

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
1 3.1.2016 hingga 7.1.2016	<p><b><u>Konsep Pergerakan</u></b>  <b>Tajuk:</b>            Kesedaran Ruang</p> <p><b>Fokus:</b>            1.1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan</p>	1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan 2.1.1 membezakan pergerakan mengikut ruang 5.1.2 melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bergerak dalam ruang terbuka</li> <li>Petak sempit dan luas</li> <li>Bergerak berhalangan</li> <li>Permainan kecil : <i>'finding nemo'</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembaran (unit 1)</li> </ul>
2 10.1.16 hingga 14.1.16	<p><b><u>Konsep Pergerakan</u></b>  <b>Tajuk:</b>            Kelajuan Pergerakan</p> <p><b>Fokus:</b>            1.1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan</p>	1.1.2 meningkatkan kelajuan semasa bergerak 2.1.3 mengenalpasti perlakuan yang boleh meningkatkan kelajuan 5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>meniru pergerakan haiwan</li> <li>segitiga haiwan</li> <li>permainan kecil : <i>musang dan ayam</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembaran (unit 2)</li> </ul>
3 17.1.16 hingga 21.1.16	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b>  <b>Tajuk:</b>            Berjalan</p> <p><b>Fokus:</b>            1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	1.2.1 melakukan pergerakan berjalan 2.2.1 mengenalpasti ciri-ciri perlakuan lokomotor 5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan bebas dalam pelbagai arah dan kelajuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senarai semak (unit 3)</li> </ul>

	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Berjalan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan mengikut arah jam</li> <li>Permainan kecil : <i>bola sentuh</i></li> </ul>	
4 24.1.16 <i>hingga</i> 28.1.16	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Berlari</p> <p><b>Fokus:</b>  1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	1.2.1 melakukan pergerakan berjalan 2.2.1 mengenalpasti ciri-ciri perlakuan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti 5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	<b><u>Aktiviti:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari bebas</li> <li>"<i>Here, There and Everywhere</i>"</li> <li>Permainan Kecil: <i>Ikan dan Jaring</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembaran (unit 4)</li> </ul>
5 31.1.16 <i>hingga</i> 4.2.16	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Mengcongklang</p> <p><b>Fokus:</b>  1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <hr/> <p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Mengcongklang</p> <p><b>Fokus:</b>  1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	1.2.1 melakukan pergerakan berjalan 2.2.3 menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif	<b><u>Aktiviti:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengcongklang individu</li> <li>Mengcongklang bulatan</li> <li>Permainan kecil: <i>Polo Bersyarat</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senarai semak (unit 5)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
6  15.2.15 <i>hingga</i> 19.2.15	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Menggelongsor</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan</p> <p>1.2.1 melakukan pergerakan menggelongsor</p> <p>2.2.3 menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelongsor solo</li> <li>• Gelongsor berpasangan ikut muzik</li> <li>• Permainan kecil: <i>Menggelongsor pundi kacang</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 6)</li> </ul>
<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Menggelongsor</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>				
7  22.2.15 <i>hingga</i> 26.2.15	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Melompat Sebelah Kaki (hopping)</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.2.1 melakukan pergerakan menggelongsor</p> <p>2.2.3 menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “<i>Cuit-cuit</i>”</li> <li>• Stesen berhalangan</li> <li>• Permainan kecil: <i>Lari Arnab Lari</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 7)</li> </ul>
<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Melompat Sebelah Kaki (hopping)</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>				

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/ CATATAN
8  1.3.15 <i>hingga</i> 5.3.15	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Melompat Sebelah Kaki (hopping)</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Melompat Sebelah Kaki (hopping)</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan dua kaki dengan lutut dan pergelangan kaki difleksikan.</p> <p>2.2.2 Mengenalpasti kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompatan</li> <li>• Melompat halangan</li> <li>• Permainan kecil: <i>Bola Kandang</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai semak (unit 8)</li> </ul>
9  8.3.15 <i>hingga</i> 12.3.15	<p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Melompat Ayunan Tali</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Pergerakan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Melompat Ayunan Tali</p> <p><b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan</p> <p>2.2.1 mengenalpasti ciri-ciri perlakuan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ayunan kayu</li> <li>• Melompat tali mengikut muzik</li> <li>• Permainan kecil: <i>Jangan Tertinggal</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai semak (unit 9)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
<b>CUTI PERTENGAHAN PENGGAL PERTAMA (13 – 21 MAC 2015)</b>				
10  22.3.15 <i>hingga</i> 26.3.15	<p><b><u>Pergerakan Bukan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengilas dan Memusing</p> <p><b>Fokus:</b> 1.3 berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Pergerakan Bukan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengilas dan Memusing</p> <p><b>Fokus:</b> 1.3 berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.3.1 Melakukan pergerakan mengilas dan memusing</p> <p>2.2.1 mengenalpasti ciri-ciri perlakuan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengilas</li> <li>• Memusing</li> <li>• Permainan kecil: <i>Lumba kilas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 10)</li> </ul>
11  29.3.15 <i>hingga</i> 2.4.15	<p><b><u>Pergerakan Bukan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Menolak dan Menarik</p> <p><b>Fokus:</b> 1.3 berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Pergerakan Bukan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Menolak dan Menarik</p> <p><b>Fokus:</b> 1.3 berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.3.1 Melakukan pergerakan menolak dan menarik</p> <p>2.2.1 mengenalpasti ciri-ciri perlakuan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menolak</li> <li>• Menarik Beban</li> <li>• Permainan kecil: <i>Ketam Kembar</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 10)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
12  5.4.15 hingga 9.4.15	<p><b><u>Pergerakan Bukan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengayun dan Mengimbang</p> <p><b>Fokus:</b> <b>1.3</b> berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Pergerakan Bukan Lokomotor</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengayun dan Mengimbang</p> <p><b>Fokus:</b> <b>1.3</b> berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.3.1 Melakukan pergerakan mengayun dan mengimbang</p> <p>2.2.3 menyatakan postur yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengayun</li> <li>• Mengimbang</li> <li>• Persembahan: <i>Rentak Kami</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 12)</li> </ul>
13  12.4.15 hingga 16.4.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Melambung, Melantun dan Menyambut</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Melambung, Melantun dan Menyambut</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.1 Melambung, melantun dan menyambut bola</p> <p>2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lantunan bola</li> <li>• Bola 3M</li> <li>• Permainan Kecil: <i>Bola Tali Bersyarat</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 13)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
14  19.4.15 <i>hingga</i> 23.4.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Menggolek Bola</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak dengan lakuan yang betul</p> <p>2.3.2 mengenalpasti postur badan semasa melakukan aktiviti kemahiran manipulasi alatan</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mari menggolek</li> <li>• Bola terowong</li> <li>• Permainan kecil: Golf Golek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 14)</li> </ul>
	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Menggolek Bola</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>			
15  26.4.15 <i>hingga</i> 30.4.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Golek Bola Ke Sasaran</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak dengan lakuan yang betul</p> <p>2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek</p> <p>5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggolek bola</li> <li>• Menggolek dan menghentam bola</li> <li>• Permainan kecil: Menggolek dan menghentam bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 15)</li> </ul>
	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Golek Bola Ke Sasaran</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>			

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
16  3.5.15 hingga 7.5.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Membaling Bola</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Membaling Bola</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.3 membalng bola pada satu jarak</p> <p>2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaling bola</li> <li>• Membaling Segi tiga</li> <li>• Permainan kecil: Menolak Bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 16)</li> </ul>
17  10.5.15 hingga 14.5.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Menangkap Bola</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Menangkap Bola</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.4 menangkap bola dengan serapan daya</p> <p>2.3.2 mengenalpasti postur badan semasa melakukan aktiviti kemahiran manipulasi alatan</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p> <p>5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola pelbagai aras</li> <li>• Menangkap bola pelbagai arah</li> <li>• Berputar dan tangkap</li> <li>• Permainan kecil: <i>Bola Kapten Bersyarat</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 17)</li> </ul>



MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/ CATATAN
18  17.5.15 hingga 21.5.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Tendang dan Tendang</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Tendang dan Tendang</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.5 menendang bola yang digolek dengan perlahan</p> <p>2.3.3 mengenalpasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p> <p>5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola berpasangan</li> <li>• Bola penjuru</li> <li>• Permainan kecil: <i>Target Ball</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 18)</li> </ul>
19  24.5.15 hingga 28.5.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Rali Belon</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Rali Belon</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.7 memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul.</p> <p>2.3.3 mengenalpasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b>A</b></p> <p><b>ktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul belon dengan pemukul</li> <li>• Voli belon</li> <li>• Permainan kecil: <i>Rali Belon</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai semak (unit 19)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/ CATATAN
<b>CUTI PERTENGAHAN TAHUN (29.5.2015 – 13.6.2015)</b>				
20  14.6.15 <i>hingga</i> 18.6.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Pukul Belon Lagi</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Pukul Belon Lagi</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.7 memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul.</p> <p>2.3.3 mengenalpasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang</p> <p>5.1.2 melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat</p> <p>5.4.1 memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pukul pelbagai cara</li> <li>• Memukul belon berpasangan</li> <li>• Permainan kecil: <i>Rondas Belon</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 20)</li> </ul>
21  21.6.15 <i>hingga</i> 25.6.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Pukul Bola atas Tee</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Pukul Bola atas Tee</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.8 memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bat softball</p> <p>2.3.3 mengenalpasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p> <p>5.4.3 bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pukul atas Tee</li> <li>• Pukul bola dan lari</li> <li>• Permainan kecil: <i>Pemukul dan Pemandang</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 21)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
22  28.6.15 <i>hingga</i> 2.7.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengelecek Bola menggunakan Tangan</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	1.4.9 mengelecek bola menggunakan tangan 2.3.2 mengenalpasti postur badan semasa melakukan aktiviti kemahiran manipulasi alatan 5.1.2 melakukan aktiviti dalam ruang yang Selamat 5.4.3 bekerjasama dalam kumpulan	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melantun bola</li> <li>Melantun dan mengelecek bulatan</li> <li>Permainan kecil: <i>Lumba Mengelecek Bola</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembaran (unit 22)</li> </ul>
23  5.7.15 <i>hingga</i> 9.7.15	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengelecek Bola menggunakan Kaki</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>	1.4.10 mengelecek bola menggunakan kaki 2.3.2 mengenalpasti postur badan semasa melakukan aktiviti kemahiran manipulasi alatan 5.1.2 melakukan aktiviti dalam ruang yang Selamat 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengelecek Bebas</li> <li>Tiga lawan tiga</li> <li>Permainan kecil: <i>Serang Kelecek</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembaran (unit 23)</li> </ul>
	<p><b><u>Manipulasi Alatan</u></b> <b>Tajuk:</b> Mengelecek Bola menggunakan Kaki</p> <p><b>Fokus:</b> 1.4 berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p>			

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
24  12.7.15 hingga 16.7.15	<p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Gerak Edar Gurau Senda</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p> <p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Gerak Edar Gurau Senda</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p>	<p>1.5.1 melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo</p> <p>2.4.1 membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengar lagu dan menepuk tangan</li> <li>• Aktiviti berpasangan (tanpa muzik)</li> <li>• Aktiviti berpasangan (dengan muzik)</li> <li>• Persembahan: <i>Mari Bergerak</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembaran (unit 24)</li> </ul>
25  19.7.15 hingga 23.7.15	<p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Gerak dengan Skarf</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p> <p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Gerak dengan Skarf</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p>	<p>1.5.2 melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan alatan mengikut tempo</p> <p>2.4.1 membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p> <p>5.4.1 memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerak dengan skarf</li> <li>• Persembahan: <i>Tari Skarf</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 25)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
26  26.7.15 hingga 30.7.15	<p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Rangkaian Kreatif</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p> <p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Rangkaian Kreatif</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p>	<p>1.5.1 melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo</p> <p>2.4.1 membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi pergerakan</li> <li>• Ikut ketua dengan muzik</li> <li>• Persembahan: <i>Bergerak Mengikut Kad</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 26)</li> </ul>
27  2.8.15 hingga 6.8.15	<p><b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Mari Bergerak</p> <p><b>Fokus:</b> 1.5 berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak</p>	<p>1.5.1 melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo</p> <p>2.4.2 mengenalpasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p> <p>5.4.1 memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyanyi dan bergerak</li> <li>• Persembahan: <i>Kumpulan Kami</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 27)</li> </ul>
	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Hambur dan Mendarat</p> <p><b>Fokus:</b> 1.6 berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.6.1 melakukan hambur dan mendarat dengan kedua-dua belah tangan dalam pelbagai arah</p> <p>2.5.1 mengenalpasti postur yang betul semasa hambur dan mendarat</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hambur badan lurus secara berulang</li> <li>• Hambur badan lurus ke atas mini trampoline dan mendarat</li> <li>• Persembahan: <i>Rangkaian Pergerakan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 28)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/ CATATAN
28  9.8.15 <i>hingga</i> 13.8.15	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Jom Imbang !</p> <p><b>Fokus:</b> 1.7 berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan imbalan dan sokongan badan</p>	<p>1.7.1 melakukan imbalan di atas garisan dan peralatan.</p> <p>2.6.1 mengenalpasti kepentingan luas tapak sokongan</p> <p>5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imbang atas bangku</li> <li>• Pergerakan stesen</li> <li>• Cabaran bangku</li> <li>• Permainan Kecil: “ <i>Upin Berkata.....</i>”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 29)</li> </ul>
	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Tarian Patung</p> <p><b>Fokus:</b> 1.7 berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan imbalan dan sokongan badan</p>	<p>1.7.2 melakukan imbalan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan dengan menggunakan bahagian badan secara berpasangan</p> <p>1.7.3 melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dengan imbalan statik mengikut iringan muzik</p> <p>2.6.1 mengenalpasti kepentingan luas tapak sokongan</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarian huruf</li> <li>• Gelung berirama</li> <li>• Menari seperti saya</li> <li>• Persembahan : <i>Tarian Patung</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 30)</li> </ul>
29  16.8.15 <i>hingga</i> 20.8.15	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Guling Sisi</p> <p><b>Fokus:</b> 1.8 berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.8.1 melakukan guling sisi</p> <p>2.7.1 menyatakan variasi guling sisi</p> <p>5.1.2 melakukan aktiviti dalam ruang yang Selamat</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guling sisi melutut</li> <li>• Guling sisi melutut sebelah kaki</li> <li>• Guling sisi berterusan</li> <li>• Persembahan : <i>Guling Sisi Berkumpulan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 31)</li> </ul>
	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Guling Sisi</p> <p><b>Fokus:</b> 1.8 berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p>			

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
30  23.8.15 <i>hingga</i> 27.8.15	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Guling Depan</p> <p><b>Fokus:</b> 1.8 berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p> <p><b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Guling Depan</p> <p><b>Fokus:</b> 1.8 berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.8.2 melakukan guling depan</p> <p>2.7.2 mengenalpasti postur badan semasa melakukan guling depan</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buai badan</li> <li>• Mengguling bola besar</li> <li>• Duduk dekam tilam tinggi</li> <li>• Permainan kecil : <i>Guling dan pundi kacang</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai Semak (unit 32)</li> </ul>
31  30.8.15 <i>hingga</i> 3.9.15	<p><b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Kenal Arah</p> <p><b>Fokus:</b> 1.11 melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p>	<p>1.11.1 menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti menjejak dan mencari ‘harta karun’</p> <p>2.10.1 mengenalpasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan mencari ‘harta karun’</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal arah jam</li> <li>• Permainan kecil : <i>Menjejak arah</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 35)</li> </ul>
	<p><b><u>Konsep Pergerakan</u></b> <b>Tajuk:</b> Apungan Lentang</p> <p><b>Fokus:</b> 1.9 menguasai kemahiran keyakinan dan keselamatan di air</p>	<p>1.9.2 melakukan kemahiran apungan lentang</p> <p>2.8.1 mengenalpasti postur badan semasa melakukan apungan lentang</p> <p>5.1.5 mematuhi peraturan keselamatan ditempat aktiviti</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apungan lentang dengan sokongan guru</li> <li>• Apungan lentang</li> <li>• Permainan kecil : <i>Tolak Balak</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 33)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/ CATATAN
32  6.9.15 <i>hingga</i> 10.9.15	<b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Menjejak Arah  <b>Fokus:</b> 1.11 melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.11.1 menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti menjejak dan mencari ‘harta karun’ 2.10.1 mengenalpasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan mencari ‘harta karun’ 2.10.2 mentaksir maklumat dalam aktiviti pandu arah dan mencari harta karun 5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>mencari harta karun</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>lembaran</li><li>senarai semak (unit 36)</li></ul>
	<b><u>Konsep Pergerakan</u></b> <b>Tajuk:</b> Tendang Keribas  <b>Fokus:</b> 1.10 menguasai kemahiran asas renang dengan lakuan yang betul	1.10.1 melakukan tendang keribas (flutter kick) 2.9.1 mengenalpasti postur badan semasa melakukan tendang keribas (flutter kick) 5.1.1 menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan 5.1.5 mematuhi peraturan keselamatan ditempat aktiviti	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>tendang keribas ditepi kolam</li><li>tendang keribas dengan bantuan papan keribas</li><li>‘free wheelies’</li><li>Permainan kecil: <i>Kapal Bermotor</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>lembaran (unit 34)</li></ul>
33  13.9.15 <i>hingga</i> 17.9.15	<b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Galah Panjang  <b>Fokus:</b> 1.11 melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.11.1 melakukan pelbagai kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai semasamelakukan aktiviti rekreasi 2.10.3 menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan 5.4.3 bekerjasama dalam kumpulan	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>permainan : <i>Galah Panjang</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>lembaran (unit 37)</li></ul>
	<b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Galah Panjang  <b>Fokus:</b> 1.11 melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan			



MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
<b>CUTI PERTENGAHAN PENGGAL KEDUA (18 – 26.9.2015)</b>				
34  27.9.15 <i>hingga</i> 1.10.15	<p><b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Rondas</p> <p><b>Fokus:</b> 1.11 melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p> <p><b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Rondas</p> <p><b>Fokus:</b> 1.11 melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p>	<p>1.11.3 menggunakan kemahiran memukul, membaling dan menangkap semasa melakukan permainan tradisional</p> <p>2.10.3 menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional</p> <p>5.1.4 menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaling dan memukul</li> <li>• Permainan: <i>Rondas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 38)</li> </ul>
35  4.10.15 <i>hingga</i> 8.10.15	<p><b><u>Kapasiti Aerobik</u></b> <b>Tajuk:</b> Cabaran Jantung</p> <p><b>Fokus:</b> 3.2 Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik</p> <p><b><u>Kapasiti Aerobik</u></b> <b>Tajuk:</b> Cabaran Jantung</p> <p><b>Fokus:</b> 3.2 Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik</p>	<p>3.2.1 melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>4.2.2 membandingkan perubahan kadar nadi dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.2.3 memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lampu isyarat</li> <li>• kumpulan pantas</li> <li>• main sep-sep</li> <li>• Permainan: <i>"Cabut ekor"</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 39)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
36 11.10.15 hingga 15.10.15	<p><b><u>Kapasiti Aerobik</u></b> <b>Tajuk:</b> Sayangi Jantung Anda</p> <p><b>Fokus:</b> 3.2 Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik</p>	<p>3.2.1 melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>4.2.3 memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliran darah</li> <li>• “Tom And Jerry”</li> <li>• Permainan kecil : <i>Kumpul Harta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 40)</li> </ul>
37 18.10.15 hingga 22.10.15	<p><b><u>Kelenturan</u></b> <b>Tajuk:</b> Saya Boleh Lentur</p> <p><b>Fokus:</b> 3.3 berkebolehan melakukan senaman kelenturan dengan betul</p>	<p>3.3.1 melakukan aktiviti regangan secara dinamik dan static pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul</p> <p>4.3.1 mengenalpasti otot-otot pada bahagian badan yang meregang semasa melakukan aktiviti kelenturan</p> <p>5.4.2 melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok</p>	<p><b>Aktiviti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengutip pundi kacang</li> <li>• Mengilas</li> <li>• kembar siam</li> <li>• kaki temu kaki</li> <li>• Permainan kecil : <i>“Limbo Rock”</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 41)</li> </ul>
	<p><b><u>Kelenturan</u></b> <b>Tajuk:</b> Saya Boleh Lentur</p> <p><b>Fokus:</b> 3.3 berkebolehan melakukan senaman kelenturan dengan betul</p>			

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
38  25.10.15 <i>hingga</i> 29.10.15	<p><b><u>Kelenturan</u></b> <b>Tajuk:</b> Saya Lebih Lentur</p> <p><b>Fokus:</b> 3.3 berkebolehan melakukan senaman kelenturan dengan betul</p> <hr/> <p><b><u>Kelenturan</u></b> <b>Tajuk:</b> Saya Lebih Lentur</p> <p><b>Fokus:</b> 3.3 berkebolehan melakukan senaman kelenturan dengan betul</p>	<p>3.3.1 melakukan aktiviti regangan secara dinamik dan static pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul</p> <p>4.3.1 mengenalpasti otot-otot pada bahagian badan yang meregang semasa melakukan aktiviti kelenturan</p> <p>5.2.1 melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerak siku ke lutut</li> <li>• “Lunge”</li> <li>• Regangan sisi</li> <li>• Ayunan tangan</li> <li>• Permainan kecil : <i>Laluan Rintangan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 42)</li> </ul>
39  2.11.15 <i>hingga</i> 5.11.15	<p><b><u>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</u></b> <b>Tajuk:</b> Otot ku Hebat</p> <p><b>Fokus:</b> 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p> <hr/> <p><b><u>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</u></b> <b>Tajuk:</b> Otot ku Hebat</p> <p><b>Fokus:</b> 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p>	<p>3.4.1 melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jangkit kaki setempat dan posisi separa cangkung (half squart) dengan lakuan yang betul</p> <p>4.4.1 menyatakan otot-otot pada bahagian badan yang terlibat semasa melakukan kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>5.2.2 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posmen</li> <li>• Stesen kuat</li> <li>• Permainan kecil : <i>Cabutan Bertuah</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 43)</li> </ul>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENAKSIRAN/CATATAN
40  8.11.15 <i>hingga</i> 12.11.15	<p><b><u>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</u></b> <b>Tajuk:</b> Saya Kuat dan Tahan</p> <p><b>Fokus:</b> 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p> <p><b><u>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</u></b> <b>Tajuk:</b> Saya Kuat dan Tahan</p> <p><b>Fokus:</b> 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p>	<p>3.4.1 melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jengkit kaki setempat dan posisi separa cangkung (half squat) dengan lakuan yang betul</p> <p>3.4.2 melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan</p> <p>4.4.2 menyatakan kepentingan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolak rakan</li> <li>• Saya kuat</li> <li>• Saya kuat dan tahan</li> <li>• Saya bergayut</li> <li>• Permainan kecil : <i>Menarik Gajah</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lembaran (unit 44)</li> </ul>
41  15.11.15 <i>hingga</i> 19.11.15	<p><b><u>Komposisi Badan</u></b> <b>Tajuk:</b> Badan Saya</p> <p><b>Fokus:</b> 3.5 mengenali komposisi badan</p> <p><b><u>Komposisi Badan</u></b> <b>Tajuk:</b> Badan Saya</p> <p><b>Fokus:</b> 3.5 mengenali komposisi badan</p>	<p>3.5.1 mengukur ketinggian dan menimbang berat</p> <p>3.5.2 merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat</p> <p>4.5.1 mengenal tubuh badan</p> <p>5.4.1 memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘Angin bertiup’</li> <li>• Bolos tinggi</li> <li>• Bolos lagi</li> <li>• Saya bergayut</li> <li>• Permainan kecil : <i>Berlari dan membolos</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senarai semak (unit 45)</li> </ul>
<b>CUTI AKHIR TAHUN (20.11.2015 – 02.01.2016)</b>				