| **MINGGU** | **TAJUK / FOKUS / CONTOH AKTIVITI** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **CATATAN/EMK** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| M14/1 – 8/1 | **Tajuk:** Hambur Dan Mendarat**Fokus:**Berkebolehan melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat menggunakan kedua -dua belah kaki dengan lakuan yang betul**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:****Gimnastik Asas**1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:Hambur Ke UdaraEMK:Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada kesilapanModul:m/s : 1 – 4 **Soalan KBAT** – 1. Bagaimanakah cara mendapatkan daya yang optimum ketika menghambur di peralatan anjal?2. Mengayun sambil menyilang sebelah tangan lebih memudahkan lakuan putaran. Mengapa? |
| M211/1 – 16/1 | **Tajuk:** Rangkaian Pergerakan**Fokus:**Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil**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 sokongan2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil1.2.2 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Persembahan:Kami HebatEMK:Kreativiti dan inovasi – Berupaya mereka ciptaModul:m/s : 5 – 8 **Soalan KBAT** – Mengapa aktiviti yang dipilih perlu mengikut kesesuaian turutan? |
| M318/1 – 22/1 | **Tajuk:** Gayut Songsang**Fokus:**Berkebolehan melakukan kemahiran gayut songsang dengan lakuan yang betul**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 pergerakan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Bergayut pada palang dengan posisi badan songsang (inverted)2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai dengan posisi badan songsang semasa bergayut pada palang5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:*Hold And Win*EMK:Keusahawanan – Berani tanggung risiko, Kesanggupan belajar daripada kesilapanModul:m/s : 9 – 12 **Soalan KBAT** – 1. Bagaimanakah cara terbaik untuk mendapatkan kestabilan ketika melakukan aktiviti bergayut?  |
| M425/1 – 29/1 | **Tajuk:** Putar 360°**Fokus:**Berkebolehan melakukan putaran menegak 360° dan mendarat di atas trampolin dengan lakuan yang betul.**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 keselamatan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.4.1 Melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin2.4.1 Menerangkan cara memutarkan badan5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:Persembahan KumpulanEMK:Keusahawanan – Berani tanggung risikoModul:m/s : 13 – 16 **Soalan KBAT** – 1. Mengapa dengan menyilang sebelah tangan lebih memudahkan putaran? 2. Apakah kaitan antara ketinggian lonjakan dan putaran? |
| M51/2 – 5/2 | **Tajuk:** Cabaran “Chan Mali Chan”**Fokus:**Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut irama**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 rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti  | Persembahan:Cabaran “Chan Mali Chan”EMK:Keusahawanan – Sikap ingin mencuba dan menerima cabaranModul:m/s : 17 – 20 **Soalan KBAT** – Apakah konsep pergerakan yang terlibat dalam rangkaian pergerakan ‘Chan Mali Chan’? |
| M68/2 – 12/2 | **Tajuk:** Jingkling ‘Jazz Box’**Fokus:**Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus 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 irama5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:Jingkling Sini SanaEMK:Keusahawanan – Kebolehan membuat keputusanModul:m/s : 21 – 26 **Soalan KBAT** – Bagaimana anda menyusun atur langkah lurus dalam rangkaian pergerakan kumpulan anda? |
| M715/2 – 19/2 | **Tajuk:** Zapin Malaysia**Fokus:**Berkebolehan melakukan tarian Zapin Malaysia 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 irama5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti  | Persembahan:*The Battle Of Zapin*EMK:Keusahawanan – Sikap ingin mencuba dan menerima cabaranModul:m/s : 27 – 32  |
| M822/2 – 26/2 | **Tajuk:** Sewang**Fokus:**Berkebolehan melakukan tarian Sewang 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 irama5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti  | Persembahan:Sewang Orang KitaEMK:Keusahawanan – Sikap ingin mencuba dan menerima cabaranModul:m/s : 33 – 38 **Soalan KBAT** – Apakah perbezaan antara tarian rakyat dengan tarian etnik? |
| M929/2 – 4/3 | **Tajuk:** Jom Hantar Dan Adang**Fokus:**Berkebolehan menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul**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 | 1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Jatuhnya Topi AladdinEMK:Keusahawanan – Kedanggupan belajar daripada kesilapanModul:m/s : 39 –42 **Soalan KBAT** – Apakah jenis hantaran bola yang sesuai digunakan kepada rakan yang diadang oleh pihak lawan? Mengapa? |
| M107/3 – 11/3 | **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**3.5 Mengenal pasti komposisi badan3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan | EMK:Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, keinginan kepada maklum balas segera**Soalan KBAT** – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal? |
| **CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 ( 12/3 – 20/3 ) 2016** |
| M1121/3 – 25/3M1121/3 – 25/3 | **Tajuk:** Terima Dan Adang**Fokus:**Berkebolehan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul**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 | 1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Permainan kecil:Terima Dan JaringEMK:Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusan Modul:m/s : 43 –46 **Soalan KBAT** – Apakah strategi yang pasukan kamu gunakan untuk menerima bola yang diadang oleh pemain lawan? |
| **Tajuk:** Kelecek Dan Hantar**Fokus:**Berkebolehan mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan dengan lakuan yang betul**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 menghantar kepada rakan sepasukan2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Jaring-JaringEMK:Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusan Modul:m/s : 47 – 50 **Soalan KBAT** – Bagaimanakah kumpulan kamu menggunakan ruang sebelum menerima bola daripada rakan? |
| M1228/3 – 1/4 | **Tajuk:** Pintas**Fokus:**Berkebolehan memintas dan menghantar bola dengan lakuan yang betul**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 | 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar selepas takel atau memintas bola5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Permainan kecil:Hi-5EMK:Keusahawanan – Peka kepada peluang Modul:m/s : 51 – 54  |
| **Tajuk:** Takel… Terus Takel**Fokus:**Berkebolehan melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar dengan lakuan yang betul**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 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi | Permainan kecil:Cabaran Petak DamEMK:Keusahawanan – Berani mengambil risiko Modul:m/s : 55 – 58  |
| M134/4 – 8/4 | **Tajuk:** Jaring Menjaring**Fokus:**Berkebolehan menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak dengan lakuan yang betul**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 | 1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti  | Permainan kecil:Putaran Harta KarunEMK:Keusahawanan – Peka kepada peluang, Modul:m/s : 59 – 62 **Soalan KBAT** – Bagaimana kamu menentukan pemasaan yang sesuai semasa melakukan jaringan?  |
| **Tajuk:** Servis Dan Terima Servis Dengan Kaki**Fokus:**Berkebolehan melakukan servis dan menerima bola menggunakan anggota badan dan 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 jaring5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alatan1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Siapa HebatEMK:Keusahawanan –FleksibilitiModul:m/s : 63 – 66  |
| M1411/4 – 15/4M1411/4 – 15/4 | **Tajuk:** Terima Servis Dengan Raket**Fokus:**Berkebolehan menerima servis dengan menggunakan raket dan menghantar bola dan bulu tangkis ke gelanggang lawan 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 jaring5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Servis JauhEMK:Keusahawanan –Berkeupayaan memimpinModul:m/s : 67 – 70 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu bergerak balas ke arah bola yang diservis? |
| **Tajuk:** Voli Dengan Raket**Fokus:**Berkebolehan melakukan voli pepat dan voli kilas 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 voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Rali VoliEMK:Keusahawanan –Berkeupayaan memimpinModul:m/s : 71 – 74  |
| M 1518/4 – 22/4 | **Tajuk:** Kemahiran Mengadang**Fokus:**Berkebolehan melakukan adangan menggunakan anggota badan 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 jaring5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi | Permainan kecil:Adangan EmasEMK:Keusahawanan –Berdaya tahanModul:m/s : 75 – 78 **Soalan KBAT** –Apakah perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang? |
| **Tajuk:** Baling Tangan Lurus Dan Tangkap**Fokus:**Berkebolehan melakukan balingan tangan lurus dan menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan 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 fizikal5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:CekapMemadangEMK:Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada KesilapanModul:m/s : 79 – 82 **Soalan KBAT** –Nyatakan sudut pelepasan ketika hendak membuat balingan tangan lurus. |
| M 1625/4 – 29/4 | **Tajuk:** Balingan Tangan Lurus Dan Tahan**Fokus:**Berkebolehan melakukan balingan tangan lurus dan menahan bola menggunakan alatan pemukul 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 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan2.8.6 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:“Ketbol”EMK:Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada KesilapanModul:m/s : 83 – 86  |
| **Tajuk:** Memukul dan Menangkap Bola**Fokus:**Berkebolehan memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dan menangkap bola 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 memadang5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan2.8.3 Mengenal pasti pemasaan untuk memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Kwik KriketEMK:Keusahawanan – Kemahiran membuat keputusanModul:m/s : 87 – 90 **Soalan KBAT** –Jelaskan hubungan kelajuan ayunan pemukul dengan kontak bola. |
| M 172/5 – 6/5M 172/5 – 6/5 | **Tajuk:** Membaling dan Menangkap Bola**Fokus:**Berkebolehan membaling dan menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan 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 | 1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal daam Pendidikan Jasmani sebagai satu cara meningkatkan kecergasan | Permainan kecil:Tug-O-War EMK:Keusahawanan – Kemahiran membuat keputusanModul:m/s : 91 – 94 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu melakukan serap daya apabila menangkap bola yang pelbagai kelajuan? |
| **Tajuk:** Larian Beritma**Fokus:**Berkebolehan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan 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 berlari5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepasi halangan2.9.2 Mengenal pasti teknik berjalan kaki yang betul5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Permainan kecil:Lari Pantas, Kira Pun PantasEMK:Keusahawanan – Menganalisis pemerhatian secara kreatif dan kritisTMK – Mencari dan melihat video berkaitan larian berpagarModul:m/s : 95 – 98 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kawalan kelajuan larian boleh mempengaruhi ritma? |
| M 189/5 – 13/5 | **Tajuk:** Gaya *Fosbury Flop***Fokus:**Berkebolehan melakukan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* 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 lompatan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*2.10.2 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan | Permainan kecil:Ala Ala SukantaraEMK:TMK – Mencari dan melihat video berkaitan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop*Modul:m/s : 99 – 102 **Soalan KBAT** –Mengapakah pentingnya mendarat pada bahagian bahu dahulu? |
| **M 19** | **PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUN 2016** |
| M2023/5 – 27/5 | **Tajuk:** Rejaman Berkualiti**Fokus:**Berkebolehan berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod 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 balingan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan | Permainan kecil:Jatuhkan RodEMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 103 – 106 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu hendak melakukan rejaman yang tepat ke sasaran? |
| **CUTI PERTENGAHAN TAHUN ( 28/5 – 12/6 ) 2016** |
| M 2113/6 – 17/6 | **Tajuk:** Pandu Arah Berfokus**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan *clue***Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue2.14.1 Mentafsir clue pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Arah BerinformasiEMK:Keusahawanan –Berkeupayaan memimpinModul:m/s : 127 – 130 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu memastikan laluan sentiasa tepat dan betul? |
| M 2220/6 – 24/6 | **Tajuk:** Pandu Arah Berfokus**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:****Rekreasi dan Kesenggangan**1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue2.14.1 Mentafsir clue pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Arah BerinformasiEMK:Keusahawanan –Berkeupayaan memimpinModul:m/s : 127 – 130 **Soalan KBAT** –Bagaimanakah kamu memastikan laluan sentiasa tepat dan betul? |
| M 2327/6 – 1/7 | **Tajuk:** Menyejukkan badan**Fokus:**Berkebolehan **merancang** aktiviti menyejukkan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Mencari  maklumat dan  perbincangan | **Modul Kecergasan:****Konsep Kecergasan**4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan5.3.3 Menghormati pendapat orang lain5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Perbincangan:Merancang sesi memanas dan menyejukkan badanEMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 143 – 148  |
| M 244/7 – 8/7 | **Tajuk:** Kapasiti Aerobik **Fokus:**Berkebolehan **merancang** senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana berdasarkan konsep FITT**Cadangan Aktiviti**1. Penyampaian  standard  pembelajaran2. Mencari  maklumat dan  perbincangan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT5.3.3 Menghormati pendapat orang lain5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti  | Perbincangan:Merancang sesi senamanEMK:Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan telitiTMK – Mencari maklumatModul:m/s : 155 – 158**Soalan KBAT** –Bagaimana anda dapat mengaplikasikan aktiviti senaman yang telah dirancang di atas ke dalam amalan gaya hidup anda? |
| M 2511/7 – 15/7 | **Tajuk:** Baling Bola Bertali**Fokus:**Berkebolehan memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali 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 balingan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Permainan kecil:Boom Boom BoomEMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 107 – 110**Soalan KBAT** –Mengapakah anda perlu mencondongkan badan sebelum melepaskan bola bertali? |
| **Tajuk:** Si Libat**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti permainan Tradisional Libat**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 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati5.2.4 Menerima cabaran dan merasa seronok semasa melakukan aktiviti5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Permainan kecil:Si LibatEMK:Kreativiti dan Inovasi –Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainan.Modul:m/s : 131 – 134 **Soalan KBAT** –Mengapakah pemain perlu mengangkat tangan dan menyebut “berhenti” semasa bermain? |
| M 2618/7 – 22/7 | **Tajuk:** Hidup Mati**Fokus:**Berkebolehan bermain permainan tradisional Hidup Mati.**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 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:Bermain Hidup MatiEMK:Kreativiti dan Inovasi –Memilih dan menggunakan taktik, strategi, dan idea dalam pergerakan dan permainanModul:m/s : 135 – 138 **Soalan KBAT** –Apakah bentuk badan yang boleh dibentuk selain daripada patung? |
| **Tajuk:** Memanaskan Badan**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti memanaskan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. 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 fizikal5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Persembahan:Aktiviti Memanaskan BadanEMK:Keusahawanan – Berdaya tahanModul:m/s : 139 – 142  |
| M 2725/7 – 29/7 | **UJIAN GERAK GEMPUR 1** |
| M281/8 – 5/8 | **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**3.5 Mengenal pasti komposisi badan3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan | EMK:Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, keinginan kepada maklum balas segera**Soalan KBAT** – Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal? |
| M298/8 – 12/8 | **UJIAN GERAK GEMPUR 2** |
| M3015/8 – 19/8 | **UJIAN GERAK GEMPUR 3** |
| M3122/8 – 26/8 | **PEPERIKSAAN PERCUBAAN UPSR 2016** |
| M3229/8 – 2/9 | **PERSEDIAAN UNTUK PEPERIKSAAN UPSR** |
| **M 33****5/9 – 9/9**  | **PEPERIKSAAN UPSR 2016** |
| **CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2 ( 19/9 – 27/9 ) 2015** |
| M3419/9 – 23/9 | **Tajuk:** Menyejukkan badan**Fokus:**Berkebolehan melakukan aktiviti menyejukkan badan dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Konsep Kecergasan**3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Persembahan:Mari BergerakEMK:Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasiModul:m/s : 143 – 148 **Soalan KBAT** –Apakah perbezaan antara kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti menyejukkan badan? Mengapa? |
| **Tajuk:** Daya Tahan Jantungku**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada intensiti rendah dan sederhana dalam jangka masa yang ditetapkan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Permainan kecil4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan | Permainan kecil:*Pick My Heart*EMK:Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan telitiModul:m/s : 149 – 154**Soalan KBAT** –Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi intensiti lakuan aktiviti? |
| M 3526/9 – 30/9M 3526/9 – 30/9 | **Tajuk:** Kapasiti Aerobik **Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana berdasarkan konsep FITT**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 aerobik5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Persembahan:Cergas Ceria CerdasEMK:Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan telitiModul:m/s : 155 – 158**Soalan KBAT** –Apakah aktiviti lain yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik? |
| **Tajuk:** Regang Supaya Lentur**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:****Komponen Kecergasan**3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.3.1 Melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Persembahan:Rantaian ReganganEMK:Keusahawanan **–** Berani mengambil risikoModul:m/s : 159 – 164**Soalan KBAT** –Berapa lamakah regangan perlu dikekalkan untuk meningkatkan kelenturan?  |
| M 363/10 – 7/10 | **Tajuk:** Regang Otot Ini**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman regangan yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan**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 yang khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan | Permainan kecil:Regang dan MenangEMK:Keusahawanan **–** Berdaya tahan, tabahModul:m/s : 165 – 168**Soalan KBAT** –Cadangkan senaman lain yang boleh meningkatkan kelenturan menggunakan bola. |
| **Tajuk:** Kekuatan dan Daya Tahan Otot**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama**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 otot5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan daya tahan otot5.4.5 Berkerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:Bola KetamEMK:Keusahawanan **–** Berdaya tahanModul:m/s : 169 – 172**Soalan KBAT** –Nyatakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan aktiviti |
| M 3710/10 – 14/10 | **Tajuk:** Hebatnya Ketahanan dan Kekuatan Ototku**Fokus:**Berkebolehan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama berdasarkan prinsip FITT**Cadangan Aktiviti**1. Memanaskan  badan2. Penyampaian  standard  pembelajaran3. Persembahan4. 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 senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal | Persembahan:*We Are Strong*EMK:Keusahawanan **–** Keinginan kepada maklum balas segeraModul:m/s : 173 – 176**Soalan KBAT** –Nyatakan frekuensi, intensiti dan jangka masa yang sesuai untuk aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot? |
| **M 38** | **PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN ( 17/10 – 21/10 ) 2016** |
| M 3924/10 – 28/10 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |
| M4031/10 – 4/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |
| M417/11 – 11/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |
| M4214/11 – 18/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |
| M4321/11 – 25/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN |