|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN Pendidikan JASMANI TAHUN 2 (SK) 2024/2025 | NAMA SEKOLAH: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ALAMAT SEKOLAH: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_NAMA GURU: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_TAHUN: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **CATATAN** |
| **1** | **MINGGU ORIENTASI** |
| 2 | Unit 1:Cabaran RuangTeroka Ruang | 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang5.1.5. Mematuhi peraturan  keselamatan di tempat aktiviti. | Pemerhatian /Pentaksiran EMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 2-3 |
| 3 |  Unit 1:Cabaran RuangBergerak Ikut Tempo | 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.2. Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan  semasa bergerak.2.1.2 Membezakan pergerakan  mengikut tempo.  2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang  boleh meningkatkan kelajuan.5.2.2. Menerima cabaran dan seronok  semasa melakukan aktiviti. |  Pemerhatian /Pentaksiran EMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 4-5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 4 | Unit 2:Mari BersenamSenaman Ceria | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.2.1. Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (galloping), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), berskip dan melonjak (leaping). 1.3.1. Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. | Pemerhatian /Pentaksiran EMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 8-9 |
| **5** | **CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI** |
| 6 | Unit 2:Mari BersenamMari Melompat | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.2.2. Melompat pada satu jarak,  mendarat dengan kedua-dua  belah kaki dan lutut difleksi.2.2.2. Menerangkan kepentingan fleksi  dalam pergerakan lokomotor dan  bukan lokomotor.5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. | Pemerhatian /Pentaksiran EMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 1O |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 9 | Unit 2:Mari BersenamRangkaian Bergabung | 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 1.3.3. Menggabungkan pelbagai  pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor dalam satu rangkaian  pergerakan.2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan  pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor.5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang  yang selamat. | Pemerhatian /Pentaksiran EMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 13 |
| 10 | Unit 2:Mari BersenamLambung dan Tangkap |  1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.  | 1.4.1. Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi. 2.3.1. Menyatakan perkaitan antara  aplikasi daya dengan pergerakan  objek.5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 15 |
| 11 | Unit 2:Mari BersenamGolek Tepat | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.  | 1.4.2. Menggolek bola pada satu jarak.2.3.1. Menyatakan perkaitan antara  aplikasi daya dengan pergerakan objek5.2.3. Menerima kemenangan dan  kekalahan dalam permainan. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 16 |
| **CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025****KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 12 | Unit 2:Mari BersenamBaling Bola Gergasi | 1.4Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.3. Membaling bola pada satu jarak.2.3.1. Menyatakan perkaitan antara  aplikasi daya dengan pergerakan  objek5.2.2. Menerima cabaran dan seronok  semasa melakukan aktiviti. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 17 |
| 13 | Unit 2:Mari BersenamHantaran Cemerlang | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti | 1.4.4. Menangkap bola dengan serapan  daya.2.3.1. Menyatakan perkaitan antara  aplikasi daya dengan pergerakan  objek. 5.3.1. Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 18-19 |
| 14 | Unit 2:Mari BersenamJaringan Emas | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.5. Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada  objek yang dipukul atau ditendang.5.4.2. Melakukan aktiviti secara  berpasangan dan berkumpulan. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 15 | Unit 2:Mari BersenamSerang dan Tahan |  1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.6. Menyerkap bola yang bergerak2.3.2. Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.5.4.2. Melakukan aktiviti secara  berpasangan dan berkumpulan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 21 |
| 16 | Unit 2:Mari BersenamVoli Belon | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama  dalam kumpulan.. | 1.4.7. Memukul belon ke atas dan ke  hadapan dengan menggunakan  pemukul yang mempunyai  permukaan luas seperti raket. 2.3.2. Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada  objek yang dipukul atau ditendang 5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk  membentuk kumpulan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 22-23 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 17 | Unit 2:Mari BersenamPukul dan Lari | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.. | 1.4.8. Memukul bola yang diletakkan di  atas tee dengan menggunakan  pemukul berbentuk silinder seperti  bet sofbol.2.3.2. Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.2.3.3. Mengenal pasti titik kontak pada  objek yang dipukul atau ditendang.5.1.3. Mengenal pasti alatan yang selamat Digunakan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 24-25 |
| 18 | Unit 2:Mari BersenamTangan Ajaib | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.9. Mengelecek bola menggunakan  tangan pada satu jarak.2.3.2. Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.5.4.2. Melakukan aktiviti secara  berpasangan dan berkumpulan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 26 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 19 | Unit 2:Mari BersenamGelecek Zig-Zag | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.10. Mengelecek bola menggunakan  kaki pada satu jarak.2.3.2. Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk  membentuk kumpulan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 27 |
| 20 | Unit 3:Senam RobikMari Bergerak Berirama | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1. Melakukan rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  mengikut tempo muzik yang  didengar.2.4.1. Membezakan kelajuan pergerakan  yang sesuai mengikut tempo.5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 29-30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 21 | Unit 3:Senam RobikKami Kreatif | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan berirama5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.2. Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo.2.4.2. Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 31 |
| 22 | Unit 4:SarkasGerak Ria | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 1.6.1. Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah.2.5.1. Menyatakan perkaitan antara  bentuk badan dengan pergerakan  haiwan yang diteroka.5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 33-34 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 23 | Unit 4:SarkasKami Sentiasa Bergerak | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.6.2. Melakukan pelbagai pergerakan  haiwan pada satah mendatar dan menegak.2.5.2. Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 35 |
| 24 | Unit 4:SarkasCelik Gimnas | 1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kawalan badan dan  sokongan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama  dalam kumpulan. | 1.7.1 Melakukan imbangan statik pada  pelbagai tapak sokongan.  1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada  pelbagai tapak sokongan2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbangan statik.  2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbangan dinamik5.4.2. Melakukan aktiviti secara  berpasangan dan berkumpulan.  | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 36 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 25 | Unit 4:SarkasStabilnya Saya | 1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kawalan badan dan  sokongan.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.  . | 1.7.3. Melakukan imbangan songsang  dengan tiga tapak sokongan2.6.3. Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk  melakukan imbangan songsang. 5.1.1. Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis  aktiviti yang dijalankan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 37 |
| 26 | Unit 4:SarkasSeronoknya | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 1.8.1. Melakukan guling sisi berterusan2.7.1. Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.5.1.2. Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 38 |
| **CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025****KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024** |
| **27** | Unit 4:SarkasGuling Depan (Straddle) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.2. Melakukan guling depan posisi  straddle.2.7.1. Mengenal pasti bahagian badan  yang menyentuh permukaan  semasa memulakan guling sisi,  guling depan dan guling belakang. 5.2.2. Menerima cabaran dan seronok  semasa melakukan aktiviti | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 39 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 28 | Unit 4:SarkasGuling Belakang (Straddle) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.3. Melakukan guling belakang posisi straddle.2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.  2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang. 5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 40-41 |
| 29 | Unit 4:SarkasFormasi Gulingan | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.  1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle. 2.7.2. Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 42-43 |
| 30 | Unit 6:Santai RiaJalan-Jalan Cari Harta | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.11.1. Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti Menjejak dan mencari Harta Karun. 2.10.1. Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun2.10.2. Mentafsir maklumat dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun. 5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan.  | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 49-50 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| **31** | Unit 6:Santai RiaKenangan Lama | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.11.2. Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng.2.10.3. Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 51 |
| **32** | Unit 7:Semangat MembaraMari Panaskan Badan,Mari Sejukkan Badan | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep kecergasan.  4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.   | 3.1.1. Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (galloping), melompat sebelah kaki (hopping), dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.4.1.1. Menjelaskan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatkan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.4.1.2. Menjelaskan perkaitan antara menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.4.1.3. Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.5.1.1. Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 53-54 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 33 | Unit 8:Larian CergasJom Berlari |  3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  kapasiti aerobik. 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti. | 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk  meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan4.2.1 Membandingkan kesan melakukan  aktiviti fizikal dengan peningkatan  kadar pernafasan.  4.2.2 Membandingkan perubahan kadar  nadi sebelum dan selepas melakukan  aktiviti fizikal.  4.2.3 Memerihal degupan jantung dan  kadar pernafasan semasa melakukan  aktiviti fizikal. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 57-58 |
| 34 | Unit 8:Larian CergasSedia Cergas | 3.3 Melakukan senaman meningkatkan  kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan  dinamik dan statik pada otot-otot  utama. 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama  pada bahagian yang meregang  semasa aktiviti kelenturan dilakukan5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis  aktiviti yang dijalankan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 59 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 35 | Unit 8:Larian CergasKe Taman Rekreasi | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot  dan kekuatan yang melibatkan  ringkuk tubi separa, tekan tubi  ubahsuai, jengkit kaki setempat,  separa cangkung (half squat),  hamstring curl dan lentik belakang  ubah suai4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang  terlibat semasa melakukan senaman  daya tahan dan kekuatan otot.  5.1.4 Menggunakan alatan mengikut  peraturan penggunaan dan fungsi  alatan dengan betul. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 60-61 |
| 36 | Unit 8:Larian CergasMari Bergayut | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot.5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti. | 3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan  meniti pada palang menggunakan tangan4.4.2 Menyatakan kepentingan  melakukan senaman daya tahan  dan kekuatan otot.5.2.2 Menerima cabaran dan seronok  semasa melakukan aktiviti. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 62 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 37 | Unit 8:Larian CergasTimbang dan Ukur | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi Badan dengan kecergasan fizikal.  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 3.5.1 Mengukur ketinggian menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari  segi ketinggian dan berat. 4.5.1 Menyatakan bentuk badan. 4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 63 |
| 38 | Unit 8:Larian CergasCergas Sihat | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.  5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti. | 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat. 4.5.1. Menyatakan bentuk badan4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan  yang berkaitan dengan komposisi badan.5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 64 |
| 39 | Unit 8:Larian CergasDoktor sayang | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.  5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.  | 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat. 4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan  yang berkaitan dengan komposisi badan.5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /PentaksiranEMK: Kreativiti & InovasiBT m/s 65 |

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

**#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN DAN BORANG TRANSIT PBD?**

#RPH2024/2025 coming soon on FEB 2024.

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): https://rphsekolahrendah.com

@ PM: **017- 4991 336** (WhatsApp link: <https://wa.me/60174991336> )

Rozayus Whatsapp Channel (INFO DISKAUN): <https://whatsapp.com/channel/0029VaBMmMlICVfgCkJq7x3n>

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/>

Instagram: <https://www.instagram.com/rozayus.academy/>

Tiktok: [https://www.tiktok.com/@rphrozayus](https://www.tiktok.com/%40rphrozayus)

\*UP: Diizinkan untuk share tanpa membuang maklumat yang disampaikan oleh Rozayus Academy