

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

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

NAMA GURU : …………………………………………………………….

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 1 | UNIT 1: GIMNASTIK ASASTAJUK:IMBANGAN CANTIK | Gimnastik AsasKemahiran Imbangan1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokonganAplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagaicara semasa melakukan aktiviti. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik single-leg circle dan kereta sorong dua arah (two-waywheelbarrow).1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satujarak.2.1.1 Menjelaskan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan imbangan semasa melakukan single-leg circle, kereta sorong dua arah dan imbangan songsang.5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 2-3 |
| 2 | UNIT 1: GIMNASTIK ASASTAJUK:BERSATU TEGUH | Gimnastik AsasKemahiran Imbangan1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokonganAplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama dalam kumpulan. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik formasi piramid secara berkumpulan lebih daripada tiga orang.2.1.2 Menjelaskan kesesuaian bentuk formasi piramid dengan bilangan ahli kumpulan.5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 3 | UNIT 1: GIMNASTIK ASASTAJUK:LOMPAT LAYANGAN | Kemahiran Hambur dan Pendaratan1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan2.2 Mengaplikasikan konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakanPengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.2.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan dan aksi serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.2.2.1 Menerangkan perkaitan daya dengan ketinggian layangan semasa melakukan hambur5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 5 |
| 4 | UNIT 1: GIMNASTIK ASASTAJUK:LOMPATAN GASING | Kemahiran Putaran1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran2.3 Mengaplikasikan konsep putaran dalam pergerakan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan semasa layangan dan mendarat di atas trampolin2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dantriple roll.5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat. | BUKU TEKSM/S 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 5 | UNIT 1: GIMNASTIK ASASTAJUK:LOMPAT TIGA SERANGKAI | Kemahiran Putaran1.3 Melakukan kemahiran putarandengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang.2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dantriple roll.5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | 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 |
| 6-7 | UNIT 1: GIMNASTIK ASASTAJUK:GULING KEYAKINAN | 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. | 1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang2.3.2 Menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan guling belakang yang sesuai.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 8 | UNIT 1: JADI YANG TERBAIKTAJUK:GAYUT DAN AYUN | Kemahiran Gayut dan Ayun1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun2.4 Mengaplikasikan konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.4.1 Melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggaman mengikut turutan genggaman atas, genggaman campuran dan genggaman bawah.2.4.1 Menjelaskan arah ayunan yang sesuai dengan genggaman tangan semasa melakukan ayunan.5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. | BUKU TEKSM/S 9 |
| 9 | UNIT 2: PERGERAKAN BERIRAMATAJUK:SINGA KREATIF | Pergerakan Berirama1.5 Melakukan pelbagai corakpergerakan mengikut irama.Aplikasi Pengetahuan dalamPergerakan Berirama2.5 Mengaplikasikan konseppergerakan dalam pergerakanberiramaInteraksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagaicara semasa melakukan aktiviti. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan dengan menggunakan props dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif yang telah direka cipta berdasarkan penceritaan mengikut muzik yang didengar.2.5.1 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan kreatif yang direka cipta.2.5.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif yang direka cipta.5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 11-12 |
| 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 |
| 10 | UNIT 2: PERGERAKAN BERIRAMATAJUK:GERAKAN SENI | Pergerakan Berirama1.5 Melakukan pelbagai corakpergerakan mengikut irama.Aplikasi Pengetahuan dalamPergerakan Berirama2.5 Mengaplikasikan konseppergerakan dalam pergerakanberiramaPengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkanelemen pengurusan dankeselamatan. | 1.5.3 Melakukan pergerakan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yangdigunakan dalam tarian rakyat atau etnik.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 12-13 |
| 11 | UNIT 3: KATEGORI SERANGANTAJUK:BULATAN GEMBIRA | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asaspermainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.2.6.1 Mengenal pasti isyarat dari rakan yang diadang untuk menghantar bola.2.6.2 Mengaplikasi konsep pergerakan yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang olehpemain lawan.5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKSM/S 16 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 12 | UNIT 3: KATEGORI SERANGANTAJUK:BOLA PANTAS | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asaspermainan kategori serangan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan sepasukan5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. | BUKU TEKSM/S 17 |
| 13 | UNIT 3: KATEGORI SERANGANTAJUK:BOLA BAKUL TEPAT | Kemahiran Asas PermainanKategori Serangan1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamPermainan Kategori Serangan2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asaspermainan kategori serangan.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukanyang berada di posisi yang sesuai.1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan.1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.2.6.4 Mengenal pasti posisi rakan sepasukan yang sesuai untuk menerima bola selepas takel atau memintas bola.2.6.5 Menentukan lakuan dan situasi yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKSM/S 18-19 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 14 | UNIT 4: KATEGORI JARINGTAJUK:RUANG SASARAN | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betulAplikasi Pengetahuan dalam AsasPermainan Kategori Jaring2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asaspermainan kategori jaring.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkandan alatan.1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantarkepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan.1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan danmenghantar ke gelanggang kawasan lawan2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasamelakukan servis.2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikutsituasi.5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 21-23 |
| 15 | UNIT 4: KATEGORI JARINGTAJUK:VOLI TANGKAS | 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.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti | 1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 24 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 16 | UNIT 4: KATEGORI JARINGTAJUK:MANTAP ADANGAN | 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.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti | 1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang kawasan sendiri.2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang.2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah | BUKU TEKSM/S 25 |
| 17 | UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANGTAJUK:KAMI JUARA | Kemahiran Asas PermainanKategori Pukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuanyang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang2.8 Mengaplikasikan 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 Melakukan pelbagai kemahiran balingan dengan kelajuan dan aras yang berbeza mengikut situasi.2.8.1 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. | BUKU TEKSM/S 27-28 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 18 | UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANGTAJUK:PUKULAN PANTAS | Kemahiran Asas PermainanKategori Pukul dan Memadang1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuanyang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamKemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.2.8.2 Menjelaskan kelajuan ayunan pemukul semasa memukul bola yang dibaling pada pelbagaikelajuan.5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. | BUKU TEKSM/S 29 |
| 19 | UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANGTAJUK:PENAHAN TERBAIK | 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 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.2.8.3 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 20 | UNIT 5: KATEGORI PUKUL DAN MEMADANGTAJUK:PENANGKAP HEBAT | 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. | 1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras.2.8.4 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKSM/S 31 |
| 21 |  | UJI MINDA  |  |  |
| CUTI PENGGAL 2, SESI 2023/2024(KUMPULAN A: 25.08.2023 - 02.09.2023, KUMPULAN B: 26.08.2023 - 03.09.2023) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 22-23 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:PANTAS BERITMA | Olahraga Asas Asas Berlari dan Berjalan1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.Dinamika Kumpulan5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan2.9.1 Menjelaskan jumlah langkah yang konsisten untuk melepasi setiap halangan secaraberterusan.5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKSM/S 33-35 |
| 24-25 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:JAUH BERJALAN | Olahraga Asas Asas Berlari dan Berjalan1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkanelemen pengurusan dan keselamatan. | 1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.2.9.2 Menjelaskan lakuan berjalan kaki yang betul.5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. | BUKU TEKSM/S 36-37 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 26 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:LAYANGANKU | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asaslompatan dengan lakuan yangbetul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asaslompatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.10.1 Berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan2.10.1 Menjelaskan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan.5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. | BUKU TEKSM/S 38-39 |
| 27 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:LOMPATAN HEBATKU | Asas Lompatan1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Lompatan2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asaslompatan. Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop.2.10.2 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat dari satuketinggian dengan gaya Fosbury Flop.2.10.3 Menjelaskan bentuk larian landas untuk melompat pada satu ketinggian dengan gayaFosbury Flop.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 40-41 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 28 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:IKUT LANGKAHKU | Asas Balingan1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Balingan2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiranasas balingan.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.11.1 Berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.2.11.1 Menjelaskan sudut pelepasan yang sesuai semasa merejam objek berbentuk rod5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 42-43 |
| 29 | UNIT 6:OLAHRAGA ASASTAJUK:BOLA BERTALI | Asas Balingan1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.Aplikasi Pengetahuan dalamAsas Balingan2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan. Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan.2.11.2 Menjelaskan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek berbentuk sfera bertali.5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | BUKU TEKSM/S 44-45 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 30 | UNIT 8CABARAN REKREASITAJUK:KAD MISTERI | 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.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan kad maklumat.2.14.1 Mentafsir arahan dalam kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 54-55 |
| 31 | UNIT 8CABARAN REKREASITAJUK:PERMAINAN LIBAT | 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.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional permainan Libat dan Hidup Mati.5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat | BUKU TEKSM/S 56 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 32 | UNIT 8CABARAN REKREASITAJUK:PERMAINAN HIDUP MATI | 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.Pengurusan dan Keselamatan5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional permainan Libat dan Hidup Mati.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat | BUKU TEKSM/S 57 |
| 33 | UNIT 9KONSEP KECERGASANTAJUK:KEKAL CERGAS | Konsep Kecergasan3.1 Melakukan aktiviti fizikalberpandukan konsep kecergasan.Aplikasi Pengetahuan KonsepKecergasan4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat. | BUKU TEKSM/S 59-61 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 34 | UNIT 10KEKAL AKTIFTAJUK:DEMI KECERGASAN | Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanKapasiti Aerobik3.2 Melakukan aktiviti meningkatkankapasiti aerobik. Aplikasi Pengetahuan dalamKapasiti Aerobik4.2 Mengaplikasikan konsep asaskapasiti aerobik.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 3.2.1 Melakukan aktiviti senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yangditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukansenaman meningkatkan kapasiti aerobik.4.2.2 Merancang senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat. | BUKU TEKSM/S 63-65 |
| 35 | UNIT 10KEKAL AKTIFTAJUK:KUAT BERTAHAN | Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanKekuatan Otot dan Daya Tahan Otot3.4 Melakukan senamanmeningkatkan kekuatan otot dandaya tahan otot.Aplikasi Pengetahuan dalamKekuatan Otot dan Daya Tahan Otot4.4 Mengaplikasikan konsep asaskekuatan otot dan daya tahan otot.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dantanggungjawab kendiri semasamelakukan aktiviti fizikal. | 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-ototutama4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan otot dandaya tahan otot.4.4.2 Merancang senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 66-67 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 36 | UNIT 10KEKAL AKTIFTAJUK:BERI TUMPUAN | Kecergasan Fizikal Berdasarkan KesihatanKelenturan3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanAplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan4.3 Mengaplikasikan konsep asaskelenturan.Tanggungjawab Kendiri5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikalyang akan dilakukan4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-senditertentu.4.3.2 Merancang senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | BUKU TEKSM/S 68 |
| CUTI PENGGAL 3, SESI 2023/2024(KUMPULAN A: 15.12.2023 - 01.01.2024, KUMPULAN B: 16.12.2023 - 01.01.2024) |
| 37 | UNIT 10KEKAL AKTIFTAJUK:REKOD KESIHATAN DAN KECERGASAN | Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanKomposisi Badan3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.Aplikasi Pengetahuan dalamKomposisi Badan4.5 Memahami hubung kait antarakomposisi badan dengan kecergasan.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagaicara semasa melakukan aktiviti. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. | BUKU TEKSM/S 69 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 38-39 | UNIT 10KEKAL AKTIFTAJUK:UJIAN PENENTU KECERGASAN | Pengukuran Kecergasan Fizikal3.6 Mengukur tahap kecergasanfizikal berdasarkan kesihatan.Kecergasan Fizikal BerdasarkanKesihatanAplikasi Pengetahuan PengukuranKecergasan Fizikal4.6 Mengenal pasti tahap kecergasanfizikal.Interaksi Sosial5.3 Berkomunikasi dalam pelbagaicara semasa melakukan aktiviti. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian StandardKecergasan 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 ujianSEGAK.4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri sendiri dengan norma Ujian SEGAK.4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri sendiri dan melakukan tindak susul berdasarkankeputusan ujian SEGAK.5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKSM/S 70-71 |

|  |  |
| --- | --- |
| 40 | UJI MINDA 8-10 / 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)** |