

MINGGU	TAJUK, FOKUS/ OBJEKTIF	STANDARD PEMBELAJARAN (OBJEKTIF)	CADANGAN AKTIVITI (RUJUK BUKU PANDUAN)	CADANGAN PENTAKSIRAN/ CATATAN
1	<p>GIMNASTIK ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Hambur dan Mendarat</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p>2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Putaran Berpasangan. 3. Mari Menghambur. 4. Persembahan – “Hambur Ke Udara”. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran kerja (unit 1) <p>EMK: Keuhawanan – Kesanggupan belajar daripada kesilapan.</p> <p>Modul: m/s : 1 – 4</p> <p>BBB: Peralatan anjal dan tilam gimnastik</p> <p>KBAT: Bagaimanakah cara mendapatkan daya yang optimum ketika menghambur di peralatan anjal?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2, TP3 DAN TP4</p>

2	<p>GIMNASTIK ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Rangkaian Pergerakan</p> <p>Fokus: Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbalan dan putaran dalam kumpulan kecil.</p>	<p>1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbalan, dan putaran dalam kumpulan kecil.</p> <p>1.2.2 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbalan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil.</p> <p>2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbalan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Aneka Zon. 3. Gerak Berkembar. 4. Rangkaian Pergerakan. 5. Persembahan – “Kami Hebat” 6. Menyejukkan badan. 7. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 2) <p>EMK: Kreativiti & Inovasi – Berupaya mereka cipta</p> <p>Modul: m/s : 5 – 8</p> <p>BBB: Skitel, kad arahan dan tilam gimnastik</p> <p>KBAT: Mengapakah aktiviti yang dipilih perlu mengikut kesesuaian turutan.</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP3, TP4 dan TP5</p>
---	---	---	---	--

3	<p>GIMNASTIK ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Gayut Songsang</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan kemahiran gayut songsang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.3.1 Bergayut pada palang dengan posisi badan songsang (inverted).</p> <p>2.3.1 Mengenal pasti genggamannya yang sesuai dengan posisi badan songsang semasa bergayut pada palang</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Push and Hold. 3. Aksi Gayut. 4. Permainan kecil 'Hold and Win'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 3) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan – kesanggupan belajar daripada kesilapan</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 9 - 12</p> <p><u>BBB:</u> Palang gayut dan tilam gimnastik</p> <p><u>KBAT:</u> Aksi gayut yang manakah yang paling mudah untuk ke posisi gayut songsang?</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP3, TP4, TP5 dan TP6</p>
---	---	---	---	---

4	<p>GIMNASTIK ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Putar 360°</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan putaran menegak 360° dan mendarat di atas trampolin dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.4.1 Melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.</p> <p>2.4.1 Menerangkan cara memutarakan badan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Lompat Mencapai Awan. 3. Memancing 4. Putaran Skru. 5. Persembahan – ‘Persembahan Kumpulan’ 6. Menyejukkan badan. 7. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembaran (unit 4) <p><u>EMK:</u> Keusahawan – Daya ketabahan yang tinggi.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 13 - 16</p> <p><u>BBB:</u> Trampolin, kayu panjang, tali, belon dan tilam gimnastik</p> <p><u>KBAT:</u> Apakah kaitan antara ketinggian lonjakan dan putaran.</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2, TP3, TP4</p>
---	---	---	---	--

5	<p><u>PERGERAKAN BERIRAMA (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Cabaran 'Chan Mali Chan'</p> <p>Fokus: Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut irama.</p>	<p>1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Langkah Asas. 3. 'Chan Mali Chan' Rock dengan... 4. Persembahan 'Chan Mali Chan'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 5) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan –sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 17 - 19</p> <p><u>BBB:</u> Lagu 'Chan Mali Chan' dan Pemain CD</p> <p><u>KBAT:</u> Apakah konsep pergerakan yang terlibat dalam rangkaian pergerakan 'Chan Mali Chan'</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP5, TP6</p>
---	--	---	--	--

6	<p><u>PERGERAKAN BERIRAMA (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Jingklng 'Jazz Box'</p> <p>Fokus: Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik.</p>	<p>1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Langkah asas. 3. Jingklng 'Jazz Box' dengan muzik. 4. Persembahan – 'Jingklng Sana Sini'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak <p>EMK: Keusahawanan – Boleh membuat keputusan</p> <p>Modul: m/s : 21 - 25</p> <p>BBB: Lagu 'Jingklng Nona' dan Pemain CD</p> <p>KBAT: Bagaimana anda menyusun atur langkah lurus dalam rangkaian pergerakan kumpulan anda?</p> <p>Tahap Penguasaan: TP5, TP6</p>
---	---	--	--	--

7	<p><u>PERGERAKAN BERIRAMA (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Zapin Malaysia.</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan tarian Zapin Malaysia mengikut muzik.</p>	<p>1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Langkah asas Zapin Malaysia. 3. Jom Zapin Gemilang Negeri. 4. Persembahan – ‘The Battle of Zapin’ 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 7) <p>EMK: Kreativiti & Inovasi Keusahawanan – Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.</p> <p>Modul: Ms 27 - 31</p> <p>BBB: Lagu ‘Zapin Gemilang Negeri’ dan Pemain CD</p> <p>KBAT: Bagaimanakah tarian Zapin mula diperkenalkan?</p> <p>Tahap Penkuasaan: TP3</p>
---	---	--	--	--

8	<p><u>PERGERAKAN BERIRAMA (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Sewang</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan tarian Sewang mengikut muzik.</p>	<p>1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompatan. 2. Memanaskan badan. 3. Langkah Sewang. 4. Sewang dengan muzik. 5. Persembahan – ‘Sewang Orang Kita’. 6. Menyejukkan badan. 7. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 8) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 33 - 37</p> <p><u>BBB:</u> Lagu ‘Sewang Orang Kita’ dan Pemain CD</p> <p><u>KBAT:</u> Apakah perbezaan antara tarian rakyat dengan tarian etnik?</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP3, TP4</p>
---	--	--	---	--

9	<p><u>KATEGORI SERANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Jom Hantar dan Adang.</p> <p>Fokus: Berkebolehan menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.</p> <p>2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Ku Hantar kau Lari. 3. Permainan kecil 'Jatuhnya Topi Aladdin'. 4. Menyejukkan badan. 5. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 9) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Kesanggupan belajar daripada kesilapan.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 39 - 41</p> <p><u>BBB:</u> Bola pelbagai saiz dan skital.</p> <p><u>KBAT:</u> Apakah jenis hantaran bola yang sesuai digunakan kepada rakan yang diadang oleh pihak lawan? Mengapa?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP2</p>
---	---	--	--	---

10	<p><u>KATEGORI SERANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Terima dan Adang.</p> <p>Fokus: Berkebolehan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.</p> <p>2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Cari Ruang. 3. Permainan kecil 'Terima dan Jaring'. 4. Menyejukkan badan. 5. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 10) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Boleh membuat keputusan.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 43 - 45</p> <p><u>BBB:</u> Bola dan tiang bola jaring.</p> <p><u>KBAT:</u> Apakah strategi yang pasukan kamu gunakan untuk menerima bola yang diadang oleh pemain lawan?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP3</p>
----	--	---	--	--

11	<p><u>KATEGORI SERANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Kelecek dan Hantar</p> <p>Fokus: Berkebolehan mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.</p> <p>2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Kelecek Dalam Zon. 3. Permainan kecil 'JARING JARING'. 4. Menyejukkan badan. 5. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Boleh membuat keputusan.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 47 - 49</p> <p><u>BBB:</u> Bola, kayu hoki, skital, dan penanda gol.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah kumpulan kamu menggunakan ruang sebelum menerima bola daripada rakan?</p> <p><u>Tahap</u></p> <p><u>Penquasaan:</u> TP2, TP4</p>
----	--	--	---	--

12	<p>SEGAK (MODUL KECERGASAN)</p> <p>Tajuk: Komposisi badan/ Mengukur tahap kecergasan fizikal</p> <p>Fokus: Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</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>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p> <p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Mengukur ketinggian 3. Mengukur berat badan 4. Naik turun bangku 5. Tekan tubi 6. Ringkuk separa 7. Duduk dan jangkau 8. Menyejukkan badan 	<ul style="list-style-type: none"> • Borang ujian segak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan- Keinginan kepada maklum balas segera.</p> <p><u>Modul:</u> Rujuk buku panduan segak</p> <p>BBB: Marker, tilam gimnastik, bangku, Jam randik</p> <p>KBAT: Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2, TP3,</p>
----	--	---	---	---

13	<p><u>SEGAK</u> (MODUL KECERGASAN)</p> <p>Tajuk: Mengukur tahap kecergasan fizikal</p> <p>Fokus: Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</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>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p> <p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Mengukur ketinggian 3. Mengukur berat badan 4. Naik turun bangku 5. Tekan tubi 6. Ringkuk separa 7. Duduk dan jangkau 8. Menyejukkan badan 	<ul style="list-style-type: none"> • Borang ujian segak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan- Keinginan kepada maklum balas segera.</p> <p><u>Modul:</u> Rujuk buku panduan segak</p> <p><u>BBB:</u> Marker, tilam gimnastik, bangku, Jam randik</p> <p><u>KBAT:</u> Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2, TP3</p>
----	--	---	---	--

14	<p><u>KATEGORI SERANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Pintas</p> <p>Fokus: Berkebolehan memintas dan menghantar bola dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.</p> <p>2.6.3 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar selepas takel atau memintas bola.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Hantar – Pintas – Hantar. 3. Cepat Pintas. 4. Permainan kecil 'Hi 5' 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 12) <p><u>EMK</u> Keusahawanan - Peka kepada peluang.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 51 - 54</p> <p><u>BBB:</u> Skital, kayu hoki, gelung, dan bola pelbagai saiz.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah cara untuk menghalang lawan daripada menjaringkan gol dengan mudah.</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP3, TP4,</p>
----	---	---	--	--

15	<p><u>KATEGORI SERANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Takel Terus Takel</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Cuba Takel. 3. Permainan kecil Cabaran Petak Dam'. 4. Menyejukkan badan. 5. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 13) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Berani mengambil risiko yang dianggarkan.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 55 - 57</p> <p><u>BBB:</u> Skital, kayu hoki, bola pelbagai saiz, dan bib warna.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah anda dapat memperbaiki kelemahan semasa bertahan?</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP3, TP4</p>
----	--	--	---	--

16	<p><u>KATEGORI SERANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Jaring Menjaring</p> <p>Fokus: Berkebolehan menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.</p> <p>2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Cari Skor. 3. Sasaran Skor. 4. Mari menggolek. 5. Permainan kecil 'Putaran Harta Karun'. 6. Menyejukkan badan. 7. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak <u>EMK</u> Keusahawanan - Peka pada peluang dan keupayaan diri. <u>Modul:</u> m/s : 59 - 62 <u>BBB:</u> Gelung rotan, skital, bola pelbagai saiz, tiang gol. <u>KBAT:</u> Bagaimana kamu menentukan pemasaan yang sesuai semasa melakukan jaringan? <u>Tahap</u> <u>Penguasaan:</u> TP5, TP6
----	--	--	---	--

17	<p><u>KATEGORI JARING</u> (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Servis dan Terima Servis Dengan Kaki</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan servis dan menerima bola menggunakan anggota badan dan alat dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alat.</p> <p>1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan.</p> <p>2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Servis Hebat. 3. Servis Dengan Kaki. 4. Permainan kecil 'Siapa Hebat.' 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 15) <p><u>EMK</u> Keusahawanan - Fleksibiliti terhadap perubahan persekitaran.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 63 - 66</p> <p><u>BBB:</u> Gelung, bola saiz 2, tali, palang, jaring, dan skital.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah daya mempengaruhi jarak servis?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP2, TP3, TP4, TP5</p>
----	---	--	--	---

18	<p>KATEGORI JARING (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Terima Servis Dengan Raket</p> <p>Fokus: Berkebolehan menerima servis dengan menggunakan raket dan menghantar bola dan bulu tangkis ke gelanggang lawan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan.</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Silih Ganti. 3. Rali Panjang. 4. Permainan kecil 'Servis Jauh'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 16) <p><u>EMK</u> Keusahawanan - Berkeupayaan memimpin.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 67 - 70</p> <p>BBB: Raket, bulu tangkis, dan tali atau jaring.</p> <p>KBAT: Bagaimanakah kamu bergerak balas ke arah bola yang diservis?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP2, TP3, TP4, TP5</p>
----	---	---	--	---

19	<p>KATEGORI JARING (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Voli Dengan Raket</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan voli pepat dan voli kilas dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.</p> <p>2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Voli Pepat Ke Sasaran. 3. Voli Kilas Ke Sasaran. 4. Permainan kecil 'Rali Bola'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 17) <p>EMK Keusahawanan - Berkeupayaan memimpin.</p> <p>Modul: m/s : 71 - 73</p> <p>BBB: Bola tenis lembut, raket, jaring atau tali, tiang, dan batang kayu.</p> <p>KBAT: Apakah perbezaan di antara voli pepat dengan voli kilas.</p> <p>Tahap Penkuasaan: TP2, TP3, TP4,</p>
----	--	--	---	---

20	<p><u>KATEGORI JARING</u> (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Kemahiran Mengadang</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan adangan menggunakan anggota badan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri.</p> <p>2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang</p> <p>2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Tembok Tinggi. 3. Benteng Tengah. 4. Permainan kecil 'Adangan Emas'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 18) <p><u>EMK</u> Keusahawanan - Berdaya tahan dalam menangani segala masalah yang dihadapi dengan tabah sehingga berjaya.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 75 - 78</p> <p><u>BBB:</u> Jaring, tali, tiang, skital, dan bola pelbagai jenis.</p> <p><u>KBAT:</u> Apakah perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP4, TP5</p>
----	--	--	---	---

21	<p><u>KATEGORI MEMADANG (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Baling Tangan Lurus dan Menangkap.</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan balingan tangan lurus dan menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</p> <p>2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.</p> <p>2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Ulat Bulu. 3. Menangkap Sasaran. 4. Permainan kecil 'Cekap Memadang'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 19) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Menganalisis pemerhatian secara kritis dan kreatif.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 79 - 82</p> <p><u>BBB:</u> Skital, bola kecil, bola foam, dan bakul.</p> <p><u>KBAT:</u> Nyatakan sudut pelepasan ketika hendak membuat balingan tangan lurus.</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP2</p>
----	---	---	---	---

22	<p><u>KATEGORI MEMADANG (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Balingan Tangan Lurus dan Tahan.</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan balingan tangan lurus dan menahan bola menggunakan alatan pemukul dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul.</p> <p>2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.</p> <p>2.8.6 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Bijak Menahan. 3. Menahan Meteorit. 4. Permainan kecil 'Ketbol'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 20) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Kesanggupan belajar daripada kesilapan.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 83 - 86</p> <p><u>BBB:</u> Penanda, bola foam, bola getah, skital, kayu pancang, dan bet plastik.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah mekanik lakuan membaling mempengaruhi kelajuan balingan.</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2, TP3, TP5</p>
----	--	--	--	---

23	<p><u>REKREASI DAN KESENGGANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Pandu Arah Berfokus</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan <i>clue</i>.</p>	<p>1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan <i>clue</i>.</p> <p>2.14.1 Mentafsir <i>clue</i> pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Ikutlah Arah Kami. 3. Permainan kecil - 'Arah Berinformasi'. 4. Menyejukkan badan. 5. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 27) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Berkeupayaan memimpin</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 127 - 130</p> <p><u>BBB:</u> Kompas, kad pandu arah, sampul surat, kad maklumat <i>check point</i>, keratan gambar, bungkusan (tugasan), dan skital.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah kamu memastikan laluan sentiasa tepat dan betul?</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP1, TP2, TP4</p>
----	---	---	--	--

24	<p><u>REKREASI DAN KESENGGANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Si Libat</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti permainan Tradisional Libat.</p>	<p>1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.</p> <p>2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan merasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Sangkar Selamat. 3. Permainan kecil - 'Si Libat'. 4. Menyejukkan badan. 5. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 28) <p>EMK: Kreativiti dan Inovasi - Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.</p> <p>Modul: m/s : 131 - 133</p> <p>BBB: Batang rotan, skital, dan gelung.</p> <p>KBAT: Mengapakah pemain perlu mengangkat tangan dan menyebut "berhenti" semasa bermain?</p> <p>Tahap Penkuasaan: TP2, TP 3, TP4</p>
----	--	---	---	--

25	<p><u>REKREASI DAN KESENGANGAN (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Hidup Mati</p> <p>Fokus: Berkebolehan bermain permainan tradisional Hidup Mati.</p>	<p>1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.</p> <p>2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Patung Hidup Patung Mati. 3. Cuit Patung 4. Permainan kecil - 'Bermain Hidup Mati'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 29) <p><u>EMK:</u> Kreativiti dan Inovasi - Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 135 - 138</p> <p>BBB: Riben (diikat pada tangan sebagai tanda Tukang Kejar) dan skital.</p> <p>KBAT: Apakah bentuk badan yang boleh dibentuk selain daripada patung?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u></p> <p>TP2, TP3, TP4</p>
----	--	---	--	--

26	<p><u>KATEGORI MEMADANG (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Memukul dan Menahan Bola</p> <p>Fokus: Berkebolehan memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dan menangkap bola dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</p> <p>2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti pemasaan untuk memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Pukul dan Tangkap. 3. Pukul Tepat Saya Selamat. 4. Permainan kecil 'Kwik Kriket'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 21) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Berkebolehan bertindak</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 87 - 90</p> <p><u>BBB:</u> Kon, bola getah, bet kriket kanak-kanak, skital, dan <i>stump</i>.</p> <p><u>KBAT:</u> Jelaskan hubungan kelajuan ayunan pemukul dengan kontak bola.</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2,TP3,TP5</p>
----	---	---	---	--

27	<p><u>KATEGORI MEMADANG (MODUL KEMAHIRAN)</u></p> <p>Tajuk: Membaling dan Menangkap Bola</p> <p>Fokus: Berkebolehan membaling dan menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.</p> <p>1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</p> <p>2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.</p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam Pendidikan Jasmani sebagai satu cara meningkatkan kecergasan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Tangkap Berganti-ganti. 3. Boloskan Gol Itu 4. Permainan kecil 'Tug O War'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 22) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Menganalisis pemerhatian secara kritis dan kreatif</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 91 - 94</p> <p><u>BBB:</u> Kon, bola tenis, dan bola getah besar.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah kamu melakukan serap daya apabila menangkap bola yang pelbagai kelajuan?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP3, TP4</p>
----	---	---	---	--

28	<p><u>OLAHRAGA ASAS</u> (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Larian Beritma</p> <p>Fokus: Berkebolehan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan.</p> <p>2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepasi halangan.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Rentak Striding. 3. Lari Berbonggol. 4. Permainan kecil 'Lari Pantas Kira Pun Pantas'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 23) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Menganalisis pemerhatian secara kreatif dan kritis.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 95 - 98</p> <p><u>BBB:</u> Bakul, tali, penanda, skital, dan kad nombor.</p> <p><u>KBAT:</u> Bagaimanakah kawalan kelajuan larian boleh mempengaruhi ritma?</p> <p><u>Tahap</u> <u>Penkuasaan:</u></p> <p>TP2, TP3, TP4</p>
----	---	--	---	--

29	<p>OLAHRAGA ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Gaya Fosbury Flop</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Saya Berani. 3. Lompat Tinggi Lampai. 4. Permainan Kecil – ‘Ala Ala Sukantara’. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak (unit 24) <p><u>EMK:</u> TMK - Mencari dan melihat video berkaitan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i></p> <p><u>Modul:</u> m/s 99 - 102</p> <p><u>BBB:</u> Tilam lompat tinggi, gelung, tali, skital, peti lombol atau bangku, bola <i>foam</i>, dan kad nombor.</p> <p><u>KBAT:</u> Mengapakah pentingnya mendarat pada bahagian bahu dahulu?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP4,TP6</p>
----	--	--	--	--

30	<p>OLAHRAGA ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Rejaman Berkualiti</p> <p>Fokus: Berkebolehan berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.</p> <p>2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod.</p> <p>5. 3. 1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Rejam Torpedo. 3. Merejam Jauh. 4. Permainan kecil 'Jatuhkan Rod'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Menganalisis pemerhatian secara kreatif dan kritis.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 103 - 106</p> <p><u>Modul:</u> m/s :</p> <p>BBB: Skital, batang kayu atau paip pvc (diubahsuai), dan gelung.</p> <p>KBAT: Bagaimanakah kamu hendak melakukan rejaman yang tepat ke sasaran?</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP2, TP3, TP4, TP5</p>
----	---	--	---	---

31	<p><u>SEGAK</u> (MODUL KECERGASAN)</p> <p>Tajuk: Mengukur tahap kecergasan fizikal</p> <p>Fokus: Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</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>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p> <p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <p>9. Memanaskan badan. 10. Mengukur ketinggian 11. Mengukur berat badan 12. Naik turun bangku 13. Tekan tubi 14. Ringkuk separa 15. Duduk dan jangkau 16. Menyejukkan badan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Borang ujian segak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan- Keinginan kepada maklum balas segera.</p> <p><u>Modul:</u> Rujuk buku panduan segak</p> <p><u>BBB:</u> Marker, tilam gimnastik, bangku, Jam randik</p> <p><u>KBAT:</u> Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP2, TP3</p>
----	--	---	--	--

32	<p><u>SEGAK</u> (MODUL KECERGASAN)</p> <p>Tajuk: Mengukur tahap kecergasan fizikal</p> <p>Fokus: Berkebolehan mengenalpasti komposisi badan</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</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>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p> <p>5.3.1 Memberikritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Mengukur ketinggian 3. Mengukur berat badan 4. Naik turun bangku 5. Tekan tubi 6. Ringkuk separa 7. Duduk dan jangkau 8. Menyejukkan badan 	<ul style="list-style-type: none"> • Borang ujian segak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan- Keinginan kepada maklum balas segera.</p> <p><u>Modul:</u> Rujuk buku panduan segak</p> <p>BBB: Marker, tilam gimnastik, bangku, Jam randik</p> <p>KBAT: Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot?</p> <p><u>Tahap</u> <u>Penguasaan:</u> TP2, TP3</p>
----	--	--	---	---

33	<p>OLAHRAGA ASAS (MODUL KEMAHIRAN)</p> <p>Tajuk: Baling Bola Bertali</p> <p>Fokus: Berkebolehan memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak.</p> <p>2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Rotasi Tukul. 3. Ayun Putar Baling. 4. Permainan kecil - 'Bom, Bom, Boom.....' 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Menghasilkan idea dari pemerhatian.</p> <p>Kreatif dan Inovasi - Mencipta alat reka ganti.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 107 - 110</p> <p>BBB: Pelbagai jenis bola, bola bertali, dan skital.</p> <p>KBAT: Mengapakah anda perlu mencondongkan badan sebelum melepaskan bola bertali?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u></p> <p>TP2, TP3, TP4, TP5</p>
----	---	---	---	---

34	<p><u>KONSEP KECERGASAN (MODUL KECERGASAN)</u></p> <p>Tajuk: Memanaskan Badan</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti memanaskan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Stesenku Panas 3. Panasnya. 4. Persembahan – ‘Rancang Aktiviti Memanaskan Badan’ 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 30) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Daya ketabahan yang tinggi.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 139 - 142</p> <p><u>BBB:</u> <i>Marker, skital, kayu hoki, bola pelbagai jenis dan saiz, borang penilaian, dan kad tugas.</i></p> <p><u>KBAT:</u> Apakah tindakan anda sekiranya kadar nadi selepas aktiviti memanaskan badan kurang daripada 120 denyutan seminit ?</p> <p><u>Tahap Penquasaan:</u> TP1, TP3, TP4</p>
----	---	---	--	---

35	<p><u>KONSEP KECERGASAN (MODUL KECERGASAN)</u></p> <p>Tajuk: Menyejukkan Badan</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan aktiviti menyejukkan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Harimau Dengan Kambing. 3. Mari Meniru Gaya. 4. Persembahan – ‘Mari Bergerak’.. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 31) <p><u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 143 - 147</p> <p>BBB: Perakam CD dan CD Lagu KSSR Dunia Muzik .</p> <p>KBAT: Apakah perbezaan antara kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti menyejukkan badan? Mengapa?</p> <p><u>Tahap Penkuasaan:</u> TP1, TP3, TP4</p>
----	---	---	--	---

36	<p><u>KAPASITI AEROBIK (MODUL KECERGASAN)</u></p> <p>Tajuk: Daya Tahan Jantungku</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada intensiti rendah dan sederhana dalam jangka masa yang ditetapkan.</p>	<p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.</p> <p>4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecerdasan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Stesen Hikmah. 3. Oh Rumahku 4. Permainan kecil 'Pick My Heart'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 32) <p><u>EMK:</u> Teknologi Maklumat dan Komunikasi: Menggunakan TMK untuk mencari, mengumpul, memproses, dan menggunakan maklumat</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 149 - 153</p> <p>BBB: Tali skip 2 meter, pundi kacang, bangku panjang (tinggi 30 sm), marker, gelung, dan jam randik.</p> <p>KBAT: Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi intensiti lakukan aktiviti?</p> <p><u>Tahap Penguasaan:</u> TP1, TP2, TP3, TP4</p>
----	---	--	---	--

37	<p><u>KAPASITI AEROBIK (MODUL KECERGASAN)</u></p> <p>Tajuk: Kapasiti Aerobik</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana berdasarkan konsep FITT.</p>	<p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.</p> <p>4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecerdasan.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Zon Zig Zag – Skip. 3. Aku Cergas. 4. Persembahan – ‘Cergas Ceria Cergas (3C)’. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 35) <p>EMK: Keusahawanan - Merancang sesuatu projek dengan teliti.</p> <p>Modul: m/s : 155 - 158</p> <p>BBB: Tali skip, skital, dan kad penanda.</p> <p>KBAT: Cadangkan aktiviti lain yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik?</p> <p>Tahap Penguasaan: TP1, TP2, TP3, TP4</p>
----	--	---	--	--

38	<p><u>KELENTURAN</u> (MODUL KECERGASAN)</p> <p>Tajuk: Regang Supaya Lentur</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p>4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.</p> <p>4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Mari Meregang. 3. Formasi Regangan 4. Persembahan – ‘Rantaian Regangan’ 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 36) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan- Berani mengambil risiko.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 159 - 163</p> <p>BBB: Alas senaman, pagar, tali getah, <i>swiss ball</i>, pundi kacang, radio, dan pemain CD.</p> <p>KBAT: Berapa lamakah regangan perlu dikekalkan untuk meningkatkan kelenturan?</p> <p><u>Tahap</u> <u>Penguasaan:</u></p> <p>TP1, TP2</p>
----	--	---	--	---

39	<p><u>KELENTURAN</u> (MODUL KECERGASAN)</p> <p>Tajuk: Regang Otot Ini</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p>4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.</p> <p>4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p>	<p><u>Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Seat and Reach. 3. Buka dan Capai. 4. Permainan kecil – ‘Regang dan Menang’ 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 37) <p><u>EMK:</u> Keusahawanan - Berdaya tahan-sabar dengan tugas yang berat.</p> <p><u>Modul:</u> m/s : 165 - 168</p> <p>BBB: Bola gimrama dan gelung.</p> <p>KBAT: Cadangkan senaman lain yang boleh meningkatkan kelenturan menggunakan bola</p> <p><u>Tahap</u> <u>Penguasaan:</u></p> <p>TP1, TP2</p>
----	---	--	--	--

40	<p><u>DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT (MODUL KECERGASAN)</u></p> <p>Tajuk: Kekuatan dan Daya Tahan Otot</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.</p> <p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan daya tahan otot.</p> <p>5.4.5 Berkerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. Ototku Berdaya Tahan. 3. 'My Par Course' 4. Permainan kecil – 'Bola Ketam'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 38) <p>EMK: Keusahawanan - Daya tahan yang kental.</p> <p>Modul: m/s : 169 - 172</p> <p>BBB: Pelbagai jenis bola dan gelung.</p> <p>KBAT: Nyatakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Tahap Penguasaan: TP2, TP4</p>
----	---	--	--	--

41	<p><u>DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT (MODUL KECERGASAN)</u></p> <p>Tajuk: Hebatnya Ketahanan dan Kekuatan Ototku</p> <p>Fokus: Berkebolehan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama berdasarkan prinsip FITT.</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.</p> <p>4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan merasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Aktiviti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanaskan badan. 2. 'Chasing Vitality' 3. 'Happy Task' 4. Persembahan - 'We Are Strong'. 5. Menyejukkan badan. 6. Pentaksiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai semak @ • Lembaran (unit 39) <p>EMK: Keusahawanan-Keinginan kepada maklum balas segera.</p> <p>Modul: m/s : 173 - 176</p> <p>BBB: Marker dan tilam gimnastik.</p> <p>KBAT: Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot?</p> <p>Tahap Penkuasaan: TP2, TP4, TP6</p>
----	--	--	---	---

42	Ulang kaji kemahiran yang belum dikuasai oleh murid.
<h2>Cuti Akhir Tahun</h2>	

- Guru boleh membuat kemahiran mengikut kesesuaian sekolah dan masa.
- Aktiviti PDP boleh rujuk DSKP/ buku panduan pengajaran pendidikan jasmani (BPK)/ aktiviti yang sesuai.