|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**  **PENDIDIKAN JASMANI SEMAKAN 2017**  **TAHUN 1**  **LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)  **Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan) | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PRESTASI** |
| **MINGGU 1** | **MINGGU TRANSISI MURID-MURID TAHUN 1** |  |
| **MINGGU 2** |  |  |
| **MINGGU 3** |  |  |
| **MINGGU 4** | **Konsep Pergerakan**  1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.  Tajuk: Gerak Cabaran | **Murid boleh:**  1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan.  2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 5** | Tajuk: Gerak Ruang | 1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras.  2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti.  2.1.3 Mengenal pasti ruang am.  5.4.2Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. |
| **MINGGU 6** | Tajuk: Gerak Isyarat | 1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat.  1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat.  2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah.  5.3.1Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal. |
| **MINGGU 7** | Tajuk: Saya Hebat | 1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkok, spiral, dan zig-zag.  1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.  2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan.  2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 8** | Tajuk: Sukan Rakyat | 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dan berat.  2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 9** | **Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor**  1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.  Tajuk: Gerak Cabaran | 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip.  2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 10** | Tajuk: Gerak Ruang | 1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.  1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan.  2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan |
| **MINGGU 11** | Tajuk: Ayun dan Lompat | 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.  2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. |
| **MINGGU 12** | Tajuk: Pelbagai Gerak | 1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang.  1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan  2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.  2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan  bukan lokomotor.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. |
| **MINGGU 13** | Tajuk: Ikut Irama | 1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.  1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.  2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal. |
| **MINGGU 14** | **Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi**  1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.  Tajuk: Baling dan Tangkap | 1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.  1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan.  2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.  2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membaling alatan.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. |
| **MINGGU 15** | Tajuk: Siapa Kuat | 1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.  2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.  2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan |
| **MINGGU 16** | Tajuk: Lambung dan Tangkap | 1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.  2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 17** | Tajuk: Tendang Bola | 1.4.5 Menendang bola yang digolek.  1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan  2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. |
| **MINGGU 18** | Tajuk: Pukul Belon | 1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan anggota badan.  1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.  2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.  5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 19** | Tajuk: Kelecek Bola | 1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki.  2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal. |
| **MINGGU 20** | Tajuk: Kelecek Tangan | 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.  2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan |
| **MINGGU 21** | **Pergerakan Mengikut Irama**  1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama.  Tajuk: Tarian Pahlawan | 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar.  2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 22** | **Pergerakan Haiwan**  1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.  Tajuk: Lihat dan Tiru | 1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi.  1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka.  2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. |
| **MINGGU 23** | **Kemahiran Imbangan**  1.7 Melakukan kemahiran imbangan dengan lakuan yang betul.  Tajuk: Imbangan Stabil | 1.7.1 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang.  2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan.  5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan |
| **MINGGU 24** | Tajuk: Sokongan Teguh | 1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan.  2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan.  5.1.3 |
| **MINGGU 25** | **Kemahiran Putaran**  1.8 Melakukan kemahiran putaran  Tajuk: Ligat Berputar | 1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh.  1.8.2 Melakukan guling balak berterusan.  1.8.3 Melakukan guling sisi.  2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak.  2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. |
| **MINGGU 26** | Tajuk: Guling Tenggiling | 1.8.4 Melakukan guling depan posisi *tuck*.  2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 27** | **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  Tajuk: Santai Petang | 1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak.  2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.  5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. |
| **MINGGU 28** | Tajuk: Saya Kreatif | 1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.  2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 29** | **Konsep Kecergasan**  3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.  Tajuk: Otot Lentur, Pergerakan Teratur | 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi.  3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi.  4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal  5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 30** | Tajuk: Otot Lentur, Pergerakan Teratur | 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi.  3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi.  4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan.  4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal  5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 31** | **Komponen Kecergasan**  **Kapasiti Aerobik**  3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik  Tajuk: Jantung Kuat, Badan Sihat | 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.  4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah.  4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.  4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung.  5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. |
| **MINGGU 32** | **Komponen Kecergasan**  **Kelenturan**  3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul  Tajuk: Siap Siaga | 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama.  4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul.  4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama.  4.3.3 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan.  5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 33** | Tajuk: Tenang-tenang | 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama.  4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul.  4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama.  4.3.3 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan  5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 34** | **Daya Tahan dan Kekuatan Otot**  3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.  Tajuk: Siapa Kuat | 3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa.  3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa.  3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.  3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.  3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.  3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.  4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat.  4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa.  4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot.  5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan  Jasmani. |
| **MINGGU 35** | Tajuk: Stabil dan Seimbang | 3.4.7 Melakukan senaman untuk membina otot teras badan (core mucsle).  4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot.  5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. |
| **MINGGU 36** | **Komposisi Badan**  3.5 Melakukan aktiviti yang  melibatkan komposisi badan.  Tajuk: Badan Idaman | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak.  4.5.2 Mengenali bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan.  5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. |
|  | **PERSEDIAAN DAN ULANGKAJI PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN.**  **PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN.** | |

*\*\*\* Telah disediakan dan dikemaskini dan diubahsuai oleh Desmond Daniel Ak Copta mengikut Buku Teks PJ&PK Tahun 1 KSSR Semakan 2017*