

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

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

NAMA GURU : …………………………………………………………….

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 1 | UNIT 1:  GIMNASTIK ASAS  TAJUK:  IMBANGAN CANTIK | Gimnastik Asas  Kemahiran Imbangan  1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan  2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.  Interaksi Sosial  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai  cara semasa melakukan aktiviti. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik single-leg circle dan kereta sorong dua arah (two-way  wheelbarrow).  1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu  jarak.  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 TEKS  M/S 2-3 |
| 2 | UNIT 1:  GIMNASTIK ASAS  TAJUK:  BERSATU TEGUH | Gimnastik Asas  Kemahiran Imbangan  1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan  2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama 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 TEKS  M/S 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 3 | UNIT 1:  GIMNASTIK ASAS  TAJUK:  LOMPAT LAYANGAN | 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 konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 hambur  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 5 |
| 4 | UNIT 1:  GIMNASTIK ASAS  TAJUK:  LOMPATAN GASING | Kemahiran Putaran  1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran  2.3 Mengaplikasikan konsep putaran dalam pergerakan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 trampolin  2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dan  triple roll.  5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat. | BUKU TEKS  M/S 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 5 | UNIT 1:  GIMNASTIK ASAS  TAJUK:  LOMPAT TIGA SERANGKAI | 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.  Dinamika Kumpulan  5.4 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 dan  triple roll.  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | 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 | | | | |
| 6-7 | UNIT 1:  GIMNASTIK ASAS  TAJUK:  GULING KEYAKINAN | 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. | 1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang  2.3.2 Menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan guling belakang yang sesuai.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 8 | UNIT 1:  JADI YANG TERBAIK  TAJUK:  GAYUT DAN AYUN | 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 konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 TEKS  M/S 9 |
| 9 | UNIT 2:  PERGERAKAN BERIRAMA  TAJUK:  SINGA KREATIF | Pergerakan Berirama  1.5 Melakukan pelbagai corak  pergerakan mengikut irama.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Pergerakan Berirama  2.5 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama  Interaksi Sosial  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai  cara 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 TEKS  M/S 11-12 |
| 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 |
| 10 | UNIT 2:  PERGERAKAN BERIRAMA  TAJUK:  GERAKAN SENI | Pergerakan Berirama  1.5 Melakukan pelbagai corak  pergerakan mengikut irama.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Pergerakan Berirama  2.5 Mengaplikasikan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen pengurusan dan  keselamatan. | 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 yang  digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 12-13 |
| 11 | UNIT 3:  KATEGORI SERANGAN  TAJUK:  BULATAN GEMBIRA | 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 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 oleh  pemain lawan.  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. | BUKU TEKS  M/S 16 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 12 | UNIT 3:  KATEGORI SERANGAN  TAJUK:  BOLA PANTAS | 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. | 1.6.3 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 sepasukan  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. | BUKU TEKS  M/S 17 |
| 13 | UNIT 3:  KATEGORI SERANGAN  TAJUK:  BOLA BAKUL 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. | 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan  yang 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 TEKS  M/S 18-19 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 14 | UNIT 4:  KATEGORI JARING  TAJUK:  RUANG SASARAN | 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.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkan  dan alatan.  1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantar  kepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan.  1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan  menghantar ke gelanggang kawasan lawan  2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa  melakukan servis.  2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut  situasi.  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 21-23 |
| 15 | UNIT 4:  KATEGORI  JARING  TAJUK:  VOLI TANGKAS | 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 | 1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul  2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 24 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 16 | UNIT 4:  KATEGORI  JARING  TAJUK:  MANTAP ADANGAN | 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 | 1.7.5 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 diadang  5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah | BUKU TEKS  M/S 25 |
| 17 | UNIT 5:  KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG  TAJUK:  KAMI JUARA | 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 Mengaplikasikan 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 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 TEKS  M/S 27-28 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 18 | UNIT 5:  KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG  TAJUK:  PUKULAN PANTAS | 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 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 pelbagai  kelajuan.  5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. | BUKU TEKS  M/S 29 |
| 19 | UNIT 5:  KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG  TAJUK:  PENAHAN TERBAIK | 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 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 TEKS  M/S 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 20 | UNIT 5:  KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG  TAJUK:  PENANGKAP HEBAT | 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.  Dinamika Kumpulan  5.4 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 TEKS  M/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 ASAS  TAJUK:  PANTAS BERITMA | Olahraga Asas  Asas Berlari dan Berjalan  1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan  2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.  Dinamika Kumpulan  5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan  2.9.1 Menjelaskan jumlah langkah yang konsisten untuk melepasi setiap halangan secara  berterusan.  5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKS  M/S 33-35 |
| 24-25 | UNIT 6:  OLAHRAGA ASAS  TAJUK:  JAUH BERJALAN | Olahraga Asas  Asas Berlari dan Berjalan  1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan  2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan  elemen 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 TEKS  M/S 36-37 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 26 | UNIT 6:  OLAHRAGA ASAS  TAJUK:  LAYANGANKU | 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. | 1.10.1 Berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan  2.10.1 Menjelaskan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan.  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. | BUKU TEKS  M/S 38-39 |
| 27 | UNIT 6:  OLAHRAGA ASAS  TAJUK:  LOMPATAN HEBATKU | 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 pada satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop.  2.10.2 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat dari satu  ketinggian dengan gaya Fosbury Flop.  2.10.3 Menjelaskan bentuk larian landas untuk melompat pada satu ketinggian dengan gaya  Fosbury Flop.  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 40-41 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 28 | UNIT 6:  OLAHRAGA ASAS  TAJUK:  IKUT LANGKAHKU | Asas Balingan  1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Balingan  2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran  asas balingan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 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 rod  5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/S 42-43 |
| 29 | UNIT 6:  OLAHRAGA ASAS  TAJUK:  BOLA BERTALI | Asas Balingan  1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Asas Balingan  2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 44-45 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 30 | UNIT 8  CABARAN REKREASI  TAJUK:  KAD MISTERI | 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.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 54-55 |
| 31 | UNIT 8  CABARAN REKREASI  TAJUK:  PERMAINAN LIBAT | 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.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 56 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 32 | UNIT 8  CABARAN REKREASI  TAJUK:  PERMAINAN HIDUP MATI | 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.  Pengurusan dan Keselamatan  5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 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 TEKS  M/S 57 |
| 33 | UNIT 9  KONSEP KECERGASAN  TAJUK:  KEKAL CERGAS | 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. | 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 TEKS  M/S 59-61 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 34 | UNIT 10  KEKAL AKTIF  TAJUK:  DEMI KECERGASAN | Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  Kapasiti Aerobik  3.2 Melakukan aktiviti 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 aktiviti senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang  ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana  4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan  senaman 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 TEKS  M/S 63-65 |
| 35 | UNIT 10  KEKAL AKTIF  TAJUK:  KUAT BERTAHAN | Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot  3.4 Melakukan senaman  meningkatkan kekuatan otot dan  daya tahan otot.  Aplikasi Pengetahuan dalam  Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot  4.4 Mengaplikasikan konsep asas  kekuatan otot dan daya tahan otot.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot  utama  4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan otot dan  daya 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 TEKS  M/S 66-67 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 36 | UNIT 10  KEKAL AKTIF  TAJUK:  BERI TUMPUAN | Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan  Kelenturan  3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.  Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan  4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan.  Tanggungjawab Kendiri  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal  yang akan dilakukan  4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi  tertentu.  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 TEKS  M/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 10  KEKAL AKTIF  TAJUK:  REKOD KESIHATAN DAN KECERGASAN | Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  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.  Interaksi Sosial  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai  cara 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 TEKS  M/S 69 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| 38-39 | UNIT 10  KEKAL AKTIF  TAJUK:  UJIAN PENENTU KECERGASAN | Pengukuran Kecergasan Fizikal  3.6 Mengukur tahap kecergasan  fizikal berdasarkan kesihatan.  Kecergasan Fizikal Berdasarkan  Kesihatan  Aplikasi Pengetahuan Pengukuran  Kecergasan Fizikal  4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan  fizikal.  Interaksi Sosial  5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai  cara semasa melakukan aktiviti. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard  Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).  3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.  3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian  SEGAK.  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri sendiri dengan norma Ujian SEGAK.  4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri sendiri dan melakukan tindak susul berdasarkan  keputusan ujian SEGAK.  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS  M/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)** | |