

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2016**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
1 3.1.2016 hingga 7.1.2016	Gimnastik Asas Hambur Tangan	1.1, 2.1 dan 5.1	1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah. 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Ansur maju menghambur
2 10.1.16 hingga 14.1.16	Gimnastik Asas Hambur Tangan	1.1, 2.1 dan 5.1	1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah. 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Menghambur dengan bantuan rakan atau guru
	Gimnastik Asas Hambur Tangan	1.1, 2.1 dan 5.1	1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah. 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Menghambur sendiri tanpa bantuan
3 17.1.16 hingga 21.1.16	Gimnastik Asas Imbangan	1.2, 2.2 dan 5.1	1.2.1 Melakukan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik. 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Imbangan 3 orang
	Gimnastik Asas Imbangan	1.2, 2.2 dan 5.1	1.2.1 Melakukan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik. 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Imbangan 3 orang atau lebih
4 24.1.16 hingga 28.1.16	Gimnastik Asas Dirian Tangan	1.2, 2.2 dan 5.1	1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan. 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	Teknik sorong kereta
	Gimnastik Asas Dirian Tangan	1.2, 2.2 dan 5.1	1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan. 2.7.1 Mengenal pasti lakuan servis menggunakan tangan,kaki dan alatan. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	Dirian tangan dengan sokongan dinding atau rakan

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2016**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
5 31.1.16 hingga 4.2.16	Gimnastik Asas Bergayut dan Ayun	1.3, 2.3 dan 5.2	1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggam tangan atas, bawah dan campur. 2.3.1 Mengenal pasti genggam tangan yang sesuai mengikut arah ayunan. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	Bergayut dan ayun – tangan genggam atas dan bawah
	Gimnastik Asas Bergayut dan Ayun	1.3, 2.3 dan 5.2	1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggam tangan atas, bawah dan campur. 2.3.1 Mengenal pasti genggam tangan yang sesuai mengikut arah ayunan. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	Bergayut dan ayun – tangan genggam campur
6 7.2.16 hingga 11.2.16	Gimnastik Asas Putaran roda	1.4, 2.4 dan 5.2	1.4.1 Melakukan putaran roda. 2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	Menguji kekuatan tangan dan putaran dengan bantuan rakan
	Gimnastik Asas Putaran roda	1.4, 2.4 dan 5.2	1.4.1 Melakukan putaran roda. 2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	Putaran roda sendiri
7 14.2.16 hingga 18.2.16	Pergerakan Berirama Aksi Kreatif Saya	1.5, 2.5 dan 5.3	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	
	Pergerakan Berirama Aksi Kreatif Saya	1.5, 2.5 dan 5.3	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
8 1.3.15 <i>hingga</i> 5.3.15	Pergerakan Berirama Jom ke Sawah	1.5, 2.5 dan 5.4	1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. 5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.	
	Pergerakan Berirama Kembara Hutan	1.5, 2.5 dan 5.4	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	
9 8.3.15 <i>hingga</i> 12.3.15	Pergerakan Berirama Robot Rabat	1.5, 2.5 dan 5.4	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 (13 – 21.3.2015)				
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Menghantar bola	1.6, 2.6 dan 5.2	1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Menghantar bola dengan tangan atau kaki
10 22.3.15 <i>hingga</i> 26.3.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Menerima Hantaran	1.6, 2.6 dan 5.4	1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Menerima hantaran dengan tangan atau kaki
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Mengelecek Bola	1.6, 2.6 dan 5.1	1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan. 2.6.3 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	Mengelecek bola dengan tangan atau kaki

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
11 29.3.15 hingga 2.4.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Mengadang	1.6, 2.6 dan 5.4	1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan lawan. 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Mengadang rakan
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Memintas dan Menguasai Bola	1.6, 2.6 dan 5.4	1.6.4 Memintas dan menguasai bola dari pihak lawan. 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	
12 5.4.15 hingga 9.4.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Melakukan Takel	1.6, 2.6 dan 5.2	1.6.5 Melakukan takel untuk mendapatkan bola. 2.6.5 Mengenal pasti pemeasaan yang sesuai untuk memintas dan takel. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Melakukan Takel	1.6, 2.6 dan 5.2	1.6.5 Melakukan takel untuk mendapatkan bola. 2.6.5 Mengenal pasti pemeasaan yang sesuai untuk memintas dan takel. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
13 12.4.15 hingga 16.4.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan) Menjaring	1.6, 2.6 dan 5.2	1.6.6 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 2.6.2 Mengenal pasti perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Servis Atas Bahu	1.7, 2.7 dan 5.3	1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Servis menggunakan tangan atau raket
14 19.4.15 hingga 23.4.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Servis Atas Bahu	1.7, 2.7 dan 5.3	1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan) Berlari dan Melompat	1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya. 2.10.2 Mengenal pasti cara bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
15 26.4.15 hingga 30.4.15	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan) Berlari dan Melompat	1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras. 2.10.3 Mengenal pasti bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Servis Menggunakan Kaki	1.7, 2.7 dan 5.3	1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Servis menggunakan bola kecil
16 3.5.15 hingga 7.5.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Servis Menggunakan Kaki	1.7, 2.7 dan 5.3	1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Servis menggunakan bola takraw
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Menerima Servis	1.7, 2.7 dan 5.3	1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	
17 10.5.15 hingga 14.5.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Menerima Servis	1.7, 2.7 dan 5.3	1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan. 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Gerak Kaki	1.7, 2.7 dan 5.4	1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah. 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
18 17.5.15 hingga 21.5.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Pukulan Papat	1.7, 2.7 dan 5.2	1.7.5 Melakukan pukulan papat. 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah. 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	Pukulan papat menggunakan tangan
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Pukulan Papat	1.7, 2.7 dan 5.2	1.7.5 Melakukan pukulan papat. 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah. 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	Pukulan papat menggunakan raket
19 24.5.15 hingga 28.5.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Pukulan Kilas	1.7, 2.7 dan 5.2	1.7.6 Melakukan pukulan kilas. 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah. 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	Pukulan kilas menggunakan tangan
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Pukulan Kilas	1.7, 2.7 dan 5.2	1.7.6 Melakukan pukulan kilas. 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah. 5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	Pukulan kilas menggunakan raket
CUTI PERTENGAHAN TAHUN (29.5.2015 – 13.6.2015)				
20 14.6.15 hingga 18.6.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring) Mengumpan Bola	1.7, 2.7 dan 5.2	1.7.7 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki. 2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	Teknik <i>setting</i> bola tampar
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Memadang) Membaling Bola-Arah Pusingan Jam	1.8, 2.8 dan 5.4	1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	Balingan bola kecil
21 21.6.15 hingga 25.6.15	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Memadang) Membaling Bola-Lawan Arah Pusingan Jam	1.8, 2.8 dan 5.4	1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam. 2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi. 5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	
	Kemahiran Asas Permainan (Kategori Memadang) Memukul Bola	1.8, 2.8 dan 5.2	1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Memukul menggunakan pemukul plastik

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
22 28.6.15 hingga 2.7.15	Kemahiran Permainan (Kategori Memadang) Menahan Bola	Asas 1.8, 2.8 dan 5.2	1.8.4 Menahan bola dengan alat pemukul. 2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	Kemahiran Permainan (Kategori Memadang) Membaling Gaya Sisi	Asas 1.8, 2.8 dan 5.1	1.8.5 Membaling bola dengan gaya balingan sisi. 2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	
23 5.7.15 hingga 9.7.15	Kemahiran Permainan (Kategori Memadang) Menangkap Arah Sisi	Asas 1.8, 2.8 dan 5.1	1.8.6 Menangkap bola dari arah sisi. 2.8.3 Mengenal pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola dari arah sisi pada pelbagai aras. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	
	Olahraga Asas (Kemahiran Berlari) Berlari Lurus dan Selekoh	Asas 1.9, 2.9 dan 5.2	1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan. 2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
24 12.7.15 hingga 16.7.15	Olahraga Asas (Kemahiran Berlari) Berlari Berganti-Ganti	Asas 1.9, 2.9 dan 5.2	1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak. 2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	Olahraga Asas (Kemahiran Berlari) Berlari Beritma	Asas 1.9, 2.9 dan 5.2	1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan. 2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Berlari pelbagai halangan

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
25 19.7.15 hingga 23.7.15	Konsep Kecergasan Mengira Kadar Nadi	3.1, 4.1 dan 5.2	3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit. 4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
	Rekreasi dan Kesenggangan Mendirikan Khemah	1.14, 2.14 dan 5.1	1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap. 2.14.1 Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap. 5.1.3 Menggunakan alat mengikut kegunaannya.	Mengenal alat khemah
26 26.7.15 hingga 30.7.15	Rekreasi dan Kesenggangan Mendirikan Khemah	1.14, 2.14 dan 5.1	1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap. 2.14.1 Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap. 5.1.3 Menggunakan alat mengikut kegunaannya.	Memasang khemah
	Rekreasi dan Kesenggangan Pandu Arah	1.14, 2.14 dan 5.4	1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. 2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti.	
27 2.8.15 hingga 6.8.15	Rekreasi dan Kesenggangan Pandu Arah	1.14, 2.14 dan 5.14	1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. 2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti.	
	Rekreasi dan Kesenggangan Ting-ting Gula Batu	1.14, 2.14 dan 5.2	1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkanimbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	
28 9.8.15 hingga 13.8.15	Rekreasi dan Kesenggangan Laga Ayam	1.14, 2.14 dan 5.2	1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkanimbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
	Komponen Kecergasan Kecergasan Fizikal Latihan Ujian SEGAK	3.6, 4.6 dan 5.4	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Latihan Ujian SEGAK
29 16.8.15 <i>hingga</i> 20.8.15	Komponen Kecergasan Kecergasan Fizikal Latihan Ujian SEGAK	3.6, 4.6 dan 5.2	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Latihan Ujian SEGAK
	Komponen Kecergasan Kecergasan Fizikal Latihan Ujian SEGAK	3.6, 4.6 dan 5.2	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Latihan Ujian SEGAK
30 23.8.15 <i>hingga</i> 27.8.15	Komponen Kecergasan Kecergasan Fizikal Ujian SEGAK	3.6, 4.6 dan 5.2	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Ujian SEGAK
	Komponen Kecergasan Kecergasan Fizikal Ujian SEGAK	3.6, 4.6 dan 5.2	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Ujian SEGAK
31 30.8.15 <i>hingga</i> 3.9.15	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan) Berlari dan Melompat	1.10, 2.10 dan 5.2	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 2.10.2 Mengenal pasti cara mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	Melompat berhalangan kotak atau skital

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan) Berlari dan Melompat	1.10, 2.10 dan 5.2	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 2.10.1 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melompat pada satu jarak atau ketinggian. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
32 6.9.15 hingga 10.9.15	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan) Berlari dan Melompat	1.10, 2.10 dan 5.2	1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya. 2.10.2 Mengenal pasti cara bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan) Berlari dan Melompat	1.10, 2.10 dan 5.2	1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras. 2.10.3 Mengenal pasti bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
33 13.9.15 hingga 17.9.15	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Balingan) Membaling	1.11, 2.11 dan 5.1	1.11.1 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi melutut dan duduk. 1.11.2 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi berdiri. 2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara ketinggian pelepasan semasa membaling, melontar, melempar dan merejam dengan jarak. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	Membaling objek leper/ceper seperti gelung besar/kecil
	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Balingan) Melontar	1.11, 2.11 dan 5.1	1.11.3 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul. 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan dan rejaman. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	Melontar bola kecil atau gelung
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL KEDUA (18 – 26.9.2015)				
34 27.9.15 hingga 1.10.15	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Balingan) Melempar	1.11, 2.11 dan 5.1	1.11.3 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul. 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan dan rejaman. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	Membaling objek leper/ceper seperti gelung besar/kecil

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
	Olahraga Asas (Kemahiran Asas Balingan) Merejam	1.11, 2.11 dan 5.1	1.11.3 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul. 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan dan rejaman. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	
35 4.10.15 <i>hingga</i> 8.10.15	Konsep Kecergasan Mengira Kadar Nadi	3.1, 4.1 dan 5.2	3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit. 4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
	Konsep Kecergasan Merekod Data Kecergasan	3.1, 4.1 dan 5.2	3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit. 4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
36 11.10.15 <i>hingga</i> 15.10.15	Konsep Kecergasan Meningkatkan Suhu Badan dan Kadar Pernafasan	3.1, 4.1 dan 5.2	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
	Konsep Kecergasan Meningkatkan Kadar Nadi dan Keanjalan Otot	3.1, 4.1 dan 5.2	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
37 18.10.15 <i>hingga</i> 22.10.15	Konsep Kecergasan Menyejukkan Badan	3.1, 4.1 dan 5.2	3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	
	Komponen Kecergasan Regangan	3.3, 4.3 dan 5.3	3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul. 4.3.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa regangan. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	Regangan badan

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
38 25.10.15 hingga 29.10.15	Komponen Kecergasan Mengukur Tinggi dan Menimbang Berat	3.5, 4.5 dan 5.2	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan. 4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
	Komponen Kecergasan Merekod Data Komposisi Badan	3.5, 4.5 dan 5.2	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan. 4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. 5.2.1 Merekod data kecergasan.	
39 2.11.15 hingga 5.11.15	Komponen Kecergasan Kapasiti Aerobik	3.2, 4.2 dan 5.2	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menyatakan kapasiti aerobik yang tinggi dapat membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Berlari jarak sederhana
	Komponen Kecergasan Kapasiti Aerobik	3.2, 4.2 dan 5.2	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menyatakan kapasiti aerobik yang tinggi dapat membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	Melompat tali skipping
40 8.11.15 hingga 12.11.15	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Separa Cangkung	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Ringkuk Tubi Separa	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
41 15.11.15 hingga 19.11.15	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Jangkit Setempat Kaki	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Lentik Belakang Ubah Suai	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot <i>Hamstring Curl</i>	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Tekan Tubi	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI
KSSR TAHUN 4 2015**

MINGGU	ASPEK/TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI
	Komponen Kecergasan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Bangkit Tubi	3.4, 4.4 dan 5.2	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
CUTI AKHIR TAHUN (20.11.2015 – 02.01.2016)				