

## SMK CONVENT BUKIT NANAS, KUALA LUNPUR

RANCANGAN TAHUNAN  
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN  
TINGKATAN 4

PENGAL PERTAMA: 05 JANUARI 2009 – 29 MEI 2009

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
1	PK 1. KESIHATAN DIRI & KELUARGA	<p><b>1. Kesihatan Diri</b></p> <p><b>Kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur</b></p> <p>Kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur adalah masa terluang yang penting bagi tubuh pulih semula. Masa terluang ini mesti dipenuhi dengan aktiviti yang berfaedah.</p> <p>(i) Konsep</p> <p>(ii) Faedah</p>	<p>Murid dapat:</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan konsep kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyenaraikan faedah kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur.</li> <li>Membanding dan membeza konsep kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>KTV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perbincangan dalam kumpulan</li> <li>Melayari laman web cari maklumat tentang insomnia.</li> </ul>
2	PJ 1. KECERGASAN	<p><b>1. Kecergasan Fizikal</b></p> <p><b>(a) Daya Tahan Kardiovaskular</b></p> <p>Daya tahan kardiovaskular merujuk kepada kecekapan jantung, salur darah dan system pernafasan untuk membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan pada jangka masa yang panjang semasa latihan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merentas desa</li> <li>Senamrobik</li> <li>Berjalan pantas 2-3 km</li> <li>Latihan litar</li> </ul> <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinsip-prinsip latihan</li> <li>Prosedur latihan</li> </ul>	<p>Murid dapat:</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan maksud daya tahan kardiovaskular.</li> <li>Mengenalpasti aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> <li>Menyatakan kaitan antara sistem peredaran darah dan sistem jantung.</li> <li>Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan kardiovaskular dengan kaedah yang betul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>KTS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti daya tahan DTK secara individu dan berkumpulan</li> <li>Membincangkan kaitan antara sistem peredaran darah dan sistem pernafasan dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> <li>Membincangkan kesan fisiologi hasil</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		(iii) Faedah latihan (iv) Sistem Pengaliran Darah	<b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan kesan fisiologi hasil daripada latihan daya tahan kardiovaskular</li> </ul>		daripada latihan daya tahan kardiovaskular secara kumpulan.
3	PJ 1. KECERGASAN	<b>1. Kecergasan Fizikal (a) Daya Tahan Kardiovaskular</b>  Daya tahan kardiovaskular merujuk kepada kecekapan jantung, salur darah dan system pernafasan untuk membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan pada jangka masa yang panjang semasa latihan.  (v) Alatan latihan kecergasan  (vi) Kepentingan daya tahan kardiovaskular  (viii) Aspek-aspek Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>Kesesuaian pakaian</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> </ul>	Murid dapat:  <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih alatan yang sesuai untuk digunakan semasa aktiviti daya tahan otot</li> <li>Menjelaskan kepentingan aktiviti daya tahan kardiovaskular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan aspek-aspek keselamatan dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> <li>Membincangkan kaitan antara sistem peredaran darah dan sistem pernafasan dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> <li>Melayari laman web berkaitan dengan latihan daya tahan kardiovaskular</li> </ul>
4	<b>CUTI TAHUN BARU CINA</b>				
5	PJ 1. KECERGASAN	<b>1. Kecergasan Fizikal (b) Daya Tahan Otot</b>  Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.	Murid dapat:  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan konsep daya tahan otot</li> <li>Melakukan aktiviti daya tahan otot dengan cara yang betul dan selamat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>KTS</li> <li>PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti pengucupan isometrik.</li> <li>Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular</li> <li>Melakar dan melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti isometrik.</li> <li></li> </ul>

RANCANGAN TAHUNAN PJPK TINGKATAN EMPAT

--	--	--	--	--	--

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		( i ) Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isometrik Isometrik bermaksud penguncupan static di mana fiber otot tidak memanjang atau memendek dan sendi tidak ada julat pergerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan aktiviti penguncupan isometric</li> <li>• Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti penguncupan isometric</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan maksud penguncupan isometrik.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTS</li> <li>• PM</li> </ul>	
6	<b>PK</b> <b>1. KESIHATAN DIRI &amp; KELUARGA</b>	<b>1. Kesihatan Diri</b>  <b>Kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur</b>  Kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur adalah masa terluang yang penting bagi tubuh pulih semula. Masa terluang ini mesti dipenuhi dengan aktiviti yang berfaedah.  (iii) Merancang Aktiviti	Murid dapat:  <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memilih dan merancang aktiviti kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur yang sesuai untuk memenuhi keperluan diri sendiri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbincangan dalam kumpulan</li> <li>• Merancang aktiviti kesenggangan untuk kelas.</li> </ul>
7	<b>PJ</b> <b>1. KECERGASAN</b>	<b>1. Kecergasan Fizikal (b) Daya Tahan Otot</b>  Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.  ( ii ) Kaedah latihan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinsip latihan</li> <li>• Prosedur latihan</li> </ul> (iii) Faedah latihan.  (iv) Aspek-aspek keselamatan	Murid dapat:  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan aktiviti daya tahan otot dengan cara yang betul dan selamat</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyenaraikan dua faedah latihan daya tahan otot.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti kesan latihan penguncupan isometrik ke atas atlit.</li> <li>• Menghuraikan kepentingan latihan isometrik dalam permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTS</li> <li>• PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan kepentingan latihan isometrik dalam permainan.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan yang sistematik</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>Kesesuaian pakaian</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> </ul>			
8	PJ 1. KECERGASAN	<p><b>1. Kecergasan Fizikal</b> <b>(c) Kekuatan</b> Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memanjat Tali</li> <li><i>Half squat</i> (bersama beban)</li> <li>Tekan tubi sambil menepuk tangan</li> <li>Baring, angkat kaki, lutut bengkok</li> </ul> <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinsip-prinsip latihan</li> <li>Prosedur latihan</li> </ul> <p>(iii) Faedah Latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>Kesesuaian pakaian</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat:</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan semasa menjalankan aktiviti kekuatan.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan kesan latihan kekuatan otot.</li> <li>Menyatakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan kepentingan latihan kekuatan otot dalam permainan</li> <li>Merancang program latihan kekuatan otot dalam permainan pilihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KBKK</li> <li>KTV</li> <li>PM</li> <li>BCB</li> <li>PAK</li> <li>ICT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti kekuatan otot dengan cara yang betul dan selamat.</li> <li>Membincangkan kepentingan latihan kekuatan otot dalam permainan.</li> <li>Membincangkan kaedah latihan dan kesan latihan kekuatan otot secara berkumpulan.</li> <li>Menamakan otot-otot yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot.</li> <li>Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan.</li> <li>Membincangkan kaedah dan faedah latihan kekuatan.</li> <li>Membincangkan perkaitan antara bebanan dan ulangan untuk meningkatkan kekuatan..</li> <li>Membincangkan prinsip lakuan daya tahan otot, kekuatan otot dan kuasa.</li> </ul>
9	<b>UJIAN 1 (03.03.2009 - 10.03.2009)</b>				
10	<b>UJIAN SEGAK</b>				

CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 (14.03.2009 – 22.03.2009)					
MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
11	PK 1. KESIHATAN DIRI & KELUARGA	<p><b>2. Perasaan</b> <b>Emosi remaja</b></p> <p>Emosi remaja boleh berubah mengikut situasi.</p> <p>(i) Faktor perubahan emosi remaja dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fizikal</li> <li>• Sosial</li> <li>• Mental</li> <li>• Persekitaran</li> </ul> <p>(ii) Kesan emosi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendah diri</li> <li>• Malu</li> <li>• Memberontak</li> <li>• Cemburu</li> <li>• Menyendiri</li> <li>• Depresi</li> </ul>	<p>Murid dapat:</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan faktor perubahan emosi remaja.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan kesan perubahan emosi remaja.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan kesan perubahan emosi remaja dalam kehidupan seharian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTV</li> <li>• KTS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbincangan dalam kumpulan kecil.</li> <li>• Menyediakan folio tentang emosi sendiri.</li> <li>• Perbincangan dengan bimbingan guru tentang cara mengatasi perubahan emosi remaja.</li> </ul>
12	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>2. Olahraga</b> <b>(b) Padang</b></p> <p>(i) Kemahiran: Acara Lompat Jauh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah keselamatan</li> <li>• Fasa lari landas</li> <li>• Fasa lonjakan</li> <li>• Fasa layangan</li> <li>• Fasa mendarat</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan peraturan</p> <p>(iii) Aspek-aspek keselamatan</p>	<p>Murid dapat:</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah keselamatan yang perlu diambil dalam acara lompat jauh.</li> <li>• Melakukan kemahiran acara lompat jauh.</li> <li>• Menyatakan undang-undang dan peraturan tentang acara lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik lakuan dalam acara lompat jauh.</li> <li>• Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara lompat jauh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam acara lompat jauh</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat jauh</li> <li>• Menyediakan folio individu tentang acara lompat jauh Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam acara lompat jauh .</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/ STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisis pergerakan dalam setiap fasa acara lompat jauh.</li> <li>• Mencadangkan latihan bagi membetulkan kesalahan teknik dalam acara lompat jauh.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam acara lompat jauh</li> <li>• Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lompat jauh</li> </ul>
13	PJ 2. KEMAHIRAN	<b>2. Olahraga (b) Padang</b> <p>(ii) Kemahiran: Acara Lompat Kijang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah keselamatan</li> <li>• Fasa lari landas</li> <li>• Fasa lonjakan</li> <li>• Fasa layangan</li> <li>• Fasa mendarat</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan peraturan</p> <p>(iii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	Murid dapat:  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah keselamatan yang perlu diambil dalam acara lompat Kijang</li> <li>• Melakukan kemahiran acara lompat Kijang</li> <li>• Menyatakan undang-undang dan peraturan tentang acara lompat Kijang</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik lakuan dalam acara lompat Kijang</li> <li>• Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara lompat Kijang</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisis pergerakan dalam setiap fasa acara lompat Kijang</li> <li>• Mencadangkan latihan bagi membetulkan kesalahan teknik dalam acara lompat Kijang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam acara lompat Kijang</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat Kijang</li> <li>• Menyediakan folio individu tentang acara lompat kijang.</li> <li>• Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam acara lompat Kijang</li> <li>• Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam acara lompat Kijang</li> <li>• Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lompat Kijang</li> </ul>
14	PJ 2. KEMAHIRAN	<b>2. Olahraga (a) Balapan</b>	Murid dapat:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam</li> </ul>

		<p>(i) Kemahiran:</p> <p>Acara lari berpagar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah keselamatan</li> <li>Fasa berlepas</li> <li>Fasa lonjakan</li> <li>Fasa penerbangan</li> </ul>	<p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan langkah keselamatan yang perlu diambil dalam acara lari berpagar.</li> <li>Melakukan kemahiran asas dalam acara lari berpagar.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengenalpasti fasa-fasa dalam acara lari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ICT</li> <li>KMD</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>KP</li> </ul>	<p>acara lari berpagar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berpagar.</li> <li>Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran acara lari berpagar.</li> <li>Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam</li> </ul>
MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fasa mendarat</li> <li>Fasa penamat</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan peraturan</p> <p>(iii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>Kesesuaian pakaian</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>Perlakuan murid</li> <li>Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>berpagar.</li> <li>Mengenal pasti teknik perlakuan yang diperlukan dalam acara lari berpagar.</li> <li>Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara lari berpagar</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis setiap fasa pergerakan dalam acara lari berpagar.</li> <li>Mencadangkan latihan bagi membetulkan kesalahan teknik lakuan dalam acara lari berpagar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>acara lari berpagar dalam kumpulan.</li> <li>Membincangkan kesalahan-kesalahan utama yang dilakukan dalam acara lari berpagar.</li> <li>Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lari berpagar.</li> </ul>
15	<b>PK</b> <b>1. KESIHATAN DIRI &amp; KELUARGA</b>	<p><b>2. Kekuargaan</b></p> <p>Keluarga adalah unit asas komuniti. Setiap anggota keluarga mestilah berusaha untuk mengekalkan kehidupan berkeluarga dengan menjaga kebajikan anggota keluarga.</p> <p><b>(a) Fungsi keluarga</b></p> <p>(i) Menghasilkan zuriat (ii)Menyambung generasi</p> <p><b>(b) Aspek-aspek kehidupan berkeluarga</b></p> <p>(i) Keharmonian (ii) Hormat-menghormati</p>	<p>Murid dapat:</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan fungsi dan aspek hidupberkeluarga</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kepentingan menjaga kebajikan anggota keluarga.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan peranan dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>KTV</li> <li>KTS</li> <li>BCB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perbincangan dalam kumpulan.</li> <li>Main peranan.</li> <li>Kajian kes berkaitan isu kekeluargaan, seperti pembuangan bayi.</li> <li>Forum</li> <li>Perbahasan</li> <li>Ceramah keluarga bahagia</li> </ul>

		(iii) Kasih sayang (iv) Penghargaan (v) Tanggungjawab  <b>(c) Kebajikan anggota keluarga</b> (i) Mengambil tahu (ii) Tolong-menolong (iii) Kesulitan keluarga (iv) Pendidikan (v) Penjagaan warga tua	tanggungjawab setiap ahli keluarga dalam memelihara kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menilai akibat seks sebelum kahwin.</li> <li>• Membanding beza keluarga bahagia dan keluarga bermasalah.</li> </ul>		
MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		<b>( d ) Akibat seks sebelum kahwin</b> ( i) Sosial dan moral <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melanggar hukum agama</li> <li>• Masa depan gelap</li> </ul> ( ii) Fizikal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengandung</li> <li>• Mengulangi perbuatan</li> </ul> ( iii) Mental <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekanan emosi</li> <li>• Rasa bersalah</li> </ul>			
16	<b>PJ</b> <b>2. KEMAHIRAN</b>	<b>1. Permainan</b> <b>( a ) Hoki</b> (i) Kemahiran: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menolak</li> <li>• Menahan</li> <li>• Memukul</li> </ul> (ii) Undang-Undang dan Peraturan  (ii) Aspek-aspek keselamatan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> </ul>	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan hoki</li> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki dengan betul dan selamat.</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan teknik lakuan sesuatu kemahiran hoki.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki .</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan dalam permainan hoki. Melukis dan melabel otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki.</li> <li>• Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam permainan hoki secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan kesalahan-kesalahan utama dalam permainan hoki secara kumpulan.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan permainan</li> </ul>		
17	PJ 2. KEMAHIRAN	<b>1. Permainan</b> <b>( a ) Hoki</b> (i) Kemahiran: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menampan</li> <li>• Menguis</li> <li>• Mencedok</li> </ul>	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan hoki</li> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki dengan betul dan selamat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki .</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan dalam permainan hoki.</li> <li>• Melukis dan melabel otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki.</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/ STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		(ii) Undang-Undang dan Peraturan  (ii) Aspek-aspek keselamatan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan teknik lakuan sesuatu kemahiran hoki.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan</li> <li>• Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan permainan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan kesalahan-kesalahan utama dalam permainan hoki secara kumpulan.</li> </ul>
18	<b>PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUNAN (11.05.2009 - 22.05.2009)</b>				
19	<b>PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUNAN (11.05.2009 - 22.05.2009)</b>				
20	PJ 2. KEMAHIRAN	<b>1. Permainan</b> <b>( a ) Hoki</b> (i) Kemahiran: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengelecek</li> </ul>	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan hoki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan hoki.</li> <li>• Melukis dan melabel otot-otot utama</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjaga gol</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan Peraturan</p> <p>(ii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki dengan betul dan selamat.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan teknik lakuan sesuatu kemahiran hoki.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan</li> <li>• Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<p>yang digunakan dalam permainan hoki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakar padang permainan hoki.</li> </ul>
--	--	---	---	--	--

RANCANGAN TAHUNAN PJKP TINGKATAN EMPAT

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/ STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
	CUTI PERTENGAHAN TAHUN (30.05.2009 – 14.06.2009)				

PENGAL KEDUA: 15 JUN 2009 – 20 NOVEMBER 2009

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
1	PK 2. GAYA HIDUP SIHAT	<p><b>1. Pemakanan</b></p> <p>Kekurangan nutrien tertentu dalam pemakanan boleh menyebabkan timbulnya beberapa penyakit.</p> <p><b>( a ) Penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tabiat pemakanan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obesiti</li> <li>• Kurang berat badan</li> </ul> <p><b>( b ) Kekurangan nutrien mikro</b></p> <p>(i) Kesan kekurangan Vitamin A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabun malam</li> <li>• Masalah penglihatan</li> </ul> <p>(ii) Kesan kekurangan iodin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goiter</li> </ul> <p>(iii) Kesan kekurangan zat besi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anemia</li> </ul> <p>(iv) Kesan kekurangan kalsium</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tulang rapuh (osteoporosis)</li> <li>• Kekejangan otot</li> <li>• Riket</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyenaraikan kesan-kesan yang berkaitan dengan tabiat pemakanan.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerangkan kesan kekurangan nutrien mikro.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti tanda dan simptom penyakit yang berkaitan dengan tabiat pemakanan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ICT</li> <li>• BCB</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTV</li> <li>• KTS</li> <li>• PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merujuk pelbagai media masalah kesihatan berkaitan tabiat pemakanan.</li> <li>• Kajian kes.</li> <li>• Menyediakan folio murid berkaitan pemakanan.</li> <li>• Perbincangan tentang masalah kesihatan berkaitan tabiat pemakanan.</li> </ul>
2	PJ 3. KESUKANAN	<p><b>1. Pengurusan</b></p> <p>Sukan dan permainan</p> <p>(i) Dasar Sukan Negara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukan untuk semua</li> <li>• Sukan untuk kecemerlangan</li> </ul> <p>(ii) Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur organisasi</li> <li>• Peranan</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan maksud Dasar Sukan Negara.</li> <li>• Menghuraikan maksud sukan untuk kecemerlangan.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan tentang kepentingan Sukan Untuk Semua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• KTV</li> <li>• KMD</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan peranan Dasar Sukan Negara .</li> <li>• Membahaskan sukan untuk kecemerlangan .</li> <li>• Mengendalikan forum tentang sukan untuk semua.</li> <li>• Melayari laman web untuk mendapatkan maklumat tentang sukan</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		(iii) Teknologi maklumat dalam sukan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Penggunaan multimedia dalam sukan</li> </ul>	<b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan sumbangan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia ke arah mencapai Dasar Sukan Negara</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan sumbangan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia ke arah mencapai Dasar Sukan Negara.</li> </ul>
3	PJ 3. KESUKANAN	<p><b>2. Kerjaya dalam Sukan</b></p> <p>Kerjaya bermaksud aktiviti yang boleh menghasilkan pulangan atau pendapatan secara langsung atau tidak langsung.</p> <p>Status pemain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amatur</li> <li>Semi profesional</li> <li>Profesional</li> </ul> <p><b>4. Etika</b></p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu permainan.</p> <p><b>( a ) Personaliti</b></p> <p>Personaliti bermaksud keperibadian, perwatakan dan tingkah laku yang baik.</p> <p>(i) Disiplin diri (ii) Disiplin dalam sukan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan maksud kerjaya dalam sukan.</li> <li>Menyatakan nama-nama pemain profesional di Malaysia.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membezakan status amatur, semi profesional dan profesional</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan prospek kerjaya sebagai ahli sukan amatur dan profesional.</li> </ul> <p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan maksud etika dan personaliti ahli sukan.</li> <li>Menyatakan personaliti diri yang perlu ada dalam sukan.</li> <li>Menjelaskan kepentingan disiplin diri untuk mencapai kecemerlangan dalam sukan.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan ciri-ciri personaliti ahli sukan yang baik.</li> <li>Menghuraikan ciri-ciri tingkahlaku penonton yang baik</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <p>Menghuraikan kepentingan disiplin diri dalam membentuk personaliti ahli sukan yang berjaya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>KTV</li> <li>KMD</li> <li>PAK</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>PM</li> <li>KMD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan maksud amatur, semi profesional dan profesional.</li> <li>Membincangkan kerjaya sebagai ahli sukan amatur dan profesional secara kumpulan.</li> <li>Menyediakan folio individu berkaitan dengan pemain-pemain profesional di Malaysia</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan personaliti diri yang perlu ada pada ahli sukan secara kumpulan.</li> <li>Membahaskan kepentingan disiplin diri untuk mencapai kecemerlangan dalam sukan secara kumpulan.</li> <li>Menyediakan folio individu berkaitan dengan personaliti ahli sukan yang baik.</li> <li>Membincangkan hasil disiplin diri dalam membentuk personaliti ahli sukan yang berjaya secara kumpulan</li> <li>Membincangkan ciri-ciri personaliti penonton yang beretika</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
4	PJ 2. KEMAHIRAN  (i) Kemahiran:	<b>1. Permainan</b>  <b>( b ) Tenis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grip/cara pegangan</li> <li>• Pukulan hadapan</li> </ul> (ii) Undang-Undang dan Peraturan  (ii) Aspek-aspek keselamatan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis dengan betul dan selamat.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan tenis.</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik pelakuan sesuatu kemahiran dalam permainan tenis.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan tenis.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis secara berpasangan.</li> <li>• Menamakan beberapa kemahiran asas dalam permainan tenis.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran tenis.</li> </ul>
5	<b>UJIAN 2 (14.07.2009 - 18.07.2009)</b>				
6	PK 2. GAYA HIDUP SIHAT	<b>2. Pengurusan konflik dan stres</b>  Kejayaan mengatasi konflik dan stres boleh meningkatkan penghargaan sendiri.  Cara-cara mengatasi konflik dan stres: (i) Kenal pasti punca (ii) Rujuk kepada kaunselor (iii) Bersenam dan bersukan (iv) Tingkatkan keimanan	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyenaraikan cara mengatasi konflik dan stres.</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti kelemahan dan kekuatan diri remaja.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyusun strategi bagi menghadapi konflik dan stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTV</li> <li>• KTS</li> <li>• KMD</li> <li>• PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbincangan dalam kumpulan.</li> <li>• Merujuk pelbagai media tentang cara mengatasi konflik dan stres.</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
7	<p><b>PJ</b></p> <p><b>2. KEMAHIRAN</b></p> <p>(i) Kemahiran:</p>	<p><b>1. Permainan</b></p> <p><b>( b ) Tennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servis</li> <li>• Pukulan kilas</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan Peraturan</p> <p>(ii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis dengan betul dan selamat.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan tenis.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggabungkan kemahiran asas dalam permainan tenis.</li> <li>• Mengenal pasti teknik pelakuan sesuatu kemahiran dalam permainan tenis.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan tenis.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan</li> <li>• Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis secara berpasangan.</li> <li>• Menamakan beberapa kemahiran asas dalam permainan tenis.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran tenis.</li> </ul>
8	<p><b>PJ</b></p> <p><b>2. KEMAHIRAN</b></p> <p>(i) Kemahiran:</p>	<p><b>1. Permainan</b></p> <p><b>( b ) Tennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volley</li> <li>• Smesy</li> <li>• Lob</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan Peraturan</p> <p>(ii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis dengan betul dan selamat.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan tenis.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggabungkan kemahiran asas dalam permainan tenis.</li> <li>• Mengenal pasti teknik pelakuan sesuatu kemahiran dalam permainan tenis.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan tenis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis secara berpasangan.</li> <li>• Menamakan beberapa kemahiran asas dalam permainan tenis.</li> <li>• Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam permainan tenis secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan tenis.</li> <li>• Melakar padang permainan tenis.</li> <li>• Membuat buku skrap tentang pemain-pemain tenis terkenal di dunia.</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>Perlakuan murid</li> <li>Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan</li> <li>Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam permainan</li> </ul>		
9	<b>UJIAN SEGAK</b>				
10	<b>PK</b> <b>2. GAYA HIDUP SIHAT</b>	<b>3. Penyalahgunaan bahan</b>  Dadah merupakan musuh utama negara. Kerajaan telah mengambil langkah mencegah dadah dengan menggubal Dasar Dadah Negara, mengadakan Agensi Pelaksana Anti-Dadah dan beberapa langkah pengawalan dan pencegahan.  <b>( a ) Dasar Dadah Negara</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pencegahan</li> <li>Penguatkuasaan</li> <li>Pemilikan</li> <li>Kerjasama antarabangsa</li> </ol> <b>(b) Agensi Pelaksanaan Anti Dadah</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Agensi Dadah Kebangsaan</li> <li>PEMADAM</li> <li>Pusat SERENTI</li> <li>Polis DiRaja Malaysia</li> <li>Kastam dan Eksais</li> </ol> <b>(c) Langkah pengawalan dan pencegahan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hukuman mandatori</li> <li>Kawalan pintu masuk ke Malaysia</li> <li>Pendidikan pencegahan</li> <li>Kempen</li> </ol>	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan dan menyenaraikan Dasar Dadah Negara dan agensi-agensi yang terlibat dengannya.</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerang langkah pengawalan dan pencegahan.</li> <li>Membincang peranan murid dalam membantu pengawalan dan pencegahan dadah.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat inferens program pencegahan dadah negara</li> <li>Menghubungkait peranan setiap agensi dalam pencegahan dadah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>KTV</li> <li>KTS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbincang dalam kumpulan.</li> <li>Merujuk pelbagai media berkaitan dadah.</li> <li>Menyediakan folio berkaitan Dadah.</li> <li>Lawatan ke pusat SERENTI.</li> <li>Pameran anti dadah.</li> </ul>

RANCANGAN TAHUNAN PJKP TINGKATAN EMPAT

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/ STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2 (22.08.2009 - 30.08.2009)					

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
11	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>1. Permainan</b></p> <p><b>( c ) Sepak Takraw</b></p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servis</li> <li>• Mengumpan</li> <li>• Menanduk</li> <li>• Merejam</li> <li>• Menghadang</li> </ul> <p>(ii) Undang-undang dan peraturan</p> <p>(ii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan sepak takraw.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik perlakuan sesuatu kemahiran dalam permainan sepak takraw.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan sepak takraw.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan</li> <li>• Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menamakan beberapa kemahiran asas dalam permainan sepak takraw.</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sepak takraw</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran sepak takraw</li> <li>• Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam permainan sepak takraw dalam kumpulan.</li> </ul>
12	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>4. Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang bukan untuk tujuan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p><b>(a) Konsep Perkhemahan:</b></p> <p>(i) Perkhemahan bermaksud mendirikan tempat berlindungsementara.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan konsep rekreasi dan perkhemahan..</li> <li>• Menyatakan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti perkhemahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan aktiviti perkhemahan secara berkumpulan.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan pelaksanaan sebelum, semasa dan selepas perkhemahan.</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
--------	---------	-----------------	--------------------	-------------------	-------------------

				STRATEGI	
		<p>(ii) Pelaksanaan: Sebelum, semasa dan selepas perkhemahan.</p> <p>(iii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan pelaksanaan sebelum, semasa dan selepas perkhemahan</li> <li>• Melakukan aktiviti perkhemahan bersama rakan dan guru.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti perkhemahan.</li> <li>• Merancang program perkhemahan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan semasa aktiviti perkhemahan.</li> <li>• Merancang satu aktiviti perkhemahan bersama rakan.</li> <li>• Melaporkan pengalaman aktiviti perkhemahan</li> </ul>
13	PJ 3. KESUKANAN	<p><b>3. Isu-Isu Dalam Sukan</b></p> <p>(i) Isu politik dalam sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maksud politik dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Peranan dan sumbangan.</li> <li>• Kesan dan akibat politik dalam sukan.</li> </ul> <p>(ii) Patriotisme</p>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan maksud politik dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Mengenal pasti isu-isu politik dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Menyatakan unsur-unsur patriotisme dalam sukan dan permainan.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan kesan dan akibat wujudnya politik dalam sukan dan permainan.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merumuskan pengaruh politik dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Merancang aktiviti untuk mewujudkan unsur-unsur patriotisme dalam sukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KMD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan isu-isu politik dalam sukan dan permainan secara kumpulan.</li> <li>• Membahaskan kesan dan akibat wujudnya politik dalam sukan dan permainan secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan pengaruh politik dalam sukan dan permainan secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan unsur-unsur patriotisme dalam sukan dan permainan secara kumpulan.</li> </ul>
14	<b>CUTI HARI RAYA PUASA</b>				

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
15	PK 3. KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN	<p><b>1. Keselamatan</b></p> <p>Akta dan undang-undang perlindungan wanita dan gadis diadakan untuk melindungi kaum wanita daripada dieksploitasi oleh orang yang tidak bertanggungjawab.</p> <p><b>( a ) Akta dan undang-undang</b> Akta Perlindungan Wanita dan Gadis</p> <p><b>( b ) Agensi yang terlibat</b> Fungsi dan peranan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan peruntukan bagi melindungi wanita dan gadis yang terdapat dalam Akta Perlindungan Wanita dan Gadis.</li> <li>Menyatakan hukuman yang boleh dikenakan di bawah Akta Perlindungan Wanita dan Gadis.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan fungsi dan peranan agensi-agensi terlibat dalam Akta Perlindungan Wanita dan Gadis.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat inferens tentang keberkesanan Akta Perlindungan Wanita dan Gadis dalam melindungi wanita di Malaysia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KBKK</li> <li>KTV</li> <li>KTS</li> <li>KMD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merujuk Akta Perlindungan Wanita dan Gadis.</li> <li>Kajian kes.</li> <li>Ceramah.</li> <li>Perbincangan dalam kumpulan.</li> <li>Melawat agensi terlibat.</li> </ul>
16	<b>PEPERIKSAAN AKHIR TAHUNAN (05.10.2009 - 15.10.2009)</b>				
17	<b>PEPERIKSAAN AKHIR TAHUNAN (05.10.2009 - 15.10.2009)</b>				

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
18	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>3. Pendidikan Pergerakan</b> <b>( a ) Gimnastik Artistik</b></p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbalan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>(i) Pola pergerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola 5 Hamburan/Imbalan</li> </ul> <p>(ii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam aktiviti.</li> <li>• Melakukan sekurang-kurangnya lima kemahiran imbalan/hamburan dengan teknik yang betul dan selamat.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan sekurang-kurangnya lima teknik lakuan kemahiran imbalan/hamburan</li> <li>• Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam kemahiran imbalan/hamburan.</li> <li>• Mengenal pasti otot-otot utama yang perlu digunakan dalam latihan tersebut.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan sekurangnya tiga kesalahan teknik lakuan kemahiran imbalan/hamburan.</li> <li>• Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran imbalan/hamburan yang sempurna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran imbalan/hamburan dalam gimnastik artistik</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik artistik. Menyediakan folio individu tentang acara gimnastik artistik.</li> <li>• Membincangkan tentang kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam kemahiran imbalan/hamburan.</li> <li>• Menamakan otot-otot yang terlibat dalam kemahiran imbalan / hamburan.</li> <li>• Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam kemahiran imbalan/hamburan</li> </ul>
19	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>3. Pendidikan Pergerakan</b> <b>(b) Gimrama</b></p> <p>Gimrama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang estetik dan berkoordinasi dengan penggunaan peralatan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan kemahiran pusingan badan dan lompatan</li> <li>• Melakukan kemahiran-kemahiran pusingan badan dan lompatan dengan teknik lakuan yang betul dan selamat.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik lakuan kemahiran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KMD</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• PM</li> <li>• KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran gimnastik irama dengan teknik yang betul dan selamat secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik irama secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan tahap ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan secara kumpulan.</li> </ul>

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		<p>i) Jenis pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pergerakan 5 Pusingan badan</li> <li>Pergerakan 6 Lompatan</li> </ul> <p>(ii) Aspek-aspek keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>Kesesuaian pakaian</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>Perlakuan murid</li> <li>Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pusingan badan dan lompatan.</li> <li>Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam kemahiran pusingan badan dan lompatan.</li> <li>Melakukan kemahiran pusingan badan dan lompatan dengan manipulasi alatan dengan betul dan selamat.</li> <li>Mengenal pasti otot-otot utama yang perlu digunakan dalam kemahiran pusingan badan dan lompatan.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas gimnastik irama dalam kumpulan.</li> <li>Melakukan rangkaian pergerakan pusingan badan dan lompatan dengan manipulasi alatan.</li> <li>Menjelaskan sekurang-sekurangnya tiga kesalahan teknik lakuan pusingan badan dan lompatan semasa aktiviti gimnastik .</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan aktiviti latihan tubi</li> </ul> <p>kemahiran asas gimnastik irama dalam kumpulan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membincangkan tentang kesalahan-kesalahan utama yang dilakukan dalam acara gimnastik irama.</li> <li>Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara gimnastik irama.</li> </ul>
20	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>3. Pendidikan Pergerakan</b></p> <p><b>(c) Gimnastik Pendidikan</b></p> <p>Gimnastik pendidikan ialah satu pendekatan dalam pendidikan gimnastik yang memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, pembelajaran dan perkembangan pelajar.</p> <p>(i) Tema gimnastik pendidikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tema 6 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesedaran aliran</li> </ul> </li> <li>Tema 7 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesedaran perkaitan dengan orang lain</li> </ul> </li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan.</li> <li>Melakukan aktiviti kesedaran aliran gimnastik pendidikan dengan lancar, berterusan dan selamat.</li> <li>Melakukan aktiviti dalam bentuk meniru, memadan dan lakuan cermin.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dengan arahan dan situasi aktiviti.</li> <li>Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara gimnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KMD</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>PM</li> <li>KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti ikut arahan dengan betul dan selamat.</li> <li>Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti.</li> <li>Membincangkan jenis pergerakan yang terlibat dalam tema-tema tersebut</li> </ul>

			pendidikan.		
MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
		(ii) Aspek-Aspek Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>• Kesesuaian pakaian</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>• Perlakuan murid</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang jenis pergerakan yang bersesuaian dengan tema.</li> <li>• Menceritakan pengalaman yang dialami semasa melakukan aktiviti</li> </ul>		
21	<b>PK</b> <b>3. KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN</b>	<b>2. Pertolongan cemas</b>  RICE adalah satu kaedah bantuan awal untuk kecederaan pada tisu lembut ( <i>soft tissue injury</i> ).  Prosedur pertolongan cemas EAR adalah untuk menyelamatkan mangsa yang mengalami kelemasan.  Kecederaan dan bantu mula (i) Prinsip dan prosedur RICE <ul style="list-style-type: none"> <li>• R = <i>Rest</i> (rehat)</li> <li>• I = <i>Ice</i> (demahan)</li> <li>• C = <i>Compression</i> (balutan/tekanan)</li> <li>• E = <i>Elevation</i> (meninggikan bahagian yang tercedera)</li> </ul> (ii) Prinsip dan prosedur EAR <ul style="list-style-type: none"> <li>• E = <i>Expired</i> (hembusan)</li> <li>• A = <i>Air</i> (udara)</li> <li>• R = <i>Resuscitation</i> (resusitasi)</li> </ul>	Murid dapat :  <b>Aras 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan maksud RICE dan EAR dalam pertolongan cemas</li> </ul> <b>Aras 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur RICE.</li> <li>• Menerangkan prosedur EAR.</li> </ul> <b>Aras 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjuk cara prosedur bantu mula RICE dan EAR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCB</li> <li>• ICT</li> <li>• KBKK</li> <li>• PAK</li> <li>• KTV</li> <li>• KTS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunjuk cara.</li> <li>• Menyediakan folio individu.</li> <li>• Menonton video.</li> </ul>

RANCANGAN TAHUNAN PJPK TINGKATAN EMPAT

		Kecederaan dan bantu mula ( i) Prinsip dan prosedur RICE (ii) Prinsip dan prosedur EAR			
--	--	--	--	--	--

MINGGU	TUNJANG	KEMAHIRAN/TAJUK	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN/STRATEGI	CADANGAN AKTIVITI
22	PJ 2. KEMAHIRAN	<p><b>3. Pendidikan Pergerakan</b> <b>(d) Pergerakan Kreatif</b></p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud intepretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>(i) Tema pergerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tema 11 - Orientasi ruang</li> <li>Tema 12 Gabungan bentuk dan daya dalam pergerakan</li> <li>Tema 13 Penaikan dari lantai</li> </ul> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid</li> <li>Kesesuaian pakaian</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan</li> <li>Perlakuan murid</li> <li>Perlakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam aktiviti pergerakan kreatif.</li> <li>Melakukan kemahiran pergerakan kreatif dengan kepelbagaian pergerakan mengikut intepretasi tema yang diberi.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengenal pasti peranan tubuh badan dalam penghasilan daya dan corak yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan.</li> <li>Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara pergerakan kreatif.</li> <li>Mengenal pasti otot-otot utama yang digunakan dalam acara pergerakan kreatif.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mereka cipta rangkaian pergerakan berdasarkan intepretasi tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BCB</li> <li>ICT</li> <li>KMD</li> <li>KBKK</li> <li>PAK</li> <li>PM</li> <li>KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kemahiran kepelbagaian intepretasi pergerakan.</li> <li>Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara pergerakan kreatif secara kumpulan.</li> <li>Membincangkan peranan tubuh badan dalam bentuk corak rangkaian pergerakan.</li> <li>Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara pergerakan kreatif.</li> <li>Mereka corak rangkaian pergerakan yang memenuhi keperluan tema.</li> </ul>
CUTI AKHIR TAHUN (21.11.2009 – 03.01.2010)					