



RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

Pendidikan Jasmani

TAHUN 4 (SK) 2025/2026

NAMA SEKOLAH:

ALAMAT SEKOLAH:

NAMA GURU:

TAHUN:

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|--|---|----------------------|
| 1 | MINGGU ORIENTASI Kump A: 16.2.2025-20.2.2025, Kump B: 17.2.2025-21.2.2025 | | | |
| 2 Kump B: 24.2.2025- 28.2.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: RIANJ BERGERAK | Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan. 2.1.1 Menerangkan cara mengekalkan imbangan dalam imbangan dinamik toe-tug walk secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS M/S 2-3 |
| 3 Kump B 3.3.2025- 7.3.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: ARAS KESTABILAN | Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan aras secara individu dan berpasangan. 2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 4 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|--|--|--------------------|
| 4 Kump B: 3.3.2025- 7.3.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: DUNIA TERBALIK | Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan. 2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang. 5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. | BUKU TEKS M/S 5 |
| 5 Kump B: 17.3.2025- 21.3.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: TINGGI KE RENDAH | Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan. 2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti. | BUKU TEKS M/S 6 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|--|--|--------------------|
| 6 Kump B: 24.3.2025- 28.3.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: EYE ON MALAYSIA | Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Melakukan putaran roda. 2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS M/S 7 |
| 7 | CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI Kump A: 30.3.2025-3.4.2025, Kump B: 31.3.2025-4.4.2025 | | | |
| 8 Kump B: 7.4.2025- 11.4.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: 1,2,3...GULING | Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.3.2 Melakukan guling depan berterusan. 1.3.3 Melakukan guling belakang posisi straddle berterusan. 2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang. 5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan. | BUKU TEKS M/S 8 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|--|------------------------|
| 9 Kump B: 14.4.2025- 18.4.2025 | UNIT 1: GERAK GIMNAS TAJUK: AKSI SI DALI | Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan gengaman atas, bawah dan campur. 2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis gengaman dengan arah ayunan. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | BUKU TEKS M/S 9-10 |
| 10 Kump B: 21.4.2025- 25.4.2025 | UNIT 2: GERAK KREATIF BERTEMA TAJUK: RANCAK DAN BERGAYA | Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama. Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar. 2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS M/S 11-14 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---|---|--------------------------|
| 11 Kump B: 28.4.2025- 2.5.2025 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: JAUH DAN DEKAT | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasikan daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak. 2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola. 5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. | BUKU TEKS M/S 15 - 16 |
| 12 Kump B: 5.5.2025- 9.5.2025 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: RAJA KELECEK RAJA MENGADANG | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan. 1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan. 2.6.3 Memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola. 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 17 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|--|------------------------|
| 13 Kump B: 12.5.2025- 16.5.2025 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: PANTAS PINTAS CEPAT TAKEL | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan. 1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola. 2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS M/S 18 |
| 14 Kump B: 19.5.2025- 23.5.2025 | UNIT 3 JOHAN KATEGORI SERANGAN TAJUK: JARINGAN TEPAT | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan. | BUKU TEKS M/S 19-20 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|--|---|------------------------|
| 15 Kump B: 26.5.2025- 28.5.2025 | UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: BIJAK MULA BIJAK TERIMA | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm) dengan menggunakan tangan dan alatan. 1.7.2 Melakukan servis bawah dengan menggunakan kaki. 1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan anggota badan dan alatan. 2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. | BUKU TEKS M/S 21-23 |
| CUTI PENGGAL 1 SESI 2025/2026 KUMPULAN A: 29.05.2025 - 09.06.2025, KUMPULAN B: 29.05.2025 - 09.06.2025 | | | | |
| 16 Kump B: 10.6.2025- 13.6.2025 | UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: TUTUP RUANG | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jarring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah. 2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 24-25 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|--|------------------------|
| 17 Kump B: 16.6.2025- 20.6.2025 | UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: SILANG MENYILANG | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan menggunakan alatan. 2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS M/S 26 |
| 18 Kump B: 23.6.2025- 27.6.2025 | UNIT 4 SEDIA BERTARUNG TAJUK: REBUT PELUANG | Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki. 2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 27-28 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---|--|------------------------|
| 19 Kump B: 30.6.2025- 4.7.2025 | UNIT 5: PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP TAJUK: MEMBALING TEPAT MENANGKAP CEKAP | Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam. 1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi. 1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan aras. 2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara balingan tangan lurus dengan balingan sisi. 2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. | BUKU TEKS M/S 29-31 |
| 20 Kump B: 7.7.2025- 11.7.2025 | UNIT 5: PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP TAJUK: CEKAP MEMUKUL CEKAP MEMADANG | Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul. 2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola. 2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 32-34 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---|--|------------------------|
| 21 Kump B: 14.7.2025- 18.7.2025 | UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: ASAS BERLARI | Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan. 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak. 2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh. 2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan. 2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka. | BUKU TEKS M/S 35-37 |
| 22 Kump B: 21.7.2025- 25.7.2025 | UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: LITAR LUMBA | Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan. 2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS M/S 38 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---|---|------------------------|
| 23 Kump B: 28.7.2025- 1.8.2025 | UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: ASAS LOMPATAN -Sudut Terbaik | Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti. | BUKU TEKS M/S 39 |
| 24 Kump B: 4.8.2025- 8.8.2025 | UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: HALANGAN MENCABAR | Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras serta mendarat. 2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. | BUKU TEKS M/S 40-41 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---|--|------------------------|
| 25 Kump B: 11.8.2025- 15.8.2025 | UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: SANG KIJANG TANGKAS TUNTAS | Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya. 2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahirandengan yakin. | BUKU TEKS M/S 42-43 |
| 26 Kump B: 18.8.2025- 22.8.2025 | UNIT 6: MENGEJAR JUARA TAJUK: (C) ASAS BALINGAN -SASAR SAMPAI DAPAT | Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul. plikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 1.11.3 Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. 2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara rotasi pinggul semasa melontar, melempar, merejam dan membaling dengan jarak objek | BUKU TEKS M/S 44-47 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|---|------------------------|
| 27 Kump B: 25.8.2025- 29.8.2025 | UNIT 7 KESELAMATAN DIUTAMAKAN TAJUK: BIJAK BERTINDAK | Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air. Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan dalam air Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.12.1 Melakukan reaching rescue dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran Kolam 2.12.1 Menerangkan kesesuaian peralatan yang boleh digunakan untuk reaching rescue. 2.12.2 Menerangkan posisi badan yang selamat semasa melakukan reaching rescue. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. | BUKU TEKS M/S 49-51 |
| 28 Kump B: 1.9.2025- 5.9.2025 | UNIT 7 KESELAMATAN DIUTAMAKAN TAJUK: BAKAT TERPENDAM | Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas. 1.13.2 Melakukan kuak rangkak. 2.13.1 Menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki dan tangan dengan pernafasan dalam kuak rangkak. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS M/S 52-54 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---|--|------------------------|
| 29 Kump B: 8.9.2025- 12.9.2025 | UNIT 8 REKREASI BERILMU TAJUK: RUMAH SEMENTARA | Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap. 1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap. 2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 55-57 |
| CUTI PENGGAL 2 SESI 2025/2026 KUMPULAN A: 12.09.2025 - 20.09.2025, KUMPULAN B: 13.09.2025 - 21.09.2025 | | | | |
| 30 Kump B: 22.9.2025- 26.9.2025 | UNIT 8 REKREASI BERILMU TAJUK: PERMAINAN MATA ANGIN | Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. 1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah berdasarkan empat mata angin utama. 2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS M/S 58-59 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---|---|------------------------|
| 31 Kump B: 29.9.2025- 3.10.2025 | UNIT 9 KECERGASAN DIRI TAJUK: MEMANASKAN BADAN TAJUK: MENYEJUKKAN BADAN | Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpanduan Konsep Kecergasan. Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan. 4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan. 4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan. 4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air terhadap kesihatan 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKS M/S 61-63 |
| 32 Kump B: 6.10.2025- 10.10.2025 | UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: LALUAN MENCABAR | Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. | BUKU TEKS M/S 65-66 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---|--|------------------------|
| 33 Kump B: 13.10.2025- 17.10.2025 | UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: GEMBIRA MELUNTUR | Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan. Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. | 3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul. 4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan. 4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik. 4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 67 |
| 34 Kump B: 23.10.2025- 24.10.2025 | UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: SATRIA MUDA | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul. Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot. Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat. 4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. | BUKU TEKS M/S 68-69 |

| MINGGU | UNIT / TAJUK | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---|---|------------------------|
| 35 Kump B: 27.10.2025- 31.10.2025 | UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: TERBUKTI BERKESAN | Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan. 4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal. 4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan berat badan. 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKS M/S 70-71 |
| 36 Kump B: 3.11.2025- 7.11.2025 37 Kump B: 10.11.2025- 14.11.2025 | UNIT 10 EMPAT K DAN SATU D TAJUK: HARI YANG DITUNGGU | Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal. Aplikasi Pengetahuan Pentaksiran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. | BUKU TEKS M/S 72-73 |

| | |
|--|---|
| 38-39 | Ujian Akhir Sesi Akademik (UASA) Kump A: 16.11.2025-20.11.2025, Kump B: 17.11.2025-21.11.2025 Kump A: 23.11.2025-27.11.2025, Kump B: 24.11.2025-28.11.2025 |
| 40-42 | PENGURUSAN AKHIR TAHUN Kump A: 30.11.2025-4.12.2025 Kump B: 1.12.2025-5.12.2025 Kump A: 7.12.2025-11.12.2025 Kump B: 8.12.2025-12.12.2025 Kump A: 14.12.2025-18.12.2025 Kump B: 15.12.2025-19.12.2025 |
| CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2025/2026 KUMPULAN A: 19.12.2025 - 10.01.2026, KUMPULAN B: 20.12.2025 - 11.01.2026 | |

#DOWNLOAD FREE RPT: <https://rphsekolahrendah.com/rpt-sekolah-rendah-free-download/>

#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN?

#RPH2025/2026 coming soon on JAN 2025.

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): <https://rphsekolahrendah.com>

@ PM: 011-5668 0954 (WhatsApp link: <https://wa.me/601156680954>)

TELEGRAM (FREE RPT & DSKP): <https://telegram.me/RPTDSKPSekolahRendah>

TELEGRAM (CONTOH RPH ROZAYUS): <https://t.me/RPHbyRozayusAcademy>

FB Group (FREE RPT): <https://www.facebook.com/groups/freerpt/>

FB Page (Contoh RPH): <https://www.facebook.com/RozaYusAcademy/>

Instagram: <https://www.instagram.com/rozayus.academy/>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@rphrozayus>

Shopee Link: <https://shopee.com.my/rph.rozayus>

***UP: Diizinkan mana-mana website untuk share tanpa membuang maklumat yang disampaikan oleh Rozayus Academy**

BAHAN-BAHAN PERCUMA YANG AKAN DIPEROLEHI BERSAMA RPH 2025/2026:-

1. DSKP & RPT 2025/2026 (Lengkap dengan tarikh Kumpulan A dan B)
2. Muka Depan Borang Transit Dan Panduan Tahap Pencapaian (TP)
3. Borang Transit – 3 Version (2 Excel (Autosum & Manual) & Senarai semak)
4. RPH Pendidikan Sivik* (BM, BI, Sejarah, P,Moral, P.Islam)
5. RPH PKJR* (RPH bergabung RPH BM)
6. Buku Teks Pdf (Google Drive)
7. Poster Cuti – Cuti Am, Cuti Penggal.
8. Divider Mingguan – 3 Version (Google Drive)
9. Teacher Planner – 2 Version (Google Drive)
10. Fail Rekod Penghantaran RPH (Google Drive)

Cikgu nak buat t-shirt untuk family day mengikut tema pilihan? Nak buat t-shirt rumah sukan mengikut ciri-ciri rumah sukan masing-masing? Nak buat t-shirt untuk pasukan bola sepak, bola jaring, kelab permainan atau persatuan? Kami boleh design pelbagai jenis t-shirt mengikut citarasa cikgu... Jom book awal supaya tahun depan tak kalut... PM dulu, nanti boleh bincang harga terbaik.

<https://www.wasap.my/60193715144/RozAzDesignLab>

Perlukan Designer utk design rumah anda yg menarik & modern ? Nak renovated rumah ? Nak design rumah ? Nak buat hiasan dalaman rumah yg murah ? Keliru dan pening nak pilih kontraktor dan pereka hiasan dalaman yg tepat. Jgn risau...kami boleh tolong selesaikan..

Let us Design your Desired Home !

| Design | Floor Plan | 3D Visualizer | Construction

Want to see our example project?

<https://www.facebook.com/NADesignStud?mibextid=LQQJ4d>

Boleh whatsapp kami utk tolong anda merealisasikan suasana rumah impian anda.

<https://www.wasap.my/60193715144/RozAzDesignLab>

Nak free ebook dan cuci-cuci mata contoh ID boleh join telegram channel kami:

<https://t.me/RozAzDesignLab>