

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN  
TAHUN 6**

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
1.	<b>PJ:</b> 1.Kecergasan  <u>Nilai</u> a) bekerjasama / toleransi	Di akhir proses p&p murid dapat :  1. Psikomotor : meningkatkan daya tahan kardiovaskular. 2. Kognitif : mengira kadar denyut nadi	1.1 Daya Tahan kardiovaskular (a) Fartlek (pelbagai kelajuan) (b) Larian/berjalan 1200m <u>Contoh Aktiviti:</u> - Lari pecut - Berjalan - Lari anak	Ujian Cooper (larian 2 min)
2.	<b>PJ:</b> 2.Kemahiran  <u>Nilai</u> a) bekerjasama / toleransi	Di akhir proses p&p murid dapat:  1. Psikomotor : menguasai kemahiran permainan bole leranjang. 2. Kognitif : memahami kemahiran-kemahiran dalam permainan bola keranjang.	2.1 Permainan 2.1 (a) Bola Keranjang 2.1.1 Menangkap bola <u>Contoh Aktiviti:</u> - statik                   - mengolek - melompat               - melantun - berlari 2.1.2 Menghantar bola <u>Contoh Aktiviti:</u> - dada - hayun bawah       - lantun - atas kepala       - voli dan lain-lain	Ujian tempatan kuadran (rujuk lampiran)
3.	<b>PK:</b> 1.Kesihatan diri dan keluarga  <u>Nilai :</u> a) kesyukuran	Di akhir proses p&p murid dapat:  1. Kognitif : menyenaraikan perubahan fizikal yang dialami oleh remaja. 2. Membincangkan kebersihan diri.	1.1 Menyayangi diri sendiri 1.1.1 –Seksualiti <u>Contoh Aktiviti:</u> - perubahan fizikal yang dialami remaja - perbincangan - Menyeneraikan masalah remaja	Portfolio Ujian bertulis
4	<b>PJ :</b> 1. Kecergasan  <u>Nilai :</u> a) bekerjasama / toleransi	Di akhir proses p&p Murid dapat :  1. Psikomotor : meningkatkan daya tahan otot. 2. Kognitif : mengetahui aktiviti dan lakuan yang dapat meningkatkan daya tahan otot.	1.5 Daya tahan otot <u>Contoh Aktiviti:</u> - dekam               - jalan ketam - tekan tubi - kereta sorong - jalan ketam	Gantung bengkok siku. Jika terdapat kemudahan.

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
5.	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai</u> a) bekerjasama</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Psikomotor : menguasai kemahiran menjaring dan mengelecek</li> <li>Kognitif : memahami cara lakuan mengelecek dan menjaring</li> </ol>	<p>2.1. Permainan</p> <p>2.1.1. Boleh keranjang mengelecek : <u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rendah</li> <li>- tinggi</li> <li>- menukar tangan</li> <li>- menukar arah</li> </ul> <p>Menjaring : <u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gaya lompat</li> <li>- gaya kaku</li> <li>- atas kepala</li> <li>- cangkuk</li> <li>- Tip-in</li> </ul>	<p>perlakuan ujian ketangkasan Illinois (Rujuk lampiran)</p>
6	<p><b>PK:</b> 1. Kesihatan diri dan keluarga</p> <p><u>Nilai :</u> a) menghargai diri b) bertanggungjawab terhadap kebersihan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kognitif menyenaraikan cara penjagaan dan menjaga kesihatan tubuh badan</li> <li>Afektif: menghargai dan menjaga kesihatan diri sendiri</li> </ol>	<p>1. Kesihatan diri</p> <p>1.a Menjaga kebersihan dan kesihatan tubuh badan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- merekodkan tentang kesihatan dan penjagaan diri sendiri</li> <li>- simulasi</li> </ul>	<p>ujian bertulis</p>
7	<p><b>PJ:</b> 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Disiplin keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Psikomotor: melakukan aktiviti tekan tubi bagi meningkatkan keergasan sendiri.</li> <li>Kognitif: mengetahui cara meningkatkan tahap kecergasan</li> <li>Afektif: Disiplin</li> </ol>	<p>1.6 Kekuatan</p> <p>1.6.1 Tekan tubi</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangan atas bangku</li> <li>- Tangan atas lantai</li> </ul>	<p>perlakuan</p>
8	<p><b>PJ:</b> 1.Pendidikan Sukan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Kepimpinan tolong menolong</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kognitif: memilih tempat yang Sesuai untuk beraktiviti.</li> <li>Afektif: Kepimpinan, kerjasama</li> </ol>	<p>1.1 Keselamatan</p> <p>(a) Keselamatan semasa beraktiviti</p> <p>(i) Kemudahan tempat</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senarai langkah-langkah keselamatan</li> </ul>	<p>Portfolio Poster</p>

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
9	<b>PK:</b> 1. Kesihatan diri dan keluarga <u>Nilai:</u> a) Menghargai diri dan kebersihan	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Kognitif: menyenaraikan konflik keluarga dan cara penyelesaian. 2. Afektif: Memahami masalah remaja masa kini.	1.3 Kekeluargaan 1.3 (a) Keremajaan 1.3 (i) Konflik dalam diri remaja <u>Contoh Aktiviti:</u> - potongan akhbar/majalah	Portfolio
10	<b>PJ:</b> 1. Kecergasan <u>Nilai :</u> a) Keyakinan diri b) Tolong menolong	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Psikomotor: melakukan aktiviti kelenturan untuk meningkatkan tahap kegerasan. 2. Kognitif: Tahu melakukan aktiviti kelenturan. 3. Afektif: Membina keyakinan diri.	1.2 Kelenturan . <u>Contoh Aktiviti:</u> (a) Baring angkat dan silang kaki ke sisi - duduk jangkau - duduk angkat kaki dan silang (b) Berdiri, membongkokkan dan sentuh hujung kaki - dekam dan membongkok - berjalan ulat gonggok	Duduk dan jangkau (Rujuk Lampiran)
11	<b>PJ:</b> 2. Kemahiran <u>Nilai :</u> a) Semangat berpasukan b) Disiplin	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Psikomotor: Menguasai kemahiran servis bawah, atas dan sisi. 2. Kognitif: Tahu dan memahami teknik melakukan servis. 3. Afektif: Memupuk semangat berpasukan.	2.1 Permainan 2.1.2 Bola Tampar - Menyangga <u>Contoh Aktiviti:</u> - tanpa bola - berpasangan - dalam kumpulan - Servis bawah, atas dan sisi <u>Contoh Aktiviti:</u> - tanpa bola /tanpa net/dgn net	Perlakuan Lompatan kuadron (Rujuk Lampiran)
12	<b>PK:</b> 2. Gaya hidup sihat <u>Nilai:</u> a) Kebersihan tubuh badan b) Kebersihan diri	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Kognitif: Menyenaraikan butiran yang patut ada pada label makanan 2. Afektif: Menilai makanan yang berkhasiat dan sebaliknya.	2.1 Pemakanan 2.1.1. Pelabelan makanan -Kandungan label <u>Contoh Aktiviti:</u> - jenama makanan - arahan penyimpanan - nama dan alamat pengilang - komposisi khasiat	Portfolio Butiran dalam label makanan. Ujian bertulis

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
13	<p><b>PJ:</b> 3.Pendidikan Sukan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Menjaga kesihatan diri b) Kebersihan</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Psikomotor: Menyenaraikan jenis-jenis makanan kesihatan untuk menjauhi penyakit.</li> <li>Afektif : Tahu memilih makanan yang berkhasiat.</li> </ol>	<p>3.2 Pengurusan 3.2 (a) Pengurusan Diri 3.2.1 Makanan kesihatan untuk menjauhi penyakit.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- melukis carta makanan seimbang</li> <li>- jadual makanan</li> </ul>	<p>Portfolio Ujian bertulis Lembaran kerja</p>
14	<p><b>PJ:</b> 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Tahu konsep bentuk badan</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kognitif: Memahami konsep endomorf, mesamorf, ektomorf dan indek jisim badan.</li> <li>Afektif: Tahu konsep bentuk badan.</li> </ol>	<p>1.10 Komposisi Badan 1.10.1 Memahami konsep: i. endomorf (pendek, gemuk) ii. mesamorf (sederhana) iii. ektomorf (tinggi kurus) iv. indeks jisim badan (BMI)</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mengumpul dan menampal gambar</li> <li>- mengklasifikasi</li> <li>- mengira BMI diri sendiri / rakan</li> </ul>	<p>Ujian Penulisan</p>
15	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai :</u> a) Kerjasama b) Toleransi</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Psikomotor: Menguasai kemahiran mengumpan, merejam dan menghadang.</li> <li>Kognitif: Memahami dan tahu mengumpan, merejam dan menghadang.</li> <li>Afektif: Kerjasama dan toleransi.</li> </ol>	<p>2.1 Permainan 2.1.1. Bola Tampar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mengumpan</li> <li>- merejam</li> <li>- menghadang</li> </ul> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengumpan depan net bergilir-gilir</li> <li>- Lambong bola kemudian rejam berpasangan</li> <li>- Lompat depan net tanpa bola</li> <li>- Lompat depan net berpasangan mengadap</li> </ul>	<p>Ujian perlakuan Ujian Lompat Kuadron (Rujuk Lampiran)</p>
16	<p><b>PK:</b> 2. Gaya Hidup Sihat</p> <p><u>Nilai :</u> a) Menyanyangi diri b) Menikmati hidup lebih sempurna</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kognitif: Memahami dan tahu cara menghargai sendiri.</li> <li>Afektif: Menghargai Kendiri.</li> </ol>	<p>2.2 Pengurusan 2.2.1 Meningkatkan penghargaan sendiri</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbincangan</li> <li>- Melukis poster</li> </ul>	<p>Ujian Penulisan</p>

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
17	<p><b>PJ:</b> 2 Kemahiran</p> <p><u>Nilai :</u> a) Keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: Menguasai kemahiran mengawal, mengumpun dan menghantar di dalam permainan sepaktakraw.</li> <li>2. Kognitif: Mengetahui kemahiran mengawal dan mengumpun sepaktakraw</li> <li>3. Afektif: Melahirkan semangat kerjasama dan keyakinan diri.</li> </ol>	<p>2.1 Permainan</p> <p>2.1.3. Permainan sepaktakraw</p> <p>a. Mengawal dan menghantar bola bersendirian berpasangan dan dalam bulatan . Contoh Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kaki</li> <li>- peha</li> <li>- kepala</li> </ul> <p>b. Mengumpun bola berpasangan dalam bulatan . <u>Contoh aktiviti:</u> kaki / kepala</p>	Lompat Jauh berdiri
18	<p><b>PJ:</b> 1.Kecergasan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Tolong menolong b) Keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: Murid dapat melakukan kemahiran guling hadapan dengan teknik yang betul.</li> <li>2. Kognitif: Tahu dan memahami cara melakukan lakuan guling hadapan..</li> <li>3. Afektif: Mewujudkan semangat kerjasama dan toleransi.</li> </ol>	<p>1.3 Imbangan</p> <p>1.3 .1. Guling hadapan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membentuk badan seperti kerusi malas.</li> <li>- Dekam dan guling</li> </ul>	Perlakuan
19	<p><b>PK:</b> 2. Gaya hidup sihat</p> <p><u>Nilai :</u> a) Menjaga kesihatan tubuh badan</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: Mengenalpasti bahan-bahan yang mengandungi dadah dalam kehidupan seharian.</li> <li>2 Afektif: Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan di dalam suasana yakin dan menyeronokkan.</li> </ol>	<p>2.3 Penyalahgunaan bahan</p> <p>2.3.1 Merokok</p> <p>2.3.2 Dadah</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- melukis poster</li> <li>- simulasi</li> </ul>	Lembaran kerja Portfolio
20	<p><b>PJ:</b> 3.Pendidikan sukan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Bertanggungjawab b) Jujur dan amanah</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: Mengenal bentuk-bentuk rasuah dan perjudian di dalam sukan serta mengetahui undang-undang dan peraturan di dalam sukan.</li> <li>3. Afektif: Sedar tentang keburukkan rasuah.</li> </ol>	<p>3.3 Isu-isu dalam pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>3.3 1. Rasuah dan perjudian dalam sukan</p> <p>3.3.2. Punca dan jenis</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyenaraikan sikap dan amalan yang baik dalam sukan</li> <li>- Perbincangan</li> </ul>	Portfolio Ujian bertulis Buku skrap

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
21	<p><b>PJ:</b> 1 .Kecergasan</p> <p><u>Nilai :</u>  a) Membina keyakinan diri  b) Kerjasama</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: Melakukan aktiviti ketangkasan dengan riang dan yakin.</li> <li>2. Kognitif: Mengetahui cara-cara yang selamat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.</li> <li>3. Afektif: Membina keyakinan diri.</li> </ol>	<p>1.4 Ketangkasan  1.4.1 Tinju bayangan  Memukul dan menangkap bola kecil berbagai arah dan aras.  <u>Contoh Aktiviti:</u>  - Memukul dan menangkap bola depan, belakang dan sisi  1.4.3 Tampar lutut dan bahu</p>	<p>Perlakuan  Ujian kecergasan</p>
22	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai :</u>  a) Kerjasama keseronokan</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: Menguasai kemahiran servis dan merejam dengan teknik yang betul.</li> <li>2. Kognitif: Mengetahui butir-butir mengajar di dalam kemahiran servis dan merejam.</li> <li>3. Afektif: Berasa seronok dan memupuk kerjasamama.</li> </ol>	<p>2.1 Permainan sepaktakraw  Sepak mula  <u>Contoh Aktiviti:</u>  - Baling bola pada rakan  - Sepak bebas dekat dan jauh  Merejam  <u>Contoh Aktiviti:</u>  - Baling pada rakan, rejam  - dengan kaki - dengan kepala</p>	<p>Permainan bersyarat</p>
23	<p><b>PK:</b> 3. Kebersihan dan keselamatan persekitaran</p> <p><u>Nilai :</u>  a)Menjaga alam sekitar  b) Menikmati keindahan alam</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: Mengenalpasti jenis barangan di pasaran yang selamat dan tidak selamat digunakan.</li> </ol>	<p>3.1 Keselamatan  3.1.1 Pengiklanan  3.1.2 Keracunan makanan (food dumping)  3.1.3 Barangan dan alatan kesihatan  <u>Contoh Aktiviti:</u> - simulasi - potong akhbar</p>	<p>Portfolio  Ujian bertulis  Lembaran kerja</p>
24	<p><b>PJ:</b> 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u>  a) Berdisiplin  b) Tolong menolong</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: melakukan aktiviti untuk meningkatkan tahap kuasa sendiri</li> <li>2. Kognitif: mengetahui aktiviti-aktiviti untuk peningkatan kuasa sendiri.</li> <li>3. Afektif: Aktiviti dgn yakin &amp; riang</li> </ol>	<p>1.9 Kuasa  1.9 (a) Melontar peluru/softball  1.9 (b) Lompat jauh berdiri  <u>Contoh Aktiviti:</u>  - Melontar bola segar - lompat ketinggian  - Menolak bahu berpasangan lompat pari</p>	<p>Permainan tradisional  Ujiann Lontar Bola Atas Dada (Rujuk Lampiran)</p>

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
25	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai :</u> a) Keyakinan diri bekerjasama</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: melakukan kemahiran lontaran (lontar peluru) dengan teknik yang betul.</li> <li>2. Kognitif: mengetahui dan memahami cara melakukan lontaran dan memahami undang-undang.</li> </ol>	<p>2.3. Olahraga</p> <p>a) Padang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lontar Peluru</li> </ul> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara pegang</li> <li>- Fasa persediaan</li> <li>- Fasa lontaran</li> <li>- Menunjukkan cara pegangan dan lontaran</li> <li>- Menyatakan undang-undang dan peraturan asas.</li> </ul>	Menyediakan folio
26	<p><b>PK:</b> 3. Kebersihan dan keselamatan persekitaran</p> <p><u>Nilai :</u> a) Pentingnya menjaga kebersihan</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: mengetahui jenis dan cara penyakit berjangkit merebak</li> </ol>	<p>3.1. Penyakit berjangkit</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1 Penyakit berjangkit.</li> <li>3.1.2 Membincangkan peranan murid-murid dalam menjayakan sekolah bebas Denggi dan PROSTAR.</li> <li>3.1.3 Merancang kempen kebersihan negeri.</li> </ol> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbincangan/perbahasan</li> <li>- melukis poster - simulasi</li> </ul>	perlakuan
27	<p><b>PJ:</b> 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Yakin dan riang</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: Melakukan aktiviti untuk meningkatkan daya tindakbalas sendiri.</li> <li>2. Kognitif: Memahami aktiviti-aktiviti yang dapat meningkatkan tahap tindakbalas sendiri.</li> <li>3. Afektif: Yakin dan riang melakukan aktiviti.</li> </ol>	<p>1.7 Masa tindakbalas</p> <p>1.7.1 Menghantar dan menerima bola.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menghantar bola sebelah tangan dan dua belah tangan.</li> <li>- menerima bola.</li> </ul> <p>1.7.2 Menghantar bola dari pelbagai arah dan aras.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menyangga bola yang dilambung di: <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Hadapan</li> <li>iii sisi</li> <li>ii. belakang</li> </ol> </li> </ul>	Ujian Nelson (Rujuk lampiran)

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
28	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai :</u> a) Keyakinan diri b) Keselamatan</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: melakukan aktiviti lompat pagar dengan teknik yang betul.</li> <li>2. Kognitif: mengetahui tiga fasa dalam kemahiran lompat pagar.</li> <li>3. Afektif: Dapat membina keyakinan diri</li> </ol>	<p>2.2 Olahraga 2.2 .1 Balapan 2.2 .2 Lari Berpagar <u>Contoh Aktiviti:</u> - Fasa larian - Fasa melangkah - Fasa mendarat - Melakukan kemahiran secara ansur maju - Menunjukkan car melangkah dan mendarat.</p>	<p>Ujian Cooper (Larian 12 minit) (Rujuk lampiran)</p>
29	<p><b>PK:</b> 3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Menghargai nyawa</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: Mengenalpasti bahan-bahan di dalam peti kecemasan.</li> <li>2. Afektif: Mengetahui cara-cara menggunakan bahan di dalam peti kecemasan.</li> </ol>	<p>3.3 Pertolongan cemas 3.3.1 Peti Kecemasan <u>Contoh Aktiviti:</u> - senarai bahan dalm peti kecemasan</p>	<p>Portfolio Ujian bertulis Buku skrap</p>
30	<p><b>PJ:</b> 3. Pendidikan Sukan</p> <p><u>Nilai :</u> a) Hormat-menghormati b) Bertanggungjawab</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: mengetahui dan memahami undang-undang permainan.</li> <li>2. Afektif: Mempunyai etika ketika bermain.</li> </ol>	<p>3.4 Etika 3.4 .1 Pengeloaan 3.4.2 Memahami undang-undang dan peraturan. <u>Contoh Aktiviti:</u> - menyenarai 3.4.3 Peranan peserta dan penonton. <u>Contoh Aktiviti:</u> - Mencipta/mereka suatu permainan dan menyenaraikan peraturan permainan tersebut.</p>	<p>Ujian bertulis Portfolio</p>
31	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai :</u> a) Membina keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: Memahami konsep rawatan awal.</li> <li>3. Afektif: Membina keyakinan diri dan berasa seronok semasa beraktiviti.</li> </ol>	<p>2.3 Gimnastik 2.3 (a) Gimnastik Irama 2.3 (a) i. Ketangkasan <u>Contoh Aktiviti:</u> - Guling sisi - Guling depan</p>	<p>Penilaian perlakuan Duduk dan jangkau (Rujuk lampiran)</p>



MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
32	<b>PK:</b> 3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran <u>Nilai:</u> a) Bertanggung jawab	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Kognitif: Memahami konsep rawatan awal. 2. Afektif:Perihatin tentang Keselamatan	3.3 Pertolongan Cemas 3.3.1 Rawatan awal <u>Contoh Aktiviti:</u> - simulasi - bercerita	Simulasi
33	<b>PJ:</b> 2. Kemahiran <u>Nilai:</u> a)Merasa riang b) Berdisiplin	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Psikomotor: Melakukan kemahiran asas menggunakan alatan dengan teknik yang betul. 2. Kognitif: Memahami cara melakukan gimrama dengan menggunakan alatan. 3. Afektif: Merasa yakin dan riang semasa melakukan aktiviti.	2.3 Gimnastik Irama 2.3 (a) ii Teknik Alatan <u>Contoh Aktiviti:</u> - Alatan bulat (bola) i. menghayun ii. memusing iii. meleret bola di bahagian badan. - Alatan bulat dan leper (gelong) i. meleret ii. mengimbang - Alatan lembut dan berombak (selendang) i. membuat corak besar ii. membuat corak kecil - Alatan panjang, langsing dan lembut (tali) i. memusar ii. melilit badan - Alatan keras dan padu (kayu) i. mengimbang ii. mengimbang ii. membuat bulatan kecil	Perlakuan
34	<b>PJ:</b> 1 .Kecergasan <u>Nilai:</u> a) Meras riang b) Menjaga keselamatan diri	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Psikomotor: melakukan aktiviti kepantasan bagi meningkatkan kecergasan fizikal sendiri. 2. Kognitif: mengetahui aktiviti untuk meningkatkan kepantasan. 3. Afektif: berasa yakin dan riang semasa melakukan aktiviti.	1.8 Kelajuan <u>Contoh Aktiviti:</u> - Lari berganti-ganti 4 x 50 m - Lari pecut 50 m - Lari zig-zag	Ujian keergasan Ujian ketangkasan Illineis (Rujuk Lampiran)

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
35	<p><b>PK:</b> 3. Kebersihan dan keselamatan persekitaran</p> <p><u>Nilai:</u> a) Berdisiplin b) Tolong menolong</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: mengetahui tentang perkhidmatan yang ada di negara ini.</li> <li>2. Afektif: Menghargai kemudahan-kemudahan yang disediakan</li> </ol>	<p>3.2 Pertolongan Cemas 3.2.1 Perkhidmatan kesihatan <u>Contoh Aktiviti:</u> - Hospital Daerah /Negeri - Klinik Swasta - Perkhidmatan doktor pakar</p>	<p>Portfolio (Jenis-jenis perkhidmatan kesihatan)</p>
36	<p><b>PJ:</b> 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Disiplin diri b) Menjaga kesihatan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: melakukan aktiviti kecergasan untuk meningkatkan tahap kecergasan sendiri.</li> <li>2. Kognitif: Mengetahui tentang tahap-tahap kecergasan fizikal.</li> <li>3. Afektif: Disiplin Diri</li> </ol>	<p>1.11 Kecergasan 1.11 .1 tahap-tahap kecergasan fizikal <u>Contoh Aktiviti:</u> - Membandingkan orang biasa dengan orang sukan</p>	<p>Ujian Kecergasan Buku skrap</p>
37	<p><b>PJ:</b> 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) Membina keyakinan diri b) Bekerjasama</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: melakukan aktiviti asas gimnastik irama dengan cara yang betul.</li> <li>2. Kognitif: mengetahui dan memahami cara melakukan aktiviti rangkaian dalam gimnastik irama.</li> <li>3. Afektif: Merasa yakin riang dan seronok semasa melakukan aktiviti.</li> </ol>	<p>2.3 Gimnastik 2.3 (a) Gimnastik Irama 2.3 (a) iii - Rangkaian Contoh Aktiviti: (rujuk buku panduan guru - Gimnastik Irama)</p>	<p>Pemerhatian Persembahan Pertandingan</p>
38	<p><b>PK:</b> 3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bekerjasama b) Berdisiplin</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: mengetahui jenis-jenis penyakit berjangkit bawaan air dan bawaan bakteria</li> <li>2. Afektif: Memahami dan tahu cara mengelakkan diri daripada dijangkiti penyakit berjangkit.</li> </ol>	<p>3.2 Penyakit Berjangkit 3.2.1 Penyakit berjangkit 3.2.1 (a) Penyakit bawaan air dan makanan 3.2.1 (b) Penyakit bawaan bakteria <u>Contoh Aktiviti:</u> - membanding dan membeza - melukis poster - menyenarai - kuiz</p>	<p>Portfolio</p>

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
39	<p><b>PJ: 2. Kemahiran</b></p> <p><u>Nilai:</u>  a) Berwaspada  b) Keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: melakukan kemahiran hamburan, hayunan dan rangkaian dengan cara yang betul.</li> <li>2. Kognitif: Memahami cara melakukan lakuan hamburan, hayunan dan rangkaian.</li> <li>3. Afektif: Keyakinan diri.</li> </ol>	<p>2.3 Gimnastik Artistik  2.3 1. Hamburan  Contoh Aktiviti:  i) Tekan tubi tebuk tangan  ii) Sokong tangan atas peti lombol lonjak naik lalu mencangkung.  iii) Sokong tangan atau peti lombol lonjak naik lalu kaki kangkang.  iii. Hayunan  <u>Contoh Aktiviti:</u>  i) Bergayut pada palang dan hayun hadapan dan belakang.  ii) Hayun kaki dengan sokongan tangan atas peti lombol. Hayun ke kiri dan kanan setinggi paras peti lombol.</p>	<p>Perlakuan Pergerakan</p>
40	<p><b>PJ: 2. Kemahiran</b></p> <p><u>Nilai:</u>  a) Menghargai nyawa  b) Membina keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikomotor: Tujukcara asa teknik menyelamat.</li> <li>2. Kognitif: Memahami tentang teknik asas menyelamat di air.</li> <li>3. Afektif: Keyakinan diri.</li> </ol>	<p>2.4 Rekreasi  2.4 (a) Keselamatan air  2.4 (a) (I) Asas teknik menyelamat  <u>Contoh Aktiviti:</u>  i. Melukis gambar  ii. Membuat karangan  iii. Bercerita  iv. Mengumpul gambar/artikel  2.4 (b) Aktiviti berhalangan  <u>Contoh Aktiviti:</u>  i. Konsep  ii. Jenis  iii. Keselamatan</p>	<p>Folio  -Ujian Menjawab soalan</p>

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
41	<p><b>PK:</b> 3.Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) Berdisiplin b) Bertanggung jawab</p>	<p>Di akhir proses p&amp;p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif: mengetahui punca-punca penyakit HIV dan Hepatitis B.</li> <li>2. Afektif: Memahami dan tahu cara menjauhkan diri daripada dijangkiti penyakit berjangkit.</li> </ol>	<p>3.2 Penyakit berjangkit</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1 Penyakit berjangkit</li> <li>3.2.2 HIV /AIDS</li> <li>3.2.3 Hepatitis B</li> </ol> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbincangan - melukis poster - senarai</li> <li>- simulasi</li> </ul>	<p>Portfolio Ujian bertulis Buku skrap</p>