

MINGGU	OBJEKTIF / FOKUS	STANDARD PEMBELAJARAN	TAHAP PENGUASAAN	AKTIVITI / CATATAN
1	<p>KONSEP KECERGASAN</p> <p>3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan</p>	<p>ASPEK 3 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan</p> <p>ASPEK 4 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan</p> <p>ASPEK 5 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan</p>	<p>Tahap 3 (* , **) (ms 73)</p> <p>Tahap 4 (*) (ms 73)</p> <p>Tahap 6 (* *) (ms 74)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti berjalan pantas • Mini Fartlek • Permainan Kecil <ul style="list-style-type: none"> - Sentuhan Kasih • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Nyatakan aktiviti yang boleh untuk memanaskan badan? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>

2	<p>KONSEP KECERGASAN</p> <p>3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan</p>	<p>ASPEK 3 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan</p> <p>ASPEK 4 4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan</p> <p>4.1.4 Menerangkan kesan dihidrasi terhadap prestasi semasa melakukan senaman</p> <p>ASPEK 5 5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan</p>	<p>Tahap 1 (* , **) (ms 73)</p> <p>Tahap 2 (*). (**) (ms 73)</p> <p>Tahap 5 (*) (ms 74)</p> <p>Tahap 6 (*) (ms 74)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti Gerak Ceria • Mini Fartlek • Permainan Kecil <ul style="list-style-type: none"> - Sentuhan Kasih • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Nyatakan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
---	--	--	---	---

3	<p>KONSEP KECERGASAN</p> <p>3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan</p>	<p>ASPEK 3 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal</p> <p>ASPEK 4 4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan</p> <p>ASPEK 5 5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan</p>	<p>Tahap 3 (* **) (ms 73)</p> <p>Tahap 4 (* *), (***) (ms 73,74)</p> <p>Tahap 5 (*) (ms 74)</p> <p>Tahap 6 (*), (**) (ms 52)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti Gerak Ceria • Mini Fartlek • Permainan Kecil <ul style="list-style-type: none"> - Sentuhan Kasih • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Apakah kadar nadi yang sesuai selepas melakukan aktiviti memanaskan badan? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
---	--	--	---	---

4	<p>KOMPONEN KECERGASAN</p> <p>3.2 Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik</p>	<p>ASPEK 3 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan</p> <p>ASPEK 4 4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik</p> <p>4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik</p> <p>ASPEK 5 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti</p> <p>5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Tahap 1 (*), (ms 77)</p> <p>Tahap 2 (*), (***) (ms 77)</p> <p>Tahap 3 (*), (**) (ms78)</p> <p>Tahap 4 (**), (ms78)</p> <p>Tahap 5 (**), (ms 79)</p> <p>Tahap 6 (**), (ms 79)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti Gerak Ceria • Mini Fartlek • Permainan Kecil - Sentuhan Kasih • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Bagaimana kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
---	--	--	---	---

5	<p>KOMPONEN KECERGASAN</p> <p>3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan</p>	<p>ASPEK 3 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada otot-otot yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion)</p> <p>ASPEK 4 4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan</p> <p>ASPEK 5 5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan</p>	<p>Tahap 1 (**) (ms 77)</p> <p>Tahap 2 (**, ***) (ms 77)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti Regangan Tubuh BPG ms 193 • Permainan Kecil “Gelombang regangan” BPG ms 194 • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Bagaimana prinsip FITT dapat meningkatkan kelenturan diri? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
---	---	--	--	--

<p>6</p>	<p>KOMPONEN KECERGASAN</p> <p>3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p>	<p>ASPEK 3 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan oblique curl berulang kali dalam jangka masa 30 saat.</p> <p>ASPEK 4 4.4.1 Menamakan otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot</p> <p>ASPEK 5 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan</p>	<p>Tahap 2 (****) (ms 77)</p> <p>Tahap 4 (***) (ms 78)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti “Data kuat” BPG ms 197 <ul style="list-style-type: none"> - Separapangkung - Ringkuk tubi separa - Lentik belakang separa - Tekan tubi / tekan tubi ubahsuai • Permainan kecil “Relay kekuatan dan daya tahan” BPG ms 199 • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK : Sikap Keusahawanan – berorientasikan pencapaian • Soalan KBAT – Menyatakan otot
----------	---	---	--	--

				yang terlibat dalam melakukan aktiviti <i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
7	KOMPONEN KECERGASAN 3.5 Menenal pasti komposisi badan	ASPEK 3 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan ASPEK 4 4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma 4.5.2 Menyatakan cara-cara mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan ASPEK 5 5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan	Tahap 1 (***) (ms 77) Tahap 2 (*****) , (*****) (ms 77, 78) Tahap 3 (***) (ms 78)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Membanding) • Soalan KBAT – Apakah bentuk badan yang idea? <i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>

8	<p>KOMPONEN KECERGASAN</p> <p>3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan</p>	<p>ASPEK 3</p> <p>3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)</p> <p>3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK</p> <p>ASPEK 4</p> <p>4.6.1 Membanding skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK</p> <p>4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan</p> <p>ASPEK</p> <p>5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Tahap 4 (*) (ms 78)</p> <p>Tahap 5 (*) (ms 79)</p> <p>Tahap 6 (*), (***) (ms 79)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penyampai SP • Membuat ukuran tinggi dan berat badan dengan mengisi borang skor SEGAK • Membuat perbandingan BMI dengan melihat carta BMI • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Apakah berat badan yang sesuai ketinggian melalui carta Skor BMI <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
<p>UJIAN SEGAK UNTUK DIREKOD BAGI KALI PERTAMA PADA BULAN MAC</p>				

9	<p>GIMNASTIK ASAS</p> <p>1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul</p>	<p>ASPEK 1 1.1.1 Melakukan Lombol Kangkang. 1.1.2 Melakukan Hambur Arab.</p> <p>ASPEK 2 2.1.1 Mengenal pasti otot-otot utama yang menghasilkan daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab 2.2.1 Mengenal pasti perubahan kedudukan pusat graviti semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> <p>ASPEK 5 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p>	<p>Tahap 1 (****) (ms 13)</p> <p>Tahap 2 (****) (ms 13)</p> <p>Tahap 3 (**) (ms 13)</p> <p>Tahap 4 (**) (ms 14)</p> <p>Tahap 5 (*),(**) (ms 15)</p> <p>Tahap 6 (**),(***) (ms 15)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti lombol kangkang berhalangan • Permainan Kecil - Mari menghambur • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Mengapa kedudukan tangan perlu berada di bahagian hadapan peti lombol sewaktu melakukan tolakan tangan? <p><i>Apa-apa aktiviti</i></p>
---	---	--	---	--

				<i>yang difikirkan sesuai</i>
10	<p>GIMNASTIK ASAS</p> <p>1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p>	<p>ASPEK 1</p> <p>1.2.1 Mengawalimbangan badan semasa dan selepas melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> <p>1.2.2 Melakukan rangkaianimbangan yang melibatkan beberapa tapak sokongan diatas lantai dan bangku gimnastik.</p> <p>ASPEK 2</p> <p>2.2.1 Mengetahui perubahan kedudukan pusat graviti semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> <p>2.2.2 Mengetahui jenis-jenisimbangan yang digunakan dalam rangkaianimbangan.</p> <p>ASPEK 5</p> <p>5.1.4 Mengetahui ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>	<p>Tahap 1 (*),(****) (ms 13)</p> <p>Tahap 2 (**) (ms 13)</p> <p>Tahap 3 (***),(****) (ms 13&14)</p> <p>Tahap 4 (***) (ms 14)</p> <p>Tahap 5 (*),(**) (ms 15)</p> <p>Tahap 6 (*),(***) (ms 15)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktivitiimbangan pelbagai tapak sokongan • Permainan Kecil - hambur garis lurus • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Mengapakah kamu lakukan Hambur Arab dengan kelajuan yang bersesuaian? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan</i></p>

				<i>sesuai</i>
11	<p>GIMNASTIK ASAS</p> <p>1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1</p> <p>1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan genggamannya atas, genggamannya bawah, dan genggamannya campuran dengan pelbagai posisi badan dan kaki.</p> <p>1.3.2 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.</p> <p>ASPEK 2</p> <p>2.3.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa mengayun.</p> <p>2.3.2 Mengenal pasti genggamannya yang sesuai mengikut posisi badan semasa menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang dan mengayun.</p> <p>ASPEK 5</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>	<p>Tahap 1 (***) (ms 13)</p> <p>Tahap 2 (***) (ms 13)</p> <p>Tahap 3 (****) (ms 14)</p> <p>Tahap 4 (****) (ms 14)</p> <p>Tahap 6 (**),(***) (ms 15)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti Gerak bergayut dan ayun • Permainan Kecil - Rutin pendek • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Nyatakan jenis-jenis genggamannya tangan semasa bergayut <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>

12	GIMNASTIK ASAS 1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	ASPEK 1 1.4.1 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi. 1.4.2 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah. ASPEK 2 2.4.1 Mengenal pasti aksi-aksi bentuk badan yang membantu putaran. 2.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran. ASPEK 5 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti	Tahap 1 (**) (ms 13) Tahap 2 (*) (ms 13) Tahap 3 (*) (ms 13) Tahap 4 (*) (ms 14) Tahap 6 (**),(***) (ms 15)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti Gerak lompat menegak dan putar • Permainan Kecil - Aksi kami • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Nyatakan aksi semasa melakukan putaran 90 ° <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
13	PERGERAKAN BERIRAMA 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai	ASPEK 1 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema	Tahap 1 (*) (ms 19)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP

	corak pergerakan mengikut irama.	<p>menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>ASPEK 2 2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, kualiti pergerakan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.</p> <p>ASPEK 5 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p>Tahap 2 (*) (ms 19) Tahap 3 (*) (ms 19) Tahap 4 (*) (ms 19) Tahap 5 (*),(***) (ms 20) Tahap 6 (*),(**) (ms 20)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti Gerak pergerakan dengan prob • Permainan Kecil - Tema medan selera • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (berani mengambil peluang) • Soalan KBAT – Nyatakan aksi pergerakan yang kamu paling suka. Mengapa? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
14	<p>PERGERAKAN BERIRAMA</p> <p>1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai</p>	<p>ASPEK 1 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema</p>	<p>Tahap 1 (*) (ms 19)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP

	corak pergerakan mengikut irama.	yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar. ASPEK 2 2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, kualiti pergerakan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema. ASPEK 5 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli Kumpulan.	Tahap 2 (*),(**) (ms 19) Tahap 3 (*) (ms 19) Tahap 4 (*),(**) (ms 19) Tahap 5 (**),(****) (ms 20) Tahap 6 (*),(**),(***) (ms 20)	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti Gerak - mendengar dan bergerak • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Sikap Keusahawanan (jujur) • Soalan KBAT – cuba teka tema pergerakan kumpulan rakan anda? • <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
15	TAJUK : REKREASI DAN KESENGGANGAN - MENDIRIKAN KHEMAH 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan	ASPEK 1 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet	Tahap 1 (*) (ms 67)	<ul style="list-style-type: none"> • Penyampai SP • Aktiviti 1 “Pagar bungaku” BPG ms 145

		<p>ASPEK 2 2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan yang simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan</p> <p>ASPEK 5 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan</p>	<p>Tahap 2 (* (ms 67)</p> <p>Tahap 3 (* (ms 67)</p> <p>Tahap 4 (* (ms 67)</p> <p>Tahap 5 (* (ms 68)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan kecil • Penilaian (senarai semak) • EMK : Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi • Soalan KBAT – Ikatan buku sila sesuai di <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i> Gunakan membuat gajet? Jelaskan.</p>
16	<p>Aktiviti Permainan Tradisional (Konda Kondi)</p> <p>1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan (permainan konda kondi)</p>	<p>ASPEK 1 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap seperti permainan konda kondi</p> <p>ASPEK 2 2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti konda kondi</p> <p>ASPEK 5 5.3.1</p>	<p>Tahap 1 (*), (ms 67)</p> <p>Tahap 2 (**) (ms 67)</p> <p>Tahap 3 (**) (ms 67)</p> <p>Tahap 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penyampai SP • Permainan Kecil • Penilaian (senarai semak) • EMK : Keusahawanan – Berani merebut peluang • Soalan KBAT – Apakah strategi yang digunakan dalam permainan tradisional?

		Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti	(**) (ms 67, 68) Tahap 5 (**), (***) (ms 68) Tahap 6 (**) (ms 68)	<i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
17	PERMAINAN TRADISIONAL – Tating Lawi Ayam 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan (Tating lawi ayam)	ASPEK 1 1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan seperti permainan Tating Lawi Ayam ASPEK 2 2.14.3 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti permainan Tating Lawi ASPEK 5 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti	Tahap 1 (**) (ms 67) Tahap 2 (**) (ms 67) Tahap 3 (***) (ms 67) Tahap 4 (**)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti “Timang-timang lawi ayam” BPG m/s 153 • Permainan Kecil “Timang Chapteh” BPG m/s 154 • Aktiviti menyejukkan badan

		fizikal	(ms 67, 68) Tahap 5 (***) Tahap 6 (*), (**) (ms 68)	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian(senarai semak) • EMK : Keusahawanan - Daya Kreativiti dan Keusahawanan • Soalan KBAT – Nyatakan strategi yang digunakan <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
18	<p>KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN</p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1</p> <p>1.6.1 Melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>ASPEK 2</p>	<p>Tahap 1 (*) (ms 25)</p> <p>Tahap 2 (*),(**) (ms 25)</p> <p>Tahap 4 (*) (ms 25)</p> <p>Tahap 5 (*) (ms 26)</p> <p>Tahap 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – siapa dapat bola • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis)

		<p>2.6.1 Mengenal pasti pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola.</p> <p>ASPEK 5 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	(*) (ms 26)	<ul style="list-style-type: none"> • Soalan KBAT – Mengenal pasti waktu yang sesuai untuk membuat hantaran kepada rakan <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
19	<p>KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN</p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola daripada direbut.</p> <p>1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang bagi mengecilkan ruang pemain lawan.</p> <p>ASPEK 2 2.6.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk mengelecek.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yangsesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan dan memintas</p>	<p>Tahap 3 (**),(***) (ms 25)</p> <p>Tahap 4 (*),(**) (ms 25)</p> <p>Tahap 5 (**) (ms 26)</p> <p>Tahap 6 (*),(**),(***) (ms 26)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – kereta lumba • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti waktu yang sesuai untuk membuat

		bola. ASPEK 5 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.		pintasan dan takel <i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
20	KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.	ASPEK 1 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan mengikut situasi. ASPEK 2 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikutlajak untuk menghasilkan pelbagai jenis hantaran. 2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan	Tahap 1 (*),(**),(***) (ms 31) Tahap 2 (*),(**),(***) (ms 31) Tahap 4 (*) (ms 32) Tahap 5 (*),(**) (ms 32) (*),(***) (ms 32)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti waktu yang sesuai untuk melakukan servis dan titik kontak alatan

		<p>kontak alatan atau anggota badan dengankelajuan objek pascakontak (selepas kontak).</p> <p>ASPEK 5 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>		<i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
21	<p>KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING</p> <p>1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan. 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan.</p> <p>ASPEK 2 2.7.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk voli.</p> <p>ASPEK 5 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Tahap 3 (*),(***) (ms 31) Tahap 4 (*),(**) (ms 32) Tahap 5 (*),(**) (ms 32) Tahap 6 (*),(**),(***) (ms 32)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – voli tenis • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti alatan yang sesuai untuk melakukan kemahiran

				smesy dan voli <i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
22	<p>KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING</p> <p>1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1 1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.</p> <p>ASPEK 2 2.7.4 Mengenal pasti lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.</p> <p>ASPEK 5 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Tahap 3 (**) (ms 31)</p> <p>Tahap 4 (**) (ms 32)</p> <p>Tahap 5 (*),(**) (ms 32)</p> <p>Tahap 6 (*),(**),(***) (ms 32)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – saya libas kamu libas • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti titik kontak alatan dan anggota badan semasa melakukan rejaman dan libasan

				<i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
23	<p>KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG</p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1</p> <p>1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran.</p> <p>1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran.</p> <p>ASPEK 2</p> <p>2.8.1 Menyatakan teknik membalang bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.</p> <p>2.8.2 Menyatakan perkaitan antara pemindahandaya dengan jarak pukulan.</p> <p>ASPEK 5</p> <p>5.2.2</p>	<p>Tahap 1 (*) (ms 37)</p> <p>Tahap 2 (*), (**) (ms 37)</p> <p>Tahap 3 (*) (ms 37)</p> <p>Tahap 4 (*) (ms 37)</p> <p>Tahap 5 (*), (**) (ms 38)</p> <p>Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 38)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti - tuju ke terowong • Permainan Kecil – kotak pilihanku • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti pergerakan membalang bola mengikut arah jam dengan daya yang diperlukan untuk sampai ke sasaran

		Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.		<i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
24	<p>KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG</p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1</p> <p>1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>ASPEK 2</p> <p>2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.</p> <p>2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.</p>	<p>Tahap 1 (**) (ms 37)</p> <p>Tahap 3 (**) (ms 37)</p> <p>Tahap 4 (**) (ms 37)</p> <p>Tahap 5 (*),(**) (ms 38)</p> <p>Tahap 6 (*),(**),(***) (ms 38)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – bunt pelbagai arah • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan pukulan <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>

		ASPEK 5 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.		
25	KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG 1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.	ASPEK 1 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah. 1.8.6 Menangkap bola yang melantun. ASPEK 2 2.8.5 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun. ASPEK 5 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	Tahap 1 (**) (ms 37) Tahap 2 (**), (ms 37) Tahap 3 (*) (ms 37) Tahap 5 (*), (**) (ms 38) Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 38)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – bunt pelbagai arah • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – menyatakan kedudukan tangan dan kaki semasa menyambut dan membaling bola <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>

26	<p>KEMAHIRAN ASAS BERLARI</p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.</p> <p>ASPEK 2 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. 2.9.2 Memerihal ayunan tangan yang betul semasa berlari pecut. 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mulaberlari bagi menerima baton di zon pertukaran.</p> <p>ASPEK 5 5.4.4 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Tahap 1 (*), (ms 43) Tahap 2 (*),(**),(***) (ms 43) Tahap 3 (*),(**) (ms 43) Tahap 4 (*), (ms 43) Tahap 5 (*) (ms 44) Tahap 6 (*),(**),(***) (ms 44)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – surat ekspres • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti zon pertukaran baton dan kawasan yang ditetapkan <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
----	---	--	---	--

27	BERLARI 1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.	ASPEK 1 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul. ASPEK 2 2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan. ASPEK 5 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal	Tahap 1 (*), (ms 43) Tahap 3 (***) (ms 43) Tahap 4 (**), (***) (ms 43) Tahap 5 (**), (***) (ms 44) Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 44)	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil – gaya gunting bermata • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti daya yang diperlukan untuk melepasi halangan <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
UJIAN SEGAK				
28	TAJUK : OLAHRAGA ASAS Kemahiran Asas Berlari			

	<p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari pecut dengan lakuan yang betul dalam jarak yang ditetapkan</p>	<p>ASPEK 1 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan</p> <p>ASPEK 2 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut</p> <p>2.9.2 Memerihal ayunan tangan yang betul semasa berlari pecut</p> <p>ASPEK 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti</p>	<p>Tahap 1 (*) (ms 43)</p> <p>Tahap 2 (*), (***) (ms 43)</p> <p>Tahap 5 (***) (ms 44)</p> <p>Tahap 6 (**), (***) (ms 44)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti teknik berlari pecut yang betul berkaitan kontak bebola kaki dengan permukaan badan? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
--	---	---	---	--

29	<p>Kemahiran Asas Berlari</p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran I</p>	<p>ASPEK 1 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran</p> <p>ASPEK 2 2.9.3 Mengenal tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran</p> <p>ASPEK 5 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p>	<p>Tahap 2 (**) (ms 43)</p> <p>Tahap 3 (**) (ms 43)</p> <p>Tahap 4 (*) (ms 43)</p> <p>Tahap 5 (*) (ms 44)</p> <p>Tahap 6 (***) (ms 44)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti tukar baton BPG m/s 121 • Aktiviti “Surat Ekpres” BPG m/s 122 • Permainan Kecil “Lari berganti-ganti U”BPG m/s 123 • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Keusahawanan – Kesanggupan belajar dari kesilapan • Soalan KBAT – Mengapu kamu perlu menunggu di luar petak pertukaran baton
----	---	---	--	--

				<p>sebelum kamu menerimanya?</p> <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
30	<p>Kemahiran Asas Berlari Ritma</p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari ritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan yang betul</p>	<p>ASPEK 1 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul</p> <p>ASPEK 2 2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan</p> <p>ASPEK 5 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasamelakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Tahap 3 (***) (ms 43)</p> <p>Tahap 4 (**), (***) (ms 43, 44)</p> <p>Tahap 5 (**) (ms 44)</p> <p>Tahap 6 (*) (ms 44)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti • Permainan Kecil • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Menyatakan kedudukan kaki tangan semasa berlari ritma untuk melepasi halangan? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>

30	<p>TAJUK : OLAHRAGA ASAS</p> <p>Kemahiran Asas Lompatan</p> <p>Berkebolehan melakukan kemahiran berlari dan melompat pada satu jarak</p>	<p>ASPEK 1 1.10.1 Berlari dan melompat pada satu jarak</p> <p>ASPEK 2 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan dalam lompat jauh</p> <p>ASPEK 5 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti</p>	<p>Tahap 2 (*), (**) (ms 49)</p> <p>Tahap 3 (*) (ms 49)</p> <p>Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 50)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti lari dan lompat • Permainan Kecil Lompat dan Cantum • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan dalam lompat jauh? <p><i>Apa-apa aktiviti yang</i></p>
----	---	--	---	---

				<i>difikirkan sesuai</i>
31	<p>Kemahiran Asas Lompatan</p> <p>Berkebolehan melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting</p>	<p>ASPEK 1 1.10.2 Melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting</p> <p>ASPEK 2 2.10.2 Mengenal pasti lakuan yang betul bagi kemahiran lari landas, lonjakan, layang dan mendarat semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting</p> <p>ASPEK 5 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti</p>	<p>Tahap 1 (*), (ms 49)</p> <p>Tahap 2 (**), (*) (ms 49)</p> <p>Tahap 3 (*) (ms 49)</p> <p>Tahap 4 (*) (ms 49)</p> <p>Tahap 5 (*) (ms 49)</p> <p>Tahap 6 (*), (ms 50)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampaian standard pembelajaran • Aktiviti “Siapa Cepat Dia Dapat” BPG ms 133 • Aktiviti “Gaya Gunting Bermata” BPG ms 134 • Permainan kecil “Lompat Serumpun” • Aktiviti menyejukkan badan • Pentaksiran • EMK : Keusahawan – Berani mengambil risiko • Soalan KBAT – Mengapa kaki hadapan kamu diluruskan semasa

				<p>melonjak dalam melompat gaya gunting?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
32	<p>Kemahiran Asas Lompatan</p> <p>Berkebolehan melakukan kemahiran berlari dan melompat pada satu jarak</p>	<p>ASPEK 1 1.10.1 Berlari dan melompat pada satu jarak</p> <p>ASPEK 2 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan dalam lompat jauh</p> <p>ASPEK 5 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti</p>	<p>Tahap 2 (*), (**) (ms 49)</p> <p>Tahap 3 (*) (49)</p> <p>Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 50)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti lari dan lompat • Aktiviti Lari Dari Pelbagai Sudut • Permainan Kecil Lompat dan Cantum • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – Keusahawanan – Berani merebut peluang • Soalan KBAT – Mengenal pasti

				<p>perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan ?</p> <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
33	<p>TAJUK : OLAHRAGA ASAS</p> <p>Kemahiran Asas Balingan</p> <p>Berkebolehan melontar peluru dari kedudukan yang betul</p>	<p>ASPEK 1 1.11.1 Melontar peluru dari kedudukan power position</p> <p>ASPEK 2 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar peluru</p> <p>ASPEK 5 5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p> <p>5.1.4 Menegnal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti</p>	<p>Tahap 1 (*), (ms 55)</p> <p>Tahap 2 (**), (***) (ms 55)</p> <p>Tahap 3 (**) (ms 55)</p> <p>Tahap 4 (**) (ms 56)</p> <p>Tahap 5 (*), (**), (***) Ms 56</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti “lontar ke sasaran” BPG ms 137 • Aktiviti “Lontaran kilas badan” BPG m/s 138 • Permainan Kecil Lontar 3 cara” BPG m/s 139 • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI

			Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 56)	(Membanding beza) <ul style="list-style-type: none"> • Soalan KBAT – Berdasarkan dua cara Lontaran dipelajari, lontaran manakah akan menghasilkan jarak lontaran yang lebih jauh? • Mengapakah terdapat perbezaan jarak lontaran? • <i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i>
34	Kemahiran Asas Balingan Berkebolehan melakukan aktiviti melempar cekera dari kedudukan dengan lakuan yang betul	ASPEK 1 1.11.2 Melempar cekera dari kedudukan power position ASPEK 2 2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melempar dengan jarak lemparan semasa melempar cekera	Tahap 1 (*), (ms 55) Tahap 2 (*), (***) (ms 55) Tahap 3 (*),	<ul style="list-style-type: none"> • Memanaskan badan • Penyampai SP • Aktiviti “Kaptan Quoit” • Aktiviti Siapa Jauh • Permainan Kecil Lempar Sekawan

		<p>ASPEK 5</p> <p>5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p> <p>5.1.4 Menegnal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti</p>	<p>(ms 55)</p> <p>Tahap 4 (*), (**) (ms 55, 56)</p> <p>Tahap 5 (*), (**), (***) Ms 56</p> <p>Tahap 6 (*), (**), (***) (ms 56)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyejukkan badan • Penilaian (senarai semak) • EMK – KKI (Menganalisis) • Soalan KBAT – Menenal pasti perkaitan antara kelajuan melempar dengan jarak? <p><i>Apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai</i></p>
--	--	--	---	--

Catatan :-

- Aktiviti PdP boleh rujuk Buku Panduan Guru (BPG) atau apa-apa aktiviti yang difikirkan sesuai.
- (*) adalah tanda bagi tahap penguasaan bagi dot..dot yang dinyatakan dalam DSKP