|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN Pendidikan JASMANI TAHUN 5 (SK) 2024/2025 | NAMA SEKOLAH: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ALAMAT SEKOLAH: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_NAMA GURU: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_TAHUN: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 1 | **MINGGU ORIENTASI** |
| 2 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:MENGIMBANG | Gimnastik AsasKemahiran Imbangan1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik flip-flop dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow).2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan.5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 2 |
| 3 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:BINAAN HEBAT | Gimnastik AsasKemahiran Imbangan1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan2.1 Mengaplikasikan pengetahuankonsep pergerakan dan prinsipmekanik bagi kawalan badan dan sokongan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga.2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 4 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:TEGAK TERBALIK | Gimnastik AsasKemahiran Imbangan1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan2.1 Mengaplikasikan pengetahuankonsep pergerakan dan prinsipmekanik bagi kawalan badan dan sokongan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKSM/S 4 |
| 5 | **CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI** |
| 6 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:MELOMBOL HALANGAN | Gimnastik AsasKemahiran Hambur dan Pendaratan1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang.2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 7 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:BERLATIH HAMBUR | Gimnastik AsasKemahiran Hambur dan Pendaratan1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 6 |
| 8 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:LOMPAT BERPUTAR | Kemahiran Putaran1.3 Melakukan kemahiran putarandengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin 2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKSM/S 7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 9 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:GULING ULANG ALIK | Kemahiran Putaran1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 8 |
| 10 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:BERGAYUT DAN BERAYUN | Kemahiran Gayut dan Ayun1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKSM/S 9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 11 | UNIT 2: RIANG RIA DI DASAR LAUTANTAJUK:KE SANA, KE SINI DIDASAR LAUTAN | Pergerakan Berirama1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 12-13 |
| CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024 |
| 12 | UNIT 2: RIANG RIA DI DASAR LAUTANTAJUK:KE SANA, KE SINI DIDASAR LAUTAN | Pergerakan Berirama1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 12-13 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 13 | UNIT 3: SERANG MENANGTAJUK:SERONOKNYA BERMAIN | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKSM/S 16-17 |
| 14 | UNIT 3: SERANG MENANGTAJUK:SERONOKNYA BERMAIN | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKSM/S 16-17 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 15 | UNIT 3: SERANG MENANGTAJUK:KELECEK BERBISA | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepasi pemain.1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan.2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola.2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 18 |
| 16 | UNIT 3: SERANG MENANGTAJUK:BIJAK TAKEL DAN JARING |  Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola.1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.. | BUKU TEKSM/S 19 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 17 | UNIT 4: HANDAL JARINGTAJUK:SIAPA HANDAL | Kemahiran Asas PermainanKategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asaspermainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam AsasPermainan Kategori Jaring2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi.2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran.2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan.5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 22 |
| 18 | UNIT 4: HANDAL JARINGTAJUK:VOLI JARING | Kemahiran Asas PermainanKategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asaspermainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam AsasPermainan Kategori Jaring2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan.2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan.5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 23 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 19-20 | UNIT 4: HANDAL JARINGTAJUK:SMESY, REJAM DAN LIBAS | Kemahiran Asas PermainanKategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam AsasPermainan Kategori Jaring2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan.1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan.1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan.2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. | BUKU TEKSM/S 24-25 |
| 21 | UNIT 5:RONDOS KAMPUNGTAJUK:BALINGAN HEBAT DAN BALINGAN TEPAT | Kemahiran Asas PermainanKategori Pukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran.1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran.2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. | BUKU TEKSM/S 28 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 22 | UNIT 5:RONDOS KAMPUNGTAJUK:PUKUL DAN GERAK | Kemahiran Asas PermainanKategori Pukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan.1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 29 |
| 23 | UNIT 5:RONDOS KAMPUNGTAJUK:BALING-BALING BAWAH | Kemahiran Asas PermainanKategori Pukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan.2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 24 | UNIT 5:RONDOS KAMPUNGTAJUK:TANGKAPAN KEMAS | Kemahiran Asas PermainanKategori Pukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.8.6 Menangkap bola yang melantun.2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 31 |
| 25 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:A. LARIAN- PECUT DAN LAJU | Olahraga Asas Asas Berlari1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan.1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut.2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut.2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 34-35 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 26 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:A. LARIAN- LARI BERHALANGAN | Olahraga Asas Asas Berlari1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka. | BUKU TEKSM/S 36-37 |
| CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024 |
| 27 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:B. LOMPATAN- LOMPAT TERBANG | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asaslompatan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak.2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan.5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKSM/S 38-39 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 28 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:B. LOMPATAN- KAKI GUNTING | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asaslompatan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting.2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting.5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 40-41 |
| 29 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:C. BALINGAN- LONTARAN BERKUASA | Asas Balingan1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan power position.2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera.5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. | BUKU TEKSM/S 42-43 |
| UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:C. BALINGAN- LEMPARAN AJAIB | Asas Balingan1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan power position.2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 44-47 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 30 | UNIT 8PERMAINAN WARISANTAJUK:KEMAS IKATAN, KUAT SIMPULAN | Rekreasi dan Kesenggangan1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Aplikasi Pengetahuan dalamRekreasi dan Kesenggangan2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet.2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKSM/S 54-55 |
| 31 | UNIT 8PERMAINAN WARISANTAJUK:KEMAS IKATAN, KUAT SIMPULAN | Rekreasi dan Kesenggangan1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Aplikasi Pengetahuan dalamRekreasi dan Kesenggangan2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet.2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKSM/S 54-55 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 32 | UNIT 8PERMAINAN WARISANTAJUK:KAYU TERBANG | Rekreasi dan Kesenggangan1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi.2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. | BUKU TEKSM/S 56 |
| 33 | UNIT 8PERMAINAN WARISANTAJUK:TIMANG ADIK TIMANG | Rekreasi dan Kesenggangan1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi Ayam.2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif. | BUKU TEKSM/S 57 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 34 | UNIT 9CERGAS SELALUTAJUKJOM CERGASJOM SANTAI | Konsep Kecergasan3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKSM/S 60-61 |
| 35 | UNIT 10CERGAS DAN SIHATTAJUK:SAYA SIHAT DAN CERGAS | Kecergasan Fizikal Berdasarkan KesihatanKapasiti Aerobik3.2 Melakukan aktiviti meningkatkanAplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkanelemen pengurusan dankeselamatan | 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik.4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 64-65 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 36 | UNIT 10CERGAS DAN SIHATTAJUK:LITAR LENTUR | Kelenturan3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan.4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan.4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 66-67 |
| 37 | UNIT 10CERGAS DAN SIHATTAJUK:RAHSIA SATRIA | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan oblique curl dalam jangka masa 20-30 saat.4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. | BUKU TEKSM/S 68-69 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 38 | UNIT 10CERGAS DAN SIHATTAJUK:BERAT DAN TINGGI IDEAL | Komposisi Badan3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. | BUKU TEKSM/S 68-69 |
| 39 | UNIT 10CERGAS DAN SIHATTAJUK:JAGA KESIHATAN | Pengukuran Kecergasan Fizikal3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK..4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. | BUKU TEKSM/S 68-69 |

|  |
| --- |
| **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