

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**

**PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4, 2019**

Disahkan Oleh:

Disemak Oleh:

Disediakan Oleh:

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 1**  **1-4 JANUARI 2019** | Gimnastik Asas  Hambur Tangan | | 1.1, 2.1 dan 5.1 | 1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.  2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Ansur maju menghambur |
| **MINGGU 2**  **6-11 JANUARI 2019** | Gimnastik Asas  Hambur Tangan | | 1.1, 2.1 dan 5.1 | 1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.  2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Menghambur dengan bantuan rakan atau guru |
| Gimnastik Asas  Hambur Tangan | | 1.1, 2.1 dan 5.1 | 1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.  2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Menghambur sendiri tanpa bantuan |
| **MINGGU 3**  **13-18 JANUARI 2019** | Gimnastik Asas  Imbangan | 1.2, 2.2 dan 5.1 | | 1.2.1 Melakukan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik.  2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Imbangan 3 orang |
| Gimnastik Asas  Imbangan | 1.2, 2.2 dan 5.1 | | 1.2.1 Melakukan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik.  2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Imbangan 3 orang atau lebih |
| **MINGGU 4**  **20-25 JANUARI 2019** | Gimnastik Asas  Dirian Tangan | 1.2, 2.2 dan 5.1 | | 1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan.  2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | Teknik kereta sorong |
|  | | | |  |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 5**  **27 JANUARI - 1 FEBRUARI 2019** | Gimnastik Asas  Dirian Tangan | 1.2, 2.2 dan 5.1 | 1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan.  2.7.1 Mengenal pasti lakuan servis menggunakan tangan,kaki dan alatan.  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. | Dirian tangan dengan sokongan dinding atau rakan |
| Gimnastik Asas  Bergayut dan Ayun | 1.3, 2.3 dan 5.2 | 1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas, bawah dan campur.  2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai mengikut arah ayunan.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. | Bergayut dan ayun – tangan genggam atas dan bawah |
| CUTI PERSEKOLAHAN SEMPENA HARI WILAYAH (01.02.2018) | | | |
| Gimnastik Asas  Bergayut dan Ayun | 1.3, 2.3 dan 5.2 | 1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggaman atas, bawah dan campur.  2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai mengikut arah ayunan.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. | Bergayut dan ayun – tangan genggam campur |
| **MINGGU 6**  **3-8 FEBRUARI 2019** | GImnastik Asas  Putaran roda | 1.4, 2.4 dan 5.2 | 1.4.1 Melakukan putaran roda.  2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. | Menguji kekuatan tangan dan putaran dengan bantuan rakan |
|
| **MINGGU 7**  **10 - 15 FEBRUARI 2019** | GImnastik Asas  Putaran roda | 1.4, 2.4 dan 5.2 | 1.4.1 Melakukan putaran roda.  2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. | Putaran roda sendirian |
| Pergerakan Berirama  Aksi Kreatif Saya | 1.5, 2.5 dan 5.3 | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar.  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. |  |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2018**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 8**  **17-22 FEBRUARI 2019** | Pergerakan Berirama  Aksi Kreatif Saya | 1.5, 2.5 dan 5.3 | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar.  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. |  |
| Pergerakan Berirama  Jom ke Sawah | 1.5, 2.5 dan 5.4 | 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.  5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 9**  **24 FEBRUARI - 1 MAC 2019** | Pergerakan Berirama  Kembara Hutan | 1.5, 2.5 dan 5.4 | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar.  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.  5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| Pergerakan Berirama  Robot Rabat | 1.5, 2.5 dan 5.4 | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan pergerakan mengikut muzik yang didengar.  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.  2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.  5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **MINGGU 10**  **3 - 8 MAC 20192018** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategri Serangan)  Menghantar bola | 1.6, 2.6 dan 5.2 | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.  2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | Menghantar bola dengan tangan atau kaki |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Menerima Hantaran | 1.6, 2.6 dan 5.4 | 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.  2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.  5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. | Menerima hantaran dengan tangan atau kaki |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2018**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 11**  **10 - 15 MAC 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Mengelecek Bola | 1.6, 2.6 dan 5.1 | 1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan.  2.6.3 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | Mengelecek bola dengan tangan atau kaki |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Mengadang | 1.6, 2.6 dan 5.4 | 1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan lawan.  2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan.  5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. | Mengadang rakan |
| **MINGGU 12**  **17-22 MAC 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Memintas dan Menguasai Bola | 1.6, 2.6 dan 5.4 | 1.6.4 Memintas dan menguasai bola dari pihak lawan.  2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan.  5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. |  |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Melakukan Takel | 1.6, 2.6 dan 5.2 | 1.6.5 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.  2.6.5 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk memintas dan takel.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 13**  **24-29 MAC 2019** |  |  |  |  |
| **MINGGU 14**  **31 Mac - 5 APRIL 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Melakukan Takel | 1.6, 2.6 dan 5.2 | 1.6.5 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.  2.6.5 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk memintas dan takel.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |  |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Serangan)  Menjaring | 1.6, 2.6 dan 5.2 | 1.6.6 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.  2.6.2 Mengenal pasti perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola.  5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |  |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 15**  **7-12 APRIL 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Servis Atas Bahu | 1.7, 2.7 dan 5.3 | 1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | Servis menggunakan tangan atau raket |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Servis Atas Bahu | 1.7, 2.7 dan 5.3 | 1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| **MINGGU 16**  **14 - 19 APRIL 2019** | Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Lompatan)  Berlari dan Melompat | 1.10 | 1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya.  2.10.2 Mengenal pasti cara bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. |  |
| Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Lompatan)  Berlari dan Melompat | 1.10 | 1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.  2.10.3 Mengenal pasti bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. |  |
| **MINGGU 17**  **21 - 26 APRIL 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Servis Menggunakan Kaki | 1.7, 2.7 dan 5.3 | 1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | Servis menggunakan bola kecil |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Servis Menggunakan Kaki | 1.7, 2.7 dan 5.3 | 1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | Servis menggunakan bola takraw |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 18**  **28 APRIL - 3 MEI 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Menerima Servis | 1.7, 2.7 dan 5.3 | 1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan,guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Menerima Servis | 1.7, 2.7 dan 5.3 | 1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan.  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| CUTI SEMPENA HARI PEKERJA (01.05.2018) | | | |
| **MINGGU 19**  **5-10 MEI 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Gerak Kaki | 1.7, 2.7 dan 5.4 | 1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.  2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.  5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. |  |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Pukulan Pepat | 1.7, 2.7 dan 5.2 | 1.7.5 Melakukan pukulan pepat.  2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.  5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | Pukulan pepat menggunakan tangan |
|  | | | |
| **MINGGU 20**  **12-17 MEI 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Pukulan Pepat | 1.7, 2.7 dan 5.2 | 1.7.5 Melakukan pukulan pepat.  2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.  5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | Pukulan pepat menggunakan raket |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Pukulan Kilas | 1.7, 2.7 dan 5.2 | 1.7.6 Melakukan pukulan kilas.  2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.  5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | Pukulan kilas menggunakan tangan |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 21**  **19 - 24 MEI 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Pukulan Kilas | 1.7, 2.7 dan 5.2 | 1.7.6 Melakukan pukulan kilas.  2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.  5.2.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | Pukulan kilas menggunakan raket |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Jaring)  Mengumpan Bola | 1.7, 2.7 dan 5.2 | 1.7.7 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.  2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. | Teknik *setting* bola tampar |
|  | | | | |
| **MINGGU 22**  **26 – 31 MEI 2019** |  |  |  |  |
| **MINGGU 23**  **2-7 JUN 2019** |  |  |  |  |
| **MINGGU 24**  **9-14 JUN 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Memadang)  Membaling Bola-Arah Pusingan Jam | 1.8, 2.8 dan 5.4 | 1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.  2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi.  5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. | Balingan bola kecil |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Memadang)  Memukul Bola | 1.8, 2.8 dan 5.2 | 1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.  2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | Memukul menggunakan pemukul plastik |
|  | | | |
| **MINGGU 25**  **16-21 JUN 2019** | Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Memadang)  Membaling Bola-Gaya Sisi | 1.8, 2.8 dan 5.1 | 1.8.5 Membaling bola dengan gaya balingan sisi.  2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. |  |
| Kemahiran Asas Permainan  (Kategori Memadang)  Menangkap Bola-Arah Sisi | 1.8, 2.8 dan 5.1 | 1.8.6 Menangkap bola dari arah sisi.  2.8.3 Mengenal pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola dari arah sisi pada pelbagai aras.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. |  |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
|  | |
| **MINGGU 26**  **23 - 28 JUN 2019** | Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Berlari)  Berlari Lurus dan Selekoh | | 1.9, 2.9 dan 5.2 | 1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan.  2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 27**  **30 Jun - 5 JULAI 2019** | Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Berlari)  Berlari Berganti-Ganti | | 1.9, 2.9 dan 5.2 | 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak.  2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 28**  **7-12 JULAI 2019** | Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Berlari)  Berlari Beritma | | 1.9, 2.9 dan 5.2 | 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.  2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | Berlari pelbagai halangan |
| **MINGGU 29**  **14-19 JULAI 2019** | Konsep Kecergasan  Mengira Kadar Nadi | | 3.1, 4.1 dan 5.2 | 3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit.  4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.  5.2.1 Merekod data kecergasan. |  |
| **MINGGU 30**  **21 - 26 JULAI 2019** | Rekreasi dan Kesenggangan  Mendirikan Khemah | | 1.14, 2.14 dan 5.1 | 1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap.  2.14.1 Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap.  5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya. | Mengenal alatan khemah |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 31**  **28 JULAI - 2 OGOS 2019** | Rekreasi dan Kesenggangan  Mendirikan Khemah | 1.14, 2.14 dan 5.1 | 1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap.  2.14.1 Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap.  5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya. | Memasang khemah |
| **MINGGU 32**  **4 - 9 OGOS 2019** | Rekreasi dan Kesenggangan  Pandu Arah | 1.14, 2.14 dan 5.4 | 1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin.  2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah.  5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti. |  |
| Rekreasi dan Kesenggangan  Pandu Arah | 1.14, 2.14 dan 5.14 | 1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin.  2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah.  5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti. |  |
| **MINGGU 34**  **18-23 OGOS 2019** | Rekreasi dan Kesenggangan  Ting-ting Gula Batu | 1.14, 2.14 dan 5.2 | 1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.  2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkan imbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.  5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. |  |
| **MINGGU 35**  **25-30 OGOS 2019** | Rekreasi dan Kesenggangan  Laga Ayam | 1.14, 2.14 dan 5.2 | 1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.  2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkan imbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.  5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. |  |
|  | | | |
| **MINGGU 36**  **1 - 6 SEPTEMBER 2019** | Komponen Kecergasan  Kecergasan Fizikal  Latihan Ujian SEGAK | 3.6, 4.6 dan 5.4 | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).  3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK.  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | Latihan Ujian SEGAK |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 37**  **8 - 13 SEPTEMBER 2019** | Komponen Kecergasan  Kecergasan Fizikal  Latihan Ujian SEGAK | 3.6, 4.6 dan 5.2 | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).  3.6.2 Merekod keputusan Ujian SEGAK.  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | Latihan Ujian SEGAK |
| Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Balingan)  Melempar/Merejam | 1.11, 2.11 dan 5.1 | 1.11.3 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul.  2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan dan rejaman.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | Membaling objek leper/ceper seperti gelung besar/kecil |
| **MINGGU 38**  **15-20 SEPTEMBER 2019** | Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Lompatan)  Berlari dan Melompat | 1.10, 2.10 dan 5.2 | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.  2.10.1 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melompat pada satu jarak atau ketinggian.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. |  |
| Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Lompatan)  Berlari dan Melompat | 1.10, 2.10 dan 5.2 | 1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya.  2.10.2 Mengenal pasti cara bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. |  |
| **MINGGU 39**  **22-27 SEPTEMBER 2019** | Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Lompatan)  Berlari dan Melompat | 1.10, 2.10 dan 5.2 | 1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.  2.10.3 Mengenal pasti bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.  5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. |  |
| Olahraga Asas  (Kemahiran Asas Balingan)  Membaling/Melontar | 1.11, 2.11 dan 5.1 | 1.11.1 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi melutut dan duduk.  1.11.2 Membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi berdiri.  2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara ketinggian pelepasan semasa membaling, melontar, melempar dan merejam dengan jarak.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. | Membaling objek leper/ceper seperti gelung besar/kecil  Melontar bola kecil atau gelung |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 40**  **29 SEPTEMBER - 4 OKTOBER 2019** | Konsep Kecergasan  Mengira Kadar Nadi | 3.1, 4.1 dan 5.2 | 3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit.  4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.  5.2.1 Merekod data kecergasan. |  |
| Konsep Kecergasan  Merekod Data Kecergasan | 3.1, 4.1 dan 5.2 | 3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit.  4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.  5.2.1 Merekod data kecergasan. |  |
| **MINGGU 41**  **6 - 11 OKTOBER 2019** | Konsep Kecergasan  Meningkatkan Suhu Badan dan Kadar Pernafasan | 3.1, 4.1 dan 5.2 | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.  4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.  5.2.1 Merekod data kecergasan. |  |
| Konsep Kecergasan  Meningkatkan Kadar Nadi dan Keanjalan Otot | 3.1, 4.1 dan 5.2 | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.  4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.  5.2.1 Merekod data kecergasan. |  |
| **MINGGU 42**  **13-18 OKTOBER 2019** | Konsep Kecergasan  Menyejukkan Badan | 3.1, 4.1 dan 5.2 | 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.  4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. |  |
| Komponen Kecergasan  Regangan | 3.3, 4.3 dan 5.3 | 3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.  4.3.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa regangan.  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. |  |

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI**

**KSSR TAHUN 4 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | ASPEK/TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CADANGAN AKTIVITI |
| **MINGGU 43**  **20-25 OKTOBER 2019** | Komponen Kecergasan  Mengukur Tinggi dan Menimbang Berat  Merekod Data Komposisi Badan | 3.5, 4.5 dan 5.2 | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan.  4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.  5.2.1 Merekod data kecergasan. |  |
| Komponen Kecergasan  Kapasiti Aerobik | 3.2, 4.2 dan 5.2 | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan.  4.2.1 Menyatakan kapasiti aerobik yang tinggi dapat membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman.  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | Berlari jarak sederhana  Melompat tali *skipping* |
| **MINGGU 44**  **27 - 1 NOVEMBER 2019** | Komponen Kecergasan  Daya Tahan dan Kekuatan Otot  Separa Cangkung | 3.4, 4.4 dan 5.2 | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. |  |
| Komponen Kecergasan  Daya Tahan dan Kekuatan Otot  Ringkuk Tubi Separa | 3.4, 4.4 dan 5.2 | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. |  |
| **MINGGU 45**  **3-8 NOVEMBER 2019** | Komponen Kecergasan  Daya Tahan dan Kekuatan Otot  Jengkit Kaki Setempat | 3.4, 4.4 dan 5.2 | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. |  |
| Komponen Kecergasan  Daya Tahan dan Kekuatan Otot  Lentik Belakang Ubah Suai | 3.4, 4.4 dan 5.2 | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. |  |
| **MINGGU 46**  **10-15 NOVEMBER 2019** | Komponen Kecergasan  Daya Tahan dan Kekuatan Otot  *Hamstring Curl* | 3.4, 4.4 dan 5.2 | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. |  |
| Komponen Kecergasan  Daya Tahan dan Kekuatan Otot  Tekan Tubi/ Bangkit Tubi | 3.4, 4.4 dan 5.2 | 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jengkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20-30 saat.  4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.  5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. |  |
|  | | | | |

**Diperoleh daripada: Sumber Pendidikan Online**