



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
PENDIDIKAN KHAS (KETIDAKUPAYAAN PENGLIHATAN)**

Pendidikan Jasmani (Suaian)

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

TAHUN 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
PENDIDIKAN KHAS
(KETIDAKUPAYAAN PENGLIHATAN)

Pendidikan Jasmani (Suaian)

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 3

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2017

Terbitan 2017

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.

KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat Umum.....	2
Objektif Umum.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	5
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	6
Rancangan Pendidikan Individu.....	11
Elemen Merentas Kurikulum.....	11
Pentaksiran Sekolah.....	14
Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian).....	17
Pengenalan Pendidikan Jasmani (Suaian).....	19

Matlamat Pendidikan Jasmani (Suaian).....	21
Objektif Pendidikan Jasmani (Suaian).....	21
Fokus Pendidikan Jasmani (Suaian).....	22
Standard Prestasi Pendidikan Jasmani (Suaian).....	22
Penyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani (Suaian).....	23
Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani (Suaian).....	24
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	74
Panel Penggubal Pendidikan Khas.....	75
Penghargaan.....	76



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA Negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak:
Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;
Memelihara satu cara hidup demokratik;
Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;
Menjamin satu cara hidup yang liberal terhadap tradisi-tradisi
kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak;
Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan atas prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

(1) Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber:Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997
[PU(A)531/97.]

KATA PENGANTAR

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2011 telah disemak semula bagi memenuhi dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 supaya kualiti kurikulum yang dilaksanakan di sekolah rendah setanding dengan standard antarabangsa. Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa telah dijelmakan dalam KSSR menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

Usaha memasukkan Standard Pentaksiran di dalam dokumen kurikulum telah mengubah landskap sejarah sejak Kurikulum Kebangsaan dilaksanakan di bawah sistem pendidikan kebangsaan. Menerusinya murid dapat ditaksir secara berterusan untuk mengenal pasti tahap penguasaannya dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSR, mengintegrasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai, serta memasukkan secara eksplisit

Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Bagi menjayakan pelaksanaan KSSR, pengajaran dan pembelajaran guru perlu memberi penekanan kepada KBAT dengan memberi fokus kepada pendekatan Pembelajaran Berasaskan Inkuiri dan Pembelajaran Berasaskan Projek, supaya murid dapat menguasai kemahiran yang diperlukan dalam abad ke-21.

Kementerian Pendidikan Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penggubalan KSSR. Semoga pelaksanaan KSSR akan mencapai hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan.

Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) digubal selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang berlandaskan prinsip-prinsip pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang pendidikan dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid dan pendidikan seumur hidup. KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan bersifat holistik, selaras dengan yang dihasratkan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025.

Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di Program Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) dibentuk secara fleksibel selaras dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013, 8.(1)(c) yang menyatakan bahawa seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada kaedah atau teknik pengajaran dan pembelajaran, masa yang diperuntukkan bagi setiap aktiviti, susunan aktiviti dan bahan bantu mengajar. Pengubahsuaian yang dibuat hendaklah mengikut Kurikulum Pendidikan Khas.

Mata pelajaran baru dan pengubahsuaian dalam KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) dibina supaya pembelajaran yang diperolehi di dalam bilik darjah dapat diaplikasikan dan menjadi pendokong kepada hasrat pelaksanaan mata pelajaran lain dalam KSSR Kebangsaan yang selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Mata pelajaran ini adalah selaras dengan KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 3 dengan hanya komponen Pendidikan Jasmani sahaja yang diubah suai. Bagi komponen Pendidikan Kesihatan, kandungan kurikulum dan pelaksanaannya adalah sama seperti komponen Pendidikan Kesihatan dalam KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 3.

MATLAMAT UMUM

KSSR Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk menghasilkan murid berkeperluan khas (MBK) kurang upaya penglihatan yang berpengetahuan, berkemahiran berkeyakinan, menyedari keupayaan diri dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF UMUM

KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan Tahun 3 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

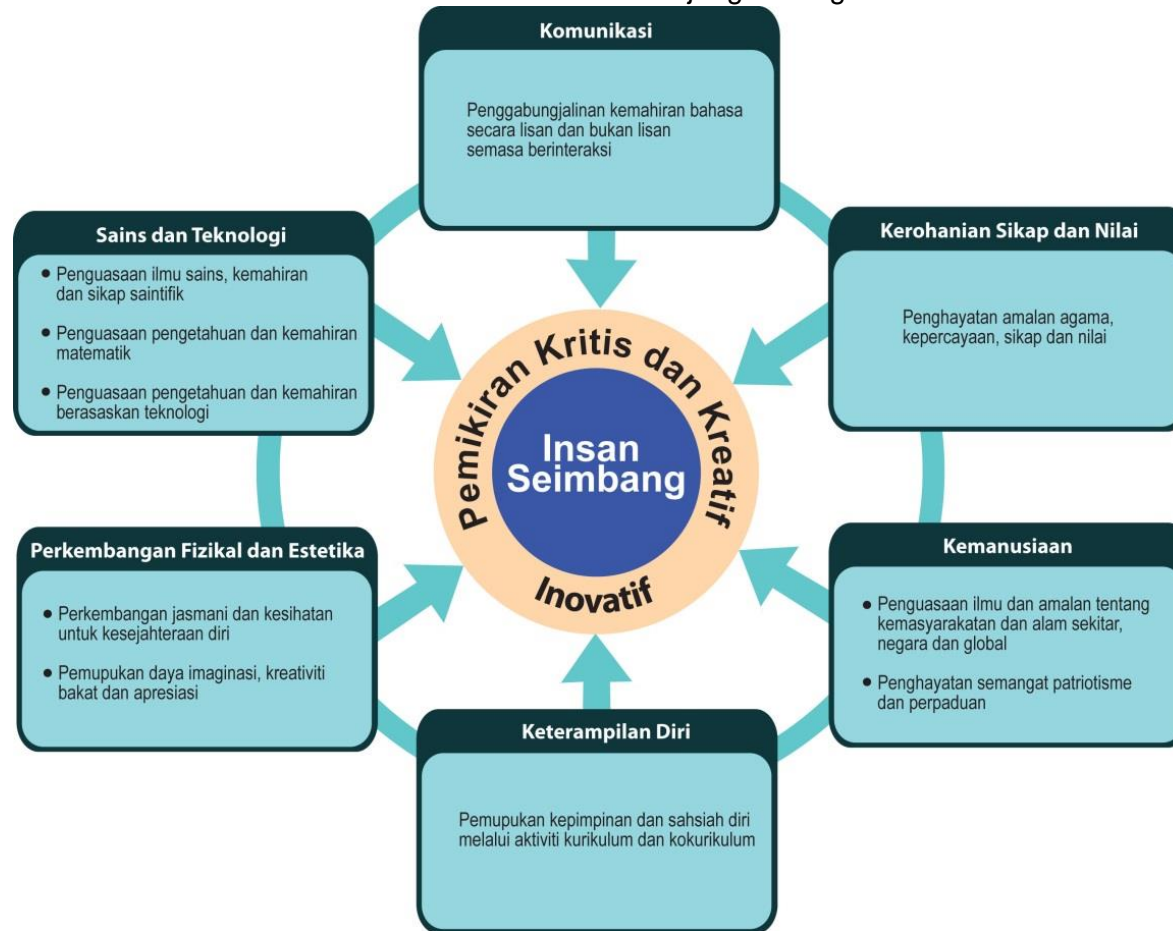
1. Menguasai pengetahuan, kemahiran, menyedari keupayaan diri dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri dengan yakin.

3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, pergerakan berirama dan aktiviti fizikal serta mengaplikasikan konsep pergerakan dan strategi semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
4. Memahami faktor-faktor penyumbang yang mendorong kepada kehidupan aktif dan sihat sepanjang hayat.
5. Meningkatkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

KSSR) dibina berasaskan enam tunjang, iaitu Komunikasi; Kerohanian, Sikap dan Nilai; Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal dan Estetika; serta Sains dan Teknologi. Enam tunjang tersebut merupakan domain utama yang menyokong antara satu sama lain dan disepadukan dengan pemikiran kritis, kreatif dan inovatif.

Kesepaduan ini bertujuan membangunkan modal insan yang menghayati nilai-nilai murni berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketrampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum Pengurusan Kehidupan digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSR.



Rajah 1: Kerangka KSSR

KEMAHIRAN ABAD KE-21

Satu daripada hasrat KSSR adalah untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 dengan memberi fokus kepada kemahiran berfikir serta kemahiran hidup dan kerjaya yang berteraskan amalan nilai murni. Kemahiran Abad Ke-21 bermatlamat untuk melahirkan murid yang mempunyai ciri-ciri yang dinyatakan dalam profil murid seperti dalam Jadual 1 supaya berupaya bersaing di peringkat global. Penguasaan SK dan SP dalam kurikulum Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berdaya Tahan	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
Mahir Berkomunikasi	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
Pemikir	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani

PROFIL MURID	PENERANGAN
	masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai murid. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baru.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
Bersifat Ingin Tahu	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baharu. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berprinsip	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
Bermaklumat	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika/ undang-undang berkaitan maklumat yang diperoleh.
Penyayang/ Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

KBAT dinyatakan dalam kurikulum secara eksplisit supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid. Penerangan KBAT adalah berfokus kepada empat tahap pemikiran seperti Jadual 2.

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

TAHAP PEMIKIRAN	PENERANGAN
Mengaplikasi	Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.
Menganalisis	Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan.
Menilai	Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran dan nilai serta memberi justifikasi.
Mencipta	Menghasilkan idea, produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif.

KBAT ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT merangkumi kemahiran berfikir kritis, kreatif dan menaakul serta strategi berfikir.

Kemahiran berfikir kritis adalah kebolehan untuk menilai sesuatu idea secara logik dan rasional untuk membuat pertimbangan yang wajar dengan menggunakan alasan dan bukti yang munasabah.

Kemahiran berfikir kreatif adalah kemampuan untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu yang baharu dan bernilai dengan menggunakan daya imaginasi secara asli serta berfikir tidak mengikut kelaziman.

Kemahiran menaakul adalah keupayaan individu membuat pertimbangan dan penilaian secara logik dan rasional.

Strategi berfikir merupakan cara berfikir yang berstruktur dan berfokus untuk menyelesaikan masalah.

KBAT boleh diaplikasi dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti peta pemikiran dan peta minda serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang dirancang perlu memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid dan p&p berasaskan aktiviti. Murid dilibatkan secara aktif dalam PdP yang menyepadukan pemerolehan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan penerapan sikap dan nilai murni. Perancangan, matlamat pendidikan dan strategi PdP ini perlu didokumenkan dalam Rancangan Pendidikan Individu (RPI).

Bagi meningkatkan minat dan keseronokan belajar, guru boleh mempelbagaikan pendekatan pengajaran seperti pembelajaran berasaskan inkuiri, konstruktivisme, pembelajaran kontekstual, pembelajaran masteri, analisis tugasan, belajar melalui bermain, pengajaran bertema, pembelajaran pengalamian, pendekatan kolaborasi dan multi sensori.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

Pembelajaran berasaskan inkuiri merupakan pendekatan yang mementingkan pembelajaran melalui pengalaman. Inkuiri secara am bermaksud mencari maklumat, menyoal dan menyiasat tentang sesuatu fenomena yang berlaku. Pembelajaran secara inkuiri berlaku apabila konsep dan prinsip utama dikaji dan ditemui oleh murid sendiri.

Dalam strategi p&p inkuiri, murid menyoal dan mengemukakan pendapat berlandaskan hasil pemerolehan. Guru boleh bertindak sebagai fasilitator dengan mengemukakan soalan bagi memandu murid ke arah inkuiri. Perbincangan boleh dijalankan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti.

Konstruktivisme

Konstruktivisme membolehkan murid belajar sesuatu dengan cara membina sendiri pemahaman yang bermakna kepada diri mereka. Antara unsur penting dalam konstruktivisme adalah:

- Guru mengambil kira pengetahuan sedia ada murid.
- Pembelajaran adalah hasil usaha murid sendiri.
- Pembelajaran berlaku apabila murid menghubungkan idea asal dengan idea baharu bagi menstruktur semula idea mereka.
- Murid berpeluang bekerjasama, berkongsi idea dan pengalaman serta membuat refleksi.

Pembelajaran Kontekstual

Pembelajaran Kontekstual adalah pembelajaran yang dikaitkan dengan kehidupan harian murid. Dalam melaksanakan pendekatan pembelajaran kontekstual, perkaitan antara ilmu yang diajar dengan kehidupan harian dieksplisitkan. Murid tidak hanya belajar

secara teori semata-mata, bahkan dapat menghayati kerelevanan ilmu yang dipelajari dengan kehidupan harian.

Pembelajaran Masteri

Pendekatan Masteri memastikan semua murid menguasai standard pembelajaran yang ditetapkan sebelum berpindah ke standard pembelajaran seterusnya. Pendekatan ini berpegang kepada prinsip bahawa setiap murid mampu belajar jika diberi peluang. Peluang perlu diberi kepada murid untuk belajar mengikut kadarnya. Aktiviti pemulihan dan pengayaan perlu dilaksanakan bagi murid yang belum menguasai asas masteri, sementara aktiviti pengayaan dilaksanakan oleh murid yang telah mencapai aras masteri.

Analisis Tugas

Pendekatan Analisis Tugas melibatkan proses pembahagian kemahiran kepada beberapa komponen atau langkah mudah untuk dikuasai dan dipelajari oleh seseorang murid. Strategi ini membantu guru menyusun atur kemahiran yang hendak diajar,

memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid. Pendekatan Analisis Tugas dilaksanakan melalui langkah seperti berikut:

- Memastikan kemahiran yang sesuai diajar pada murid mengikut tahap keupayaan.
- Menghuraikan secara ringkas kemahiran dipilih.
- Kemahiran yang dipilih dipecahkan kepada langkah-langkah kecil.
- Buat penyesuaian langkah pembelajaran mengikut keupayaan dan kebolehan murid.
- Guru membuat pemerhatian dan penilaian terhadap kemahiran yang dikuasai murid.
- Membuat penambahan dan perubahan di mana perlu sehingga murid dapat menguasai kemahiran yang hendak diajar.

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran Berasaskan Projek merupakan proses p&p yang berasaskan inkuiri. Strategi ini memerlukan murid untuk memberi tumpuan kepada persoalan atau masalah yang kompleks, menyelesaikan masalah tersebut melalui proses penyiasatan secara bekerjasama dalam suatu tempoh waktu. Projek yang dijalankan adalah untuk menyiasat topik atau isu yang dihadapi murid dalam persekitaran sebenar. Semasa menjalankan proses penyiasatan ini, murid dapat mempelajari kandungan, maklumat dan fakta-fakta yang diperlukan untuk membuat kesimpulan

tentang persoalan atau masalah yang ditimbulkan. Melalui PBP murid dapat mempelajari kemahiran yang dihasratkan dan mengasah kemahiran berfikir mereka sendiri.

Belajar Melalui Bermain

Pendekatan Belajar Melalui Bermain (BMB) ditekankan dalam proses p&p bagi murid khususnya MBK kerana pendekatan ini berupaya menarik minat dan menimbulkan keseronokan ketika belajar. BMB menggalakan MBK melakukan penerokaan, penemuan dan pembinaan kefahaman berdasarkan pengalaman, dengan rasa gembira dan seronok. Pendekatan ini boleh meningkatkan keupayaan kognitif dan meningkatkan rasa ingin tahu, penguasaan kemahiran berfikir dan psikomotor, serta kemahiran mengendalikan emosi.

Ciri-ciri Belajar Melalui Bermain (BMB) adalah seperti berikut:

- Aktiviti yang menyeronokkan.
- Penerokaan dan interaksi dengan persekitaran.
- Permainan bebas dan terancang.
- Keanjalan masa.
- Percubaan idea sendiri.
- Peluang untuk memberikan tumpuan dan perhatian.

Pendekatan Bertema

Pendekatan Bertema (PB) digunakan dalam proses p&p murid. Pemilihan topik atau tema mestilah bersesuaian dengan persekitaran murid. PB melibatkan:

- Penggunaan suatu tajuk umum merentasi bidang pembelajaran.
- Pemilihan tajuk tema berasaskan kesesuaian tahap murid, situasi tertentu atau peristiwa semasa.
- Saling berkaitan dengan pengalaman sedia ada dan pengalaman baru yang diperoleh secara tersusun dan sistematik.
- Peluasan dan pengukuhan pengetahuan dan kemahiran
- Pemeringkatan daripada yang mudah kepada yang sukar dan umum kepada yang lebih khusus.

Pemilihan tema pula perlu mengambil kira:

- Kesesuaian dengan kehidupan murid.
- Peluang untuk mengaplikasi kemahiran kepada murid-murid seperti kemahiran asas mendengar, membaca, menulis, mengira, penggunaan komputer dan lain-lain.
- Kemahiran yang diperoleh daripada tema yang diajar dapat membantu murid mendapat kemahiran penyelesaian masalah.

- Sumber yang mudah didapati.
- Mengikut musim atau peristiwa untuk memberi kesedaran dan pengukuhan serta meningkatkan pengetahuan murid.

Pembelajaran Pengalamian

Pendekatan Pembelajaran Pengalamian adalah berdasarkan kesediaan dan keupayaan individu murid khususnya MBK. Pendekatan ini meningkatkan keupayaan sendiri individu di mana murid diberi peluang menilai keupayaan diri sendiri.

Dalam melaksanakan pendekatan ini, guru berperanan:

- Menentukan suasana yang positif untuk proses pembelajaran.
- Menjelaskan peranan murid dalam tugas.
- Memastikan sumber untuk proses pembelajaran ada dan mudah diperoleh.
- Menyusun sumber untuk proses pembelajaran.
- Seimbangkan komponen intelek dan emosi dalam pembelajaran.
- Berkongsi perasaan dan pemikiran dengan murid tanpa menguasai dan mengongkong mereka.

Proses pembelajaran bagi Pendekatan Pengalamian ialah:

- Guru menentukan matlamat dan objektif untuk individu dan/atau kumpulan.
- Guru merancang aktiviti pembelajaran yang sesuai dengan kesediaan murid.
- Guru perlu menjelaskan tentang tugas atau aktiviti yang akan dijalankan dengan murid dan berbincang mengenai apa yang diharapkan daripada murid.
- Murid perlu ditempatkan dalam situasi atau suasana yang memerlukan kemahiran baru atau sokongan dan peneguhan dengan pengalaman lalu.
- Pembelajaran berlaku melalui pengalaman pembelajaran dan guru memberi maklumat tentang apa yang dilakukan atau dipelajari.
- Guru memberikan bantuan, latihan dan peneguhan dengan mengaitkan pembelajaran yang baru dalam kehidupan sebenar murid seperti sekolah, keluarga dan komuniti.

Pembelajaran Luar Bilik Darjah

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

- Memperoleh pengalaman sebenar.
- Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.
- Bersosialisasi dan berkomunikasi.
- Melaksanakan aktiviti yang menggembirakan.
- Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
- Melakukan aktiviti bebas dan aktiviti terancang.

Antara aktiviti di luar bilik darjah termasuk lawatan, perkhemahan/kursus motivasi, perkelahan, aktiviti berkuda, berenang dan aktiviti menjual beli.

RANCANGAN PENGAJARAN INDIVIDU

Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013 telah menjelaskan bahawa RPI adalah rekod yang melaporkan butiran rancangan pendidikan berasaskan kepada potensi individu MBK. Guru perlu mengenal pasti keupayaan dan kelemahan murid melalui ujian diagnostik secara lisan, penulisan dan pemerhatian. Perbincangan bersama pihak ibu bapa, penjaga dan juga pakar khusus seperti psikologis, audiologis, terapis pertuturan, terapis

cara kerja dan sebagainya juga perlu diadakan bagi membantu guru merancang aktiviti intervensi dan (re)habilitasi yang mampu meningkatkan kesediaan murid untuk belajar dengan lebih baik.

Kerjasama dan kolaboratif antara ibu bapa dan kumpulan multidisiplinari yang dianggotai oleh pakar seperti audiologis, psikologis dan sebagainya amat penting dalam menentukan aktiviti intervensi dan (re)habilitasi yang bersesuaian berdasarkan kepada masalah ketidakupayaan yang dimiliki murid. Aktiviti intervensi seperti latihan pertuturan, kawalan emosi dan tingkah laku boleh membantu murid meningkatkan tumpuan, minat dan memberi perhatian kepada pembelajaran di dalam bilik darjah. Pada masa yang sama RPI membantu guru mengenal pasti strategi PdP yang

bersesuaian yang dapat meningkatkan potensi keupayaan murid samada dalam akademik mahu pun kemahiran vokasional.

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses PdP selain yang ditetapkan dalam SK dan SP. Elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen di dalam EMK adalah seperti berikut:

1. Bahasa

- Penggunaan bahasa pengantar yang betul perlu dititikberatkan dalam semua mata pelajaran.
- Semasa PdP bagi setiap mata pelajaran, aspek sebutan, struktur ayat, tatabahasa, istilah dan laras bahasa perlu diberi penekanan bagi membantu murid menyusun idea dan berkomunikasi secara berkesan.

2. Kelestarian Alam Sekitar

- Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui PdP semua mata pelajaran.
- Pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan alam sekitar dalam membentuk etika murid untuk menghargai alam.

3. Nilai Murni

- Nilai murni diberi penekanan dalam semua mata pelajaran supaya murid sedar akan kepentingan dan mengamalkannya.
- Nilai murni merangkumi aspek kerohanian, kemanusiaan dan kewarganegaraan yang menjadi amalan dalam kehidupan harian.

4. Sains Dan Teknologi

- Menambahkan minat terhadap sains dan teknologi dapat meningkatkan literasi sains serta teknologi dalam kalangan murid.
- Penggunaan teknologi dalam pengajaran dapat membantu serta menyumbang kepada pembelajaran yang lebih cekap dan berkesan.

- Pengintegrasian Sains dan Teknologi dalam PdP merangkumi empat perkara iaitu:

- (i) Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);
- (ii) Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
- (iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
- (iv) Penggunaan teknologi dalam aktiviti PdP.

5. Patriotisme

- Semangat patriotik dapat dipupuk melalui semua mata pelajaran, aktiviti kokurikulum dan khidmat masyarakat.
- Semangat patriotik dapat melahirkan murid yang mempunyai semangat cintakan negara dan berbangga sebagai rakyat Malaysia.

6. Kreativiti Dan Inovasi

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.

- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, membaiki dan mempraktikkan idea.
- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran abad ke-21.
- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

7. Keusahawanan

- Penerapan elemen keusahawanan bertujuan membentuk ciri-ciri dan amalan keusahawanan sehingga menjadi satu budaya dalam kalangan murid.
- Ciri keusahawanan boleh diterapkan dalam PdP melalui aktiviti yang mampu memupuk sikap seperti rajin, jujur, amanah dan bertanggungjawab serta membangunkan minda kreatif dan inovatif untuk memacu idea ke pasaran.

8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- Penerapan elemen Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.

- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

9. Kelestarian Global

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.
- Elemen Kelestarian Global penting dalam menyediakan murid bagi menghadapi cabaran dan isu semasa di peringkat tempatan, negara dan global.
- Elemen ini diajar secara langsung dan secara sisipan dalam mata pelajaran yang berkaitan.

10. Pendidikan Kewangan

- Penerapan elemen Pendidikan Kewangan bertujuan membentuk generasi masa hadapan yang berkeupayaan membuat keputusan kewangan yang bijak, mengamalkan pengurusan kewangan yang beretika serta berkemahiran menguruskan hal ehwal kewangan secara bertanggungjawab.
- Elemen Pendidikan Kewangan boleh diterapkan dalam PdP secara langsung ataupun secara sisipan. Penerapan secara langsung adalah melalui tajuk-tajuk seperti Wang yang mengandungi elemen kewangan secara eksplisit seperti pengiraan faedah mudah dan faedah kompaun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

PENTAKSIRAN SEKOLAH

Pentaksiran Sekolah (PS) adalah sebahagian daripada pendekatan pentaksiran yang merupakan satu proses mendapatkan maklumat tentang perkembangan murid yang dirancang, dilaksana dan dilapor oleh guru yang berkenaan. Proses ini berlaku berterusan sama ada secara formal dan tidak formal supaya guru dapat menentukan tahap penguasaan sebenar murid. PS perlu dilaksanakan secara holistik berdasarkan prinsip inklusif, autentik dan setempat (*localised*). Maklumat yang diperoleh dari PS akan digunakan oleh pentadbir, guru, ibu bapa dan murid dalam merancang tindakan susulan ke arah peningkatan perkembangan pembelajaran murid.

PS boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir suatu unit pembelajaran, penggal atau tahun. Dalam melaksanakan PS, guru perlu merancang, membina item, mentadbir, memeriksa, merekod dan melapor tahap penguasaan murid dalam mata pelajaran yang diajar berdasarkan DSKP.

Dalam usaha memastikan pentaksiran membantu meningkatkan keupayaan dan pencapaian murid, guru harus menggunakan strategi pentaksiran yang mempunyai ciri-ciri berikut:

- (i) Pelbagai bentuk.
- (ii) Adil kepada semua murid.
- (iii) Mengambil kira pelbagai aras kognitif
- (iv) Membolehkan murid mempamerkan pelbagai keupayaan pembelajaran.
- (v) Mengambil kira pengetahuan dan kemahiran yang telah dipelajari oleh murid dan mentaksir sejauh mana mereka fahami.

PS merupakan antara satu komponen utama dalam PdP kerana ia berperanan mengukuhkan pembelajaran murid, meningkatkan keberkesanan pengajaran guru dan mampu memberi maklumat yang sah tentang apa yang telah dilaksanakan atau dicapai dalam PdP. PS dilaksanakan oleh guru dan pihak sekolah sepenuhnya bermula dengan perancangan, pembinaan item dan instrumen pentaksiran, pentadbiran, pemeriksaan atau penskoran, perekodan hingga pelaporan. PS penting untuk menentukan keberkesanan guru dan pihak sekolah dalam usaha membentuk insan yang harmonis dan seimbang. PS merupakan aktiviti berterusan yang menuntut komitmen yang tinggi, dan hala tuju yang jelas di pihak guru dan sekolah untuk memperkembangkan

potensi MBK ke tahap tertinggi mengikut keupayaan masing-masing. PS mempunyai ciri-ciri berikut:

- (i) Holistik iaitu mampu memberi maklumat menyeluruh tentang penguasaan, pengetahuan, kemahiran, dan pengamalan nilai murni;
- (ii) Berterusan iaitu aktiviti pentaksiran berjalan seiring dengan PdP;
- (iii) Fleksibel iaitu kaedah pentaksiran yang pelbagai mengikut kesesuaian dan kesediaan murid; dan
- (iv) Merujuk Standard Prestasi (SPi) yang dibina berdasarkan Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP).

Pentaksiran bagi setiap kelompok SK boleh dijalankan dengan menggunakan SPi sebagai skala rujukan guru bagi menentukan tahap penguasaan MBK pada SK yang ditetapkan.

PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah ini adalah selaras dengan Komponen KSSR Pendidikan Jasmani. KSSR Pendidikan Jasmani bertujuan memberi murid kemahiran asas pergerakan tubuh badan, sukan, permainan, rekreasi dan kesenggangan serta kecergasan dengan menerapkan nilai estetika berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin tersebut melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan dan suaian fizikal. Guru yang mengajar KSSR Komponen Pendidikan Jasmani perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Suasana pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) ini disediakan untuk memenuhi keperluan murid kurang upaya penglihatan di sekolah dan program pendidikan khas integrasi (PPKI). Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan Program

Pendidikan Khas dibentuk secara fleksibel selaras dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013, 8.(1)(c) yang menyatakan;

seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada:

- i. kaedah atau teknik pengajaran dan pembelajaran*
- ii. masa yang diperuntukkan bagi setiap aktiviti*
- iii. susunan aktiviti; dan*
- iv. bahan bantu mengajar*

.apa-apa pengubahsuaian yang dibuat di bawah perenggan (1)(c) hendaklah mengikut Kurikulum Pendidikan Khas.

Suaian dalam komponen pendidikan jasmani ini bermaksud satu program yang melibatkan kecergasan fizikal dan motor, kemahiran motor asas, kemahiran dalam akuatik dan tarian, permainan dan sukan individu dan berpasukan yang direka untuk memenuhi keperluan individu yang unik agar murid kurang upaya penglihatan dapat melakukan aktiviti pendidikan jasmani dengan selamat, dan mencapai kepuasan sendiri.

Komponen ini juga bermatlamat untuk menyediakan murid kurang upaya penglihatan kearah penglibatan dalam aktiviti sukan dan permainan. Suaian dalam sukan dan permainan merujuk kepada sukan yang diubahsuai atau dicipta untuk memenuhi keperluan unik individu kurang upaya. Aktiviti sukan dan permainan suaian boleh dijalankan secara integrasi dimana murid kurang upaya berinteraksi dengan murid tipikal atau dijalankan dalam persekitaran murid kurang upaya itu sendiri dimana mereka berinteraksi dalam kalangan mereka sahaja.

Fokus suaian dalam sukan dan permainan ini adalah modifikasi dalam sukan dan permainan tersebut termasuklah dalam aspek peraturan dan cara dimainkan berdasarkan keperluan dan keupayaan setiap murid. Dalam pelaksanaan komponen ini, guru perlu mengetahui kebolehan dan kekangan setiap murid kurang upaya penglihatan dalam melakukan aktiviti dan merancang aktiviti serta mengambil kira aspek keselamatan setiap murid.

Proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) murid kurang upaya penglihatan memerlukan guru untuk berinteraksi dengan pelbagai cara untuk memberikan kefahaman kepada murid. Guru boleh menggunakan strategi berikut untuk membantu murid melakukan aktiviti semasa menjalankan PdP.

- (i) Penerangan secara verbal.
 - a. Menerangkan kepada murid apa yang perlu dilakukan menggunakan arahan yang ringkas dan jelas.
 - b. Jika murid tidak memahami arahan yang pertama, ulang dengan cara yang berbeza.
 - c. Berikan maklum balas yang jelas dan spesifik.
- (ii) Demonstrasi.
 - a. Tunjukkan kepada murid pergerakan yang perlu dilakukan.
 - b. Demonstrasi dilakukan dalam lingkungan penglihatan murid.
 - c. Jadikan rakan murid yang mempunyai saiz badan dan keupayaan yang sama sebagai model.
 - d. Peringkatkan perlakuan suatu kemahiran (analisis tugas).
- (iii) Bantuan atau panduan fizikal.
 - a. Bantu murid untuk bergerak secara fizikal.
 - b. Kurangkan bantuan secara beransur-ansur.
- (iv) Model taktil.
 - a. Murid atau guru bertindak sebagai model yang akan melakukan suatu kemahiran.

- b. Murid akan menyentuh badan model untuk mengetahui postur dan bentuk badan semasa melakukan aktiviti tersebut.
 - c. Guru perlu bimbing murid untuk menyentuh model pada bahagian badan yang berkenaan sahaja.
 - d. Gabungkan startegi ini dengan lain-lain strategi untuk memberikan kefahaman yang lebih jelas kepada murid.
- (v) Penggunaan alatan yang berbunyi.
- a. Gunakan bola yang berbunyi.
 - b. Gunakan gol yang mengeluarkan bunyi apabila murid berjaya menjaringkan bola. Guru boleh mengikat loceng pada jaring.
- (vi) Peningkat isyarat visual.
- a. Terdapat murid kurang upaya yang mempunyai sisa penglihatan. Buat penilaian dalam merancang aktiviti untuk menentukan jenis isyarat visual yang diperlukan oleh murid seperti warna alatan dan pencahayaan kawasan aktiviti.
 - b. Gunakan pita pelekat berwarna untuk menandakan aras ketinggian.
 - c. Gunakan bola, tikar penanda kawasan gelanggang berwarna terang.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

KSSR Pendidikan Jasmani (Suaian) bermatlamat membina MBK kurang upaya penglihatan menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berkeyakinan, berpengetahuan, menyedari keupayaan diri dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengetahui kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
2. Melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan selamat dengan yakin.
3. Mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan.
4. Melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut konsep pergerakan dan keupayaan diri sendiri.
5. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan.
6. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

7. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Mengembangkan kebolehan dalam kemahiran motor semasa melakukan pergerakan.
9. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Fokus KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani Tahun 3 ialah untuk membina keyakinan dan kemahiran asas pergerakan dan kemahiran motor, memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, kesedaran keupayaan diri dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal. Fokus ini diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang ditetapkan. Standard Prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi kognitif, psikomotor dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Standard Prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hierarki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan tahap penguasaan adalah seperti di Jadual 4.

PERNYATAAN UMUM TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Pernyataan umum tahap penguasaan Pendidikan Jasmani adalah berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan umum tahap penguasaan Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 3.

Jadual 3: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani (Suaian)

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Meniru atau Melakukan Perkara Asas Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.
2	Memahami dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahkan pengetahuan berkaitan kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.
3	Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan bagi Bidang Kemahiran dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan bagi Bidang Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.
4	Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal dengan Betul Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.
5	Mengaplikasikan dan Melakukan dalam Situasi Baharu atau Aktiviti Fizikal yang Lebih Kompleks Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakuan yang betul dan tekal serta mempamerkan amalan kesukanan.
6	Menghasilkan Idea Kreatif dan Melakukan Kemahiran ke Arah Gaya Hidup Sihat Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjukkan sesuatu kemahiran secara tekal, mempamerkan amalan kesukanan dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Pelaksanaan bagi kurikulum KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah mengikut Surat Pekeliling Ikhtisas yang berkuatkuasa sekarang. Mata pelajaran ini terdiri dari Modul kemahiran dan Modul Kecergasan yang dibina berasaskan lima aspek iaitu:-

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 1, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal melalui:

1. Gimnastik asas.
2. Pergerakan berirama.
3. Kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring dan memadang.
4. Olahraga asas.
5. Akuatik asas.
6. Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan mengenai konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam

pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

1. Gimnastik asas.
2. Pergerakan berirama.
3. Kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring dan memadang.
4. Olahraga asas.
5. Akuatik asas.
6. Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

Melalui Aspek 3, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal yang melibatkan:

1. Konsep kecergasan.
2. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
3. Pengukuran kecergasan fizikal.

Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal yang melibatkan:

1. Konsep kecergasan.
2. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
3. Pengukuran kecergasan fizikal.

Aspek 5: Kesukanan.

Melalui Aspek 5, murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep, sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan yang melibatkan:

1. Pengurusan dan keselamatan.
2. Tanggungjawab sendiri.
3. Interaksi sosial.
4. Dinamika kumpulan.

Bagi tujuan pengajaran Modul 1: Kemahiran, guru menggunakan Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala untuk pengajaran Modul 2: Kecergasan, guru menggunakan Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak.

Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan. Dalam Modul 1: Kemahiran, guru boleh memilih antara akuatik asas **atau** rekreasi dan kesenggangan. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.

Ringkasannya adalah seperti berikut:-

Modul 1: Kemahiran	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan
	Aspek 5	Kesukanan
Modul 2: Kecergasan	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

BIDANG KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

Gimnastik Asas memberi fokus kepada kemahiran pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan kemahiran imbangan, hambur dan pendaratan serta putaran.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan imbangan dinamik jambatan panjang (long bridge) dan kereta sorong.</p> <p>1.1.2 Melakukan imbangan statik dua tapak sokongan secara berpasangan, tugu secara berpasangan dan imbangan dekam.</p> <p>1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan kaki lejang (teeter-totter) dan dirian tangan dengan sokongan.</p>
<p>Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah.</p> <p>1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi.</p> <p>1.2.3 Melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan.</p>
<p>Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.3.1 Melakukan guling depan posisi <i>pike</i> diikuti imbangan.</p> <p>1.3.2 Melakukan guling belakang diikuti imbangan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan</p> <p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktivitiimbangan.</p> <p>2.1.2 Menerangkan perbezaan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktivitiimbangan.</p> <p>2.1.3 Menyatakan titik tumpuan berat badan (<i>centre of mass</i>) semasa melakukanimbangan.</p> <p>2.1.4 Menyatakan perkaitan antara kedudukan tangan dan jari dengan mengawalimbangan dalam dirian tangan.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hampur dan pendaratan.</p>	<p>2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hampur kaki dari pelbagai aras.</p> <p>2.2.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan hampur menggunakan tangan.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</p> <p>2.3 menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p>	<p>2.3.1 Menyatakan lakuan guling depan posisi <i>pike</i>.</p> <p>2.3.2 Menerangkan kepentingan menolak dengan tangan pada akhir guling belakang.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meneroka dan menamakan aktivitiimbangan seperti jambatan panjang,imbangan dua tapak sokongan, kereta sorong,imbangan tugu berpasangan,imbangan dengan kaki lejang dan dirian tangan dengan sokongan. • Boleh meneroka aktiviti hampur kaki dari aras tinggi dan aras rendah serta hampur menggunakan tangan. • Boleh meniru aktivitiimbangan dan putaran sepertiimbangan dekam dan guling depan posisi <i>pike</i>.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktivitiimbangan jambatan panjang,imbangan dua tapak sokongan, kereta sorong,imbangan tugu berpasangan,imbangan dengan kaki lejang dan dirian tangan dan menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktivitiimbangan. • Boleh melakukan hampur kaki dari aras tinggi ke rendah dan aras rendah ke tinggi serta menyatakan perbezaan lakuan menghampur. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>pike</i> dengan sokongan dan menyatakan cara melakukannya.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktivitiimbangan dinamik, statik dan songsang serta boleh membezakan luas tapak sokongan. • Boleh menggunakan pengetahuan berkaitan titik tumpuan berat badan semasa melakukan aktivitiimbangan statik dan songsang. • Boleh melakukan hampur kaki dan mengaplikasikan pemindahan berat badan semasa melakukan hampur dengan kedua-dua belah tangan. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>pike</i>, guling belakang dengan sokongan dan dirian tangan dengan sokongan serta mengapikasi pengetahuan kawalan badan semasa mengimbang.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti imbalan dengan mengawal imbalan berterusan. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>pike</i>, guling belakang dan dirian tangan dengan sokongan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah dan dari aras rendah ke aras tinggi serta hambur menggunakan tangan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih aktiviti imbalan, hambur dan putaran yang sesuai untuk merancang rangkaian pergerakan bagi persembahan gimnastik asas dalam kumpulan kecil. • Boleh merancang persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiran imbalan, hambur dan putaran dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai kemahiran imbalan, hambur dan putaran dalam kumpulan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.

BIDANG KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada rangkaian pergerakan yang menggunakan langkah lurus (line dance) mengikut tempo muzik yang didengar. Langkah lurus melibatkan gabungan beberapa pergerakan lokomotor seperti berjalan, mencongklang, menggelongsor, melompat sebelah kaki dan melonjak. Langkah lurus yang dipelajari oleh murid di Tahun 3 ialah *step-close*, *schottische*, *polka* dan *grapevine*. Murid mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah lurus dalam pergerakan berirama dan boleh membuat persembahan mengikut muzik.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Pergerakan Berirama 1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar seperti <i>step-close</i>, dan <i>grapevine</i>.</p> <p>1.4.2 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Membezakan langkah lurus berdasarkan pergerakan lokomotor.</p> <p>2.4.2 Memilih langkah lurus yang sesuai digunakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru langkah lurus <i>step-close</i> dan <i>grapevine</i>. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor yang terdapat dalam langkah lurus <i>step-close</i> dan <i>grapevine</i>.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, dan <i>grapevine</i> mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan cara melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, dan <i>grapevine</i>.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, dan <i>grapevine</i> pada pelbagai arah mengikut tempo muzik yang didengar dan menyatakan perbezaan antara setiap langkah.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah, aras, laluan dan hubungan semasa melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, dan <i>grapevine</i> dengan seragam mengikut tempo muzik yang didengar.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih rangkaian pergerakan menggunakan beberapa langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar dalam kumpulan kecil. • Boleh merancang persembahan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar dalam kumpulan kecil. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan berirama menggunakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut tempo muzik yang didengar.• Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan persembahan.• Boleh melakukan aktiviti pergerakan berirama sebagai senaman meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN : ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Permainan kategori serangan melibatkan kemahiran asas seperti menghantar, menerima, mengelecek, mengadang, memintas dan menjaring. Tujuan utama permainan kategori serangan adalah memasuki kawasan pihak lawan untuk menyerang dan dalam masa yang sama pasukan diserang akan bertahan bagi menghalang pihak lawan. Melalui bidang ini murid dapat menguasai kemahiran asas yang terdapat dalam permainan kategori serangan dan mengaplikasikan pengetahuan dan nilai semasa melakukan aktiviti.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan</p> <p>1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>1.5.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>1.5.3 Menggelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>1.5.4 Melakukan kemahiran mengadang.</p> <p>1.5.5 Memintas hantaran bola pemain lawan.</p> <p>1.5.6 Menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan</p> <p>2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti arah sasaran dan kedudukan bola melalui isyarat yang diberikan semasa menghantar dan menerima bola.</p> <p>2.5.2 Menerangkan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.5.3 Membezakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak.</p> <p>2.5.4 Membezakan lakuan semasa menggelecek dengan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.5.5 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas.</p> <p>2.5.6 Menyatakan kemahiran yang boleh digunakan untuk menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan dan kaki serta menyatakan cara menghantar dan menerima bola. • Boleh mengenal pasti arah sasaran melalui isyarat yang diberikan semasa menghantar bola.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan alatan. • Boleh menjelaskan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan alatan. • Boleh mengenal pasti arah sasaran dan kedudukan bola melalui isyarat yang diberikan semasa menghantar dan menerima bola.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi konsep pergerakan seperti arah dan kelajuan semasa mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. • Boleh mengaplikasi konsep pergerakan seperti ruang dan hubungan dengan rakan semasa mengadang pemain lawan dari mendapatkan bola. • Boleh menyatakan perbezaan mengelecek menggunakan tangan, kaki dan alatan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kemahiran mengadang dan memintas serta menyatakan situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas bola pemain lawan. • Boleh menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul dan menyatakan kemahiran yang sesuai digunakan untuk menjaring.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta permainan kecil secara berkumpulan menggunakan kemahiran kategori serangan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti permainan kategori serangan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi kemahiran menghantar, menerima bola, mengelecek, memintas, mengadang dan menjaring dalam permainan kecil.• Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan aktiviti permainan kategori serangan.• Boleh menggunakan kemahiran permainan kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN : ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

Permainan kategori jaring melibatkan kemahiran asas seperti menghantar, menerima, menyangga, pukulan pepat dan kilas serta servis. Permainan kategori jaring menggunakan tangan, kaki atau raket dan dimainkan oleh dua pasukan atau individu di gelanggang atau kawasan permainan yang diubah suai. Sasaran untuk mendapatkan mata adalah dengan mematikan bola di gelanggang pihak lawan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.1 Menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>1.6.2 Melakukan pukulan pepat menggunakan alatan.</p> <p>1.6.3 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan.</p> <p>1.6.4 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p>	<p>2.6.1 Menyatakan lakuan menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan.</p> <p>2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar.</p> <p>2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan. 5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal. 5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti. 5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan. 5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul. 5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan. 5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan. 5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. • Boleh meniru lakuan pukulan pepat dan kilas menggunakan alatan. • Boleh meniru lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. • Boleh menyenaraikan kemahiran asas dalam kategori jaring.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan serta menyatakan cara melakukannya. • Boleh melakukan serta menyatakan cara pukulan pepat dan kilas menggunakan alatan. • Boleh melakukan serta menyatakan cara melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan dan menyatakan titik kontak pada bola. • Boleh melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan alatan dan menyatakan perbezaan pukulan pepat dengan pukulan kilas. • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah dan ruang semasa melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan titik kontak semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan dan kaki dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan alatan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah dan kelajuan semasa melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul dan tekal pada pelbagai arah dan aras. • Boleh melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan alatan dengan lakuan yang betul dan tekal pada pelbagai arah dan aras. • Boleh melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul pada pelbagai arah dan aras. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori jaring dalam permainan kecil yang melibatkan penggunaan tangan, kaki dan alatan seperti bet atau raket. • Boleh menunjukkan keyakinan, tanggungjawab sendiri dan kerjasama kumpulan semasa bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran dalam kategori jaring. • Boleh menggunakan kemahiran dalam kategori jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN : ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

Permainan kategori pukul dan memadang melibatkan kemahiran asas membaling, memukul, menahan, menangkap, berlari dan menggelongsor. Kemahiran asas ini terdapat dalam permainan kriket, softball, besbol dan rondas. Permainan kategori pukul dan memadang juga melibatkan murid yang memainkan peranan sebagai pasukan pemukul dan pepadang. Menerusi bidang ini murid Tahun 3 mempelajari kemahiran membaling, memukul dan menangkap bola.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu.</p> <p>1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras.</p> <p>1.7.3 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.7.4 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.</p> <p>1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.</p>
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang</p> <p>2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p>	<p>2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (<i>angle of release</i>) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.</p> <p>2.7.2 Membezakan kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras.</p> <p>2.7.3 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola.</p> <p>2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadang.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola atas bahu, menangkap bola dan memukul bola pegun menggunakan alatan pemukul. • Boleh meniru lakuan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam. • Boleh menyatakan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadamang.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola atas bahu ke pelbagai jarak, menangkap bola pada pelbagai aras dan memukul bola pegun menggunakan alatan pemukul ke pelbagai jarak. • Boleh menyatakan cara melakukan balingan bola atas bahu, menangkap bola pada pelbagai aras dan memukul bola pegun menggunakan alatan pemukul. • Boleh melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam serta menyatakan cara melakukannya.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan yang paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bola atas bahu, balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam. • Boleh membezakan kedudukan tangan yang sesuai semasa menangkap bola pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan mengenai titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola pegun.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kedudukan tangan yang paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bola atas bahu, balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan kedudukan tangan yang sesuai semasa menangkap bola pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan mengenai titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola pegun dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola atas bahu, membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam pada pelbagai arah dan jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh menangkap bola pada pelbagai aras, arah, jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh memukul bola pegun ke pelbagai aras, arah dan jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kemahiran memadang.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori pukul dan memadang seperti membaling, memukul dan menangkap bola dalam permainan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan, tanggungjawab sendiri dan kerjasama kumpulan semasa bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran dalam kategori pukul dan memadang. • Boleh menggunakan kemahiran kategori pukul dan memadang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS

Olahraga Asas diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas berlari, melompat dan membaling. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas berlari dengan lebih pantas atau berlari pada jarak yang lebih jauh, melompat pada jarak yang lebih jauh atau lebih tinggi dan membaling pada jarak yang lebih jauh. Aktiviti yang dirancang adalah mudah dan bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam olahraga asas bagi mencapai hasrat bidang ini.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
Olahraga Asas Asas Berlari 1.8 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.	Murid boleh : 1.8.1 Berlari dalam pelbagai jarak. 1.8.2 Berlari dalam pelbagai kelajuan.
Asas Lompatan 1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 1.9.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. 1.9.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya. 1.9.4 Melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.
Asas Balingan 1.10 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.	1.10.1 Melontar objek bentuk sfera pada pelbagai jarak. 1.10.2 Merejam objek bentuk rod pada pelbagai jarak. 1.10.3 Melempar objek bentuk leper pada pelbagai jarak.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 2: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari</p> <p>2.8 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>2.8.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa berlari.</p> <p>2.8.2 Menyatakan perkaitan antara koordinasi tangan dan kaki semasa berlari dengan kelajuan.</p> <p>2.8.3 Menentukan arah larian semasa berlari dengan dan tanpa pembantu celik.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan</p> <p>2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p>	<p>2.9.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melompat.</p> <p>2.9.2 Mengenal pasti dan menjustifikasi kaki yang sesuai digunakan untuk melonjak.</p> <p>2.9.3 Mengenal pasti masa yang sesuai untuk melompat.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan</p> <p>2.10 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p>	<p>2.10.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lontaran.</p> <p>2.10.2 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan rejaman.</p> <p>2.10.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lemparan.</p> <p>2.10.4 Mengenal pasti arah lontaran, rejaman dan lemparan melalui isyarat yang diberikan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper. • Boleh melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki, melompat dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya serta melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. • Boleh menyatakan kemahiran yang terdapat dalam olahraga asas.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dalam pelbagai jarak dan menyatakan koordinasi kaki dan tangan yang betul semasa berlari. • Boleh melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper pada pelbagai jarak. • Boleh menjelaskan postur badan yang betul semasa berlari, melompat, melontar, merejam dan melempar.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan koordinasi semasa berlari dalam pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh mengenal pasti kaki yang sesuai untuk melonjak semasa melakukan pelbagai jenis lompatan. • Boleh mengaplikasikan postur badan yang betul semasa melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper pada pelbagai jarak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan koordinasi semasa berlari dengan lakuan yang betul dalam pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki, melompat dengan sebelah kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya, melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama serta melompat melepasi halangan pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper pada pelbagai jarak dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari pada pelbagai jarak dan kelajuan, melompat dengan pelbagai cara pada pelbagai jarak dan ketinggian dan melontar, merejam dan melempar objek pada pelbagai jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen keselamatan semasa melakukan aktiviti olahraga asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari pada satu jarak dan kelajuan, melompat dengan pelbagai cara pada satu jarak dan melompat melepasi halangan pada satu ketinggian serta melontar, merejam dan melempar objek pada satu jarak dalam pertandingan olahraga mini. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas. • Boleh mengaplikasikan kemahiran berlari dan melompat sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

Akuatik Asas dalam bidang ini adalah bertujuan memberi kemahiran asas keyakinan dalam air dan kemahiran asas dalam renang. Akuatik Asas adalah antara kemahiran hidup yang penting kepada murid. Melalui Akuatik Asas, murid menghargai pentingnya belajar renang dengan betul dan tahu tindakan yang perlu dilakukan bagi menangani situasi dalam air yang membahayakan diri sendiri. Kemahiran Akuatik Asas yang dipelajari dapat digunakan sebagai aktiviti mengekalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.11 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air.	Murid boleh : 1.11.1 Mengawal pernafasan untuk satu jangka masa semasa di bawah permukaan air.
Kemahiran Asas Renang 1.12 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.	1.12.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan alat apungan. 1.12.2 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 2.11 Mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.	Murid boleh : 2.11.1 Menjelaskan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang 2.12 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.	2.12.1 Membezakan lakuan tendangan keribas (flutter kick) antara posisi tiarap dengan telentang.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengawal pernafasan di bawah permukaan air dan menyatakan cara menghembus nafas. • Boleh meniru lakuan tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan sokongan rakan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengawal pernafasan serta menyatakan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air. • Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan sokongan rakan serta menyatakan postur badan yang betul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air untuk satu jangka masa. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan lakuan yang betul semasa melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan bantuan alat apungan. • Boleh membezakan lakuan tendangan keribas antara posisi meniarap dan posisi telentang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan lakuan yang betul dengan bantuan alat apungan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan lakuan yang betul dan tekal untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen keselamatan semasa melakukan aktiviti akuatik asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan kecil yang menggunakan kemahiran akuatik asas dengan bantuan alat apungan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran akuatik asas. • Boleh menggunakan kemahiran akuatik asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan aktiviti terancang dan menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada individu. Bidang kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari di Tahun 3 melibatkan aktiviti permainan strategi seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban. Murid juga dapat menguasai permainan tradisional yang menggunakan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. Melalui aktiviti dalam bidang ini kreativiti dan inovasi murid dapat dipertingkatkan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Rekreasi dan Kesenggangan 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>1.13.1 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.</p> <p>1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan batu seremban.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>2.13.1 Menjelaskan cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.</p> <p>2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain Tarik Upih pada jarak yang dekat dan mengenal pasti cara bermain Batak Lampung. • Boleh melakukan kemahiran melambung dan menangkap dalam permainan tradisional Batu Seremban.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam dan Batu Seremban secara berpasangan. Boleh menyatakan cara bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam dan Batu Seremban. • Boleh menyatakan permainan catur dan peranan setiap buah catur.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan peraturan bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban semasa bermain. • Boleh menggunakan kekuatan otot dan daya tahan otot semasa bermain Tarik Upih dan Batak Lampung.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain Tarik Upih dan Batak Lampung dengan lakuan yang betul mengikut peraturan permainan. Boleh bermain karom, dam, catur dan Batu Seremban mengikut peraturan permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan strategi untuk menang semasa bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, Batu Seremban dan catur mengikut peraturan permainan. • Boleh menerangkan strategi yang digunakan semasa bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban dalam pertandingan mini serta mengaplikasikan strategi yang sesuai. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain permainan Rekreasi dan Kesenggangan. Boleh bermain permainan Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dan kesejahteraan diri.

BIDANG KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

Konsep Kecergasan bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas kepada murid berkaitan kecergasan. Melalui Konsep Kecergasan, murid diberi pendedahan berkaitan kesan senaman kepada sistem tubuh mereka, aktiviti yang meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung serta senaman yang betul untuk memanaskan badan dan menyejukkan badan. Pengetahuan berkaitan Konsep Kecergasan perlu menjadi amalan semasa melakukan aktiviti kecergasan bagi mengekalkan gaya hidup sihat.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan .	Murid boleh : 3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Murid boleh : 4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.1.3 Mengenal pasti kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan bimbingan guru. • Boleh membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengesan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti memanaskan badan. • Boleh membezakan kadar degupan jantung sebelum dan selepas memanaskan badan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan lakuan yang betul. • Boleh menyatakan kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan bimbingan guru. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mempraktikkan kemahiran memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti fizikal dan menyejukkan badan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

BIDANG KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN BERDASARKAN KESIHATAN

Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan dalam kurikulum ini adalah bertujuan memberi pengetahuan asas dan kemahiran asas berkaitan senaman, jangkamasa senaman, kesan senaman terhadap sistem tubuh manusia dan pengetahuan berkaitan komposisi badan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p>
<p>Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama serta bertahan dalam jangka masa yang ditetapkan.</p>
<p>Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i>, dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangka masa 10 hingga 15 saat.</p>
<p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.2.1 Menerangkan kesan senaman terhadap jantung.</p> <p>4.2.2 Menyatakan perkaitan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Menamakan senaman regangan yang selamat dilakukan untuk meningkatkan kelenturan.</p> <p>4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p>	<p>4.4.1 Menyatakan otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Membezakan konsep senaman kekuatan otot dengan daya tahan otot.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.</p>	<p>4.5.1 Membanding berat badan dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.2 Menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran.</p> <p>4.5.3 Menerangkan perkaitan antara senaman dengan pengurusan berat badan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyatakan semula penjelasan/arahan guru tentang aktiviti yang akan dilakukan.</p> <p>5.1.3 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti postur dan bentuk badan yang betul untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.6 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.7 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Memberi perhatian semasa demonstrasi/tunjuk cara oleh guru/rakan.</p> <p>5.2.3 Menyatakan keperluan bantuan atau tunjuk cara kepada guru/rakan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan yakin semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi sopan dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Membantu dan membimbing rakan secara sukarela.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru senaman regangan statik dan dinamik. • Boleh mencatat tinggi dan berat badan. • Boleh menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh menyatakan kesan senaman kapasiti aerobik kepada jantung. • Boleh melakukan senaman regangan statik pada otot-otot utama dan bertahan beberapa lama.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman regangan dinamik dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh menyenaraikan senaman regangan yang selamat untuk meningkatkan kelenturan. • Boleh melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> dan tekan tubi ubah suai.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman regangan statik dan dinamik serta senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik secara berterusan dalam satu jangka masa. • Boleh menyatakan otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan otot.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul dan tekal berdasarkan sasaran yang ditetapkan. • Boleh menyatakan perkaitan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman serta perkaitan antara senaman dengan pengurusan berat badan. • Boleh membandingkan berat badan dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan yang melibatkan senaman kecergasan fizikal sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.

PANEL PENGGUBAL KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

- | | | |
|-----|--|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. | Kamariah binti Mohd Yassin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. | Nawi bin Razali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. | Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Prof Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Perguruan Sultan Idris |
| 6. | Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia |
| 7. | Adib bin Sulaiman | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor |
| 8. | Syed Muhd Kamal bin S A Bakar | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 9. | Poniran bin Salamon | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 10. | Kok Mong Lin | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 11. | Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 12. | Shamsul Bahri bin Ismail | IPG Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur |
| 13. | Muhammad Fauzi bin Narsri | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor |
| 14. | Nur Haswani binti Mazlan | SK Tanjung Sepat, Selangor |
| 15. | Hilda Ilya binti Hilmi | SK Seri Setia, Kuala Lumpur |
| 16. | Mohd Irwan bin Miskob | SK Taman Midah (1), Kuala Lumpur |

PANEL PENGUBAL PENDIDIKAN KHAS

- | | | |
|----|---------------------------|--|
| 1. | Abd. Rasid bin Hj Jali | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Haris bin Yusof | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Mohd Hafiz bin Baharom | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. | Mohd Khaseri bin Othman | SMK Hosba, Jitra, Kedah |
| 5. | Rozaimi bin Mohktar | SK Kg. Sireh, Kota Bharu, Kelantan |
| 6. | Mohd Farhan bin Abu Bakar | SK Dato' Wan Ahmad, Perlis |
| 7. | Abdul Samad bin Abd Talib | SK Ayer Keroh, Lebuah Ayer Keroh, Melaka |

TURUT MENYUMBANG

- | | | |
|----|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Azizi bin Abd. Rahman | IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah |
| 2. | Kamarul Baharin bin Mohd Radzi | IPG Kampus Ipoh, Perak |

PENGHARGAAN

Penasihat

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Dr. Sariah binti Abd. Jalil | - Pengarah |
| Rusnani binti Mohd Sirin | - Timbalan Pengarah (Kemanusiaan) |
| Datin Dr. Ng Soo Boon | - Timbalan Pengarah (STEM) |

Penasihat Editorial

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| Mohamed Zaki bin Abd. Ghani | - Ketua Sektor |
| Haji Naza Idris bin Saadon | - Ketua Sektor |
| Dr. Rusilawati binti Othman | - Ketua Sektor |
| Mahyudin bin Ahmad | - Ketua Sektor |
| Mohd Faudzan bin Hamzah | - Ketua Sektor |
| Mohamed Salim bin Taufiq Rashidi | - Ketua Sektor |
| Paizah binti Zakaria | - Ketua Sektor |
| Hajah Norashikin binti Hashim | - Ketua Sektor |



Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 4-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
62604 Putrajaya
Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917
<http://www.moe.gov.my/bpk>