

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
1	<p>PJ: Pendidikan Sukan 1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga Keselamatan b) Mematuhi peraturan</p>	<p>Di akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Memastikan setiap aktiviti yang dilakukan dengan betul dan selamat. Memastikan langkah-langkah keselamatan dalam melakukan sebarang aktiviti. Melakukan aktiviti dengan seronok dan selamat dari sebarang kecederaan. 	<p>1.1 Keselamatan Semasa Beraktiviti</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktiviti manipulasi alatan <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Manipulasi alatan seperti: - pundi kacang, gelang rotan, dan bola . - manipulasi alatan yang lain tali, kayu, dan rotan manau b) Demontrasi cara-cara yang selamat semasa beraktiviti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Menyatakan langkah-langkah keselamatan.
	<p>PK: Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran. 1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berhati-hati</p>	<p>Di akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami kepentingan menjaga keselamatan di rumah, sekolah, dan tempat permainan. Berkeyakinan dan lebih berhati-hati ketika berada di rumah, sekolah, dan tempat permainan. Menyatakan langkah keselamatan semasa berada di rumah, sekolah, dan tempat permainan. 	<p>1.1 eselamatan di rumah, sekolah dan tempat permainan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan jenis kemalangan yang boleh berlaku semasa di rumah, sekolah, dan tempat permainan - terjatuh - luka - patah - melecet - terhentak</p>	<ul style="list-style-type: none"> Menyesuaikan gambar Melengkapkan silang kata Mengisi tempat kosong
2	<p>PJ: Pendidikan Sukan 2. Pengurusan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kebersihan b) Kemas</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan pakaian yang sesuai semasa beraktiviti Menyatakan kebaikan berpakaian bersih dan keburukan berpakaian berpakaian kotor. 	<p>2.1. Pengurusan Diri</p> <ul style="list-style-type: none"> Kesesuaian berpakaian Kebersihan pakaian <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyebut pakaian yang sesuai semasa beraktiviti b) Mencatat faedah-faedah berpakaian yang sesuai semasa beraktiviti. c) Cara-cara menjaga kebersihan pakaian dan akibat berpakaian kotor</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melukis dan mewarna pakaian sukan Tahun 2020

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
3	<p>PJ: Kecergasan 1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi peraturan b) Mendengar arahan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan larian dengan betul dan berterusan selama 1 minit 2. Melakukan larian pecut dalam masa kurang 8 saat pada jarak 20 meter. 	<p>1.1. Lari berpasangan 20m <u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Lari dalam masa cepat, lambat b. Lari ke hadapan, belakang lurus, bengkok-bengkok c. Lari tukar arah d. Lari tanpa halangan/ berhalangan 	<p>Ujian Kepantasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 meter • 15 meter • 20 meter
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kesihatan b) Makan makanan berkhasiat.</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali bahagian-bahagian dalam tubuh badan sendiri. 2. Menyatakan kegunaan tulang dan otot pada manusia. 	<p>1.1 Mengenali tubuh badan anda - Tulang - Otot <u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Memeriksa kesihatan murid gigi, kuku, dan rambut. b) Menyatakan bahagian-bahagian tulang dan otot menggunakan carta. c) Menyatakan kepentingan tulang dan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melabelkan / Mewarnakan bahagian-bahagian tulang dan otot.
4	<p>PJ: Kecergasan 3. Kelenturan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi arahan b) Menjaga keselamatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan ledingan ke belakang sambil bergerak tanpa sokongan. 2. Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti. 	<p>3.1 Meleding sokong hadapan dua lutut. <u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Meleding dengan sokongan oleh rakan. b) Meleding dengan sokongan pada tiang c) Meleding tanpa sokongan d) Meleding secara individu dan kumpulan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soal-jawab mengenai aspek-aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti.
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kesihatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali bahagian-bahagian dalam tubuh badan sendiri. 2. Menyatakan fungsi paru-paru dan jantung dalam tubuh manusia. 	<p>1.1. Mengenali tubuh badan anda - Paru-paru - Jantung <u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Memeriksa kebersihan gigi, kuku, dan rambut. b) Menyatakan bahagian tubuh badan yang telah dipelajari. c) Menamakan bahagian paru-paru dan jantung menggunakan carta. d) Menyenaraikan cara-cara menjaga paru-paru dan jantung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melabelkan bahagian paru-paru dan jantung.

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
5	<p>PJ: Kecergasan 3. Kordinasi</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bersyukur dengan pemberian Tuhan b) Berdisiplin</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengkordinasikan pergerakan tangan, kaki, badan, dan mata semasa melambung bola kecil. 2. Melakukan sambutan bola kecil sambil berjalan dan berlari dengan tepat. 3. Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. 	<p>3.1. Lambung dan sambut bola kecil <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Setempat, sambil berjalan, sambil berlari b) Individu dan berpasangan</p> <p>3.2. Lambung, tepuk dan sambut bola kecil. <u>Contoh aktiviti:</u> a) Tepuk sekali, dua kali, tiga kali b) Setempat, sambil berjalan dan berlari c) Individu dan berpasangan</p>	<p>Permainan kecil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertandingan antara kumpulan
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bersyukur</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan bahagian-bahagian dalam tubuh badan 2. Menyatakan kepentingan/fungsi bahagian-bahagian dalam tubuh manusia. 	<p>1.1 Mengenali tubuh badan anda - Penilaian (tubuh badan) <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menamakan bahagian-bahagian tubuh badan. - tulang, otot, paru-paru dan jantung. b) Menyenaraikan kepentingan/fungsi setiap bahagian-bahagian dalam tubuh badan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teka silang kata.
6	<p>PJ: Kecergasan 4. Imbangan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga bentuk tubuh badan b) Menjaga pemakanan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengimbang badan dengan dirian bangau dalam masa 30 saat. 2. Melakukan imbangan badan pada titik graviti. 	<p>4.1. Dirian bangau <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Dirian bangau dengan sokongan kawan. b) Dirian bangau tanpa sokongan c) Dirian bangau berpasangan d) Dirian bangau berkumpul</p>	<p>Permainan Kecil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Main cuit lutut
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Hormat menghormati. b) Menjaga kesihatan.</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebut amalan kesihatan diri. 2. Menamakan pelbagai jenis makanan untuk kesihatan. 	<p>1.1 Menjaga dan menyayangi diri sendiri - Amalan Kesihatan Diri. <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan amalan harian untuk kesihatan – mandi, berus gigi, cuci tangan b) Menyebut jenis- jenis pemakanan yang menyihatkan. c) Menceritakan perlunya rehat, rekreasi, dan kesenggangan. d) Menyatakan perlunya tidur yang cukup.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bersoal-jawab

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
7	<p>PJ: Kecergasan 5. Ketangkasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menghormati rakan /lawan b) “Sporting”</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pergerakan dengan pantas dan tangkas sambil bertukar arah atau posisi. Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti. 	<p>5.1. Pijak bayang diri atau rakan <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Lari pecut dan berhenti. b) Lari, berhenti dan tukar arah. c) Lari dan lompat ke hadapan. d) Berpasangan – pijak bayang diri lawan. e) Berkumpulan – pijak bayang diri kumpulan lawan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Soal-jawab mengenai aspek-aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti.
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kebersihan diri b) Berdisiplin</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyenaraikan perkara-perkara yang perlu untuk pengurusan kesihatan diri. Menyatakan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga pakaian dan alat keperluan diri. 	<p>1.1 Menjaga dan menyayangi diri sendiri - Pengurusan Kesihatan Diri. <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyenaraikan cara-cara menjaga pakaian dan alat keperluan diri. b) Menyatakan kepentingan menjaga kebersihan pakaian dan keperluan diri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melengkapkan tempat kosong
8	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berdisiplin</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pergerakan berjalan dengan gerak kaki selari semasa melakukan aktiviti. Melakukan aktiviti pergerakan dengan postur yang betul. 	<p>1.1 Lokomotor • Berjalan <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Berjalan langkah pendek. b) Berjalan langkah penjang c) Berjalan berbelok-belok d) Berjalan berbagai gaya mengikut kreativiti murid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Folio
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Amalan yang sihat</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui cara menjaga kesihatan diri dengan betul. Menjaga kesihatan diri dengan yakin. Mempraktikkan amalan kesihatan di rumah dengan rasa seronok. 	<p>1.1 Menjaga dan menyayangi diri sendiri - Penilaian <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyenaraikan amalan Asas Kesihatan. - amalan harian - rehat, rekreasi, dan kesenggangan - tidur b) Menyatakan amalan Pengurusan Kesihatan diri. - menjaga pakaian dan alat keperluan diri seperti brus gigi, sikat dll</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bersoal – jawab Menyesuaikan gambar

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
9	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Hormat menghormati</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan berlari dengan gerak kaki selari semasa melakukan aktiviti. 2. Melakukan aktiviti pergerakan dengan postur yang betul. 	<p>1.1 Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Berlari lambat dan cepat b) Berlari dengan langkah panjang dan pendek. c) Berlari ringan dan berat. d) Berlari seperti kuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertandingan antara kumpulan
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kebersihan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti langkah-langkah menjaga kebersihan di rumah dan sekolah. 2. Kesungguhan untuk menjadikan kawasan rumah dan sekolah lebih bersih. 	<p>1.3 Kebersihan - Rumah dan sekolah</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyatakan ciri-ciri keadaan rumah dan sekolah yang bersih. b) Menyenaraikan langkah yang perlu diambil supaya keadaan rumah dan sekolah sentiasa bersih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mewarna suasana rumah/sekolah yang ceria.
10	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi arahan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan melompat secara statik dengan 2 kaki pada jarak 0.5 meter. 2. Melakukan aktiviti pergerakan dengan postur yang betul. 	<p>1.1. Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Melompat ringan b) Melompat berat c) Melompat ringan dan berat d) Melompat seperti katak 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan kecil “Kotak Dalam Kolam”
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kebersihan Asas Keimanan b) Berdisiplin</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti langkah-langkah menjaga kebersihan di kawasan persekitaran. 2. Kesungguhan untuk menjadikan kawasan persekitaran lebih bersih. 	<p>1.3.Kebersihan - Persekitaran.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyatakan ciri-ciri rumah,sekolah, dan persekitaran yang bersih. b) Menyenaraikan langkah yang perlu diambil supaya keadaan persekitaran sentiasa bersih. c) Menerangkan kesan kepada kesihatan diri akibat rumah dan persekitaran yang kotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silang kata • Melukis suasana persekitaran yang indah.

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
11	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mendengar arahan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan merangkak dengan tangan dan kaki dalam keadaan selari tangan dan kaki. 2. Melakukan aktiviti pergerakan dengan postur yang betul. 	<p>1.1. Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merangkak <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Merangkak bebas b) Merangkak lambat c) Merangkak cepat d) Merangkak berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan litar
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bekerjasama b) Mematuhi peraturan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti keadaan rumah dan persekitaran yang bersih. 2. Menyenaraikan langkah-langkah supaya keadaan rumah, sekolah, dan persekitaran sentiasa bersih. 	<p>1.3.Kebersihan - Penilaian</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Soal-jawab mengenai kawasan-kawasan yang perlu dijaga kebersihan. - rumah, sekolah, dan persekitaran b) Menyatakan cara-cara menjaga kawasan tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembaran kerja
12	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga keselamatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan mengguling ke kiri dan ke kanan beberapa kali. 2. Melakukan aktiviti pergerakan dengan postur yang betul. 	<p>1.1. Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengguling <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Buai badan ke hadapan dan ke belakang. b) Guling badan ke sisi kanan c) Guling badan ke sisi kiri d) Guling balak 	<ul style="list-style-type: none"> • Permain kecil
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bersyukur</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui amalan asas untuk menjaga kesihatan. 2. Mempraktikkan amalan tersebut di rumah dengan cara yang betul dan seronok. 	<p>1.4. Amalan Asas Kesihatan. - Amalan seharian.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menamakan pelbagai jenis makanan untuk kesihatan. b) Menyenaraikan cara-cara yang betul menjaga kebersihan diri. - cuci tangan, mandi, buang sampah c) Menyatakan sebab melakukan amalan harian untuk kesihatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bersoal-jawab

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
13	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kesihatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan ketingting dalam masa 1-2 minit. 2. Melakukan aktiviti pergerakan dengan postur yang betul. 	<p>1.1. Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketingting <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Ketingting kaki kanan. b) Ketingting kaki kiri c) Ketingting tukar kaki kanan dan kiri d) Ketingting berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> • Kejar-kejar ketingting
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kebersihan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti langkah-langkah menjaga kebersihan pakaian dan alat keperluan diri. 2. Menceritakan cara penjagaan kebersihan diri 	<p>1.4. Amalan Asas Kesihatan. - Menjaga kebersihan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menamakan alat-alat keperluan diri - pakaian, berus gigi, sikat rambut, pengetip kuku, sabun, ubat gigi dll. b) Menyatakan cara-cara menjaga pakaian dan alat keperluan diri. c) Mencari sebab perlunya menjaga pakaian dan alat keperluan diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis gambar alat-alat keperluan diri
14	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Tolak ansur</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan gabungan aktiviti kecergasan dan lokomotor dengan selamat. 2. Memahami dan mematuhi arahan dan peraturan bagi menjaga keselamatan. 	<p>1.2 Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penilaian (kecergasan & lokomotor) <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Berjalan, berlari, melompat b) Merangkak, mengguling, ketingting c) Larian, galop, imbangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Permaian kecil
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga diri</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui cara menjaga kesihatan diri dengan betul 2. Menjaga kesihatan diri dengan lebih yakin. 	<p>1.5. Pengurusan Kesihatan Diri - Cara mengurus diri sendiri.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyatakan perkara-perkara untuk menjaga dan menyayangi diri. <ul style="list-style-type: none"> - mendapatkan rawatan - makan makanan berkhasiat - bersenam - menjaga kebersihan b) Berbincang cara-cara mengurus diri yang betul. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat karangan ringkas mengenai diri sendiri.

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
15	<p>PJ: Kecergasan 1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berkerjasama</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan larian dengan betul dan berterusan selama 1 minit Melakukan larian pecut dalam masa kurang 8 saat pada jarak 20 meter. 	<p>1.1. Lari berpasangan 20m <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Lari ke hadapan, belakang lurus, bengkang-bengkok b) Lari tukar arah c) Lari tanpa halangan/ berhalangan d) Lari berganti-ganti</p>	
	<p>PK: Kesihatan diri & Keluarga 3. Perasaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kasih sayang b) Hormat menghormati</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami erti perasaan dan jenis-jenis perasaan yang biasa dialami. Menyatakan perasaan terhadap ibu bapa mereka. 	<p>3.1.Memahami perasaan anda. - Terhadap ibu dan bapa. <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan perasaan-perasaan biasa - marah, suka, sedih, takut b) Menggambarkan perasaan kasih sayang terhadap ibu bapa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> simulasi
16	<p>PJ: Kecergasan 2. Kelenturan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berdisiplin</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti meleding dalam masa 20 saat. Memahami peraturan dan arahan untuk menjaga keselamatan. 	<p>2.2. Meleding sokong hadapan satu lutut <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Meleding dengan disokong oleh rakan b) Meleding pada dinding c) Meleding tanpa sokongan d) Meleding dalam masa 20 saat.</p>	
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 2. Perasaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bertanggungjawab</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan cara menunjukkan kasih-sayang kepada ibu bapa. Menyatakan tanggungjawab anak terhadap ibu bapa. 	<p>2.1. Memahami perasaan anda - Cara menunjukkan perasaan kasih sayang kepada ibu dan bapa. <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Bercerita berkaitan kasih sayang b) Melakonkan cara menunjukkan kasih sayang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Membuat kad ucapan
17	<p>PJ: Kecergasan 4. Kordinasi</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kesyukuran</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti menggolek gelung berterusan sejauh 10 meter. Mematuhi peraturan dan arahan demi keselamatan dalam suasana seronok. 	<p>4.3. Menggolek gelung rotan. 4.4. Lambung, lompat, tepuk dan sambut bola kecil. <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menggolek gelung sambil berjalan dan berlari. b) Menggolek gelung berhalangan c) Menggolek gelung berpasangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pertandingan menggolek gelung berganti-ganti

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Perasaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kasih sayang</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan cara menunjukkan kasih-sayang kepada ibu bapa. 2. Menyatakan tanggungjawab anak terhadap ibu bapa. 	<p>1.2 Memahami perasaan anda - cara menunjukkan kasih sayang kepada ibu dan bapa .</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan ucapan-ucapan yang sesuai bagi menunjukkan perasaan kasih sayang. b) Melakonan tingkah laku yang sopan terhadap ibu bapa. - bersalaman - menciumi ibu bapa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lakonan
18	<p>PJ: Kecergasan 4. Imbangan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kesihatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktiviti dirian skala depan dengan betul. 2. Merasa yakin dan seronok dengan aktiviti yang dilakukan. 	<p>4.2. Dirian Skala Depan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Melakukan aktiviti dengan sokongan b) Tanpa sokongan c) Individu/berpasangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan ‘Bangau dan Ikan’
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 2. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kesyukuran</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti bahagian anggota tubuh badan. 2. Merasa yakin bahawa terdapat perbezaan anggota tubuh badan lelaki dan perempuan. 	<p>2.1. Perbezaan fizikal. - kanak-kanak lelaki - kanak-kanak perempuan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan bahawa terdapat perbezaan organ seksual antara bayi lelaki dan bayi perempuan. b) Bercerita mengenai perbezaan antara kanak-kanak lelaki dan perempuan dari segi minat, perawakan, dan pakaian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teka/suai gambar
19	<p>PJ: Kecergasan 5. Ketangkasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menghormati rakan b) Menerima kekalahan secara terbuka.</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktiviti ketangkasan dengan riang dan yakin. 2. Memahami dan mematuhi arahan dan peraturan semasa menjalankan aktiviti. 3. Berinteraksi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan. 	<p>5.2. Bola Beracun</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Melontar atau meleret bola pada aras bawah lutut -berpasangan b) Meleret bola dan menjatuhkan skitel dalam jarak 5 – 10 meter. c) Meleret bola ke dalam gelong rotan yang dipegang secara menegak di atas tanah. d) Permainan bola beracun</p>	<p>Soaljawab mengenai perasaan murid selepas melakukan aktiviti.</p>

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga diri</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti bahagian anggota tubuh badan. 2. Merasa yakin bahawa terdapat perbezaan anggota tubuh badan lelaki dan perempuan 	<p>3.1. Perbezaan fizikal</p> <ul style="list-style-type: none"> - dewasa lelaki - dewasa perempuan <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyatakan adanya perbezaan organ seksual antara lelaki dewasa dan perempuan dewasa. b) Menyenaraikan cara-cara menjaga kebersihan, kehormatan, dan keselamatan diri khususnya dari aspek organ seksual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mewarnakan gambar
20	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berhati-hati</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan dalam masa 30 saat. 2. Menyedari kepentingan melakukan pergerakan dengan betul. 	<p>1.1 Bukan Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri - duduk <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Berdiri berjengkit dengan kaki rapat b) Berdiri di atas satu kaki c) Berdiri satu kaki dengan tangan depa 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan 'Pepatung'
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menghormati b) Menjaga kehormatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti bahagian anggota tubuh badan. 2. Menyatakan perbezaan anggota tubuh badan lelaki dan perempuan 	<p>3.1. Perbezaan fizikal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ibu - ayah. <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyatakan bahawa terdapat perbezaan organ seksual antara ibu dan ayah. b) Menyenaraikan perkara-perkara yang membezakan sifat fizikal ibu dan ayah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis gambar ibu dan ayah
21	<p>PKBS</p>	<p>Pada akhir penilaian murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui kemampuannya dalam melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 2. Menyedari kepentingan menjaga kesihatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian oleh guru <p>Contoh penilaian:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Melalui pemerhatian semasa P&P b) Melalui soal jawab secara lisan atau bertulis 	

RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
22	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kasih sayang</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pergerakan dalam masa 15 saat. Menyedari kepentingan melakukan pergerakan dengan betul. 	<p>1.2. Bukan Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Membengkok Membongkok <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Bengkok sisi ke kiri dan kanan Bengkok ke depan dan belakang Meleding badan ke belakang dengan lutut bengkok. 	<ul style="list-style-type: none"> Permainan ‘Nenek-nenek Si Bongkok Tiga’
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Hormat menghormati b) Kasih sayang</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan perbezaan fizikal antara lelaki dan perempuan. Menjelaskan tentang pentingnya hormat-menghormati antara satu sama lain tanpa mengira jantina. 	<p>3.1. Perbezaan fizikal.</p> <ul style="list-style-type: none"> anggota keluarga lain <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan pangkat bagi anggota keluarga yang lain. - abang, kakak, adik, datuk, nenek Menyatakan perbezaan fizikal anggota keluarga lain dari segi fizikal, minat, perawakan, dan pakaian. 	<ul style="list-style-type: none"> Menjawab teka teki
23	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi arahan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti pergerakan dengan pergerakan sendi-sendi yang betul. Merasa riang dan yakin semasa melakukan aktiviti. 	<p>1.2. Bukan Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> memusing mengilas menguak <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Berdiri tangan depa, kilas badan ke sisi Duduk berlunjur, memegang bahu sambil mengilas badan ke sisi. Kuak ke belakang sambil berlunjur. 	<ul style="list-style-type: none"> Pertandingan membentuk ‘fomasi’
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kasih sayang</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan perbezaan fizikal antara lelaki dan perempuan. Menjelaskan tentang pentingnya minat dan perawakan rakan karib tanpa mengira jantina 	<p>3.1. Perbezaan fizikal</p> <ul style="list-style-type: none"> lelaki dan perempuan <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan perbezaan fizikal lelaki dan perempuan. Ber cerita mengenai peringkat-peringkat perubahan lelaki dan perempuan dari bayi hinggalah dewasa. Menceritakan minat dan perawakan rakan karib. 	<ul style="list-style-type: none"> Soal jawab

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
24	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bekerjasama</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktiviti pergerakan mendekam dan menyokong dengan pergerakan sendi-sendi yang betul. 2. Merasa riang dan yakin semasa melakukan aktiviti. 	<p>1.2. Bukan Lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • mendekam • menyokong <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Berdiri, lompat, dan dekam b) Lompat dekam c) Dekam sambil tangan lurus ke hadapan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Kecil 'Rumah Terbakar'
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Hormat menghormati</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan perbezaan fizikal antara lelaki dan perempuan. 2. Menjelaskan tentang pentingnya hormat-menghormati antara satu sama lain tanpa mengira jantina 	<p>3.1. Perbezaan fizikal. - Lelaki dan perempuan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan perbezaan antara bayi lelaki dan perempuan. b) Bercerita mengenai cara menjaga bayi dengan kasih sayang. c) Menjelaskan tentang pentingnya hormat menghormati antara satu sama lain.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis/mewarna
25	<p>PJ: Kemahiran 2. Gimnastik</p> <p><u>Nilai:</u> a) Rajin dan berusaha</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktiviti dengan kordinasi bahagian-bahagian anggota tubuh badan dengan selamat. 2. Menggunakan ruang dan alat dengan bijak dan berkesan. 	<p>2.1. Gimnastik Pendidikan 2.1.1. Kesedaran tubuh badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bergerak untuk menghasilkan kelajuan. <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Bergerak mengikut kelajuan yang dipilih. b) Bergerak mengikut kelajuan yang dipilih bersesuaian dengan situasi ruang dan alat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemerhatian
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kebersihan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyenaikan perbezaan antara lelaki dan perempuan dari segi fizikal, minat, perawakan, dan pakaian. 2. Menjelaskan tentang pentingnya menjaga kebersihan, kehormatan, dan keselamatan diri. 	<p>3.1. Perbezaan fizikal. - Lelaki dan perempuan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan perbezaan lelaki dan perempuan dari segi fizikal, minat, perawakan, dan pakaian. b) Bercerita tentang cara-cara menjaga kebersihan, kehormatan, dan keselamatan diri khususnya dari aspek organ seksual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soal jawab

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
26	<p>PJ: Kemahiran 2. Gimnastik</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menggunakan akal</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktiviti dengan kordinasi bahagian-bahagian anggota tubuh badan dengan selamat. 2. Menggunakan ruang dan alat dengan bijak dan berkesan. 	<p>2.1. Gimnastik Pendidikan 2.1.1. Kesedaran tubuh badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bergerak untuk memilih kelajuan yang sesuai. <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Bergerak berbagai cara dengan kelajuan yang berbeza. b) Bergerak cepat, lambat, serta-merta, atau kawal lambat. c) Bergerak dengan menukar kelajuan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemerhatian
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 3. Kekeluargaan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Tolak ansur</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan perbezaan antara lelaki dan perempuan. 2. Menganalisis kegemaran antara lelaki dan perempuan mengikut peringkat umur. 	<p>3.1. Perbezaan fizikal - Penilaian.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Bersoal jawab mengenai perbezaan organ seksual lelaki dan perempuan. b) Berbincang mengenai kegemaran lelaki dan perempuan dari peringkat bayi, kanak-kanak, orang dewasa, orang tua. c) Menyatakan adanya keistimewaan setiap jantina lelaki dan perempuan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi tempat kosong
27	<p>PJ: Kemahiran 3.Pendidikan Pergerakan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menghargai masa</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan dan kemahiran asas gimnastik dengan betul. 2. Memahami dan mematuhi peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan. 	<p>3.1. Pergerakan Kreatif 3.1.1. Kesedaran rintangan kepada beban dan masa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beban (halus/ ringan; berat/ kuat) • Masa (serta-merta; kawal-lambat) <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Memulakan aktiviti menggunakan bahagian tubuh badan (halus/ringan, berat-kuat) b) Pergerakan turun ke lantai dan naik ke lantai c) Rangkaian pergerakan berat-kuat, halus-ringan (berkumpulan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemerhatian

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
	<p>PK: Kesihatan Diri & Keluarga 1. Kesihatan Diri.</p> <p><u>Nilai:</u> a) Amalan kesihatan b) Menjaga kebersihan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan bahagian-bahagian dalam tubuh badan manusia. 2. Menyenaraikan cara-cara menjaga kesihatan bahagian-bahagian dalam tubuh badan. 	<p>1.1. Mengenali tubuh badan anda. - Ulangan (tulang,otot, paparu dan Jantung)</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Memeriksa kesihatan murid gigi, kuku, dan rambut. b) Menyatakan bahagian-bahagian dalam badan – tulang, otot, paru-paru, dan jantung. c) Menyatakan cara-cara menjaga kesihatan tulang, otot, paru-paru, dan jantung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melabelkan bahagian-bahagian dalam tubuh badan.
28	<p>PJ: Kemahiran 3. Rekreasi</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bersyukur b) Bekerjasama</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti. 2. Mengenal pasti simbol arah dalam aktiviti menjejak. 	<p>3.1. Menjejak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persediaan • simbol arah • formasi. <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Melakukan aktiviti menjejak dalam kawasan sekolah berkumpul. b) Mencatat simbol arah dalam aktiviti menjejak c) Menamakan 2 jenis pokok d) Menyebut aspek keselamatan yang perlu semasa aktiviti.</p>	
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 1. Pemakanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berdisiplin b) Bersopan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui jenis-jenis makan yang berkhasiat dan kumpulannya. 2. Memilih makanan yang berkhasiat dan seimbang. 	<p>1.3 Makanan berkhasiat, bersih dan selamat. - memilih makanan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Bercerita mengenai jenis-jenis makan berkhasiat. b) Menyatakan kumpulan makanan dan kegunaannya. - protein, vitamin, karbohidrat, lemak, dan mineral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyanyian

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
29	<p>PJ: Kemahiran 4. Kesenggangan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menghargai masa</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan sekurang-kurangnya 4 jenis aktiviti kesenggangan. 2. Menyatakan sekurang-kurangnya 3 faedah kesenggangan. 3. Menyatakan perasaan yang dialami ketika bersenggang. 	<p>4.1. Saya suka bersenggang 4.2. Di mana saya suka bersenggang 4.3. Jadual harian 4.4. Aktiviti kesenggangan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menamakan 5 jenis aktiviti kesenggangan - bersiar-siar, berbasikal, menyiram bunga dsb. b) Menyebut 3 faedah kesenggangan Menyebut aspek-aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soal-jawab
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 1. Makanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Makan di tempat yang selamat</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan maksud makanan yang bersih dan selamat. 2. Membezakan makanan yang bersih dan selamat dengan makanan yang kotor dan tidak selamat. 	<p>1.3 Makanan berkhasiat, bersih dan selamat. - Menjaga makanan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Membincangkan maksud makanan yang bersih dan selamat. b) Menyatakan ciri-ciri makanan bersih dan selamat. - dibersihkan/dicuci - dimasak jika perlu - tidak terdedah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mewarna
30	<p>PJ: Kecergasan 1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi peraturan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan tiga aktiviti daya tahan kardiovaskular. 2. Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu semasa beraktiviti. 	<p>1.1 Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Larian berterusan selama 3-4 minit b) Lari berganti-ganti 2 x 200 meter c) Naik turun bangku 3 – 4 minit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Station
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 1. Makanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi peraturan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyenaraikan sumber makan berkhasiat. 2. Membezakan makanan yang berkhasiat dan yang tidak berkhasiat. 	<p>3. Makanan berkhasiat, bersih dan selamat. - Makanan yang sesuai & tidak sesuai di makan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan maksud makanan berkhasiat, bersih, dan selamat. b) Menyatakan sumber makanan yang sesuai dimakan. - bijirin, sayur-sayuran, buah-buahan, - susu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
31	<p>PJ: Kecergasan 4. Kelenturan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kerjasama</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan sekurang-kurangnya 2 aktiviti kelenturan Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti 	<p>4.3 Meleding belakang dengan lutut bengkok.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Meleding sokong hadapan dua lutut b) Meleding sokong hadapan satu lutut c) Meleding belakang dengan lutut bengkok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Soaljawab
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 1. Makanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga kebersihan b) Mematuhi peraturan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Membezakan makanan yang berkhasiat dan tidak berkhasiat. Menyatakan cara menyimpan makanan dengan selamat. 	<p>2.1. Makanan berkhasiat, bersih dan selamat. - Menyimpan makanan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan makanan berkhasiat dan yang tidak berkhasiat. - makanan seimbang b) Menceritakan cara menyimpan makanan dengan selamat</p>	<ul style="list-style-type: none"> kuiz
32	<p>PJ: Kecergasan 3. Kordinasi</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kesungguhan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan sekurang-kurangnya 2 aktiviti koordinasi. Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. 	<p>3.1 Koordinasi</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Lompat dan sambut bola kecil. b) Lambung, tepuk, dan sambut bola kecil. c) Lambung, pusing dan sambut bola kecil</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pertandingan kecil
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 1. Makanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kerajinan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyatakan jenis-jenis makanan yang berkhasiat, bersih, dan selamat. Menyenaraikan kumpulan makanan. 	<p>2.1. Makanan berkhasiat, bersih dan selamat. - penilaian</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan perlunya makan makanan yang berkhasiat, bersih, dan selamat. b) Menyatakan kumpulan-kumpulan makanan berserta contoh-contohnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lembaran kerja
33	<p>PJ: Kecergasan 4. Imbangan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menjaga keselamatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. Menyatakan perasaan semasa beraktiviti. 	<p>4.3. Dirian Skala Sisi</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Melakukan aktiviti dirian bangau, dirian skala depan, dan dirian sisi. b) Melakukan aktiviti secara individu dan berpasangan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Permainan 'Belang Belatuk'

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 3. Penyalahgunaan Bahan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berhati-hati</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti jenis-jenis racun yang biasa dilihat. 2. Kesedaran untuk menjauhkan diri dari menggunakan bahan beracun. 	<p>3.1 Racun - mengenal bahan mengandungi racun</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyatakan jenis-jenis racun dan kegunaannya. b) Menerangkan kesan /akibat penyalahgunaan racun. c) Berbincang mengenai cara-cara penyimpanan racun yang selamat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan contoh-contoh racun.
34	<p>PJ: Kecergasan 5. Ketangkasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi arahan b) Menghormati kawan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktiviti ketangkasan dengan riang dan yakin. 2. Memahami dan mematuhi arahan dan peraturan semasa menjalankan aktiviti. 3. Berinteraksi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan. 	<p>5.3. Galah Panjang</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Lari, berhenti, dan tukar arah b) Lari ulang alik dan sentuh skital dengan hujung jari. c) Permainan kawal garisan – berpasangan A – Penjaga garisan depakan tangan B – Mengacah dan cuba melepasi garisan. d) Permainan Galah panjang berkumpulan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soal jawab
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 2. Penyalahgunaan Bahan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi peraturan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui bahawa ubat dan racun hendaklah digunakan mengikut peraturan. 2. Menyatakan cara penggunaan dan penyimpanan ubat dan racun. 	<p>2.1. Racun - mengenal bahan beracun di rumah.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menyenaraikan bahan berbahaya mengikut kategori ubat dan racun. b) Bercerita tentang penggunaan dan penyimpanan ubat dan racun. c) Menyatakan tempat-tempat yang sesuai bagi menyimpan racun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melengkapkan tempat kosong

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
35	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berkeyakinan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengkoordinasikan pergerakan tangan, kaki, dan mata semasa melakukan aktiviti. 2. Melakukan aktiviti dengan yakin dan seronok. 	<p>1.3.Manipulasi Alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • melambung • menyambut • membaling <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Melambung alatan sambil bergerak b) Melambung alatan secara berpasangan – setempat dan bergerak. c) Menyambut alatan sambil bergerak satu tangan dan dua tangan d) Membaling alatan ke pelbagai arah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertandingan antara kumpulan – main monyet
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 2. Penyalahgunaan Bahan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Jauhi Najis Dadah</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan tentang bahaya pengambilan dadah. 2. Mengetahui kesan buruk akibat pengambilan dadah. 	<p>2.1. Pengambilan dadah - Kesan Pengambilan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menerangkan definisi dadah. b) Menyatakan kesan buruk tentang penyalahgunaan dadah. c) Membincangkan bahaya dan akibat pemilikan dan penggunaan dadah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soal-jawab
36	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Tolak ansur</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan asas dengan betul. 2. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan. 	<p>1.3.Manipulasi Alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • menampar • menggolek • melantun <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menampar alatan ke atas dan menyambutnya pada aras bahu, atas bahu, bawah bahu. b) Menampar alatan ke berbagai arah dan meyambutnya secara berpasangan/kumpulan c) Menggolek alatan melalui celah kaki. d) Melantun dan menangkap bola berpasangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan ‘Bola Tampak Mini’

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
	<p>PK: Gaya Hidup Sihat 2. Penyalahgunaan Bahan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi undang-undang.</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyedari tentang kesan buruk akibat pengambilan dadah. 2. Menyatakan langkah-langkah pencegahan. 	<p>2.1 Pengambilan Dadah - Pencegahan <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menerangkan langkah keselamatan untuk mengatasi kejadian penyalahgunaan dadah. b) Menyatakan tentang kesan pengambilan dadah. c) Bercerita tentang usaha pencegahan dadah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan langkah-langkah pencegahan.
37	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Tolak ansur b) Bekerjasama</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan asas dengan betul. 2. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan 	<p>1.3.Manipulasi Alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang • Menahan • Mengelecek <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Menendang bola menuju sasaran – perlahan dan kuat b) Menendang bola – berpasangan c) Menahan bola setempat d) Menahan bola menggunakan tangan, kaki, kepala, dan badan. e) Kawal, gelecek, dan hantar bola – berpasangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan kecil – kawal dan gelecek bola mini
	<p>PK: Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran 1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berwaspada</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan jenis-jenis kemalangan biasa di rumah. 2. Menyedari bahaya tidak menjaga keselamatan. 	<p>1.1 Keselamatan di rumah - Jenis kemalangan <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Berbincang mengenai jenis kemalangan yang sering berlaku di rumah. - terjatuh, luka, melecet, patah, terhentak b) Menceritakan bagaimana alatan dan bahan boleh membahayakan diri jika tidak digunakan dengan betul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menulis perkataan tentang kemalangan

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
38	<p>PJ: Kemahiran 1. Pergerakan Asas</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berhati-hati</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan asas dengan betul. 2. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan 	<p>1.3.Manipulasi Alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyentuh • Memukul <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyentuh pelbagai alatan ke pelbagai arah seberapa jauh dan tinggi. b) Memukul berbagai alatan yang dilambung – aras atas bahu, bawah bahu, dan aras bahu dengan menggunakan bahagian tangan/alat pemukul 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan ‘Bola Kawin’
	<p>PK: Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran 1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Mematuhi peraturan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui bahaya-bahaya di sekolah. 2. Menyedari perlunya menjaga keselamatan semasa di sekolah. 	<p>1.3.Bahaya di sekolah dan langkah keselamatan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menyatakan bahaya-bahaya yang berlaku di sekolah. b) Menyenaraikan langkah keselamatan yang perlu diambil semasa berada di sekolah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silang kata
39	<p>PJ: Kemahiran 3. Gimnastik</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kasih sayang</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pergerakan asas dan kemahiran asas dalam gimnastik dengan betul. 2. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan. 	<p>3.1. Gimnastik Pendidikan. 3.1.2. Kesedaran perkaitan antara pelbagai tubuh badan. 3.1.3. Kesedaran beban.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Imbang di atas dua atau lebih bahagian tubuh badan. b) Pindah imbang ke bahagian tubuh badan yang lain. c) Bergerak berbagai cara. d) Bergerak dan membeku dengan mengurangkan daya tenaga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemerhatian

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
	<p>PK: Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran.</p> <p>1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) Berwaspada</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <p>1. Mengetahui bahaya-bahaya yang mungkin berlaku jika tidak berhati-hati semasa berada di tempat permainan.</p> <p>2. Menyedari kepentingan menjaga keselamatan di mana saja berada.</p>	<p>1.4.Bahaya di tempat permainan dan langkah keselamatan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <p>a) Menyenaraikan bahaya-bahaya yang mungkin berlaku di tempat permainan.</p> <p>b) Menjelaskan tempat yang selamat dan sesuai untuk bermain.</p> <p>c) Mencadangkan langkah keselamatan semasa berada di tempat permainan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lembaran kerja.
40	<p>PJ: Kemahiran</p> <p>4. Pendidikan Pergerakan</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) Menghormati rakan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <p>1. Melakukan pergerakan asas dan kemahiran asas dalam gimnastik dengan betul.</p> <p>2. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan.</p>	<p>4.1. Pergerakan Kreatif</p> <p>4.1.1.Beban dan masa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berat dan kawal lambat. • Halus dan serta merta. • Halus dan kawal lambat. <p>4.1.2.Aliran beban dalam ruang dan masa.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <p>a) Bergerak ke arah bunyi gendang yang kuat dan serta merta.</p> <p>b) Bergerak ke tempat permulaan mengikut bunyi gosokan gendang.</p> <p>c) Menghadap kawan dan bergerak ke arahnya dan berpisah dengan pergerakan yang berbeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musang Dengan Ayam
	<p>PK: Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran.</p> <p>1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) Bertanggung-jawab</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <p>1. Menyatakan 4 langkah-langkah keselamatan semasa berada di tempat permainan.</p> <p>2. Mengetahui tempat-tempat yang selamat untuk bermain.</p>	<p>1.5.Bahaya di tempat permainan dan langkah keselamatan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <p>a) Membincangkan langkah-langkah keselamatan yang perlu di ambil.</p> <p>b) Bercerita mengenai tempat yang sesuai dan selamat untuk menyimpan alat</p> <p>c) Menyatakan tempat bermain yang selamat</p> <ul style="list-style-type: none"> - tidak licin, tidak becak, - tiada bahagian bucu yang tajam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi tempat kosong

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN/CATATAN
41	<p>PJ: Kemahiran 3. Pendidikan Pergerakan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kerjasama</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pergerakan asas dan kemahiran asas dalam gimnastik dengan betul. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokkan. 	<p>3.1. Pergerakan Kreatif 3.1.3. Penggunaan tubuh badan sebagai alat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lompat asas Bentuk tubuh badan Gerak isyarat <p><u>Contoh Aktiviti:</u> a) Lakukan lompatan dari kedudukan membeku bila dengar isyarat. b) Lompatan dari corak letakan kaki yang berbeza. c) Gerak edar dan lompat d) Gerak edar, berhenti, dan gunakan tali elastik untuk membentuk mengikut arahan. e) Gerak edar, berhenti, dan bergerak. Isyarat dengan tangan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Permainan ‘Polie Dengan Pencuri’
	<p>PK: Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran. 1. Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bersyukur b) Menjaga keselamatan</p>	<p>Pada akhir pelajaran murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyenarai 3 peraturan mengguna dan menyimpan alat yang merbahaya. Mengetahui langkah-langkah keselamatan di mana sahaja berada. 	<p>1.Keselamatan di rumah, sekolah dan tempat permainan - Penilaian <u>Contoh Aktiviti:</u> a) Merancang peraturan mengguna dan menyimpan bahan dan peralatan rumah yang boleh membahayakan. b) Mencadangkan langkah-langkah keselamatan semasa berada di rumah, di sekolah, dan di tempat permainan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bersoal.jawab
42	PKBS	<p>Pada akhir penilaian murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui kemampuannya dalam melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. Menyedari kepentingan menjaga kesihatan. 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian oleh guru <p>Contoh penilaian: c) Melalui pemerhatian semasa P&P d) Melalui soal jawab secara lisan atau bertulis</p>	