

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH (KSSR)

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
1 3.1.2016 <i>hingga</i> 7.1.2016	Kesedaran Tubuh Badan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Membentuk badan 2. Aktiviti imbalan 3. Pemindahan berat badan 4. Aktiviti layangan	Konsep Pergerakan Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh dari segi bentuk dan imbalan. 2.1.1 Mengenal pasti kesedaran tubuh dari segi bentuk, imbalan, pemindahan berat badan dan layangan. 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Bentuk perkataan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 1 - 4
	Kesedaran Ruang <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Bergerak dalam ruang besar 2. Bergerak dalam ruang kecil	Konsep Pergerakan Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep pergerakan.	1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 5.2.1 Memerlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Burung dalam sangkar <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 5 – 8

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
2 10.1.16 <i>hingga</i> 14.1.16	Kesedaran Ruang <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari zig-zag 2. Pergerakan ke pelbagai arah	Konsep Pergerakan Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep pergerakan.	1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza. 1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlekok dan zig zag. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Burung dalam sangkar <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 5 - 8
	Arah Pergerakan dan Laluan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Memandu kereta 2. Bergerak dalam gelung besar 3. Anak kanggaru 4. Halangan	Konsep Pergerakan Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan :</u> Reka cipta dan bergerak <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 9 - 11

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
3 25.1.15 hingga 29.1.15	Arah Pergerakan dan Laluan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Anak kanggaru 2. Halangan	Konsep Pergerakan Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Reka cipta dan bergerak <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 9 - 11
	Pelbagai Kelajuan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Bergerak perlahan dan pantas 2. Bergerak ringan dan berat 3. Bergerak lembut dan kuat	Konsep Pergerakan Berkebolehan melakukan pergerakan dalam pelbagai kelajuan.	1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama dan isyarat. 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza antara perlahan dengan pantas, ringan dengan berat dan lembut dengan kuat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 12 - 14

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
4 1.2.15 hingga 5.2.15	Berjalan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melakukan pergerakan berjalan secara bebas	Pergerakan Lokomotor Berkebolehan melakukan kemahiran berjalan.	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Berjalan melepasi halangan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 15 - 17
	Berlari <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari bebas 2. Berlari dengan pelbagai cara 3. Berlari pelbagai arah	Pergerakan Lokomotor Berkebolehan melakukan kemahiran berlari dengan betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan berlari dalam pelbagai arah, aras, laluan, satah dan kelajuan dengan rakan dan alatan. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Berlari melepasi pelbagai halangan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 18 - 20

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
5 8.2.15 hingga 12.2.15	Mencongklang (Galoping) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mencongklang bebas 2. Meniru pergerakan ketua 3. Mencongklang laluan zig-zag	Pergerakan Lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan mencongklang dengan lakuan yang betul.	1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, bengkok dan zig zag. 1.2.1 Melakukan pergerakan mencongklang. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Menembak kuda <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 21 - 23
	Berskip <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berskip bebas 2. Skip mengikut tempo 3. Berskip mengikut ketua	Pergerakan Lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan berskip dengan betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan berskip. 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Skip mencari harta <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 24 – 26

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
6 15.2.15 hingga 19.2.15	Melompat <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melompat dan mendarat 2. Melompat pelbagai arah 3. Melompat sungai	Pergerakan Lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan melompat dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan melompat. 1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Lompat isyarat <u>Modul:</u> m/s : 27- 30
	Melompat sebelah kaki (Hopping) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Laga ayam 2. Lompat setempat	Pergerakan Lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan melompat sebelah kaki dengan betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Ketingting berganti-ganti <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 31 - 34

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
7 22.2.15 hingga 26.2.15	<p>Melompat sebelah kaki (Hopping)</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Lompat tinggi Lompat satu kaki melepasi tali 	<p>Pergerakan Lokomotor</p> <p>Berkebolehan melakukan pergerakan melompat sebelah kaki dengan betul.</p>	<p>1.2.1 Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki.</p> <p>2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Ketingting berganti-ganti</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 31 - 34</p>
	<p>Melonjak (Leaping)</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Melonjak melepasi tali Melonjak melepasi 1, 2 dan 3 tali Melonjak melepasi tali berturut-turut 	<p>Pergerakan Lokomotor</p> <p>Berkebolehan melakukan pergerakan melonjak dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.2.1 Melakukan pergerakan melonjak.</p> <p>2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Menyeberang sungai</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 35 - 37</p>
8 1.3.15 hingga 5.3.15	<p>Menggelongsor</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Bergerak dalam bulatan Menggelongsor individu Menggelongsor kumpulan 	<p>Pergerakan Lokomotor</p> <p>Berkebolehan melakukan pergerakan menggelongsor dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.2.1 Melakukan pergerakan menggelongsor.</p> <p>2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.3 Membezakan tempo pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasman.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan Kecil:</u> Galah panjang ubahsuai</p> <p><u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 38 - 40</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	Lokomotor berirama (1) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Bergerak mengikut detik 2. Berpasangan mengikut detik 3. Bulatan besar	Pergerakan Berirama Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul mengikut irama.	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Rangkaian lokomotor <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 41 - 43
9 8.3.15 <i>hingga</i> 12.3.15	Lokomotor berirama (2) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. 'Cabaran Tali' 2. Lokomotor berirama	Pergerakan Berirama Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul mengikut irama.	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Membezakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Bentuk tali dan bergerak <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 44 - 47

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	Meregang, menolak dan menarik <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Meregang 2. Menarik 3. Menolak 4. Menolak, menarik & meregang	Pergerakan Bukan Lokomotor Berkebolehan melakukan aktiviti meregang, menolak dan menarik dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan pergerakan meregang, menolak dan menarik. 5.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Putaran gelung <u>Modul:</u> m/s : 48 - 51
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 (13 – 21 MAC 2015)				
10 22.3.15 hingga 26.3.15	Membongkok dan mengayun <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Membongkok 2. Mengayun 3. Refleksi berpasangan	Pergerakan Bukan Lokomotor Berkebolehan melakukan aktiviti membongkok dan mengayun dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan pergerakan membongkok dan mengayun. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan objek. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Bola celah kaki <u>Modul:</u> m/s : 52 - 54
	Mengilas dan memusing	Pergerakan Bukan Lokomotor Berkebolehan melakukan aktiviti	1.3.1 Melakukan pergerakan mengilas dan memusing. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan	Pemerhatian / Pentaksiran

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	<u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengilas tangan dan badan 2. Mengilas 3. Memusing	mengilas dan memusing dengan lakuan yang betul.	lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan objek. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	<u>Permainan kecil:</u> Siapa cepat <u>Modul:</u> m/s : 55 - 57
11 29.3.15 <i>hingga</i> 2.4.15	Mengimbang dan meringkuk <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengimbang badan 2. Imbangan tapak luas & kecil 3. Imbangan anggota badan 4. Meringkuk	Pergerakan Bukan Locomotor Berkebolehan melakukan aktiviti mengimbang dan meringkuk dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan pergerakan mengimbang dan meringkuk. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Meneroka peta imbangan <u>Modul:</u> m/s : 58 - 61
	Pergerakan bukan lokomotor berirama <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menyanyi dan menepuk tangan 2. Pergerakan bukan lokomotor mengikut detik	Pergerakan Bukan Locomotor Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dengan lakuan yang betul mengikut irama. Lirik Lagu 'Sentuh Kaki'.	1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Membezakan tempo pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Bulatan berirama <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 62 - 64

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
12 5.4.15 <i>hingga</i> 9.4.15	Tarian itik <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Tarian itik 2. Tari lagu	Kemahiran berirama Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik. 2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Tarian itik <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 65 - 68
	'I Love My Body' <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menyanyi lagu 2. Tarian 'I Love My Body' 3. Tiru saya	Kemahiran berirama Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik. 2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Cipta sendiri <u>EMK:</u> TMK / Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 69 - 72

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
13 12.4.15 hingga 16.4.15	Balingan bawah tangan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Lambung dan tangkap 2. Lambung dan tangkap pundi kacang berpasangan 3. Lambung dan tangkap melepasi tali	Manipulasi alatan Berkebolehan melakukan kemahiran balingan bawah tangan dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan. 1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Lambung dan tangkap pundi kacang <u>Modul:</u> m/s : 76 - 78
	Balingan atas kepala (1) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengena sasaran 2. Berapa jauh? 3. Balingan ke sasaran	Manipulasi alatan Berkebolehan melakukan kemahiran balingan atas kepala dengan lakuan yang betul.	1.4.2 Melakukan balingan atas kepala. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan atas kepala. 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Pertandingan baling pundi kacang <u>Modul:</u> m/s : 79 - 82

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
14 19.4.15 <i>hingga</i> 23.4.15	Balingan atas kepala (2) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melantun bola kepada rakan 2. Baling bola atas kepala	Manipulasi alatan Berkebolehan melakukan kemahiran balingan atas kepala dengan lakuan yang betul.	1.4.2 Melakukan balingan atas kepala. 1.4.3 Melakukan balingan atas kepala dengan dua tangan. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan atas kepala. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> 'Pin ball' bulatan <u>Modul:</u> m/s : 84 - 86
	Menangkap bola <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menangkap bola 2. Menangkap bola yang digolek	Manipulasi alatan Berkebolehan menangkap atau menerima objek yang dilontar perlahan dengan lakuan yang betul.	1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul. 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima alatan. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Anak monyet <u>Modul:</u> m/s : 87 - 91
15 26.4.15 <i>hingga</i> 30.4.15	Menangkap bola <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menangkap bola yang dilantun 2. Menangkap bola yang dilambung	Manipulasi alatan Berkebolehan menangkap atau menerima objek yang dilontar perlahan dengan lakuan yang betul.	1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul. 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima alatan. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Anak monyet <u>Modul:</u> m/s : 87 - 91

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	<p>Saya lambung dan tangkap</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Lambung dan tangkap bola pelbagai saiz Melambung dan berjalan Melambung dan berlari 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Menangkap bola yang dilambung.</p>	<p>1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.</p> <p>2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa melambung alatan.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima bola.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Bola lambung</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 92 - 94</p>
<p>16</p> <p>3.5.15 hingga 7.5.15</p>	<p>Menendang bola (1)</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menendang bola statik ke sasaran 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Berkebolehan melakukan tendangan bola.</p>	<p>1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti ruang am.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Golf sepak</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 95 - 97</p>
	<p>Menendang bola (2)</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menendang bola bergolek 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Berkebolehan melakukan kemahiran menendang bola.</p>	<p>1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus berlekok dan zig zag.</p> <p>1.4.5 Menendang bola yang digolek.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Zig-zag</p> <p><u>Modul:</u> m/s :98 – 100</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
17 10.5.15 hingga 14.5.15	Memukul belon <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Memukul belon 2. Belon angkasa	Manipulasi alatan Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon menggunakan anggota badan.	1.4.7 Memukul belon ke atas menggunakan tangan, lengan dan kaki berterusan. 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Belonminton <u>Modul:</u> m/s :101 - 103
	Memukul belon dengan alatan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menimang belon dengan tangan 2. Memukul belon dengan pemukul 3. Menghantar kepada rakan	Manipulasi alatan Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon dengan alatan.	1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan. 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Dengar dan pukul <u>Modul:</u> m/s :104 - 107
18 17.5.15 hingga 21.5.15	Kelecek bola dengan tangan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melantun setempat 2. Mengelecek mengelilingi bulatan	Manipulasi alatan Berkebolehan melakukan kemahiran mengelecek bola menggunakan satu tangan.	1.1.5 Melakukan pergerakan dalam lurus, berlekok dan zig zag. 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan. 2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari tangan semasa mengelecek bola. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Kelecek dan tuju sasaran <u>Modul:</u>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
			Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	m/s :108 - 110
	Kelecek bola dengan kaki <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Kelecek dalam kawasan 2. Kelecek ke gelung 3. Kelecek bola antara gelung	Manipulasi alatan Berkebolehan kemahiran mengelecek bola dengan kaki.	1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki. 2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Kelecek dan sentuh <u>Modul:</u> m/s :111 - 113
19 24.5.15 <i>hingga</i> 28.5.15	Sokongan badan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Sokongan hadapan 2. Sokongan belakang 3. Sokongan sisi 4. Sokongan "V"	Gimnastik Asas Berkebolehan melakukan kawalan badan dan sokongan badan dalam pergerakan.	1.7.1 Melakukan imbangan dan sokongan dengan bahagian badan secara statik dan dinamik. 1.7.2 Melakukan imbangan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan bahagian badan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Bergerak seperti haiwan

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
			2.6.1 Mengenal pasti tapak sokongan. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	<u>Modul:</u> m/s :114 - 118
	Kawalan badan dan sokongan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Dirian di atas bebola kaki 2. Berdiri satu kaki 3. Ayunan kaki	Gimnastik Asas Berkebolehan melakukan kawalan badan dan sokongan badan dalam pergerakan.	1.7.1 Melakukan imbalan dan sokongan dengan bahagian badan secara statik. 2.6.1 Mengenal pasti tapak sokongan. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Imbalan mengikut muzik <u>Modul:</u> m/s :119 - 122
CUTI PERTENGAHAN TAHUN (29.5.2015 – 13/6/2015)				
20 14.6.15 <i>hingga</i> 18.6.15	Hambur dan pendaratan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melompat aksi haiwan	Gimnastik Asas Berkebolehan melakukan hambur dan pendaratan.	1.6.1 Melakukan hambur menggunakan kaki. 1.6.2 Melakukan hambur pelbagai arah menggunakan kaki dan tangan. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan serta merta. 2.5.2 Mengenal pasti lakuan mendarat yang betul. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Arnab dan lobak merah <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :123 - 125

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	Guling balak <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menelentang dan meniarap 2. Lengan sentuh telinga 3. Tukar posisi dan mengguling	Gimnastik Asas Berkebolehan melakukan kemahiran guling balak.	1.8.2 Melakukan guling balak berterusan. 2.7.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan guling balak. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Guling balak berterusan <u>Modul:</u> m/s :126 - 128
21 21.6.15 <i>hingga</i> 25.6.15	Putaran gasing <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Demontrasi putaran gasing 2. Putaran badan 3. Putaran dengan alatan	Gimnastik Asas Berkebolehan melakukan kemahiran putaran gasing dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Melakukan putaran menegak. 2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan putaran menegak. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Putaran pelbagai aras <u>Modul:</u> m/s :129 – 131
	Putaran telur <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Jongkang-jongket 2. Olang kiri kanan 3. Bola besar	Gimnastik Asas Berkebolehan melakukan kemahiran putaran telur.	1.8.3 Melakukan putaran telur. 2.7.3 Menyatakan kedudukan badan untuk menghasilkan putaran telur. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Olang telur

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
			menerima cabaran.	<u>Modul:</u> m/s :132 - 134
22 28.6.15 hingga 2.7.15	Pukul berapa 'Datuk Harimau' <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Lari dan mengelak 2. Lari dan masuk gelung rotan	Kesenggangan Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor kasar untuk melakukan permainan tradisional 'Pukul berapa Datuk Harimau'.	1.10.1 Menggunakan kemahiran berlari dan mengelak semasa melakukan permainan tradisional 'Pukul Berapa Datuk Harimau'. 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Pukul berapa 'Datuk Harimau' <u>Modul:</u> m/s :135 - 138
	'Batu Seremban' <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Penerangan permainan 'Batu Seremban' 2. Bermain 'Batu Seremban' mengikut kumpulan dan dalam kawasan masing-masing	Rekreasi Berkebolehan bermain permainan tradisional 'Batu Seremban'.	1.10.1 Menggunakan kemahiran melambung dan menyambut semasa melakukan permainan tradisional 'Batu Seremban'. Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Modul:</u> m/s :139 - 143

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
23 5.7.15 hingga 9.7.15	'Istana pasir' <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Persembahan kumpulan	Rekreasi Berkebolehan mereka cipta 'Istana Pasir'.	1.10.2 Menggunakan kemahiran motor halus dalam permainan rekreasi yang melibatkan membina Istana Pasir. 2.9.2 Menjana idea kreatif semasa melakukan aktiviti membina 'Istana Pasir'. 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :144 - 145
	Mereka cipta objek <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengasingkan plastisin atau blok mainan mengikut saiz dan bentuk 2. Membentuk perkataan 3. Mereka cipta objek pilihan	Rekreasi Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor halus untuk melakukan aktiviti blok mainan atau plastisin.	1.10.2 Menggunakan kemahiran motor halus dalam permainan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan. 2.9.2 Menjana idea kreatif semasa melakukan aktiviti mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :146 - 148

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
			bersedia menerima cabaran.	
24 12.7.15 hingga 16.7.15	Memanaskan badan (1) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Pegasan kadar denyutan nadi 2. Denyutan nadi dan aktiviti memanaskan badan	Konsep kecergasan Berkebolehan melakukan pelbagai jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kadar nadi.	3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi. 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.4 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Ikut ketua <u>Modul:</u> m/s :164 – 166
	Memanaskan badan (2) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Capai awan 2. Patung kain 3. Lunges ke sisi 4. Separa cangkung 5. Kipas kapal terbang	Konsep kecergasan Berkebolehan melakukan pelbagai jenis aktiviti yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi.	3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi. 4.1.2 Mengetahui kedudukan dan urutan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> 'Jantung ku' <u>Modul:</u> m/s :167 - 170

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
			<p>aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dalam melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.3 Mengetahui keperluan memanaskan dan menyejukkan badan.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	
<p>25</p> <p>19.7.15 hingga 23.7.15</p>	<p>Jantungku sihat</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan kejar-mengejar 2. Pergerakan beralun 	<p>Kapasiti aerobik</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.</p>	<p>3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>4.2.1 Mengetahui jantung sebagai organ yang penting dalam badan.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Memukat ikan</p> <p><u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi</p> <p><u>Modul:</u> m/s :171 - 173</p>
	<p>Jantungku aktif</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berlari ikut bentuk 2. Melompat 3. Lari dan membentuk formasi 	<p>Kapasiti aerobik</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil</u> Tiga serangkai</p> <p><u>Modul:</u> m/s :174 - 177</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
			kumpulan.	
26 26.7.15 hingga 30.7.15	Jantungku cergas <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari dan lompat bintang	Kapasiti aerobik Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.	1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Jantungku cergas <u>Modul:</u> m/s :178 - 181
	Jantungku cergas <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Cuit sakit 2. Lompat putaran tali	Kapasiti aerobik Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.	1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Jantungku cergas <u>Modul:</u> m/s :178 - 181

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
27 2.8.15 hingga 6.8.15	Kelenturan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Regangan statik 2. Regangan dinamik berpasangan	Kelenturan Berkebolehan melakukan aktiviti kelenturan.	3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama. 4.3.1 Mengetahui teknik regangan yang betul. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Kucing masuk terowong <u>Modul:</u> m/s :182 - 185
	Kelenturan dengan bola <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Regangan dinamik dan statik 2. Regangan berpasangan	Kelenturan Berkebolehan melakukan aktiviti kelenturan dengan bola.	3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama. 4.3.2 Mengenali pelbagai pergerakan yang betul untuk meningkatkan kelenturan pada sesuatu kumpulan otot. 4.3.3 Mengetahui bahawa aktiviti regangan dapat meningkatkan kecekapan fungsi otot. 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Regangan rahsia <u>Modul:</u> m/s :186 - 189

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
28 9.8.15 hingga 13.8.15	<p>Saya kuat</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi sedia tekan tubi 2. Bergayut statik pada palang 3. Bergayut pada palang 	<p>Kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa.</p> <p>3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.</p> <p>4.4.1 Menyatakan otot yang kuat mampu menghasilkan daya yang tinggi.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Sang rangkak kejar biawak</p> <p><u>Modul:</u> m/s :190 - 192</p>
	<p>Ototku bekerja lama</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi separa cangkung 2. Melakukan ringkuk tubi separa 	<p>Kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (<i>half squat</i>) dalam suatu jangka masa.</p> <p>3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.</p> <p>4.4.2 Menyatakan bahawa melakukan aktiviti secara berulang-ulang dapat meningkatkan daya tahan otot.</p> <p>4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Pertandingan menghantar bola</p> <p><u>Modul:</u> m/s :193 - 195</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
29 16.8.15 hingga 20.8.15	<p>Ototku kuat</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk berdiri ke berdiri tanpa sokongan 2. Duduk di lantai ke berdiri tanpa sokongan 3. Baring dan membuai badan ke posisi duduk tanpa sokongan 4. Baring, duduk dan berdiri tanpa sokongan tangan 	<p>Kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.</p> <p>3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.</p> <p>4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Lumba melompat kanggaru berganti-ganti</p> <p><u>Modul:</u> m/s :196 - 198</p>
	<p>Otot kuat dan bekerja lama</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengawal pergerakan kaki yang ditolak 2. Berpasangan mengawal pergerakan tangan yang ditolak 3. Berpasangan mengawal pergerakan bahu yang ditolak 	<p>Kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>3.4.7 Melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan (<i>core muscle</i>).</p> <p>4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Modul:</u> m/s :199 - 201</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	4. 'Kluangman terbang'		aktiviti fizikal.	
30 23.8.15 hingga 27.8.15	<p>Badan saya</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara mengukur berat dan tinggi 2. Mengukur dalam kumpulan 	<p>Komposisi badan</p> <p>Mengenal pasti komposisi dan bentuk badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat.</p> <p>4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, tisu dan lemak.</p> <p>4.5.2 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana dan berlebihan berat badan.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok Melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Siapa tinggi, siapa berat</p> <p><u>Modul:</u> m/s :202 - 204</p>
	<p>Kesedaran ruang</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bergerak dalam ruang besar 2. Bergerak dalam ruang kecil 	<p>Konsep pergerakan</p> <p>Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep pergerakan.</p>	<p>1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza.</p> <p>2.1.2 Mengenal pasti ruang diri.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti ruang am.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Burung dalam sangkar</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 5 - 8</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
31 30.8.15 hingga 3.9.15	Kesedaran ruang <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari zig-zag 2. Pergerakan ke pelbagai arah	Konsep pergerakan Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep pergerakan.	1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza. 1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlekok dan zig zag. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Burung dalam sangkar <u>Modul:</u> m/s :5 - 8
	Arah Pergerakan dan Laluan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Memandu kereta 2. Bergerak dalam gelung besar 3. Anak kanggaru	Konsep pergerakan Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Reka cipta dan bergerak <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :9 - 11

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
32 6.9.15 hingga 10.9.15	Mencongklang (Gallop) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mencongklang bebas 2. Meniru pergerakan ketua 3. Mencongklang laluan zig-zag	Pergerakan lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan mencongklang dengan laluan yang betul.	1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, bengkok dan zig zag. 1.2.1 Melakukan pergerakan mencongklang. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Menembak kuda <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :21 - 23
	Berskip <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berskip bebas 2. Skip mengikut tempo 3. Berskip mengikut ketua	Pergerakan lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan berskip dengan betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan berskip. 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Skip mencari harta <u>Modul:</u> m/s :24 – 26
33 13.9.15 hingga 17.9.15	Melompat sebelah kaki (Hopping) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Lompat tinggi 2. Lompat satu kaki	Pergerakan lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan melompat sebelah kaki dengan betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan melompat sebelah kaki. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Ketingting berganti-ganti

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	melepasi tali		Pendidikan Jasmani. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	<u>Modul:</u> m/s :31 - 34
	Melonjak (Leaping) <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melonjak melepasi tali 2. Melonjak melepasi 1, 2 dan 3 tali 3. Melonjak melepasi tali berturut-turut	Pergerakan lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan melonjak dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan melonjak. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Menyeberang sungai <u>Modul:</u> m/s :35 - 37
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL KEDUA (18 – 26.9.2015)				
34 27.9.15 <i>hingga</i> 1.10.15	Menggelongsor <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Bergerak dalam bulatan 2. Menggelongsor individu 3. Menggelongsor kumpulan	Pergerakan lokomotor Berkebolehan melakukan pergerakan menggelongsor dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan menggelongsor. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.3 Membezakan tempo pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Galah panjang ubahsuai <u>Modul:</u> m/s :38 - 40
	Lokomotor berirama (1) <u>Contoh aktiviti:</u>	Pergerakan berirama Berkebolehan melakukan pelbagai	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Membezakan tempo dalam	Pemerhatian / Pentaksiran

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	<ol style="list-style-type: none"> Bergerak mengikut detik Berpasangan mengikut detik Bulatan besar 	pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul mengikut irama.	<p>pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p><u>Persembahan:</u> Rangkaian lokomotor</p> <p><u>Modul:</u> m/s :41 - 43</p>
<p>35</p> <p>4.10.15 hingga 8.10.15</p>	<p>Menangkap bola</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menangkap bola yang dilantun Menangkap bola yang dilambung 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Berkebolehan menangkap atau menerima objek yang dilontar perlahan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima alatan.</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Anak monyet</p> <p><u>Modul:</u> m/s :87 - 90</p>
	<p>Saya lambung dan tangkap</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Lambung dan tangkap bola pelbagai saiz Melambung dan berjalan Melambung dan 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Menangkap bola yang dilambung.</p>	<p>1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.</p> <p>2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa melambung alatan.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima bola.</p> <p>5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Bola lambung</p> <p><u>Modul:</u> m/s :92 - 94</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
	berlari			
36 11.10.15 hingga 15.10.15	<p>Memukul belon</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Memukul belon Belon angkasa 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon menggunakan anggota badan.</p>	<p>1..4.7 Memukul belon ke atas menggunakan tangan, lengan dan kaki berterusan.</p> <p>2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Belonminton</p> <p><u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :101 - 103</p>
	<p>Memukul belon dengan alatan</p> <p><u>Contoh aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menimang belon dengan tangan Memukul belon dengan pemukul Menghantar kepada rakan 	<p>Manipulasi alatan</p> <p>Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon dengan alatan.</p>	<p>1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.</p> <p>2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.</p> <p>5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Pemerhatian / Pentaksiran</p> <p><u>Permainan kecil:</u> Dengar dan pukul</p> <p><u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :104 - 107</p>

MINGGU	FOKUS	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
37 18.10.15 hingga 22.10.15	Jantungku cergas <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari dan lompat bintang	Kapasiti aerobik Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.	1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Jantungku cergas <u>Modul:</u> m/s :178 – 180
	Jantungku cergas <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Cuit sakit 2. Lompat putaran tali	Kapasiti aerobik Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.	1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan. 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Permainan kecil:</u> Jantungku cergas <u>Modul:</u> m/s :178 - 180

* Guru boleh mengubahsuai rancangan tahunan mengikut kesesuaian, kreativiti, kemudahan dan takwim sekolah.

* Minggu 38-41 guru-guru disarankan untuk melakukan aktiviti rekreasi yang sesuai kepada murid-murid.