| **MINGGU** | **TAJUK / FOKUS / CONTOH AKTIVITI** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **CATATAN/EMK** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| M1  4/1 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul  2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  5.2 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 kaki  2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara  5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Hambur Ke Udara  EMK:  Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada kesilapan  Modul:  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? |
| M2  11/1 – 16/1 | **Tajuk:**  Rangkaian Pergerakan  **Fokus:**  Berkebolehan mereka cipta dan melakukan rangkaian pergerakan lokomotor,  imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan  2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil  1.2.2 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil  2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Persembahan:  Kami Hebat  EMK:  Kreativiti dan inovasi – Berupaya mereka cipta  Modul:  m/s : 5 – 8  **Soalan KBAT** –  Mengapa aktiviti yang dipilih perlu mengikut  kesesuaian turutan? |
| M3  18/1 – 22/1 | **Tajuk:**  Gayut Songsang  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran gayut songsang dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul  2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  5.2 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 palang  5.1.2 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  kesilapan  Modul:  m/s : 9 – 12  **Soalan KBAT** –  1. Bagaimanakah cara terbaik untuk mendapatkan  kestabilan ketika melakukan aktiviti bergayut? |
| M4  25/1 – 29/1 | **Tajuk:**  Putar 360°  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan putaran menegak 360° dan mendarat di atas trampolin dengan lakuan yang betul.  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul  2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.4.1 Melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin  2.4.1 Menerangkan cara memutarkan badan  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Persembahan Kumpulan  EMK:  Keusahawanan – Berani tanggung risiko  Modul:  m/s : 13 – 16  **Soalan KBAT** –  1. Mengapa dengan menyilang sebelah tangan lebih memudahkan  putaran?  2. Apakah kaitan antara ketinggian  lonjakan dan putaran? |
| M5  1/2 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar  1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar  2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta  2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Cabaran “Chan Mali Chan”  EMK:  Keusahawanan – Sikap ingin mencuba dan  menerima cabaran  Modul:  m/s : 17 – 20  **Soalan KBAT** –  Apakah konsep pergerakan yang  terlibat dalam rangkaian  pergerakan ‘Chan Mali Chan’? |
| M6  8/2 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar  1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar  2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta  2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Jingkling Sini Sana  EMK:  Keusahawanan – Kebolehan membuat keputusan  Modul:  m/s : 21 – 26  **Soalan KBAT** –  Bagaimana anda menyusun atur  langkah lurus dalam rangkaian  pergerakan kumpulan anda? |
| M7  15/2 – 19/2 | **Tajuk:**  Zapin Malaysia  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan tarian Zapin Malaysia mengikut muzik  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  Badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar  2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik  5.4.3 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 cabaran  Modul:  m/s : 27 – 32 |
| M8  22/2 – 26/2 | **Tajuk:**  Sewang  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan tarian Sewang mengikut muzik  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar  2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik  5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Sewang Orang Kita  EMK:  Keusahawanan – Sikap ingin mencuba dan menerima cabaran  Modul:  m/s : 33 – 38  **Soalan KBAT** –  Apakah perbezaan antara tarian rakyat  dengan tarian etnik? |
| M9  29/2 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. 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 serangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan  2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Jatuhnya Topi Aladdin  EMK:  Keusahawanan – Kedanggupan belajar daripada kesilapan  Modul:  m/s : 39 –42  **Soalan KBAT** –  Apakah jenis hantaran bola yang sesuai  digunakan kepada rakan yang diadang  oleh pihak lawan? Mengapa? |
| M10  7/3 – 11/3 | **Tajuk:**  Cergas dan Segak  **Fokus:**  Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.5 Mengenal pasti komposisi badan  3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal  4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan  3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)  3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK  4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma  4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.  4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK  5.2.1 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** | | | | |
| M11  21/3 – 25/3  M11  21/3 – 25/3 | **Tajuk:**  Terima Dan Adang  **Fokus:**  Berkebolehan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan dengan lakuan  yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. 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 serangan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan  2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Permainan kecil:  Terima Dan Jaring  EMK:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. 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 serangan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan  2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Jaring-Jaring  EMK:  Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusan  Modul:  m/s : 47 – 50  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kumpulan kamu  menggunakan ruang sebelum menerima bola daripada rakan? |
| M12  28/3 – 1/4 | **Tajuk:**  Pintas  **Fokus:**  Berkebolehan memintas dan menghantar bola dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. 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 serangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai  2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar selepas takel atau memintas bola  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Permainan kecil:  Hi-5  EMK:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. 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 serangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai  2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola  5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi | Permainan kecil:  Cabaran Petak Dam  EMK:  Keusahawanan – Berani mengambil risiko  Modul:  m/s : 55 – 58 |
| M13  4/4 – 8/4 | **Tajuk:**  Jaring Menjaring  **Fokus:**  Berkebolehan menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak dengan  lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. 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 serangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak  2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Putaran Harta Karun  EMK:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alatan  1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan  2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis  2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Siapa Hebat  EMK:  Keusahawanan –Fleksibiliti  Modul:  m/s : 63 – 66 |
| M14  11/4 – 15/4  M14  11/4 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan  2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi  5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Servis Jauh  EMK:  Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul  2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Rali Voli  EMK:  Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin  Modul:  m/s : 71 – 74 |
| M 15  18/4 – 22/4 | **Tajuk:**  Kemahiran Mengadang  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan adangan menggunakan anggota badan dengan lakuan  yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri  2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang  2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang  5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi | Permainan kecil:  Adangan Emas  EMK:  Keusahawanan –Berdaya tahan  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan  1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan  2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan  2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  CekapMemadang  EMK:  Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada  Kesilapan  Modul:  m/s : 79 – 82  **Soalan KBAT** –  Nyatakan sudut pelepasan ketika  hendak membuat balingan tangan  lurus. |
| M 16  25/4 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan  1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul  2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan  2.8.6 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  Kesilapan  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan  1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan  2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan  2.8.3 Mengenal pasti pemasaan untuk memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Kwik Kriket  EMK:  Keusahawanan – Kemahiran membuat keputusan  Modul:  m/s : 87 – 90  **Soalan KBAT** –  Jelaskan hubungan kelajuan ayunan  pemukul dengan kontak bola. |
| M 17  2/5 – 6/5  M 17  2/5 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi  1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan  2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan  2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling  5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal daam Pendidikan Jasmani sebagai satu cara meningkatkan kecergasan | Permainan kecil:  Tug-O-War  EMK:  Keusahawanan – Kemahiran membuat keputusan  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Berlari**  1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul  2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan  1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh  2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepasi halangan  2.9.2 Mengenal pasti teknik berjalan kaki yang betul  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Permainan kecil:  Lari Pantas, Kira Pun Pantas  EMK:  Keusahawanan – Menganalisis pemerhatian  secara kreatif dan kritis  TMK – Mencari dan melihat video berkaitan larian berpagar  Modul:  m/s : 95 – 98  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kawalan kelajuan  larian boleh mempengaruhi  ritma? |
| M 18  9/5 – 13/5 | **Tajuk:**  Gaya *Fosbury Flop*  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Lompatan**  1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul  2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan  5.1 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 dijalankan  5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan | Permainan kecil:  Ala Ala Sukantara  EMK:  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** | | | |
| M20  23/5 – 27/5 | **Tajuk:**  Rejaman Berkualiti  **Fokus:**  Berkebolehan berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod dengan lakuan  yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Balingan**  1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul  2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak  2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod  5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan | Permainan kecil:  Jatuhkan Rod  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  m/s : 103 – 106  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu hendak melakukan  rejaman yang tepat ke sasaran? |
| **CUTI PERTENGAHAN TAHUN ( 28/5 – 12/6 ) 2016** | | | | |
| M 21  13/6 – 17/6 | **Tajuk:**  Pandu Arah Berfokus  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan *clue*  **Cadangan Aktiviti**  1. Penyampaian  standard  pembelajaran  2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue  2.14.1 Mentafsir clue pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah  5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Arah Berinformasi  EMK:  Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin  Modul:  m/s : 127 – 130  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu memastikan  laluan sentiasa tepat dan betul? |
| M 22  20/6 – 24/6 | **Tajuk:**  Pandu Arah Berfokus  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue  **Cadangan Aktiviti**  1. Penyampaian  standard  pembelajaran  2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan clue  2.14.1 Mentafsir clue pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah  5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah  5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Arah Berinformasi  EMK:  Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin  Modul:  m/s : 127 – 130  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu memastikan  laluan sentiasa tepat dan betul? |
| M 23  27/6 – 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  pembelajaran  2. Mencari  maklumat dan  perbincangan | **Modul Kecergasan:**  **Konsep Kecergasan**  4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan  5.3.3 Menghormati pendapat orang lain  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Perbincangan:  Merancang sesi memanas dan menyejukkan badan  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  m/s : 143 – 148 |
| M 24  4/7 – 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  pembelajaran  2. Mencari  maklumat dan  perbincangan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT  5.3.3 Menghormati pendapat orang lain  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Perbincangan:  Merancang sesi senaman  EMK:  Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan teliti  TMK – Mencari maklumat  Modul:  m/s : 155 – 158  **Soalan KBAT** –  Bagaimana anda dapat mengaplikasikan  aktiviti senaman yang telah dirancang di atas ke dalam amalan gaya hidup anda? |
| M 25  11/7 – 15/7 | **Tajuk:**  Baling Bola Bertali  **Fokus:**  Berkebolehan memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali dengan  lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Balingan**  1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul  2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak  2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Permainan kecil:  Boom Boom Boom  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati  2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati  5.2.4 Menerima cabaran dan merasa seronok semasa melakukan aktiviti  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Permainan kecil:  Si Libat  EMK:  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 26  18/7 – 22/7 | **Tajuk:**  Hidup Mati  **Fokus:**  Berkebolehan bermain permainan tradisional Hidup Mati.  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.1 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 Mati  2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati  5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan  5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Bermain Hidup Mati  EMK:  Kreativiti dan Inovasi –  Memilih dan menggunakan taktik,  strategi, dan idea dalam  pergerakan dan permainan  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Konsep Kecergasan**  3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan  4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan  3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal  4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan  4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan  5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Persembahan:  Aktiviti Memanaskan Badan  EMK:  Keusahawanan – Berdaya tahan  Modul:  m/s : 139 – 142 |
| M 27  25/7 – 29/7 | **UJIAN GERAK GEMPUR 1** | | | |
| M28  1/8 – 5/8 | **Tajuk:**  Cergas dan Segak  **Fokus:**  Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.5 Mengenal pasti komposisi badan  3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal  4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan  4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan  3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)  3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK  4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma  4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.  4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK  5.2.1 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? |
| M29  8/8 – 12/8 | **UJIAN GERAK GEMPUR 2** | | | |
| M30  15/8 – 19/8 | **UJIAN GERAK GEMPUR 3** | | | |
| M31  22/8 – 26/8 | **PEPERIKSAAN PERCUBAAN UPSR 2016** | | | |
| M32  29/8 – 2/9 | **PERSEDIAAN UNTUK PEPERIKSAAN UPSR** | | | |
| **M 33**  **5/9 – 9/9** | **PEPERIKSAAN UPSR 2016** | | | |
| **CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2 ( 19/9 – 27/9 ) 2015** | | | | |
| M34  19/9 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Konsep Kecergasan**  3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan  4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan  3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal  4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan  4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Mari Bergerak  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik  5.2 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 sederhana  4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan | Permainan kecil:  *Pick My Heart*  EMK:  Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan teliti  Modul:  m/s : 149 – 154  **Soalan KBAT** –  Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi  intensiti lakuan aktiviti? |
| M 35  26/9 – 30/9  M 35  26/9 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik  5.2 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 sederhana  4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT  5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan  5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan | Persembahan:  Cergas Ceria Cerdas  EMK:  Keusahawanan **–** Merancang sesuatu projek dengan teliti  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan  4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan  5.3 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 dilakukan  4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu  4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT  5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Rantaian Regangan  EMK:  Keusahawanan **–** Berani mengambil risiko  Modul:  m/s : 159 – 164  **Soalan KBAT** –  Berapa lamakah regangan perlu  dikekalkan untuk meningkatkan  kelenturan? |
| M 36  3/10 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan  4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan  5.2 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 dilakukan  4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu  4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT  5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan | Permainan kecil:  Regang dan Menang  EMK:  Keusahawanan **–** Berdaya tahan, tabah  Modul:  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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama  4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan daya tahan otot  5.4.5 Berkerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Bola Ketam  EMK:  Keusahawanan **–** Berdaya tahan  Modul:  m/s : 169 – 172  **Soalan KBAT** –  Nyatakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan  aktiviti |
| M 37  10/10 – 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  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama  4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT  5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal | Persembahan:  *We Are Strong*  EMK:  Keusahawanan **–** Keinginan kepada maklum balas  segera  Modul:  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 39  24/10 – 28/10 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |
| M40  31/10 – 4/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |
| M41  7/11 – 11/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |
| M42  14/11 – 18/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |
| M43  21/11 – 25/11 | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |