

UPSR

PT3

SPM

RPT

BANK
SOALAN

KSSR

**BAHAN-BAHAN
PERSEDIAAN
PDPC
KSSR & KSSM
2018**

DSKP

KSSM

PELAPORAN

SKPMg2

LAYARI



JOJA



**SUMBER
PENDIDIKAN**

**RANCANGAN PEMBELAJARAN DAN PENGAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 1 – TAHUN 2018**

BULAN	MINGGU	BIDANG	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	TAJUK	AKTIVITI	BBB
JANUARI	Minggu 1	PJ			ORIENTASI TINGKATAN 1		
		PJ					
	Minggu 2	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik	3.1.1 4.1.1 5.2.1	SENAMAN KAPASITI AEROBIK	1. LARIAN DIAGONAL	1. KON 2. JAM RANDIK 3. GELUNG ROTAN
		PK1	PEMAKANAN 9.1 Amalan Pemakanan sihat dan selamat	9.1.1 9.1.2	MAKRO DAN MIKRO NUTRIEN	1. DUTA KECIL 2. LABEL MAKANAN	1. KAD MANILA 2. MARKER PEN
	Minggu 3	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik	3.1.2 4.1.2 5.2.2	SENAMAN KAPASITI AEROBIK	1. LARIAN NAGA	1. KON 2. JAM RANDIK 3. GELUNG ROTAN
		PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik	3.1.2 4.1.2 5.2.2	SENAMAN KAPASITI AEROBIK	2. MARI BERLARI (FARLEK)	4. KON 5. JAM RANDIK 6. GELUNG ROTAN
	Minggu 4	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.2 Melakukan senaman kelestarian	3.2.1 4.2.1 5.1.3	SENAMAN KELENTURAN	1. KELENTURAN DENGAN TUALA	1. CARTA OTOT 2. TUALA
		PK2	PEMAKANAN 9.1 Amalan Pemakanan sihat dan selamat	9.1.3 9.1.4	MAKRO DAN MIKRO NUTRIEN	1. MERANCANGDIET SEIMBANG	1. KAD MANILA 2. MARKER PEN
FEBRUARI	Minggu 5	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.2 Melakukan senaman kelestarian	3.2.1 4.2.2 5.3.2	SENAMAN KELENTURAN	1. SIRKIT 8	1. KON 2. EXCESICE MAT 3. CARTA OTOT
		PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.3 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot	3.3.1 4.3.1 5.1.3	SENAMAN DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT	1.KAD KUAT DAN DAYA TAHAN OTOT	1. KAD GAMBAR OTOT 2. KON
	Minggu 6	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.3 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot	3.3.2 4.3.2 4.3.3 5.2.3	SENAMAN DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT	1.BOLA SEGAR	1. BOLA SEGAR
		PK3	PERTOLONGAN CEMAS 10.1 Pengetahuan asas pertolongan asas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi	10.1.1 10.1.2 10.1.3	D.R.A.B.C	1. SIMULASI	1. KAD SITUASI 2. PELAKON
	Minggu 7	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan	3.4.1 4.4.1 5.3.1	KOMPOSISI BADAN	1.LIPATAN TRISEP	1. KALIPER 2. CARTA PERATUSAN LEMAK 3. REKOD
		PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan	3.4.1 4.4.2 5.3.1	KOMPOSISI BADAN	1.LIPATAN BETIS	1. KALIPER 2. CARTA PERATUSAN LEMAK 3. MARKER PEN
	Minggu 8	PJ	KOMPONEN KECERGASAN BERLANDASKAN KESIHATAN 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan	3.4.1 4.4.3 5.3.1	KOMPOSISI BADAN	1.PERATUSAN LEMAK	1. CARTA PERATUSAN LEMAK 3. REKOD
		PK4				1.	1.
MAC	Minggu 9	PJ	OLAHRAGA ASAS 1.7 Kemahiran olahraga asas	1.7.1 2.7.1 5.2.1	BERLARI	1. KE GARISAN SEDIA	1. BLOK PERMULAAN 2. KON
		PJ	OLAHRAGA ASAS 1.7 Kemahiran olahraga asas	1.7.2 2.7.2 5.2.5	BERLARI	2. BERTUKAR BATON	1. BATON 2. KON
	Minggu 10	PJ	OLAHRAGA ASAS 1.7 Kemahiran olahraga asas	1.7.1 2.7.2 5.2.5	BERLARI	3. LARI BERGANTI	1. BATON 2. KON
		PK5					
	Minggu 11	PJ	OLAHRAGA ASAS 1.7 Kemahiran olahraga asas	1.7.3 2.7.3 5.1.2	LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP	1. LUMBA « S » BERGANTI-GANTI 2. LUMBA « 8 » BERGANTI-GANTI 3. BENTUK « J »	1. KON
		PJ			UJIAN SEGAK – RUJUK BUKU PANDUAN SEGAK 2016 UJIAN SEGAK – RUJUK BUKU PANDUAN SEGAK 2016		
	Minggu 12	PJ	OLAHRAGA ASAS 1.7 Kemahiran olahraga asas	1.7.3 2.7.3 5.1.4	LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP	1. LAYANGAN 2. LOMPAT GUNTING 3. LOMPAT GAYA FOSBURY FLOP	1. TILAM 2. PALANG 3. TIANG 4. KON 5. MARKER PEN 6. GELANG GETAH

APRIL	Minggu 13	PJ	OLAHRAGA ASAS 1.7 Kemahiran olahraga asas	1.7.4 2.7.4 5.1.3 5.4.1	LONTAR PELURU GAYA PARRY O'BRIEN	1. LONTAR STATIK 2. LONTAR 'POWER POSITION' 3. GELONGSOR- ROTASI 4. LONTAR PELURU GAYA PARRY O'BRIEN	1. PELURU 2. KON 3. TUALA MUKA
		PJ	KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN 1.3 Bola sepak	1.3.1 2.3.1 5.1.3	KEMAHIRAN HANTAR DAN SERKAP BOLA	1. KEMAHIRAN HANTAR DAN SERKAP BOLA	1. BOLA SEPAK 2. KON
	Minggu 14	PJ	KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN 1.3 Bola sepak	1.3.3 2.3.3 5.1.2 5.3.1	KEMAHIRAN MENANDUK	1. KEMAHIRAN DONGAK LANGIT (MENANDUK) 2. SITUASI PERMAINAN	1. BOLA SEPAK 2. KON
		PK6					
	Minggu 15	PJ	KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN 1.3 Bola sepak	1.3.4 1.3.5 2.3.4 2.3.5 5.2.1	KEMAHIRAN MENGELECEK DAN TAKEL	1. KEMAHIRAN MENGELECEK DAN TAKEL	Bola Sepak Kon Wisel
		PJ	KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN 1.3 Bola sepak	1.3.6 2.3.6 5.1.3 5.3.2 5.4.2	KEMAHIRAN MENJARING DAN MENJAGA GAWANG	1. KEMAHIRAN MENJARING DAN KEMAHIRAN MENJAGA GAWANG	Bola Sepak Kon Wisel
	Minggu 16	PJ	KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN 1.3 Bola sepak	1.3.6 2.3.4 2.3.6 5.1.3 5.3.3 5.4.3	PERMAINAN KECIL	1. PERMAINAN KECIL	Bola Sepak Kon Wisel
		PK7					
MEI	Minggu 17	PJ	KEMAHIRAN KATEGORI JARING 1.6 Badminton - Kemahiran servis	1.6.1 1.6.2 2.6.1 2.6.2 5.1.1 5.1.3	Melakukan kemahiran servis	1. Servis Rendah Masuk Gelung 2. Menerima Servis Rendah Hantar ke Kawasan Petak Belakang 3. Servis Tinggi 4. Permainan Kecil: Rali Satu Pukulan	1. Raket 2. Tali panjang 3. Gelung 4. Bulu tangkis 5. Kon
		PJ	KEMAHIRAN KATEGORI JARING 1.6 Badminton - Kemahiran Menyerang	1.6.2 1.6.3 2.6.2 2.6.3 5.2.1	Melakukan kemahiran menyerang	1. Smesy dan Drop 2. Lepasi Jaring	1. Raket 2. Tali panjang 3. Gelung 4. Bulu tangkis 5. Kon
	Minggu 18	PJ	KEMAHIRAN KATEGORI JARING 1.6 Badminton	1.6.2 1.6.3 2.6.2 2.6.3 5.2.1	Melakukan kemahiran menyerang	Permainan Kecil : Serang-serang	1. Raket 2. Tali panjang 3. Gelung 4. Bulu tangkis 5. Kon
		PK8					
	Minggu 19	PJ	KEMAHIRAN KATEGORI JARING 1.6 Badminton	1.6.4 2.6.4 5.3.2	Melakukan kemahiran bertahan	1. Lob 2. Lift dan Blok	1. Raket 2. Tali panjang 3. Gelung 4. Bulu tangkis 5. Kon
		PJ	KEMAHIRAN KATEGORI JARING 1.6 Badminton	1.6.4 2.6.4 5.3.2	Melakukan kemahiran bertahan	Permainan Kecil : Serang – Tahan - Serang	1. Raket 2. Tali panjang/Jaring 3. Gelung 4. Bulu tangkis 5. Kon
JUN	Minggu 20	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.8 Rekreasi	1.8.1 2.8.1 5.2.1 5.2.2 5.3.1	Aktiviti Kemahiran Tali Aras Rendah	1. Spider-Web 2. Alligator Swamp	1. Tali 2. Palang 3. kayu panjang(6 kaki 3"x2") 4. Kon
		PK9					
	Minggu 21	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.8 Rekreasi	1.8.1 2.8.1 5.2.1 5.2.2 5.3.1	Aktiviti Kemahiran Tali Aras Rendah	Giant Finger	1. Gelung/Tayar 2. Kayu/Rotan (1 kaki) 3. Kayu panjang/Tiang
PJ		KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.8 Rekreasi	1.8.2 2.8.1 2.8.2 5.2.5 5.3.1 5.3.2	Kemahiran Permainan Frisbee	1. Frisbee Golf 2. Five to Five	1. Frisbee 2. Kon	

	Minggu 22	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.8 Rekreasi	1.8.3 2.8.1 2.8.3 5.4.2	Kemahiran Permainan Sepak Raga Ratus	Kemahiran permainan sepak raga ratus	1. Bola raga
		PK10					
JULAI	Minggu 23	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.1 Gimnastik Asas Kemahiran lantunan dan layangan	1.1.1 5.1.1 5.1.2 5.1.3	Lantunan dan layangan	Mari melantun Mari beraksi	Trampolin tilam
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.1 Gimnastik Asas -Kemahiran lantunan dan layangan	1.1.2 5.2.1 5.2.2 5.2.3	Lantunan dan layangan	Mari melantun Mari beraksi	Trampolin tilam
	Minggu 26	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.1 Gimnastik Asas -Kemahiran lantunan dan layangan	1.1.2 5.2.1 5.2.2 5.2.3	Aksi layangan	Mari melantun Mari beraksi	Trampolin tilam
		PK11	Pengurusan Mental dan Emosi -Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian		Pemikiran Positif	Mencipta slogan	Kertas mahjong Marker Pen
	Minggu 27	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.1 Gimnastik Asas -Kemahiran lantunan dan layangan	1.1.2 5.2.1 5.2.2 5.2.3	Aksi layangan	Mari melantun Mari beraksi	Trampolin tilam
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.1 Gimnastik Asas -Kemahiran lantunan dan layangan	1.1.4 2.1.4 5.1.3 5.2.4 5.4.2 5.4.3 5.5.1	Aksi Trampolin/ Persembahan	Aksi trampolin / tiru gaya saya persembahan	Trampolin tilam
	Minggu 28	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.1 Gimnastik Asas Kemahiran lantunan dan layangan	1.1.4 2.1.4 5.1.3 5.2.4 5.4.1 5.4.2 5.4.3 5.5.1 5.5.2	Persembahan	Aksi trampolin / tiru gaya saya persembahan	Trampolin tilam
		PK12	Keluargaan -Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga		Perkahwinan	Mencipta garis masa keluarga (live events)	Kad Dialog dan kad situasi
OGOS		PJ	UJIAN SEGAK – RUJUK BUKU PANDUAN SEGAK 2016				
	Minggu 29	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.4 Bola Jaring - Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	1.4.1 1.4.2 2.4.1 2.4.2 2.4.3 5.1.2 5.1.3 5.2.1	MENGHANTAR DAN MENERIMA	Serang dan tawan Jangan sentuh	1. Bola Jaring 2. Kon
	Minggu 30	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.4 Bola Jaring - Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	1.4.1 1.4.2 2.4.3 5.1.1 5.1.3 5.2.1 5.2.4	MENGHANTAR DAN MENERIMA	Serang dan tawan Jangan sentuh	1. Bola Jaring 2. Kon
		PK13	PERHUBUNGAN Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian		Kemahiran berkomunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal	Bermain win, lose or draw	Kad dialog dan kad situasi
	Minggu 19	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.4 Bola Jaring - Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	1.4.3 2.4.4 2.4.5 5.2.2 5.3.2 5.3.3	GERAK KAKI	3 lawan 3 Serang dan hadang	1. Bola Jaring 2. Kon
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.4 Bola Jaring - Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	1.4.4 1.4.5 2.4.4 2.4.5 5.3.1 5.3.2 5.3.3	MENJARING	3 lawan 3 Serang dan hadang	1. Bola Jaring 2. Kon
	Minggu 20	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.4 Bola Jaring - Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	1.4.6 2.4.6 2.4.7 5.5.1 5.5.2 5.1.1 5.1.2 5.1.3	MENGADANG DAN MENGACAH	Pertandingan	1. Bola Jaring 2. Kon

		PK14	Penyakit Dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian		Jerawat, kanser serviks dan senggugut	Apa kata survey? Fakta atau mitos tentang masalah jerawat dan senggugut	Borang soal selidik	
SEPT	Minggu 31	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.5 Bola Tampar - Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	1.5.1 1.5.3 2.5.1 2.5.2 5.1.1 5.1.2 5.2.4	KEMAHIRAN SERVIS	3 lawan 3 Adang dan sangga menyerang	1. Bola Tampar 2. Jaring/Tali 3. Kon	
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.5 Bola Tampar - Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	1.5.1 1.5.3 2.5.1 2.5.2 5.1.1 5.1.2 5.2.4	KEMAHIRAN SERVIS	3 lawan 3 Adang dan sangga menyerang	1. Bola Tampar 2. Jaring/Tali 3. Kon	
	Minggu 32	CUTI PENGGAL						
	Minggu 33	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.5 Bola Tampar - Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	1.5.1 1.5.5 2.5.1 2.5.4 5.1.2 5.2.1 5.3.4 5.4.2	KEMAHIRAN BERTAHAN	Adang dan sangga Umpan dan rejam	1. Bola Tampar 2. Jaring/Tali 3. Kon	
		PK15	Keselamatan -menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian		Buli gangsterisme	Save our school (SOS)	Gambar Kertas mahjong Pen marker	
	Minggu 34	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.5 Bola Tampar - Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	1.5.4 1.5.5 2.5.4 2.5.5 5.4.1 5.4.2 5.4.3 5.5.1 5.5.2	KEMAHIRAN MENYERANG	Pertandingan	1. Bola Tampar 2. Jaring/Tali 3. Kon	
		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.5 Bola Tampar - Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	1.5.4 1.5.5 2.5.4 2.5.5 5.4.1 5.4.2 5.4.3 5.5.1 5.5.2	KEMAHIRAN MENYERANG	Pertandingan	1. Bola Tampar 2. Jaring/Tali 3. Kon	
	OKT	Minggu 35	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.2 Pergerakan Berirama - melakukan langkah dalam tarian joget mengikut muzik yang didengar	1.2.1 2.2.1 5.1.1 5.1.2 5.1.3	1. LANGKAH SETEMPAT 2. LANGKAH MAJU UNDIR 3. LANGKAH EMPAT PENJURU	Joget	Radio
			PK16					
		Minggu 36	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.2 Pergerakan Berirama - melakukan langkah dalam tarian joget mengikut muzik yang didengar	1.2.1 2.1.1 5.1.3 5.2.1 5.3.2	1. LANGKAH TERANCANG SETEMPAT 2. LANGKAH TERANCANG LOMPAT 3. LANGKAH KUNANG-KUNANG MABUK	Joget	Radio
PJ			KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.2 Pergerakan Berirama - melakukan langkah dalam tarian joget mengikut muzik yang didengar	1.2.2 2.1.1 5.2.1 5.3.2 5.4.1	1. LANGKAH TUMINDAK 2. LANGKAH KUMIZOD 3. LANGKAH MENGAMBAI	Tarian Sumazau	Radio	
Minggu 37		PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.2 Pergerakan Berirama	1.2.3 2.2.2 5.1.1 5.1.3 5.3.3 5.4.1 5.5.1	Mereka cipta Tarian Rakyat dan mempersembahkan	Reka persembahan	Radio	
Minggu 38	PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN							
NOV	Minggu 39	PJ	KEMAHIRAN PERGERAKAN 1.2 Pergerakan Berirama	1.2.3 2.2.3 5.3.3 5.4.1 5.4.2 5.4.3 5.5.1 5.5.2	Mereka cipta Tarian Rakyat dan mempersembahkan	Reka persembahan	Radio	
		PJ						
	Minggu 40	PK18						
	Minggu 41	PJ						
		PJ						

	CUTI AKHIR TAHUN
--	------------------