukan hendaklah mempunyai seorang penjagagol. ii. Kon besar digunakan sebagai Kawasangol. iii. Permainan kecil dilakukan mengikut situasi sebenar. iv. Penjaga gol hendaklah menggunakan kemahiran psikomotor untuk menghadang bola daripada memasuki Kawasangol. v. Murid-murid bekerjasama dan percaya sesama rakan sepasukan dalam situasi permainan.	BBB: Kayu Hoki, Bola Hoki, Kon/Skittel, Wisel KBAT: Mengaplikasi EMK: Nilai Murni Kreativiti dan Inovatif PAK21: Demonstrasi "Role Play"

	uari – 10 Jan uari 202 5				
		PK18	PEERS 7.1 Kemahiran Kecekapan Psikososial Untuk Menjaga Keselamatan Diri Bertindak secara bijak untuk mengelak eksploitasi	7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat	i. RoundRobin ii. Perbincangan
					BBB : Bola, muzik KBAT : Menyatakan EMK : Bahasa PAK 21 : Round Robin