

NAMA SEKOLAH : ………………………………………………………........

ALAMAT SEKOLAH : …………………………………………………………….

NAMA GURU : …………………………………………………………….

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 1 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:RIANG BERGERAK | 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. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.2.1.1 Menerangkan cara mengekalkan imbangan dalam imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKSM/S 2-3 |
| 2 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:ARAS KESTABILAN | 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.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan aras secara individu dan berpasangan.2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasamelakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang.5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 3 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:DUNIA 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 dengan sokongan pada kepala dan tangan.2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang.5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisikosemasa melakukan aktiviti yang mencabar. | BUKU TEKSM/S 5 |
| 4 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:TINGGI KE RENDAH | Kemahiran 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. | 1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan.2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti. | BUKU TEKSM/S 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 5 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:EYE ON MALAYSIA | 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.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Melakukan putaran roda.2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 7 |
| CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1, SESI 2023/2024KUMPULAN A: 21.04.2023 - 29.04.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023 |
| 6 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:1,2,3…GULING | Kemahiran Putaran1.3 Melakukan kemahiran putarandengan 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 guling depan berterusan.1.3.3 Melakukan guling belakang posisi straddle berterusan.2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depandan guling belakang.5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan. | BUKU TEKSM/S 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 7-8 | UNIT 1: GERAK GIMNASTAJUK:AKSI SI DALI | Kemahiran Gayut dan Ayun1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKemahiran Gayut dan Ayun2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas, bawah dan campur.2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis genggaman dengan arah ayunan.5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | BUKU TEKSM/S 9-10 |
| 9-10 | UNIT 2:GERAK KREATIF BERTEMATAJUK:RANCAK DAN BERGAYA | Pergerakan Berirama1.5 Melakukan pelbagai corakpergerakan mengikut irama.Aplikasi Pengetahuan dalamPergerakan Berirama2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema.5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKSM/S 11-14 |
| CUTI PENGGAL 1, SESI 2023/2024KUMPULAN A: 26.05.2023 - 03.06.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 11 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGANTAJUK:JAUH DAN DEKAT | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asas permainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasikan daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola.5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan. | BUKU TEKSM/S 15 - 16 |
| 12 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGANTAJUK:RAJA KELECEK RAJA MENGADANG | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asaspermainan kategori serangandengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asaspermainan kategori serangan.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan.1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan.2.6.3 Memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola.2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan.5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 17 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 13 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGANTAJUK:PANTAS PINTAS CEPAT TAKEL | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asas permainan kategori serangan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan.1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel.5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKSM/S 18 |
| 14 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGANTAJUK:JARINGAN TEPAT | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asaspermainan kategori serangandengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asaspermainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran.5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKSM/S 19-20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 15 | UNIT 4SEDIA BERTARUNGTAJUK:BIJAK MULA BIJAK TERIMA | Kemahiran Asas PermainanKategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asaspermainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam AsasPermainan Kategori Jaring2.7 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asas permainan kategori jaring.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagaicara semasa melakukan aktiviti. | 1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm) dengan menggunakan tangan dan alatan.1.7.2 Melakukan servis bawah dengan menggunakan kaki.1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan anggota badan dan alatan.2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. | BUKU TEKSM/S 21-23 |
| 16 | UNIT 4SEDIA BERTARUNGTAJUK:TUTUP RUANG | Kemahiran Asas PermainanKategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asaspermainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam AsasPermainan Kategori Jaring2.7 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asas permainan kategori jaring.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki.5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 24-25 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 17 | UNIT 4SEDIA BERTARUNGTAJUK:SILANG MENYILANG | Kemahiran Asas PermainanKategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asas permainankategori jaring 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 semasaNmelakukan aktiviti fizikal. | 1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan menggunakan alatan.2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki.5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKSM/S 26 |
| 18 | UNIT 4SEDIA BERTARUNGTAJUK:REBUT PELUANG | 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 jarringDinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 27-28 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 19 | UNIT 5:PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAPTAJUK:MEMBALING TEPAT MENANGKAP CEKAP | Kemahiran Asas Permainan KategoriPukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKemahiran Asas Kategori Pukuldan Memadang2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi.1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara balingan tangan lurus dengan balingan sisi.2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | BUKU TEKSM/S 29-31 |
| 20 | UNIT 5:PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAPTAJUK:CEKAP MEMUKUL CEKAP MEMADANG | 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. | 1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul.2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 32-34 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 21 | UNIT 6:MENGEJAR JUARATAJUK:ASAS BERLARI | Olahraga AsasAsas Berlari1.9 Melakukan kemahiran asasberlari dengan lakuan yang betulAplikasi Pengetahuan dalamAsas Berlari2.9 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asas berlari.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan.1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak.2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh.2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan.2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka. | BUKU TEKSM/S 35-37 |
| CUTI PENGGAL 2, SESI 2023/2024(KUMPULAN A: 25.08.2023 - 02.09.2023, KUMPULAN B: 26.08.2023 - 03.09.2023) |
| 22 | UNIT 6:MENGEJAR JUARATAJUK:LITAR LUMBA | Olahraga AsasAsas Berlari1.9 Melakukan kemahiran asasberlari dengan lakuan yang betulAplikasi Pengetahuan dalamAsas Berlari2.9 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanikdalam kemahiran asas berlari.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 38 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 23 | UNIT 6:MENGEJAR JUARATAJUK:ASAS LOMPATAN-Sudut Terbaik | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asaslompatan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkanelemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian.5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti. | BUKU TEKSM/S 39 |
| 24 | UNIT 6:MENGEJAR JUARATAJUK:HALANGAN MENCABAR | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asaslompatan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemenpengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras serta mendarat.2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian.5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | BUKU TEKSM/S 40-41 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 25 | UNIT 6:MENGEJAR JUARATAJUK:SANG KIJANG TANGKAS TUNTAS | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asaslompatan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya.2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan.5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahirandengan yakin. | BUKU TEKSM/S 42-43 |
| 26 | UNIT 6:MENGEJAR JUARATAJUK:( C ) ASAS BALINGAN-SASAR SAMPAI DAPAT | Asas Balingan1.11 Melakukan kemahiran asasbalingan dengan lakuan yangbetul.plikasi Pengetahuan dalamAsas Balingan2.11 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.1.11.3 Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling.2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara rotasi pinggul semasa melontar, melempar, merejam dan membaling dengan jarak objek | BUKU TEKSM/S 44-47 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 27 | UNIT 7KESELAMATAN DIUTAMAKANTAJUK:BIJAK BERTINDAK | Akuatik AsasKeyakinan dan Keselamatandalam Air1.12 Melakukan kemahirankeyakinan air dan keselamatandalam air.Aplikasi Pengetahuan dalamKeyakinan dan Keselamatandalam Air2.12 Mengaplikasikan konsepkeyakinan dan keselamatandalam airTanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.12.1 Melakukan reaching rescue dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran Kolam2.12.1 Menerangkan kesesuaian peralatan yang boleh digunakan untuk reaching rescue.2.12.2 Menerangkan posisi badan yang selamat semasa melakukan reaching rescue.5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKSM/S 49-51 |
| 28 | UNIT 7KESELAMATAN DIUTAMAKANTAJUK:BAKAT TERPENDAM | Kemahiran Asas Renang1.13 Melakukan kemahiran renangdengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKemahiran Asas Renang2.13 Mengaplikasikan konseppergerakan dan prinsipmekanik dalam kemahiranrenang.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas.1.13.2 Melakukan kuak rangkak.2.13.1 Menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki dan tangan dengan pernafasan dalam kuakrangkak.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 52-54 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 29 | UNIT 8REKREASI BERILMUTAJUK:RUMAH SEMENTARA | 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 Mendirikan khemah pasang siap.1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap.2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap.5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 55-57 |
| 30 | UNIT 8REKREASI BERILMUTAJUK:PERMAINAN MATA ANGIN | Rekreasi dan Kesenggangan1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Aplikasi Pengetahuan dalamRekreasi dan Kesenggangan2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin.1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah berdasarkan empat mata angin utama.2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 58-59 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 31 | UNIT 9 KECERGASAN DIRITAJUK:MEMANASKAN BADAN TAJUK:MENYEJUKKAN BADAN | Konsep Kecergasan3.1 Melakukan aktiviti fizikalberpandukan Konsep Kecergasan.Aplikasi Pengetahuan KonsepKecergasan4.1 Mengaplikasikan konsepkecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan.4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan.4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air terhadap kesihatan5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKSM/S 61-63 |
| 32 | UNIT 10EMPAT K DAN SATU DTAJUK:LALUAN MENCABAR | Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanKapasiti Aerobik3.2 Melakukan aktiviti yangmeningkatkan kapasiti aerobik.Aplikasi Pengetahuan dalamKapasiti Aerobik4.2 Mengaplikasikan konsep asaskapasiti aerobik.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan.4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 65-66 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 33-34 | UNIT 10EMPAT K DAN SATU DTAJUK:GEMBIRA MELUNTUR | Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanKelenturan3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKelenturan4.3 Mengaplikasikan konsep asaskelenturan.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan.4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.5.3.1Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 67 |
| 35-36 | UNIT 10EMPAT K DAN SATU DTAJUK:SATRIA MUDA | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKekuatan Otot dan Daya Tahan Otot4.4 Mengaplikasikan konsep asaskekuatan otot dan daya tahan otot.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkanelemen pengurusan dankeselamatan | 3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat.4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dandaya tahan otot.4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor.5.1.5Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKSM/S 68-69 |
| CUTI PENGGAL 3, SESI 2023/2024(KUMPULAN A: 15.12.2023 - 01.01.2024, KUMPULAN B: 16.12.2023 - 01.01.2024) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 37 | UNIT 10EMPAT K DAN SATU DTAJUK:TERBUKTI BERKESAN | Komposisi Badan3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.Aplikasi Pengetahuan dalamKomposisi Badan4.5 Memahami hubung kait antarakomposisi badan dengan kecergasan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan.4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan berat badan.5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKSM/S 70-71 |
| 38-39 | UNIT 10EMPAT K DAN SATU DTAJUK:HARI YANG DITUNGGU | Pentaksiran Kecergasan Fizikal3.6 Mengukur tahap kecergasanfizikal.Aplikasi Pengetahuan PentaksiranKecergasan Fizikal4.6 Mengenal pasti tahapkecergasan fizikal.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan 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 tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKSM/S 72-73 |

|  |  |
| --- | --- |
| 40 | PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN |
| 41-42 | PENGURUSAN AKHIR TAHUN |
| CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2023/2024(KUMPULAN A: 09.02.2024 - 09.03.2024, KUMPULAN B: 10.02.2024 - 10.03.2024) |