

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN (RPT)

Dokumen Penjajaran Kurikulum 2.0

Catch Up Plan (CUP)

Tahun 2022

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TINGKATAN 3

3A,3B,3C,3D,
3K,3P,3I

MINGGU	TARIKH	MP	TAJUK	CATATAN
43	3/1/2022 – 7/1/2022		**Penagguhan sesi persekolahan penggal 3/ 2022**	***BENCANA ALAM (BANJIR)***
44	10/1/2022 – 14/1/2022	PJ	**KATEGORI JARING -** Tenis	
		PJ	**KATEGORI JARING -** Tenis	
***45**	17/1/2022 –21/1/2022	PJ	**KATEGORI JARING -** Tenis	***THAIPUSAM 18/1/2022***
		PJ	**KATEGORI JARING -** Tenis	
46	24/1/2022 – 28/1/2022	PJ	**OLAHRAGA ASAS –** Lempar cakera	
		PK 1	**3.0 PENGURUSAN MENTAL & EMOSI –** Kemarahan	
***47**	31/1/2022 – 4/2/2022	PJ	**OLAHRAGA ASAS –** Lempar cakera	***TAHUN BARU CINA 1-2/2/2022***
		PK 1	**3.0 PENGURUSAN MENTAL & EMOSI –** Kemarahan	***CUTI TAMBAHAN KPM 30/1/2022, 3/2/2022***
48	7/2/2022 – 11/2/2022	PJ	**KATEGORI MEMADANG -** Sofbol	
		PJ	**KATEGORI MEMADANG -** Sofbol	
***49**	14/2/2022 – 18/2/2022	PJ	**KATEGORI MEMADANG -** Sofbol	
		PJ	**KATEGORI MEMADANG -** Sofbol	
50	21/2/2022 – 25/2/2022	PJ	**OLAHRAGA ASAS –** Lompat Kijang	
		PK 2	**9.0 PERTOLONGAN CEMAS** – R.I.C.E	
CUTI AKHIR TAHUN 26/2/2022 – 20/3/2022				

**Penggiliran kumpulan*

KA /KT/ KP
Aspek 1 / 2 / 5
3 / 4 / 5

KT/ KP
Aspek (1, 2) / 5
(3, 4) / 5

PK -KA

KA : Kandungan Asas

KT : Kandungan Tambahan

KP : Kandungan Pelengkap

Terdapat dua laluan aktiviti yang akan diikuti murid dalam sesi PdP/ PdPR pada bulan Januari dan Februari 2022:

1. Program Intervensi – Sekiranya murid belum menguasai TP1 hingga TP2, pihak sekolah hendaklah merancang program intervensi yang sesuai bagi meningkatkan penguasaan murid. Guru perlu merancang aktiviti pemulihan yang bersesuaian bagi memastikan kemahiran asas dapat dikuasai oleh murid sebagai persediaan menghadapi sesi persekolahan 2022 yang bermula pada bulan Mac 2022

2. Program khas Kecemerlangan – Bagi murid yang telah menguasai TP3 hingga TP6, guru perlu merancang aktiviti pengukuhan dan pengayaan yang bersesuaian dengan keupayaan murid, guru dan sekolah sama ada dalam bilk darjah ataupun melalui program khas kecemerlangan yang dirancang oleh pihak sekolah. Guru boleh merancang aktiviti yang boleh mengambangkan potensi murid bagi memastikan murid bersedia mengikuti kurikulum tahun persekolahan 2022 yang bermula pada bulan Mac 2022.

Bln	MINGGU	PJ PK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	AKTIVITI	BBB/ KBAT/ EMK
J A N U A RI	**M44** 10/1-14/1	**PJ**	**KEMAHIRAN: JARING** **KEMAHIRAN ASAS TENIS** 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis. *KA /KT/ KP*	1.6.2 Melakukan kemahiran servis ke gelanggang permainan lawan. 2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukan servis. 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. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***DINAMIK- SERVIS (ms 64)*** 1) Melakukan kemahiran servis atas kepala dan bawah lengan kepada rakan. 2) Memastikan pukulan tepat pada titik “sweet spot” 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Raket dan bola tenis, jaring, wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
		PJ	**KEMAHIRAN : JARING** **KEMAHIRAN ASAS TENIS** 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis. *KA /KT/ KP*	1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan. 2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy. 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***DINAMIK- SMESY (ms 68)*** 1) Melakukan kemahiran smesy kepada rakan. 2) Rakan membuat servis melambung bola tinggi, murid smesy masuk ke gelanggang rakan. 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Raket dan bola tenis, jaring, wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)

	M45 17/1-21/1	**PJ**	**KEMAHIRAN: JARING** **KEMAHIRAN ASAS TENIS** 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis. *KA /KT/ KP*	1.6.2 Melakukan kemahiran servis ke gelanggang permainan lawan. 2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukan servis. 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. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***DINAMIK- SERVIS (ms 64)*** 1) Melakukan kemahiran servis atas kepala dan bawah lengan kepada rakan. 2) Memastikan pukulan tepat pada titik “sweet spot” 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Raket dan bola tenis, jaring, wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
		THAIPUSAM 18/1/2022				
		PJ	**KEMAHIRAN : JARING** **KEMAHIRAN ASAS TENIS** 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis. *KA /KT/ KP*	1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan. 2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy. 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***DINAMIK- SMESY (ms 68)*** 1) Melakukan kemahiran smesy kepada rakan. 2) Rakan membuat servis melambung bola tinggi, murid smesy masuk ke gelanggang rakan. 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Raket dan bola tenis, jaring, wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)

J A N U A RI	**M46** 24/1-28/1	**PJ**	**OLAHRAGA ASAS** 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul. 2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas *KA /KT/ KP*	1.8.3 Melakukan kemahiran lempar cakera 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lempar cakera. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. **Kaedah** - Pendekatan pembelajaran masteri	***LEMPAR CAKERA (ms 96)*** 1) Mengetahui cara memegang cakera. 2) Postur badan dalam fasa persediaan, kedudukan kuasa, lemparan dan pemulihan. 3) Aktiviti : a. Golek Gelang (ms 99) b. Menghayun Cakera (ms 99) c. Lempar Pelbagai Aras (ms 100) d. Lemparan Kuasa (ms ms100)	**BBB:** Cakera, tali pengukur, kon , wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
		PK 1	**3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI** 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara mengurus: Kemarahan *KA*	3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan. 3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan. **Strateg**i – Mampatan, Pecutan dan Pengayaan (M2P) **Kaedah** - Pendekatan Terbeza	***KENAPA SAYA MARAH (ms 152)*** 1. Murid menjawab pra ujian mengenai punca kemarahan 2. **i) Kukuh 1** – Menyatakan maksud dan punca seseorang remaja berasa marah. **ii) Kukuh 2**- Murid menjelaskan implikasi kemarahan terhadap diri sendiri 4. **Pengayaan** – menghasilkan poster atau ayat motivasi bagi mengawal kemarahan remaja. 5. Pasca ujian. 6. Membuat justifikasi aktiviti.	**BBB:** Buku teks, nota,rujukan,internet, lembaran kerja **KBAT:** Menganalisis **EMK:** Bahasa **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)

	M47 31/1- 4/2	**PJ** *KA /KT/ KP*	**OLAHRAGA ASAS** 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul. 2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas	1.8.3 Melakukan kemahiran lempar cakera 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lempar cakera. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. **Kaedah** - Pendekatan pembelajaran masteri	***LEMPAR CAKERA (ms 96)*** 1) Mengetahui cara memegang cakera. 2) Postur badan dalam fasa persediaan, kedudukan kuasa, lemparan dan pemulihan. 3) Aktiviti : a. Golek Gelang (ms 99) b. Menghayun Cakera (ms 99) c. Lempar Pelbagai Aras (ms 100) d. Lemparan Kuasa (ms ms100)	**BBB:** Cakera, tali pengukur, kon , wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
		PK 1 *KA*	**3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI** 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara mengurus: Kemarahan	3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan. 3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan. **Strategi** – Mampatan, Pecutan dan Pengayaan (M2P) **Kaedah** - Pendekatan Terbeza	***KENAPA SAYA MARAH (ms 152)*** 1. Murid menjawab pra ujian mengenai punca kemarahan 2. **i) Kukuh 1** – Menyatakan maksud dan punca seseorang remaja berasa marah. **ii) Kukuh 2**- Murid menjelaskan implikasi kemarahan terhadap diri sendiri 3. **Pengayaan** – menghasilkan poster atau ayat motivasi bagi mengawal kemarahan remaja. 4. Pasca ujian. 5. Membuat justifikasi aktiviti.	**BBB:** Buku teks, nota,rujukan,internet, lembaran kerja **KBAT:** Menganalisis **EMK:** Bahasa **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
	CUTI TAMBAHAN KPM 31/1, 3/2/2022 ***TAHUN BARU CINA 1-2/2/2022***					

F E B R U A RI	**M48** 7/2 -11/2	**PJ**	**KEMAHIRAN ASAS SOFBOL** 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol. *KT/ KP*	1.7.2 Melakukan kemahiran memukul (batting) bola dalam situasi permainan. 2.7.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadang. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***EXCEL- HIT (ms 78)*** 1) Murid melakukan kemahiran memukul bola 2) Mengetahui kedudukan pemadang dan pemukul serta peranan setiap pemain. 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Peralatan sofbol, base,bola, topi, kon , wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
F E B R U A RI		**PJ**	**KEMAHIRAN ASAS SOFBOL** 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol. *KA /KT/ KP*	1.7.3 Melakukan kemahiran menampan (bunting) bola dalam situasi permainan. 2.7.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampan bola. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***EXCEL- HIT (ms 78)*** 1) Murid melakukan kemahiran menampan bola 2) Murid menjelaskan perbezaan lakuan mmukul dan menampan bola. 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Peralatan sofbol, base,bola, topi, kon , wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)

	M49 14/2 -18/2	**PJ** *KT/ KP*	**KEMAHIRAN ASAS SOFBOL** 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.	1.7.2 Melakukan kemahiran memukul (batting) bola dalam situasi permainan. 2.7.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadang. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***EXCEL- HIT (ms 78)*** 1) Murid melakukan kemahiran memukul bola 2) Mengetahui kedudukan pemadang dan pemukul serta peranan setiap pemain. 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Peralatan sofbol, base,bola, topi, kon , wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
		PJ *KA /KT/ KP*	**KEMAHIRAN ASAS SOFBOL** 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.	1.7.3 Melakukan kemahiran menampan (bunting) bola dalam situasi permainan. 2.7.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampan bola. 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. **Kaedah** - Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)	***EXCEL- HIT (ms 78)*** 1) Murid melakukan kemahiran menampan bola 2) Murid menjelaskan perbezaan lakuan mmukul dan menampan bola. 3) Permainan kecil (TGfU) 4) Justifikasi aktiviti.	**BBB:** Peralatan sofbol, base,bola, topi, kon , wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)

F **E** **B** **R** **U** **A** **RI**	**M50** 21/2 -25/2	**PJ** *KA /KT/ KP*	**KEMAHIRAN OLAHRAGA ASAS** 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul 2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan 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. **Kaedah** - Pendekatan pembelajaran masteri	***LOMPAT BERVARIASI (ms 94)*** 1) Murid melakukan lonjakan menggunakan gelung dan kotak melompat ke Kawasan mendarat. ***KIJANG MANTAP (ms 91)*** 1) Murid dalam kumpulan kecil melakukan lonjakan mengikut mata ketika mendarat.	**BBB:** Kon, gelung, bangku, wisel, senarai semak **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
		PK 2 *KA*	**PERTOLONGAN CEMAS** 9.1 pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi. - Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas. * R.I.C.E	9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur R.I.C.E. 9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E. 9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. Untuk bertindak mengikut kecederaan. **Strateg**i – Mampatan, Pecutan dan Pengayaan (M2P) **Kaedah** - Pendekatan Terbeza	***R.I.C.E (ms 190)*** 1. Murid menjawab pra ujian mengenai bantuan mula RICE 2. **i) Kukuh 1** – Menyatakan maksud Rest, Ice, Compression, Elevation. **ii) Kukuh 2**- Menerangkan prosedur rice dan kecederaan yang boleh dirawat kepada rakan. 3. **Pengayaan** – Melakonkan situasi kecederaan/ kemalangan dan melakukan praktikal prosedur RICE dan 4. Pasca ujian. 5. Membuat justifikasi aktiviti.	**BBB:** Kain anduh, pek ais, bola, kotak pertolongan cemas **KBAT:** Mengaplikasi **EMK:** Kreativiti dan Inovasi **PENTAKSIRAN:** Pemerhatian, lisan, penulisan **Program Intervensi** (TP1 – TP2) **Program Pengayaan / Khas Kecemerlangan** (TP3 – TP6)
CUTI AKHIR TAHUN 26/2/2022 – 20/3/2022						

STANDARD PRESTASI TENIS

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
1	· Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas.
2	· Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran servis, pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat, lob kilas dan smesy dalam situasi permainan.
3	· Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dalam situasi permainan.
4	· Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dengan betul dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dengan betul dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat dan lob kilas dengan betul dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dengan betul dalam situasi permainan.
5	· Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran dalam permainan ubah suai tenis. · Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
6	· Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam permainan tenis. · Boleh memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain tenis. · Boleh bermain tenis sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

STANDARD PRESTASI SOFBOL

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
1	· Boleh melakukan kemahiran memadang yang melibatkan kemahiran menangkap dan membaling bola pada pelbagai aras dan arah. · Boleh melakukan kemahiran memukul bola, menampan bola, larian ke tapak pertama, larian antara tapak dan melempar dengan bawah tangan. · Boleh menyatakan lakuan kemahiran asas dalam permainan sofbol.
2	· Boleh melakukan kemahiran menangkap dan membaling bola serta menjelaskan perkaitan penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadang dalam situasi permainan. · Boleh melakukan larian tapak berdasarkan situasi permainan serta menyatakan cara larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak. · Boleh melakukan kemahiran memukul, menampan, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan serta menyatakan cara melakukan kemahiran tersebut.
3	· Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampan, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan. · Boleh membezakan larian tapak semasa melakukan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak dalam situasi permainan.
4	· Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampan, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. · Boleh melakukan larian ke tapak pertama dan larian antara tapak dengan lakuan yang betul dalam situasi permaina
5	· Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk memukul dan memadang dengan menggunakan kemahiran sofbol dalam permainan kecil. · Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain sofbol.
6	· Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi memukul dan memadang serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan sofbol. · Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain sofbol. · Boleh bermain sofbol untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

STANDARD PRESTASI OLAHRAGA ASAS

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
1	· Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan bilangan langkah untuk melepasi setiap pagar. · Boleh melakukan 'hop', 'step' dan 'jump' dan menyatakan kaki lonjak yang sesuai dalam lompat kijang. · Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam.
2	· Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan, · Boleh melakukan dan menyatakan perbezaan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' dalam lompat kijang. · Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam dengan menggunakan rotasi pinggul dan menerangkan faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.
3	· Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dan berlari melepasi pagar dengan 3 langkah beritma antara pagar. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' semasa lompat kijang. · Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera.
4	· Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa melakukan lari berpagar dengan lakuan yang betul. · Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' semasa lompat kijang dengan lakuan yang betul. · Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera dengan lakuan yang betul.
5	· Boleh melakukan lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga. · Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam pertandingan mini olahraga
6	· Boleh membuat refleksi pengguasaan kemahiran lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga dan membuat penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi. · Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD PRESTASI 3.0 PENGURUSAN EMNTAL DAN EMOSI

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
1	Menyenaraikan contoh punca kemarahan.
2	Mengenal pasti kesan kemarahan.
3	Mendemonstrasi cara mengurus kemarahan diri dengan berkesan.
4	Menganalisis dan memilih tindakan yang sesuai untuk mengurus kemarahan.
5	Meramalkan kesan kemarahan terhadap diri dan orang lain.
6	Mencipta karya dan menyebar luas maklumat cara mengurus kemarahan secara kreatif dan kritis.

STANDARD PRESTASI 9.0 PERTOLONGSAN CEMAS

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
1	Menyatakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.
2	Mengenal pasti kecederaan yang memerlukan prosedur R.I.C.E.
3	Mendemonstrasi langkahlangkah prosedur R.I.C.E.
4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk prosedur R.I.C.E.
5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur R.I.C.E mengikut situasi kecemasan.
6	Membuat pertimbangan terhadap prosedur R.I.C.E mengikut situasi kecemasan.