

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

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

NAMA GURU : …………………………………………………………….

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 1 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  RIANG BERGERAK | Gimnastik Asas  Kemahiran Imbangan  1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan  konsep pergerakan dan prinsip  mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 2-3 |
| 2 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  ARAS KESTABILAN | Gimnastik Asas  Kemahiran Imbangan  1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan  konsep pergerakan dan prinsip  mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 semasa  melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS  M/S 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 3 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  DUNIA TERBALIK | Gimnastik Asas  Kemahiran Imbangan  1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan  2.1 Mengaplikasikan pengetahuan  konsep pergerakan dan prinsip  mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 berisiko  semasa melakukan aktiviti yang mencabar. | BUKU TEKS  M/S 5 |
| 4 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  TINGGI KE RENDAH | Kemahiran Hambur dan Pendaratan  1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan  2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 TEKS  M/S 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 5 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  EYE ON MALAYSIA | Kemahiran Putaran  1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 belakang  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 7 |
| CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1, SESI 2023/2024  KUMPULAN A: 21.04.2023 - 29.04.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023 | | | | |
| 6 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  1,2,3…GULING | Kemahiran Putaran  1.3 Melakukan kemahiran putaran  dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran  2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 depan  dan guling belakang.  5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan. | BUKU TEKS  M/S 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 7-8 | UNIT 1:  GERAK GIMNAS  TAJUK:  AKSI SI DALI | Kemahiran Gayut dan Ayun  1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kemahiran Gayut dan Ayun  2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 TEKS  M/S 9-10 |
| 9-10 | UNIT 2:  GERAK KREATIF BERTEMA  TAJUK:  RANCAK DAN BERGAYA | Pergerakan Berirama  1.5 Melakukan pelbagai corak  pergerakan mengikut irama.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Pergerakan Berirama  2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 11-14 |
| CUTI PENGGAL 1, SESI 2023/2024  KUMPULAN 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 SERANGAN  TAJUK:  JAUH DAN DEKAT | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan  1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Permainan Kategori Serangan  2.6 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama 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 TEKS  M/S 15 - 16 |
| 12 | UNIT 3  JOHAN KATEGORI SERANGAN  TAJUK:  RAJA KELECEK RAJA MENGADANG | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Serangan  1.6 Melakukan kemahiran asas  permainan kategori serangan  dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Permainan Kategori Serangan  2.6 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas  permainan kategori serangan.  Interaksi Sosial  5.3 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 TEKS  M/S 17 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 13 | UNIT 3  JOHAN KATEGORI SERANGAN  TAJUK:  PANTAS PINTAS CEPAT TAKEL | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan  1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Permainan Kategori Serangan  2.6 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 18 |
| 14 | UNIT 3  JOHAN KATEGORI SERANGAN  TAJUK:  JARINGAN TEPAT | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Serangan  1.6 Melakukan kemahiran asas  permainan kategori serangan  dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Permainan Kategori Serangan  2.6 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas  permainan kategori serangan.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama 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 TEKS  M/S 19-20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 15 | UNIT 4  SEDIA BERTARUNG  TAJUK:  BIJAK MULA BIJAK TERIMA | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Jaring  1.7 Melakukan kemahiran asas  permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Asas  Permainan Kategori Jaring  2.7 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.  Interaksi Sosial  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai  cara 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 TEKS  M/S 21-23 |
| 16 | UNIT 4  SEDIA BERTARUNG  TAJUK:  TUTUP RUANG | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Jaring  1.7 Melakukan kemahiran asas  permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Asas  Permainan Kategori Jaring  2.7 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 TEKS  M/S 24-25 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 17 | UNIT 4  SEDIA BERTARUNG  TAJUK:  SILANG MENYILANG | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Jaring  1.7 Melakukan kemahiran asas permainan  kategori jaring dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Asas  Permainan Kategori Jaring  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 26 |
| 18 | UNIT 4  SEDIA BERTARUNG  TAJUK:  REBUT PELUANG | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Jaring  1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Asas  Permainan Kategori Jaring  2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jarring  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama 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 TEKS  M/S 27-28 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 19 | UNIT 5:  PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP  TAJUK:  MEMBALING TEPAT MENANGKAP CEKAP | Kemahiran Asas Permainan Kategori  Pukul dan Memadang  1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kemahiran Asas Kategori Pukul  dan Memadang  2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 29-31 |
| 20 | UNIT 5:  PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP  TAJUK:  CEKAP MEMUKUL CEKAP MEMADANG | Kemahiran Asas Permainan  Kategori Pukul dan Memadang  1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang  2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.  Interaksi Sosial  5.3 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 TEKS  M/S 32-34 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 21 | UNIT 6:  MENGEJAR JUARA  TAJUK:  ASAS BERLARI | Olahraga Asas  Asas Berlari  1.9 Melakukan kemahiran asas  berlari dengan lakuan yang betul  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Berlari  2.9 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas berlari.  Interaksi Sosial  5.3 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 TEKS  M/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 JUARA  TAJUK:  LITAR LUMBA | Olahraga Asas  Asas Berlari  1.9 Melakukan kemahiran asas  berlari dengan lakuan yang betul  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Berlari  2.9 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik  dalam kemahiran asas berlari.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 38 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 23 | UNIT 6:  MENGEJAR JUARA  TAJUK:  ASAS LOMPATAN  -Sudut Terbaik | Asas Lompatan  1.10 Melakukan kemahiran asas  lompatan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Lompatan  2.10 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen 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 TEKS  M/S 39 |
| 24 | UNIT 6:  MENGEJAR JUARA  TAJUK:  HALANGAN MENCABAR | Asas Lompatan  1.10 Melakukan kemahiran asas  lompatan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Lompatan  2.10 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan 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 TEKS  M/S 40-41 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 25 | UNIT 6:  MENGEJAR JUARA  TAJUK:  SANG KIJANG TANGKAS TUNTAS | Asas Lompatan  1.10 Melakukan kemahiran asas  lompatan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Lompatan  2.10 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 42-43 |
| 26 | UNIT 6:  MENGEJAR JUARA  TAJUK:  ( C ) ASAS BALINGAN  -SASAR SAMPAI DAPAT | Asas Balingan  1.11 Melakukan kemahiran asas  balingan dengan lakuan yang  betul.  plikasi Pengetahuan dalam  Asas Balingan  2.11 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama 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 TEKS  M/S 44-47 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 27 | UNIT 7  KESELAMATAN DIUTAMAKAN  TAJUK:  BIJAK BERTINDAK | Akuatik Asas  Keyakinan dan Keselamatan  dalam Air  1.12 Melakukan kemahiran  keyakinan air dan keselamatan  dalam air.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Keyakinan dan Keselamatan  dalam Air  2.12 Mengaplikasikan konsep  keyakinan dan keselamatan  dalam air  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.12.1 Melakukan reaching rescue dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran Kolam  2.12.1 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 TEKS  M/S 49-51 |
| 28 | UNIT 7  KESELAMATAN DIUTAMAKAN  TAJUK:  BAKAT TERPENDAM | Kemahiran Asas Renang  1.13 Melakukan kemahiran renang  dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kemahiran Asas Renang  2.13 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dan prinsip  mekanik dalam kemahiran  renang.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 kuak  rangkak.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 52-54 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 29 | UNIT 8  REKREASI BERILMU  TAJUK:  RUMAH SEMENTARA | Rekreasi dan Kesenggangan  1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Rekreasi dan Kesenggangan  2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama 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 TEKS  M/S 55-57 |
| 30 | UNIT 8  REKREASI BERILMU  TAJUK:  PERMAINAN MATA ANGIN | Rekreasi dan Kesenggangan  1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Rekreasi dan Kesenggangan  2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 58-59 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 31 | UNIT 9  KECERGASAN DIRI  TAJUK:  MEMANASKAN BADAN  TAJUK:  MENYEJUKKAN BADAN | Konsep Kecergasan  3.1 Melakukan aktiviti fizikal  berpandukan Konsep Kecergasan.  Aplikasi Pengetahuan Konsep  Kecergasan  4.1 Mengaplikasikan konsep  kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 kesihatan  5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKS  M/S 61-63 |
| 32 | UNIT 10  EMPAT K DAN SATU D  TAJUK:  LALUAN MENCABAR | Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  Kapasiti Aerobik  3.2 Melakukan aktiviti yang  meningkatkan kapasiti aerobik.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kapasiti Aerobik  4.2 Mengaplikasikan konsep asas  kapasiti aerobik.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 65-66 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 33-34 | UNIT 10  EMPAT K DAN SATU D  TAJUK:  GEMBIRA MELUNTUR | Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  Kelenturan  3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kelenturan  4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan.  Interaksi Sosial  5.3 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 TEKS  M/S 67 |
| 35-36 | UNIT 10  EMPAT K DAN SATU D  TAJUK:  SATRIA MUDA | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot  3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot  4.4 Mengaplikasikan konsep asas  kekuatan otot dan daya tahan otot.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  keselamatan | 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 dan  daya 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 TEKS  M/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 10  EMPAT K DAN SATU D  TAJUK:  TERBUKTI BERKESAN | Komposisi Badan  3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Komposisi Badan  4.5 Memahami hubung kait antara  komposisi badan dengan kecergasan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan 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 TEKS  M/S 70-71 |
| 38-39 | UNIT 10  EMPAT K DAN SATU D  TAJUK:  HARI YANG DITUNGGU | Pentaksiran Kecergasan Fizikal  3.6 Mengukur tahap kecergasan  fizikal.  Aplikasi Pengetahuan Pentaksiran  Kecergasan Fizikal  4.6 Mengenal pasti tahap  kecergasan fizikal.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 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 TEKS  M/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) | |