

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
1 3.1.2016 hingga 7.1.2016	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Hamburan dan pendaratan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur (spring) dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.1.1 Melakukan hambur dari aras tinggi dan mendarat ke aras rendah.</p> <p><b>1.1.2 Melakukan hambur dari aras rendah dan mendarat ke aras tinggi.</b></p> <p>2.1.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur dari pelbagai aras.</p> <p>5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terowong Rahsia</li> <li>• Hambur kucing</li> <li>• Permainan kecil : <i>'kucing terkam mangsa'</i></li> </ul>	<p>Band 1</p> <p>Band 4 (1.1.2)</p>
2 10.1.16 hingga 14.1.16	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Imbangan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan</p>	<p><b>1.2.1 melakukan imbangan di atas bangku gimnastik.</b></p> <p>1.2.2 Melakukan rangkaian imbangan di atas bangku gimnastik.</p> <p>2.2.1 menyatakan lakuan mengekalkan imbangan di atas bangku gimnastik.</p> <p>5.1.1 meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p><u>Aktiviti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirian bangau</li> <li>• Berjalan atas garis lurus tali</li> <li>• Berjalan atas bangku .</li> <li>• Lari berhalangan</li> </ul>	<p>Band 2 (1.2.1)</p>
3 17.1.16 hingga 21.1.16	<p><b><u>Gimnastik Asas</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Imbangan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan</p>	<p><b>1.2.3 mengimbang badan sebelum dan selepas melakukan guling depan.</b></p> <p>2.4.1 Mengenalpasti kedudukan badan Semasa melakukan guling depan.</p> <p>5.2.3 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guling depan</li> <li>• Pertandingan kecil</li> </ul>	<p>Band 3 (1.2.3)</p>

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
4  24.1.16 <i>hingga</i> 28.1.16	<b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Imbangan  <b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul	<b>1.2.4 melakukan imbangan secara berkumpulan.</b> 2.2.2 membezakan luas tapak sokongan semasa melakukan bentuk – bentuk imbangan 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kucing lapar.</li> <li>• Imbangan bersama-sama.</li> <li>• Imbangan berkumpulan.</li> </ul>	Band 6 (1.2.4)
5  31.1.16 <i>hingga</i> 4.2.16	<b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Bergayut  <b>Fokus:</b> 1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>gayut</b> dan <b>ayun</b> dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas pada posisi badan lurus. 2.3.1 Mengenal pasti posisi bergayut dengan genggaman atas. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timbang garam</li> <li>• Gayut kaki lurus</li> </ul>	
6  7.2.16 <i>hingga</i> 11.2.16	<b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Bergayut  <b>Fokus:</b> 1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>gayut</b> dan <b>ayun</b> dengan lakuan yang betul.	<b>1.3.2 Bergayut pada palang dengan kedua- dua belah tangan lurus menggunakan genggaman atas dan lutut difleksikan.</b> 2.3.1 Mengenal pasti posisi bergayut dengan genggaman atas. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timbang Garam</li> <li>• Bergayut kaki fleksi</li> <li>• Permainan kecil: <i>Bola Bergayut</i></li> </ul>	Band 2 (1.3.2)
7  14.2.16 <i>hingga</i> 18.2.16	<b><u>Gimnastik Asas</u></b> <b>Tajuk:</b> Guling Belakang  <b>Fokus:</b> 1.2 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>putaran</b> dengan lakuan yang betul.	<b>1.4.1 Melakukan guling belakang.</b> 2.4.1 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan guling belakang. 5.2.3 menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buai daku</li> <li>• Guling belakang dari aras tinggi</li> <li>• Guling belakang di atas</li> <li>• Permainan kecil: <i>Guling Tenggiling</i></li> </ul>	Band 5 (1.4.1)

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
8  1.3.15 <i>hingga</i> 5.3.15	<b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Tepuk Riang Ria  <b>Fokus:</b> 1.5 Berkebolehan melakukan langkah lurus seperti <i>Heel-Toe</i> dan langkah <i>Step-Close</i> mengikut tempo.	<b>1.5.1 Melakukan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.</b> 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo. 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan langkah <i>Heel-Toe</i></li> <li>Melakukan langkah <i>Step-Close</i>.</li> <li>Mendengar lagu dan menepuk tangan.</li> <li>Persembahan secara berpasangan</li> </ul>	Band 1  Band 2  Band 3 (1.5.1)
9  8.3.15 <i>hingga</i> 12.3.15	<b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Merry Go Round  <b>Fokus:</b> 1.5 Berkebolehan melakukan langkah <i>Grapevine</i> dan <i>Polka</i> mengikut tempo.	1.5.1 Melakukan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo. 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan langkah <i>Polka</i></li> <li>Melakukan langkah <i>Grapevine</i></li> <li>Mendengar lagu dan menepuk tangan.</li> <li>Persembahan secara berpasangan</li> </ul>	Band 4 (1.5.1)  Band 5 (1.5.1)
<b>CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 (13.03.2015 – 21.03.2015)</b>				
10  22.3.15 <i>hingga</i> 26.3.15	<b><u>Pergerakan Berirama</u></b> <b>Tajuk:</b> Round The Clock  <b>Fokus:</b> 1.5 Berkebolehan melakukan satu rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo	<b>1.5.2 Melakukan satu rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.</b> 2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo 5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan langkah <i>Step-Close</i>.</li> <li>Melakukan langkah <i>schottische</i></li> <li>Melakukan langkah <i>polka</i></li> <li>Melakukan langkah <i>grapevine</i>.</li> <li>Melakukan rangkaian pergerakan di atas secara berkumpulan</li> </ul>	Band 6 (1.5.2)

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/ PBS (Jika berkenaan)
11 29.3.15 <i>hingga</i> 2.4.15	<p><b><u>Kemahiran Pergerakan</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Kemahiran asas permainan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.6. Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</b>  <b>1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan</b>  2.6.1 Mengenal pasti lakuan semasa menghantar dan menerima bola.  5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berapa boleh jaring.</li> <li>Anak kucing.</li> </ul>	Band 1  Band 2
12 5.4.15 <i>hingga</i> 9.4.15	<p><b><u>Kemahiran Pergerakan</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Kemahiran asas permainan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>1.6.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</b>  2.6.2 mengenal pasti lakuan senasa mengelecek dengan tangan, kaki dan alatan.  5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola keranjang</li> </ul>	Band 3
13 12.4.15 <i>hingga</i> 16.4.15	<p><b><u>Kemahiran Pergerakan</u></b>  <b>Tajuk:</b>  Kemahiran asas permainan</p> <p><b>Fokus:</b>  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>1.6.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</b>  2.6.2 mengenal pasti lakuan senasa mengelecek dengan tangan, kaki dan alatan.  5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gelecek bebas</li> <li>Hoki</li> </ul>	Band 3

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
14 19.4.15 <i>hingga</i> 23.4.15	<b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>Tajuk:</b> Kemahiran asas permainan  <b>Fokus:</b> 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.	1.6.4 Melakukan kemahiran mengadang. 1.6.5 Memintas hantaran bola pemain lawan 2.6.3 Menyatakan keadaan yang sesuai untuk mengadang dan memintas. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	<u>Aktiviti:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola baling (Lepasi Saya)</li> <li>• Bola sepak (jangan bolos)</li> <li>• Bola jaring</li> </ul>	Band 4
15 26.4.15 <i>hingga</i> 30.4.15	<b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>Tajuk:</b> Kemahiran asas permainan  <b>Fokus:</b> 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.	1.6.6 Menjaring menggunakan <i>tangan, kaki</i> , dan alatan. 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan. 5.4.2 Membentuk kumoulan kecil bagi melakukan aktiviti. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakuakn aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futsal</li> <li>• Bola jarring</li> </ul>	Band 4
16 3.5.15 <i>hingga</i> 7.5.15	<b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>Tajuk:</b> Kemahiran asas permainan  <b>Fokus:</b> 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.	1.6.6 Menjaring menggunakan <i>tangan, kaki</i> , dan alatan. 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan. 5.4.2 Membentuk kumoulan kecil bagi melakukan aktiviti. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakuakn aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoki</li> </ul>	Band 4

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/ PBS (Jika berkenaan)
17 10.5.15 hingga 14.5.15	<b><u>Kemahiran Pergerakan</u></b> <b>Tajuk: Kategori Jaring</b>  <b>Fokus:</b> 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan betul.	1.7.1 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. 2.7.1 Mengenalpasti lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. 5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti:</u>  • Servis Sasaran	Band 5
18 17.5.15 hingga 21.5.15	<b><u>Kemahiran Pergerakan</u></b> <b>Tajuk: Kategori Jaring</b>  <b>Fokus:</b> 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan betul.	1.7.2 Menerima dan menghantar bola menggunakan tangan dan kaki. 2.7.2 Mengenalpasti lakuan menerima dan menghantar bola. 5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti:</u>  • Hujan Bola	Band 5
19 24.5.15 hingga 28.5.15	<b><u>Kemahiran Pergerakan</u></b> <b>Tajuk: Kategori Jaring</b>  <b>Fokus:</b> 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan betul.	1.7.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan alatan. 1.7.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan. 2.7.3 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan. 5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti:</u>  • Pukulan Pepat • Pukulan Kilas	Band 5
<b>CUTI PERTENGAHAN TAHUN (29.05.2015 – 13.06.2015)</b>				

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
20 14.6.15 hingga 18.6.15	<b><u>KEMAHIRAN PERGERAKAN</u></b> <b>Tajuk:</b> Memadang  <b>Fokus:</b> 1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Melakukan balingan bola atas bahu. 1.8.3 Menangkap bola pada pelbagai aras. 2.8.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan. 2.8.3 Mengenali pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola beracun</li> <li>• Permainan kecil : 'Monkey Ball'</li> </ul>	Band 5
21 21.6.15 hingga 25.6.15	<b><u>KEMAHIRAN PERGERAKAN</u></b> <b>Tajuk:</b> Memadang  <b>Fokus:</b> 1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.	1.8.4 Melakukan balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 1.8.5 Melakukan balingan tangan lurus melawan arah pusingan jam. 2.8.4 Mengenali pasti kemahiran dalam kategori memadang. 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rounders</li> <li>• Permainan kecil : 'Captain Ball'</li> </ul>	Band 5
22 28.6.15 hingga 2.7.15	<b><u>KEMAHIRAN PERGERAKAN</u></b> <b>Tajuk:</b> Memadang  <b>Fokus:</b> 1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.	1.8.2 Memukul bola yang pegun menggunakan alat pemukul. 2.8.2 Mengenali pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola. 5.1.3 Mengenali pasti alat yang selamat digunakan.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zig-Zag Ball</li> <li>• Permainan kecil : 'Target Ball'</li> </ul>	Band 6

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
23  5.7.15 <i>hingga</i> 9.7.15	<b><u>Kemahiran Asas Permainan</u></b> <b>Tajuk:</b> Olahraga Asas  <b>Fokus:</b> 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Berlari dalam pelbagai kelajuan. 1.9.2 Berlari dalam pelbagai jarak. 2.9.1 mengenal pasti postur badan yang betul semasa berlari. 2.9.2 Mengenal pasti koordinasi tangan dan kaki semasa berlari. 5.2.2 Berkeyakinan melakukan aktiviti mengikut peranan.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Larian Piramid</li><li>Lipas kudung</li></ul>	Band 1  Band 2
24  12.7.15 <i>hingga</i> 16.7.15	<b><u>KEMAHIRAN PERGERAKAN</u></b> <b>Tajuk:</b> Asas lompatan  <b>Fokus:</b> 1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.10.1 melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki 1.10.2 melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama 2.10.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melompat. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>lompat jauh</li><li>ketingting</li></ul>	Band 3
25  19.7.15 <i>hingga</i> 23.7.15	<b><u>KEMAHIRAN PERGERAKAN</u></b> <b>Tajuk:</b> Asas lompatan  <b>Fokus:</b> 1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.10.3 melompat dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya 1.10.4 melompat melepasi halangan pada pelbagai aras 2.10.2 Mengenal pasti kaki yang digunakan untuk melonjak. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none"><li>melepasi longkang kecil / skipping/</li><li>lari berhalangan / lompat tinggi / zero point permainan kecil</li></ul>	Band 3



MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
26  26.7.15 <i>hingga</i> 30.7.15	<b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>Tajuk:</b> Asas Melontar  <b>Fokus:</b> <b>1.11</b> Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul	1.11.1 Melontar objek sfera pada pelbagai jarak 2.2.1 Mengenalpasti postur badan yang betul semasa melakukan lontaran 5.1.3 Mengenalpasti alatan yang selamat digunakan	Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Melontar objek sfera ke gelung</li> <li>Bola berekor</li> <li>Melontar jauh-jauh</li> </ul>	Band 4
27  2.8.15 <i>hingga</i> 6.8.15	<b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>Tajuk:</b> Asas Merejam  <b>Fokus:</b> <b>1.11</b> Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul	1.11.2 Merejam objek panjang pada pelbagai objek 2.11.2 Mengenalpasti postur badan yang betul semasa melakukan rejaman 5.1.3 Mengenalpasti alatan yang selamat digunakan	Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rejam ke gelung</li> <li>Kayu berekor</li> <li>Rejam jauh-jauh</li> </ul>	Band 5
28  9.8.15 <i>hingga</i> 13.8.15	<b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>Tajuk:</b> Asas Melempar  <b>Fokus:</b> 1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul	1.11.3 Melempar objek leper pada pelbagai jarak 2.11.3 Mengenalpasti postur badan yang betul semasa melakukan lemparan 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan	<u>Aktiviti:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melempar ke gelung</li> <li>Cakera berekor</li> <li>Melempar jauh-jauh</li> </ul>	Band 5  Band 6
29  16.8.15 <i>hingga</i> 20.8.15	<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b> <b>Tajuk:</b> Permainan moden  <b>Fokus:</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.14.1 Bermain permainan strategi yang melibatkan motor halus seperti karom, dam, congkak dan catur. 2.14.1 Mengenal pasti strategi dalam permainan seperti karom, dam, congkak dan catur. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan congkak</li> </ul>	Band 1  Band 2

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/PBS (Jika berkenaan)
30 23.8.15 <i>hingga</i> 27.8.15	<b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Permainan moden  <b>Fokus:</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.14.1 Bermain permainan strategi yang melibatkan motor halus seperti karom, dam, congkak dan catur. 2.14.1Mengenal pasti strategi dalam permainan seperti karom, dam, congkak dan catur. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	<u>Aktiviti</u> - Permainan catur dan dam	Band 2
31 30.8.15 <i>hingga</i> 3.9.15	<b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Permainan moden  <b>Fokus:</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.14.1 Bermain permainan strategi yang melibatkan motor halus seperti karom, dam, congkak dan catur. 2.14.1Mengenal pasti strategi dalam permainan seperti karom, dam, congkak dan catur. 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.	<u>Aktiviti:</u> - Permainan karom	Band 2
32 6.9.15 <i>hingga</i> 10.9.15	<b><u>Rekreasi dan Kesenggangan</u></b> <b>Tajuk:</b> Permainan Tradisional  <b>Fokus:</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.14.2 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 2.14.2Mengenalpasti cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.	<u>Aktiviti:</u> - Tarik Upih	Band 3  Band 5  Band 6

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/ PBS (Jika berkenaan)
33  13.9.15 <i>hingga</i> 17.9.15	<b><u>Kapasiti Aerobik</u></b> <b>Tajuk:</b> Permainan Tradisional  <b>Fokus:</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.14.2 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 2.14.2 Mengenalpasti cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.	<b>Aktiviti:</b> - Batak Lampung	Band 3  Band 5  Band 6
<b>CUTI PERTENGAHAN PENGGAL KEDUA (18.09.2015 – 26.09.2015)</b>				
34  27.9.15 <i>hingga</i> 1.10.15	<b><u>Konsep Kecergasan</u></b> <b>Tajuk:</b> larian ulang alik 10 meter.  <b>Fokus:</b> 3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan	3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan 4.1.3 mengenal pasti kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Larian bebas</li><li>• Larian ulang alik stesen A dan stesen B</li><li>• Permainan kecil ‘ tangkap pencuri’</li></ul>	Band 1  Band 2
35  4.10.15 <i>hingga</i> 8.10.15	<b><u>Konsep Kecergasan</u></b> <b>Tajuk:</b> turun naik bangku <b>Fokus:</b> 3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan  <b><u>Konsep Kecergasan</u></b> <b>Tajuk:</b> Jom kira nadi <b>Fokus:</b> 3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan	<b>3.1.3 mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal</b> 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal 5.1.3 mengenalpasti alatan yang selamat digunakan 5.3.1 berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal	<b>Aktiviti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Naik turun bangku berpasangan dalam 10 saat.</u></li><li>• <u>Permainan kecil ‘ kejar saya’</u></li></ul>	Band 3

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/ PBS (Jika berkenaan)
36 11.10.15 <i>hingga</i> 15.10.15	<p><b><u>Kapasiti Aerobik</u></b> <b>Tajuk:</b> Ceria Bersama-sama</p> <p><b>Fokus:</b> 3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b><u>Kapasiti Aerobik</u></b> <b>Tajuk:</b> Ceria Bersama-sama</p> <p><b>Fokus:</b> 3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>4.2.1 Mengenal pasti kesan senaman terhadap jantung.</p> <p>4.2.2 Mengenal pasti peranan jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman.</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapin Ceria</li> <li>• Banghra Hey!</li> <li>• Senam Riang Berdua</li> </ul>	
37 18.10.15 <i>hingga</i> 22.10.15	<p><b><u>Kelenturan</u></b> <b>Tajuk:</b> Dinamik dan statik</p> <p><b>Fokus:</b> 3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul.</p> <p>4.3.1 Mengenalpasti senaman yang meningkatkan kelenturan</p> <p>4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik.</p> <p>5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p><b><u>Aktiviti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keregangan</li> <li>• Permainan Kecil: Kilas Bola</li> </ul>	

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/ PBS (Jika berkenaan)
<p>38</p> <p>25.10.15 <i>hingga</i> 29.10.15</p>	<p><b><u>Komposisi Badan</u></b>  <b>Tajuk:</b>            Siapa Paling Kuat</p> <p><b>Fokus:</b>            3.5 Berkebolehan mengenal pasti komposisi Badan</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.</p> <p>4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.2 Menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga yang membantu tumbesaran.</p> <p>4.5.3 Mengenal pasti perkaitan antara senaman dengan berat badan.</p> <p>5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolak rakan</li> <li>• Saya kuat dan tahan</li> <li>• Saya bergayut</li> <li>• Permainan kecil :</li> </ul> <p>Menarik Gajah</p>	<p>Band 2</p>
<p>39</p> <p>2.11.15 <i>hingga</i> 5.11.15</p>	<p><b><u>Konsep kecergasan</u></b>  <b>Tajuk:</b>            Daya Tahan dan kekuatan otot</p> <p><b>Fokus:</b>            3.4 Berkebolehan meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangkamasa 10 hingga 15 saat.</p> <p>4.4.2 Menerangkan kepentingan senaman daya tahan dan kekuatan otot</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ringkuk separa dengan pundi kacang</li> <li>2. Separu cangkung</li> <li>3. jangkit kaki setempat,</li> <li>4. Permainan kecil: Bola ketam</li> </ol>	

MINGGU	STANDARD KANDUNGAN/FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CATATAN/ PBS (Jika berkenaan)
40 8.11.15 <i>hingga</i> 12.11.15	ULANG KAJI STANDARD PEMBELAJARAN YANG BELUM DIKUASAI OLEH MURID			
41 15.11.15 <i>hingga</i> 19.11.15	ULANG KAJI STANDARD PEMBELAJARAN YANG BELUM DIKUASAI OLEH MURID			
<b>CUTI AKHIR TAHUN (20.11.2015 – 2.1.2016)</b>				