| **MINGGU****SEKOLAH KEBANGSAAN ULU SAPI, TELUPID** | **TAJUK / FOKUS / CONTOH AKTIVITI** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **CATATAN/EMK** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MINGGU 11 Januari – 5 Januari 2020 | **Tajuk:** Lombol kangkang**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran Lombol Kangkang dan pendaratan dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | * + 1. Melakukan Lombol

Kangkang. 1.2.1 Mengawal imbangan badan  semasa dan selepas  melakukan Lombol  Kangkang dan Hambur  Arab. 2.1.1 Mengenal pasti otot-otot  utama yang menghasilkan  daya semasa melakukan  Lombol Kangkang dan  Hambur Arab.5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan. 5.1.3 Mematuhi peraturan  keselamatan di tempat  melakukan aktiviti. | Permainan kecil:Mari menghamburEMK **:** Keusahawanan – Berani mengambil peluangModul:m/s : 1– 4 **Soalan KBAT** – Mengapa kedudukan tangan perlu berada di bahagian hadapan peti lombol sewaktu melakukan tolakan tangan? |
| MINGGU 26 Januari – 12 Januari 2020 | **Tajuk:** Hambur Arab**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran Hambur Arab dan pendaratan dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.1 Ber Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan. 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | * + 1. Melakukan Hambur Arab.

1.2.1 Mengawal imbangan badan  semasa dan selepas  melakukan Lombol  Kangkang dan Hambur  Arab. 2.1.1 Mengenal pasti otot-otot  utama yang menghasilkan  daya semasa melakukan  Lombol Kangkang dan  Hambur Arab.2.2.1 Mengenal pasti perubahan kedudukan pusat graviti semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab 5.1.3 Mematuhi peraturan  keselamatan di tempat  melakukan aktiviti. | Persembahan:Hambur garis lurusEMK:Keusahawanan – Berani tanggung risikoModul:m/s : 5 – 10 **Soalan KBAT** – Mengapakah kamu mengekalkan kelajuan yang sekata semasa melakukan Hambur Arab? |
| MINGGU 313 Januari – 19 Januari 2020 | **Tajuk:** Aneka Imbangan**Fokus:**Berkebolehan melakukan rangkaian imbangan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan. 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | * + 1. Melakukan rangkaian

 imbangan yang melibatkan beberapa tapak sokongan di atas lantai dan bangku gimnastik.. 2.2.2 Mengenal pasti jenis-jenis imbangan yang digunakan dalam rangkaian imbangan.5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | Persembahan:ImbangankuEMK:Keusahawanan – Berani tanggung risikoModul:m/s : 11 – 16  |
| MINGGU 420 Januari – 26 Januari 2020 | **Tajuk:** Sokong, gayut dan ayun**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan pelbagai jenis gengaman**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan genggaman atas, genggaman bawah, dan genggaman campuran dengan pelbagai posisi badan dan kaki.1.3.2 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan2.3.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa mengayun2.3.2 Mengenal pasti genggaman yang sesuai mengikut posisi badan semasa menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang dan mengayun5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:Rutin pendekEMK:Keusahawanan – Berani tanggung risikoModul:m/s : 17 – 22 **Soalan KBAT** – Kenapa siku tidak boleh difleksi ketika melakukan sokong badan di atas palang? |
| MINGGU 527 Januari – 2 Februari 2020 | **Tajuk:** Putar menegak**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak di atas trampolin**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.4.1 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dan mendarat ke atas tilam gimnastik dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi.1.4.2 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi2.4.1 Mengenal pasti aksi-aksi bentuk badan yang membantu putaran2.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti | Persembahan:Aksi kamiEMK:Keusahawanan – Berani tanggung risikoModul:m/s : 23 – 26 **Soalan KBAT** – Putaran menegak yang manakah mudah dilakukan? Mengapa? |
| MINGGU 63 Februari – 9 Februari 2020 | **Tajuk:** Putar dan bentuk**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak di atas trampolin dan mendarat**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.4.2 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi2.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan | Persembahan:Putar menegak pelbagai bentuk badan**EMK :**Keusahawanan – Berani tanggung risikoModul:m/s : 27 – 30 **Soalan KBAT** – Mengapakah perlakuan memutar sambil mendakap lebih sukar dilakukan berbanding dengan memutar sambil menepuk tangan di udara? |
| MINGGU 710 Februari – 16 Februari 2020 | **Tajuk:** Medan selera**Fokus:**Berkebolehan melakukan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Pergerakan Berirama**1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Persembahan:“Charade”EMK:Kreativiti dan Inovasi - Mereka cipta pergerakan kreatif menggunakan props yang sesuaiModul:m/s : 31 – 34 **Soalan KBAT** – Apakah alatan lain yang sesuai digunakan sebagai props dalam pergerakan kamu?Jelaskan. |
| MINGGU 817 Februari – 23 Februari 2020 | **Tajuk:** Mesin Menari**Fokus:**Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat persembahan mengikut muzik**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Pergerakan Berirama**1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Persembahan:Tarian MesinEMK:Kreativiti dan Inovasi - Mereka cipta pergerakan kreatif menggunakan props Keusahawanan - Membuat pemerhatian secara kritis dan kreatifModul:m/s : 35 – 38 **Soalan KBAT** – Mengapa kamu memilih anggota badan tertentu untuk membentuk mesin yang lengkap? Jelaskan. |
| MINGGU 924 Februari – 1 Mac 2020 | **Tajuk:** Zaki dan pokok petai**Fokus:**Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat persembahan mengikut muzik yang didengar**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Pergerakan Berirama**1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Persembahan:CeritakuEMK:Kreativiti - Mereka cipta kesudahan cerita Keusahawanan – Menghasilkan idea melalui pemerhatianModul:m/s : 39 – 44 **Soalan KBAT** – Mengapa kumpulan kamu merancang kesudahan cerita sedemikian? |
| MINGGU 102 Mac – 8 Mac 2020 | **Tajuk:** Lemak Oh Lemak**Fokus:**Mengukur dan mengira Indeks Jisim Badan (BMI) berdasarkan ukuran tinggi dan berat badan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.5 Mengenal pasti komposisi badan4.5 Berkebolehan memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma4.5.2 Menyatakan cara-cara mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka | EMK:TMK – Mencari maklumat menggunakan internetModul:m/s : 209 – 212 **Soalan KBAT** – Pada pendapat kamu, adakah seseorang yang berbadan besar akan mempunyai skor BMI yang tinggi? Mengapa? |
| **Tajuk:** Cergas dan Segak**Fokus:**Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 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 SEGAK4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | EMK:Keusahawanan – Berorientasikan pencapaianModul:m/s : 213 – 216 **Soalan KBAT** – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal? |
| MINGGU 102 Mac – 8 Mac 2020 | **Tajuk:** Hantar dan terima**Fokus:**Berkebolehan melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dan menerima bola**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.1 Melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan2.6.1 Mengenal pasti pelbagai cara menghantar bola ke sasaranpergerakan2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Lima kali hantaranEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluangModul:m/s : 45 – 48 **Soalan KBAT** – 1. Bagaimanakah kamu menghantar bola kepada rakan sekumpulan supaya bola kekal dalam penguasaan kumpulan?2. Bilakah situasi yang sesuai menghantar bola kepada rakan dalam kumpulan? |
| MINGGU 1216 Mac – 22 Mac 2020 |  |  |  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 |
| MINGGU 1323 Mac – 29 Mac 2020 | **Tajuk:** Pantas Kelecek**Fokus:**Berkebolehan mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola daripada direbut2.6.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk mengelecek5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif | Permainan kecil:Serang kelecekEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluangModul:m/s : 49 – 52 **Soalan KBAT** – Bilakah masa yang sesuai untuk mengelecek? |
| MINGGU 1430 Mac – 5 April 2020 | **Tajuk:** Mari memintas**Fokus:**Berkebolehan memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan dapat menghantar bola kepada rakan sepasukan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan yang bergerak2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan dan memintas bola5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Pantas pintasEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluangModul:m/s : 53 – 56 **Soalan KBAT** – Bilakah masa yang sesuai untuk memintas bola? Mengapa? |
| MINGGU 156 April – 12 April 2020 | **Tajuk:** Takel Oh Takel**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran takel, mengawal bola, dan menghantar bola kepada rakan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.6.6 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan sepasukan2.6.5 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan takel5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Kawal pintuEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapanModul:m/s : 57 – 60 **Soalan KBAT** – Bagaimanakah cara untuk melakukan takel yang berkesan? |
| MINGGU 1613 April – 19 April 2020 | **Tajuk:** Jaringanku Cantik**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran menjaring melepasi pengadang**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang2.6.6 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menjaring5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Gol! Oh gol!EMK:Keusahawanan – Peka kepada peluang, Modul:m/s : 61 – 64 **Soalan KBAT** – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan peluang untuk membuat jaringan? |
| MINGGU 1720 April – 26 April 2020 | **Tajuk:** Ragam Servis**Fokus:**Berkebolehan melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan raket dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis hantaran5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Servis tornadoEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapan Modul:m/s : 65 – 68  |
| MINGGU 1827 April – 3 Mei 2020 | **Tajuk:** Hantaran saya**Fokus:**Berkebolehan melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan bd | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan mengikut situasi2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak)5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Rali bersilangEMK:Keusahawanan –Kesanggupan belajar daripada kesilapan Modul:m/s : 69 – 72 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan kelajuan bola? |
| MINGGU 194 Mei – 10 Mei 2020 | **Tajuk:** Kemahiran Voli**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran voli menggunakan alatan dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan2.7.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk voli5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:Voli tenisEMK:Keusahawanan –Keyakinan diri dan berani membuat keputusanModul:m/s : 73 – 76 **Soalan KBAT** –Situasi manakah kamu akan melakukan pukulan voli? |
| MINGGU 2011 Mei – 17 Mei 2020 | **Tajuk:** Saya Pakar Smesy**Fokus:**Berkebolehan melakukan smesy menggunakan raket dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak)5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:Smesy dan susun tinEMK:Kreativiti dan inovasi – Ruang yang bersesuaianKeusahawanan –Keyakinan dalam melakukan aktivitiModul:m/s : 77 – 80 **Soalan KBAT** –1. Mengapa kamu melakukan smesy?2. Ke manakah sasaran kamu melakukan smesy? |
| MINGGU 2118 Mei – 24 Mei 2020 |  |  |  |  |
| MINGGU 2225 Mei – 31 Mei 2020 |  |  |  |  |
| MINGGU 231 Jun – 7 Jun 2020 |  |  |  |  |
| MINGGU 248 Jun – 14 Jun 2020 | **Tajuk:** Siapa Cekap**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran ikatan dan simpulan**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Cantum dan ikatEMK:Keusahawanan –Berkeupayaan memimpinModul:m/s : 161 – 164 **Soalan KBAT** –Mengapa Simpul Manuk lazim digunakan sebagai permulaan dalam membina sesuatu gajet? |
| MINGGU 2515 Jun – 21 Jun 2020 | **Tajuk:** Siapa Cekap**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran ikatan dan simpulan**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Cantum dan ikatEMK:Keusahawanan –Berkeupayaan memimpinModul:m/s : 161 – 164 **Soalan KBAT** –Mengapa Simpul Manuk lazim digunakan sebagai permulaan dalam membina sesuatu gajet? |
| MINGGU 2622 Jun – 28 Jun 2020 | **Tajuk:** Ikatan dan Simpulan**Fokus:**Berkebolehan menghasilkan gajet melalui ikatan dan simpulan**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Pagar bungakuEMK:Keusahawanan –Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 165 – 168 **Soalan KBAT** –Ikatan buku sila sesuai digunakan untuk membuat gajet. Jelaskan? |
| MINGGU 2729 Jun – 5 Julai 2020 | **Tajuk:** Ikatan dan Simpulan**Fokus:**Berkebolehan menghasilkan gajet melalui ikatan dan simpulan**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Pagar bungakuEMK:Keusahawanan –Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 165 – 168 **Soalan KBAT** –Ikatan buku sila sesuai digunakan untuk membuat gajet. Jelaskan?**CUTI HARI RAYA PUASA****6 – 10/7 2016** |
| MINGGU 286 Julai – 12 Julai 2020 | **Tajuk:** Rejaman dan libasan**Fokus:**Berkebolehan melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.5 Melakukan rejaman, dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak)5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:Perejam dan pelibasEMK:Keusahawanan –Ciri-ciri tidak berputus asa dan berusaha dengan bersungguh-sungguh, ciri-ciri rajin dan berusahaModul:m/s : 81 – 86 **Soalan KBAT** –1. Bagaimanakah kamu dapat melakukan rejaman dengan betul?2. Mengapakah bola bergerak dengan pantas selepas dilibas? |
| MINGGU 2913 Julai – 19 Julai 2020 | **Tajuk:** Kemahiran Mengadang**Fokus:**Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran adangan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan2.7.4 Mengenal pasti lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi5.2.2 Mempamer keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan | Permainan kecil:Adangan PermataEMK:TMK – Melayari internet untuk mendapatkan maklumatModul:m/s : 87 – 90 **Soalan KBAT** –1. Mengapakah kamu gagal melakukan dangan?2. Kemahiran mengadang yang manakah paling mudah kamu lakukan? Mengapa? |
| MINGGU 3020 Julai – 26 Julai 2020 | **Tajuk:** Membaling Bola Ke Petak Sasaran**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran2.8.2 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak pukulan5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | Permainan kecil:Siapa HebatEMK:Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, peka kepada peluangModul:m/s : 91 – 96 **Soalan KBAT** –Sasaran manakah yang paling sukar bagi kamu?Mengapa? |
| MINGGU 3127 Julai - 2 Ogos 2020 |  |  |  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2 |
| MINGGU 323 Ogos – 9 Ogos 2020 | **Tajuk:** Cergas dan Segak**Fokus:**Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 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 SEGAK4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | EMK:Keusahawanan – Berorientasikan pencapaianModul:m/s : 213 – 216 **Soalan KBAT** – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal? |
| MINGGU 3310 Ogos – 16 Ogos 2020 | **Tajuk:** Mari Membaling**Fokus:**Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan5.4.6 Patuh kepada arahan ketua | Permainan kecil:Baling dan LariEMK:Keusahawanan – Nilai berdaya saing antara individu dan kumpulan semasa melakukan aktiviti. Memberi penumpuan berkaitan dengan sesuatu usaha yang dilakukanModul:m/s : 97 – 100 **Soalan KBAT** –Mengapakah lakuan ikut lajak penting dalam aktiviti membaling ke arah sasaran? |
| **Tajuk:** Memukul dan Bergerak**Fokus:**Memukul bola ke pelbagai arah dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | **Permainan kecil:**Kriket Pusing**EMK :****Kreativiti** - Strategi dalam permainan**Keusahawanan** – Kebolehan individu untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu, menyelesaikan masalah, dan mencapai sesuatu objektif**Modul:**m/s : 101 – 104 **Soalan KBAT** –Ke arah manakah bola harus dipukul? Mengapa? |
| MINGGU 3417 Ogos – 23 Ogos 2020 | **Tajuk:** Menahan Bola**Fokus:**Menahan bola dengan alatan pemukul ke pelbagai arah**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Softbol LokomotorEMK:Kreativiti – Merancang strategi untuk mendapat mataKeusahawanan – Kemahiran membuat keputusanModul:m/s : 105 – 108 **Soalan KBAT** –1. Di manakah sepatutnya bola jatuh semasa kamu bunt?2. Apakah situasi yang memerlukan pukulan bunt?  |
| **Tajuk:** Balingan Bawah**Fokus:**Melakukan balingan bawah dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.5 Membaling bola mengunakan balingan bawah2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan5.4.6 Patuh kepada arahan ketua | Permainan kecil:Softbol Balingan BawahEMK:Kreativiti dan Inovasi - Mengaplikasikan konsep pergerakan dan kecergasan dalam merancang program kecergasan fizikal. Modul:m/s : 109 – 112 **Soalan KBAT** –1. Di manakah kedudukan tangan kamu semasa melepaskan bola?2. Bagaimanakah kamu membaling bola dengan balingan bawah tangan? |
| MINGGU 3524 Ogos – 30 Ogos 2020 | **Tajuk:** Tangkap Bola**Fokus:**Menangkap bola yang melantun dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.6 Me nangkap bola yang melantun2.8.5 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan | Permainan kecil:Kriket MelantunEMK:Keusahawanan - Berorientasikan pencapaianModul:m/s : 113 – 116 **Soalan KBAT** –Kenapa lebih susah menangkap bola yang melantun berbanding bola lurus? |
| **Tajuk:** Larian Memecut**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran asas lari pecut dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Berlari**1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan2.9.1 Menyatakan perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Raja PecutEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluangModul:m/s : 117 – 120 **Soalan KBAT** –Bahagian manakah pada tapak kaki yang digunakan apabila berlari pecut? Mengapa? |
| MINGGU 3631 Ogos – 6 September 2020 | **Tajuk:** Lari Berganti-ganti**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan menukar baton dalam zon pertukaran**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Berlari**1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran2.9.2 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaranbaton di zon pertukaran5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:Lari Berganti-ganti UEMK:Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada kesilapan.Modul:m/s : 121 – 124 **Soalan KBAT** –Mengapa kamu perlu menunggu di luar petak pertukaran baton sebelum kamu menerimanya? |
| **Tajuk:** Lari Beritma Berhalangan**Fokus:**Berkebolehan berlari beritma melepasi halangan berterusan dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Berlari**1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran | Permainan kecil:Lari Ulang-Alik BerhalanganEMK:Kreativiti – Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam menghasilkan pergerakanModul:m/s : 125 – 128 **Soalan KBAT** –1. Bagaimanakah aksi kaki dan tangan kamu semasa lari beritma melepasi halangan?2. Kenapa kamu perlu kekalkan ritma berlari? |
| MINGGU 377 September – 13 September 2020 | **Tajuk:** Lompat Berjarak**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran asas melompat pada satu jarak dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Lompatan**1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.10.1 Berlari dan melompat pada satu jarak2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan dalam lompat jauh.5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan | Permainan kecil:Juara Capai BintangEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluangModul:m/s : 129 – 132 **Soalan KBAT** –Mengapakah perlu ada kelajuan sebelum melonjak bagi melepasi sesuatu halangan? |
| **Tajuk:** Lompat Tinggi Gaya Gunting**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompat tinggi dengan gaya gunting dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Lompatan**1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.10.2 Melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting2.10.2 Mengenal pasti lakuan yang betul bagi kemahiran lari landas, lonjakan, layangan, dan mendarat semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakuan aktiviti | Permainan kecil:Lompat SerumpunEMK:Keusahawanan – Berani mengambil risikoModul:m/s : 133 – 136 **Soalan KBAT** –Mengapa kaki hadapan kamu diluruskan semasa melonjak dalam melompat gaya gunting? |
| MINGGU 3814 September - 20 September 2020 | **Tajuk:** Saya Kuat**Fokus:**Berkebolehan melontar peluru dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Balingan**1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.11.1 Melontar peluru dari kedudukan power position2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar peluru5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:Lontar 3 CaraEMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 137 – 140 **Soalan KBAT** –1. Berdasarkan dua cara lontaran dipelajari, lontaran manakah akan menghasilkan jarak lontaran yang lebih jauh? 2. Mengapa terdapat perbezaan jarak lontaran? |
| **Tajuk:** Saya Kuat Melempar**Fokus:**Berkebolehan melempar cakera dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:****Kemahiran Asas Balingan**1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.11.2 Melempar cakera dari kedudukan power position2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melempar dengan jarak lemparan semasa melempar cakera.5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:Lempar Dengan BetulEMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi**Soalan KBAT** –1. Berdasarkan dua cara lemparan yang dipelajari, lemparan manakah akan menghasilkan jarak lemparan yang lebih jauh? 2. Mengapa terdapat perbezaan jarak lemparan? |
| MINGGU 3921 September – 27 September 2020 | **Tajuk:** Konda Kondi**Fokus:**Berkebolehan bermain permainan tradisional Konda Kondi**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari, dan menangkap seperti permainan Konda Kondi2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran | Permainan kecil:Mari Bermain Konda KondiEMK:Keusahawanan – Prinsip keadilanModul:m/s : 169 – 172 **Soalan KBAT** –Bahagian kayu anak yang manakah paling sesuai dipukul untuk mendapatkan jarak yang jauh? Mengapa? |
| **Tajuk:** Tating Lawi Ayam**Fokus:**Berkebolehan bermain permainan tradisional Tating Lawi Ayam**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.3 Menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Permainan kecil:Timang ‘Chapteh’EMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 173 – 176 **Soalan KBAT** –Bahagian kaki manakah yang paling mudah untuk menimang lawi ayam? Mengapa?. |
| MINGGU 4028 September – 4 Oktober 2020 | **Tajuk:** Konsep Kecergasan**Fokus:**Berkebolehan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Konsep Kecergasan**3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan4.1.3 Mengenal pasti kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi terhadap prestasi semasa melakukan senaman5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Nadiku Berdenyut KencangEMK:Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusanModul:m/s : 177 – 180 **Soalan KBAT** –1. Berapakah kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan? Mengapa?2. Mengapa ibu jari tidak digunakan untuk mengesan nadi? |
| **Tajuk:** Senam dan Sihat**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time, and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti | Permainan kecil:Jauh atau DekatEMK:Keusahawanan – Berorientasikan pencapaianModul:m/s : 181 – 184 **Soalan KBAT** –Terangkan perbezaan suhu sebelum dan selepas melakukan aktiviti? |
| MINGGU 415 Oktober – 11 Oktober 2020 | **Tajuk:** Kapasiti Aerobik Kalistenikar**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time, and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Persembahan:DansarobikEMK:Kreativiti dan Inovasi **–** Menghasilkan idea-idea yang berkaitan dengan sesuatu perkaraModul:m/s : 185 – 188 |
| **Tajuk:** Regangan Huruf**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman regangan untuk meningkatkan kelenturan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion)4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Tubuh BerhurufEMK:Keusahawanan **–** Menganalisis pemerhatian secara kritis dan kreatifModul:m/s : 189 – 192**Soalan KBAT** –Bagaimanakah senaman regangan boleh membantu kamu dalam melakukan aktiviti fizikal harian? |
| MINGGU 415 Oktober – 11 Oktober 2020 | **Tajuk:** Regangan Dengan Muzik**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman regangan untuk meningkatkan kelenturan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion)4.3.3 Mengaplikasi prinsip ‘FITT’ dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan | Permainan kecil:Gelombang ReganganEMK:Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan teliti Modul:m/s : 193 – 196**Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu gunakan prinsip FITT untuk meningkatkan kelenturan?  |
| **Tajuk:** Daya Tahan Dan Kekuatan Otot**Fokus:**Melakukan aktiviti untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan oblique curl berulang kali dalam jangka masa 30 saat4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot4.4.2 Mengaplikasi prinsip ‘FITT’ dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Relay Kekuatan dan Daya TahanEMK:Keusahawanan **–** Berorientasikan pencapaianModul:m/s : 197 – 200**Soalan KBAT** –Bagaimanakah daya tahan otot kamu boleh ditingkatkan? |
| MINGGU 4319 Oktober – 25 Oktober 2020 | **Tajuk:** Daya Tahan Dan Kekuatan Otot (2)**Fokus:**Melakukan aktiviti untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  | 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan oblique curl berulang kali dalam jangka masa 30 saat4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot4.4.2 Mengaplikasi prinsip ‘FITT’ dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktivit | Permainan kecil:Lalu Lintas BerhalanganEMK:Kreativiti dan inovasi **–** Pemikiran kreatif keluwesan.Keusahawanan **–** Daya kreativiti dan inovasi.TMK **–** Pencarian maklumat melalui laman sesawangModul:m/s : 201 – 208**Soalan KBAT** –Bagaimanakah intensiti aktiviti ini dapat ditingkatkan? |
| MINGGU 4426 Oktober – 1 November 2020 | PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN |
| MINGGU 452 November – 8 November 2020 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |
| MINGGU 469 November – 15 November 2020 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |
| MINGGU 4716 November - 22 November 2020 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |

**Rujukan:**

sumberpendidikan.com