|  |  |
| --- | --- |
| 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 Ruang  Teroka 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 ditetapkan  2.1.1 Membezakan pergerakan  mengikut ruang  5.1.5. Mematuhi peraturan  keselamatan di tempat aktiviti. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 2-3 |
| 3 | Unit 1:  Cabaran Ruang  Bergerak 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 & Inovasi  BT m/s 4-5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 4 | Unit 2:  Mari Bersenam  Senaman 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 mengimbang  2.2.1. Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 8-9 |
| **5** | **CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI** | | | |
| 6 | Unit 2:  Mari Bersenam  Mari 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 & Inovasi  BT m/s 1O |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 7 | Unit 2:  Mari Bersenam  Lompat 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 & Inovasi  BT m/s 11 |
| 8 | Unit 2:  Mari Bersenam  Rangkaian 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 & Inovasi  BT m/s 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 9 | Unit 2:  Mari Bersenam  Rangkaian 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 & Inovasi  BT m/s 13 |
| 10 | Unit 2:  Mari Bersenam  Lambung 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 15 |
| 11 | Unit 2:  Mari Bersenam  Golek Tepat | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi  5.2 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  objek  5.2.3. Menerima kemenangan dan  kekalahan dalam permainan. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT 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 Bersenam  Baling Bola Gergasi | 1.4Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.2 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  objek  5.2.2. Menerima cabaran dan seronok  semasa melakukan aktiviti. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 17 |
| 13 | Unit 2:  Mari Bersenam  Hantaran Cemerlang | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.3 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 18-19 |
| 14 | Unit 2:  Mari Bersenam  Jaringan Emas | 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. | 1.4.5. 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 15 | Unit 2:  Mari Bersenam  Serang 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 bergerak  2.3.2. Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.  5.4.2. Melakukan aktiviti secara  berpasangan dan berkumpulan | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 21 |
| 16 | Unit 2:  Mari Bersenam  Voli Belon | 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.. | 1.4.7. 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 22-23 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 17 | Unit 2:  Mari Bersenam  Pukul dan Lari | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan  pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi  5.1 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 24-25 |
| 18 | Unit 2:  Mari Bersenam  Tangan Ajaib | 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. | 1.4.9. 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 26 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 19 | Unit 2:  Mari Bersenam  Gelecek Zig-Zag | 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. | 1.4.10. 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 27 |
| 20 | Unit 3:  Senam Robik  Mari Bergerak Berirama | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama  5.2 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 29-30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 21 | Unit 3:  Senam Robik  Kami Kreatif | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan berirama  5.4 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 31 |
| 22 | Unit 4:  Sarkas  Gerak Ria | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan  5.1 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 33-34 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 23 | Unit 4:  Sarkas  Kami Sentiasa Bergerak | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.  2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan  5.1 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 diteroka  5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 35 |
| 24 | Unit 4:  Sarkas  Celik 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 sokongan  2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbangan statik.    2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbangan dinamik  5.4.2. Melakukan aktiviti secara  berpasangan dan berkumpulan. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 36 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 25 | Unit 4:  Sarkas  Stabilnya 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 sokongan  2.6.3. 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 37 |
| 26 | Unit 4:  Sarkas  Seronoknya | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 1.8.1. Melakukan guling sisi berterusan  2.7.1. 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT 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:  Sarkas  Guling Depan (Straddle) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran  5.2 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 39 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 28 | Unit 4:  Sarkas  Guling Belakang (Straddle) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran  5.1 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 40-41 |
| 29 | Unit 4:  Sarkas  Formasi Gulingan | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul.  2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran  5.1 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 42-43 |
| 30 | Unit 6:  Santai Ria  Jalan-Jalan Cari Harta | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan  2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 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 Karun  2.10.2. Mentafsir maklumat dalam aktiviti menjejak dan Mencari Harta Karun.  5.4.3. Bekerjasama dalam kumpulan. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 49-50 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| **31** | Unit 6:  Santai Ria  Kenangan Lama | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan  2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 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 tradisional  5.4.1. Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 51 |
| **32** | Unit 7:  Semangat Membara  Mari 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 53-54 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 33 | Unit 8:  Larian Cergas  Jom Berlari | 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  kapasiti aerobik.  4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik  5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti. | 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk  meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan  4.2.1 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 57-58 |
| 34 | Unit 8:  Larian Cergas  Sedia 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 dilakukan  5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis  aktiviti yang dijalankan | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 59 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 35 | Unit 8:  Larian Cergas  Ke 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 suai  4.4.1 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 60-61 |
| 36 | Unit 8:  Larian Cergas  Mari 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  tangan  4.4.2 Menyatakan kepentingan  melakukan senaman daya tahan  dan kekuatan otot.  5.2.2 Menerima cabaran dan seronok  semasa melakukan aktiviti. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 62 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **UNIT / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **AKTIVITI** |
| 37 | Unit 8:  Larian Cergas  Timbang 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 normal  5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 63 |
| 38 | Unit 8:  Larian Cergas  Cergas Sihat | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan  4.5 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 badan  4.5.3. Menyatakan masalah kesihatan  yang berkaitan dengan komposisi badan.  5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil  bahagian secara aktif. | Pemerhatian /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT m/s 64 |
| 39 | Unit 8:  Larian Cergas  Doktor sayang | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan Komposisi badan  4.5 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 /  Pentaksiran  EMK:  Kreativiti & Inovasi  BT 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>

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