



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

Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 5



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

Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 5

**Bahagian Pembangunan Kurikulum
APRIL 2019**

Terbitan 2019

© 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..... | 3 |
| Objektif..... | 3 |
| Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah..... | 4 |
| Kemahiran Abad Ke-21..... | 5 |
| Kemahiran Berfikir Aras Tinggi..... | 6 |
| Strategi Pengajaran dan Pembelajaran | 7 |
| Elemen Merentas Kurikulum | 12 |
| Rancangan Pendidikan Individu | 17 |
| Pentaksiran Bilik Darjah..... | 17 |
| Organisasi Kandungan..... | 20 |
| KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) | |
| Pengenalan KSSRPK Pendidikan Jasman (Suaian)..... | 23 |
| Suaian dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)..... | 24 |
| Matlamat KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)..... | 26 |
| Objektif KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)..... | 26 |
| Fokus KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)..... | 26 |
| Standard Prestasi KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)..... | 27 |

| | |
|---|-----|
| Organisasi Kandungan KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)..... | 29 |
| Bidang Kemahiran Gimnastik Asas | 33 |
| Bidang Kemahiran Pergerakan Berirama..... | 39 |
| Bidang Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan..... | 44 |
| Bidang Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring..... | 50 |
| Bidang Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang..... | 56 |
| Bidang Kemahiran Olahraga Asas Berlari..... | 62 |
| Bidang Kemahiran Olahraga Asas Lompatan..... | 67 |
| Bidang Kemahiran Olahraga Asas Balingan..... | 73 |
| Bidang Kemahiran Akuatik Asas..... | 78 |
| Bidang Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan..... | 84 |
| Bidang Kecergasan: Konsep Kecergasan..... | 89 |
| Bidang Kecergasan: Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan..... | 94 |
| Komponan KSSRPK Pendidikan Kesihatan | |
| Pengenalan KSSRPK Pendidikan Kesihatan..... | 103 |
| Matlamat KSSRPK Pendidikan Kesihatan..... | 103 |
| Objektif KSSRPK Pendidikan Kesihatan..... | 104 |
| Fokus KSSRPK Pendidikan Kesihatan..... | 104 |
| Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan..... | 107 |
| Organisasi Kandungan KSSRPK Pendidikan Kesihatan..... | 107 |
| PEERS..... | 109 |
| Pemakanan..... | 119 |
| Pertolongan Cemas..... | 121 |

| | |
|--|-----|
| Panel Penggubal KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan..... | 124 |
| Panel Rujukan KSSR Pendidikan Jasmani..... | 125 |
| Panel Rujukan KSSR Pendidikan Kesihatan..... | 127 |
| Penghargaan..... | 129 |



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 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. MOHAMED BIN ABU BAKAR
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas (KSSRPK) Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan digubal selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan seperti yang dihasratkan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 berlandaskan prinsip-prinsip pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang pendidikan dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid termasuk murid berkeperluan khas (MBK) dari pelbagai kategori iaitu Ketidakupayaan Pendengaran, Ketidakupayaan Penglihatan, Masalah Pembelajaran, Ketidakupayaan Fizikal, Ketidakupayaan Pertuturan dan Ketidakupayaan Pelbagai mempunyai ruang dan peluang yang sama untuk mengikuti KSSRPK (Peraturan Pendidikan Khas 2013).

Bagi memenuhi keperluan individu MBK kurang upaya penglihatan, pengajaran dan pembelajaran (PdP) di Sekolah Pendidikan Khas dan Program Pendidikan Khas Integrasi 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 KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan.

KSSRPK (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan dibina supaya pembelajaran yang diperolehi di sekolah dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Kurikulum ini juga menyediakan pendidikan berkualiti untuk MBK kurang upaya penglihatan supaya mereka menjadi insan yang seimbang, berdikari dan berupaya menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Fleksibiliti dalam melaksanakan KSSRPK (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan memberi ruang kepada guru merangka aktiviti untuk meningkatkan kemahiran berfikir, penggunaan teknologi dan penerapan nilai dalam memastikan pembangunan MBK secara holistik.

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan ini adalah selaras dengan mata pelajaran KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dengan pengubahsuaian dilakukan kepada komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) untuk memenuhi keperluan MBK kurang upaya penglihatan. Mata pelajaran ini memberi penekanan kepada pembelajaran

berdasarkan kemahiran asas pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif dan afektif, kesihatan reproduktif dan sosial serta kesihatan mental. KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan ini terdiri daripada Komponen Pendidikan Jasmani dan Komponen Pendidikan Kesihatan.

Melalui mata pelajaran ini MBK dapat meningkatkan kemahiran, pengetahuan dan nilai untuk mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri ke arah kesejahteraan hidup, serta jangka hayat yang panjang dan berkualiti melalui pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan. Mata pelajaran ini memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan sendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi dan kerjasama. MBK menggunakan dan meningkatkan kemahiran penyelidikan, berfikir secara kritikal dan mengaplikasikan pengetahuan saintifik, strategi, kemahiran motor, kemahiran kecekapan psikososial dan nilai dalam situasi sebenar kehidupan harian.

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Penggubalan

kurikulum ini, selaras dengan Dasar Sukan Negara dan mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), *World Health Organization* (WHO) dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation - Sports and Dance* (ICHPER-SD).

KSSRPK ini digubal dengan memberi penekanan kepada disiplin Pendidikan Jasmani dan disiplin Pendidikan Kesihatan. KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan juga mengekalkan prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) iaitu pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua MBK serta pendidikan seumur hidup.

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan digubal untuk memastikan semua MBK mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran dalam satu jangka masa. Kemahiran pengetahuan dan nilai dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan dapat diukur dengan jelas melalui Standard Prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

MATLAMAT

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk menghasilkan MBK yang berpengetahuan, berkemahiran, mampu bersosialisasi dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan tahun 5 bertujuan untuk membolehkan MBK mencapai objektif berikut:

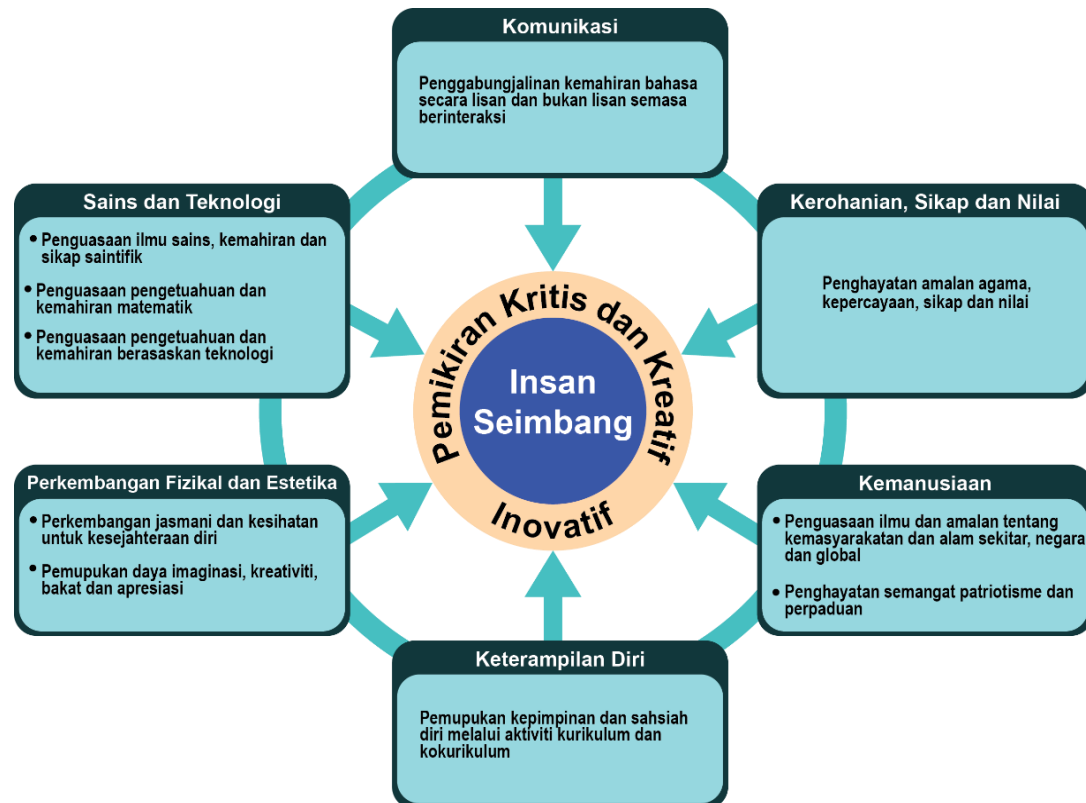
1. Menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperlukan untuk mengekal serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Melakukan aktiviti yang sesuai dengan keperluan dan keupayaan mereka dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri.
3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, pergerakan berirama dan aktiviti fizikal serta mengaplikasi konsep pergerakan dan strategi yang sesuai dengan keperluan dan keupayaan mereka semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.

4. Meningkatkan kemahiran mengurus kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat.
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, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSR.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

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 Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) dalam KSSRPK 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. |

| PROFIL MURID | PENERANGAN |
|----------------------------|--|
| Pemikir | Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani 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 diperolehi. |
| 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

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 penyooalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) yang dirancang perlu memberi penekanan kepada PdP berpusatkan murid. Murid dilibatkan secara aktif dalam PdP yang menyepadukan pemerolehan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan penerapan sikap dan nilai murni. Dalam melaksanakan PdP, guru perlu menyusun atur kemahiran yang hendak diajar, memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid melalui proses analisis tugas dengan mengambil langkah-langkah berikut:

- Mengenal pasti tahap keupayaan murid.
- Merancang aktiviti PdP yang sesuai mengikut tahap keupayaan murid.
- Menghuraikan secara ringkas aktiviti yang dipilih.
- Menyediakan Bahan Bantu Mengajar (BBM) dan Bahan Bantu Belajar (BBB) yang sesuai dengan tahap keupayaan murid.
- Mencerakinkan aktiviti kepada langkah-langkah yang lebih kecil.
- Membuat pemerhatian dan penilaian terhadap pencapaian murid.
- Membuat penambahbaikan yang sesuai.
- Menyediakan sokongan mengikut keperluan dan keupayaan murid.

Bagi meningkatkan minat dan keseronokan belajar, guru boleh mempelbagaikan pendekatan pengajaran seperti pembelajaran berasaskan inkuiri, konstruktivisme, pembelajaran kontekstual, belajar melalui bermain, pengajaran bertema, pembelajaran pengalaman, 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 PdP 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 dieksplicitkan. Murid tidak hanya belajar secara teori semata-mata, bahkan dapat menghayati kerelevanan ilmu yang dipelajari dengan kehidupan harian.

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran Berasaskan Projek (PBP) merupakan proses PdP 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 PdP 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 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 PdP murid. Pemilihan topik atau tema mestilah bersesuaian dengan persekitaran murid 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 merupakan satu kaedah di mana MBK diberi peluang melalui situasi sebenar semasa aktiviti PdP dijalankan. Pendekatan ini membantu murid meningkatkan keupayaan sendiri mereka. Peranan guru dalam melaksanakan pendekatan ini adalah:

- Menentukan suasana yang positif untuk proses pembelajaran.
- Menjelaskan peranan murid dalam tugas.
- Menyediakan sumber untuk proses pembelajaran.
- Melakukan simulasi untuk proses pembelajaran.
- Memberi fokus yang sama bagi komponen intelek dan emosi dalam pembelajaran.
- Menyediakan satu persekitaran bagi membolehkan guru dan murid berkongsi perasaan dan pemikiran secara bebas.
- Menempatkan murid dalam situasi atau suasana yang memerlukan kemahiran baru atau sokongan dan peneguhan dengan pengalaman lalu.
- Memberi bantuan, bimbingan dan peneguhan dengan mengaitkan pembelajaran yang baharu 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.

Pembelajaran Masteri

Pembelajaran masteri adalah satu pendekatan PdP di mana murid dapat menguasai objektif pembelajaran, sebelum mereka boleh beralih kepada objektif yang akan datang. Melalui pembelajaran masteri, murid tahu dengan jelas berkaitan perkara yang akan dipelajari dan bagaimana mereka dinilai. Pembelajaran masteri memberi peluang kepada murid menguasai konsep dan kemahiran yang ditetapkan dalam objektif pembelajaran sekiranya mereka diberi masa dan persekitaran pembelajaran yang betul.

Bagi PdP KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran. Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran. Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua. Pembelajaran masteri sesuai digunakan bagi semua bidang dalam Komponen Pendidikan Jasmani.

Pendekatan *Teaching Games for Understanding*

Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah satu pendekatan pengajaran permainan yang bertujuan menjana kefahaman murid yang lebih menyeluruh dalam semua aspek permainan. TGfU adalah satu pendekatan pengajaran holistik dalam Pendidikan Jasmani yang berpusatkan murid dan penyelesaian masalah. Ia memberi tumpuan kepada pendekatan pengajaran melalui bermain yang menekankan konsep, taktik, strategi dan penyelesaian masalah. Sesuatu kemahiran hanya akan dibangunkan mengikut keperluan semasa. Penggunaan

TGfU dalam PdP Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan tahap keaktifan murid, penglibatan dalam aktiviti, motivasi dan keseronokan.

TGfU memberi penekanan kepada bermain dan murid diberi pendedahan kepada masalah taktikal dan strategi dalam permainan yang diubah suai. Pada situasi permainan yang diubah suai ini, murid dirangsang untuk membuat keputusan dengan soalan yang dikemukakan oleh guru dalam menentukan taktikal dan strategi yang akan digunakan. Seajar dengan penekanan kemahiran berfikir aras tinggi, pendekatan TGfU boleh digunakan dalam PdP bidang kemahiran permainan yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani. Pendekatan TGfU juga menggalakkan guru menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam merancang permainan yang diubah suai bagi PdP Pendidikan Jasmani.

Pendekatan Bersepadu

Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran, bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Dalam proses PdP, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan.

Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada pelbagai mata pelajaran lain, pengalaman hidup harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam proses PdP disiplin ilmu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai

Teori Kecerdasan Pelbagai terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu, verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai, guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan bagi meningkatkan kecerdasan serta potensi murid yang tidak terbatas. Ini dapat membantu murid menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam kehidupan sebenar serta kebolehan menghasilkan sesuatu idea atau produk baharu.

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses PdP selain yang ditetapkan dalam standard kandungan. Elemen-elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen-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, memperbaiki 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.

- Salah satu penekanan dalam TMK adalah pemikiran komputasional yang boleh diaplikasikan dalam semua mata pelajaran. Pemikiran komputasional merupakan satu kemahiran untuk menggunakan konsep penaakulan logik, algoritma, leraian, pengecaman corak, penskalaan dan penilaian dalam proses menyelesaikan masalah berbantuan komputer.

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.

11. Kemahiran Transisi

Pelaksanaan KSSRPK perlu menyepadukan modul transisi bagi meningkatkan kesediaan MBK untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam perkembangan fizikal, corak kehidupan harian, membina hubungan dengan ahli keluarga,

rakan sebaya, guru dan komuniti baru apabila mereka mengalami peralihan. Sepanjang sesi persekolahan, MBK akan mengalami peralihan atau transisi dari peringkat prasekolah ke sekolah rendah dan seterusnya ke sekolah menengah termasuk peralihan apabila mereka naik darjah dan tingkatan.

Proses transisi di sepanjang persekolahan memerlukan MBK melalui perubahan lokasi (sekolah dan kelas), mendapat rakan dan guru baru serta perubahan kurikulum dan perubahan pemikiran dan fizikal. Perubahan ini memberi tekanan kepada MBK untuk menyesuaikan diri mereka agar mereka lebih bersedia untuk belajar di dalam bilik darjah.

Kandungan modul transisi pada peringkat sekolah rendah ini mengandungi 4 komponen iaitu:

(i) Kemahiran Adaptasi Persekitaran

Guru membantu MBK untuk memahami dan mematuhi perkara seperti berikut:

- Peraturan dalam bilik darjah dan sekolah
- Jadual
- Rutin Harian

- Keperluan mengikut giliran
- Keperluan mengikut dan mematuhi arahan

(ii) Kemahiran Ketrampilan Sosial

Guru membantu MBK untuk memahami dan menguasai kemahiran berikut:

- Memenuhi tanggungjawab sebagai anak, murid dan rakan sebaya.
- Menanam tingkah laku sosial yang positif di mana MBK boleh membezakan batasan hubungan dalam masyarakat.
- Mengawal emosi dan tingkah laku khususnya apabila mereka menghadapi perasaan takut, sedih, gelisah dan sebagainya.

(iii) Kemahiran Pra akademik

Guru membantu MBK dengan kemahiran membaca dan kemahiran asas literasi dengan memahami objektif pembelajaran dalam arahan yang dipecahkan kepada langkah yang lebih kecil.

(iv) Kemahiran Membina Hubungan dan Komunikasi

Guru membantu MBK melalui proses transisi dengan sokongan ahli keluarga melalui proses berikut:

- Memahami latar belakang dan keperluan individu MBK dari segi minat, aktiviti kegemaran, sifat individu mereka dan amalan di rumah.
- Mendapatkan sokongan ibu bapa dan ahli keluarga serta staff sekolah dalam memahami rutin MBK di sekolah dan di rumah.
- Penyediaan akomodasi dan penyesuaian dalam aspek persekitaran, jadual waktu dan aktiviti rutin harian.
- Berkomunikasi dengan ahli keluarga dan warga sekolah.

Faktor hubungan dan interaksi di antara MBK, ahli keluarga dan guru akan mempengaruhi bagaimana MBK belajar dan tahap pencapaian MBK (sosial dan akademik) dalam melalui proses transisi. Menurut pelbagai kajian peringkat antarabangsa, ciri amalan transisi yang berkesan adalah aktiviti yang dapat membantu MBK membina watak atau sifat berikut:

- MBK merasakan mereka sesuai dan suka berada di sekolah.
- MBK memahami dan menghargai budaya di sekolah.
- MBK menghormati dan bergaul dengan rakan, guru dan staf sekolah.
- MBK melibatkan diri secara aktif dalam kelas.
- MBK mengetahui identiti dan peranan mereka sebagai murid.
- Ekspektasi positif dari guru.

- MBK secara berterusan membina sifat yang positif di sekolah dan rumah.

RANCANGAN PENDIDIKAN INDIVIDU

Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013 telah menjelaskan bahawa Rancangan Pendidikan Individu (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 pemerhatian, lisan dan penulisan. Matlamat RPI adalah untuk meminimalkan halangan belajar dan memaksimumkan potensi diri bagi meningkatkan kesediaan MBK untuk belajar.

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

Pentaksiran bilik darjah (PBD) merupakan proses mendapatkan maklumat tentang perkembangan murid yang dirancang, dilaksanakan dan dilaporkan oleh guru yang berkenaan. Proses ini berlaku berterusan bagi membolehkan guru menentukan tahap penguasaan murid.

PBD boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses

PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir sesuatu unit pembelajaran, penggal, semester atau tahun. Guru perlulah merancang, membina item atau instrumen pentaksiran, mentadbir, memeriksa, merekod dan melaporkan tahap penguasaan yang diajar berdasarkan DSKP.

Dalam usaha memastikan pentaksiran membantu meningkatkan keupayaan dan penguasaan murid, guru haruslah melaksanakan pentaksiran yang mempunyai ciri-ciri berikut:

- Menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran seperti pemerhatian, lisan dan penulisan.
- Menggunakan pelbagai strategi pentaksiran yang boleh dilaksanakan oleh guru dan murid.
- Mengambil kira pelbagai aras pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari.
- Membolehkan murid mempamerkan pelbagai keupayaan pembelajaran.
- Mentaksir tahap penguasaan murid berdasarkan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.
- Mengambil tindakan susulan bagi tujuan pemulihan dan pengukuhan.

PBD dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Perkara yang ditaksir merangkumi kemahiran, pengetahuan dan nilai yang terdapat dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan. Guru boleh menggunakan pelbagai kaedah untuk mengukur pencapaian murid. Antaranya adalah seperti berikut:

1. **Prestasi Kemahiran**

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan dan bentuk lakuan. Elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan dalam ruangan yang disediakan.

2. **Senarai Semak**

Senarai Semak mengandungi senarai langkah-langkah kemahiran atau aktiviti yang perlu dikuasai oleh murid.

3. **Rubrik**

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai oleh murid berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif prestasi murid yang melibatkan lakuan murid dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki

kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

4. **Portfolio**

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

5. **Penilaian Kendiri**

Penilaian sendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran, pelan kecergasan dan pelan pemakanan dengan menggunakan buku log, diari atau carta.

6. **Kertas Pensel**

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan pergerakan yang dikenal pasti atau lakuan sesuatu kemahiran atau pengetahuan. Kaedah kertas-pensel juga merupakan satu cara

tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur dan esei.

Tahap Penguasaan Umum

Tahap penguasaan merupakan satu bentuk pernyataan pencapaian yang menunjukkan perkembangan pembelajaran murid. Terdapat enam tahap penguasaan yang menunjukkan aras penguasaan yang disusun secara hierarki. Tahap penguasaan ini mengambil kira pengetahuan, kemahiran dan nilai yang ditetapkan dalam kurikulum. Jadual 3 menunjukkan pernyataan tahap penguasaan umum.

Jadual 3: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum

| TAHAP | TAFSIRAN |
|-----------------------|---|
| 1 (Tahu) | Murid tahu perkara asas atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas |
| 2 (Tahu dan faham) | Murid menunjukkan kefahaman dengan menjelaskan sesuatu perkara yang dipelajari dalam bentuk komunikasi |

| TAHAP | TAFSIRAN |
|--|--|
| 3 (Tahu, faham dan boleh buat) | Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi |
| 4 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab) | Murid menggunakan pengetahuan dan melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab iaitu mengikut prosedur atau secara analitik dan sistematik |
| 5 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab terpuji) | Murid menggunakan pengetahuan dan melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu dengan mengikut prosedur atau secara sistematik serta tekak dan bersikap positif |
| 6 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab mithali) | Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif dalam penghasilan idea baharu serta boleh dicontohi |

Guru boleh mencatat perkembangan murid di dalam buku rekod mengajar, buku latihan, buku catatan, senarai semak, jadual atau lain-lain yang sesuai. Perekodan tahap penguasaan dibuat ke dalam templat pelaporan yang disediakan setelah PdP bagi setiap bidang, tema, kemahiran atau kelompok Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran selesai dilaksanakan.

Tahap Penguasaan Keseluruhan

Tahap Penguasaan Keseluruhan bagi setiap mata pelajaran perlu ditentukan pada setiap akhir tahun. Tahap Penguasaan Keseluruhan ini merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Guru perlu mentaksir murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran. Guru hendaklah menggunakan pertimbangan profesional dalam semua proses pentaksiran, khususnya dalam menentukan tahap penguasaan keseluruhan. Pertimbangan profesional boleh dilakukan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman guru, interaksi guru bersama murid, serta perbincangan bersama rakan sejawat.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan diorganisasikan berdasarkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid.

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan PdP. Setiap bidang dalam DSKP KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan tahun 5

yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 4.

Jadual 4: Tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI |
|--|---|--|
| Penyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. | Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan. | Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap-tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai murid. |

Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu dipelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan Capai. Lajur Standard Prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai bidang-bidang yang dipelajari.

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Kandungan KSSR Pendidikan Jasmani digubal dengan mengambil kira kebolehlaksanaan kemahiran, pengetahuan dan nilai bagi murid lelaki dan perempuan. Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani digubal dengan mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) Pendidikan Jasmani. Kandungan kurikulum ini juga digubal dengan merujuk badan profesional kebangsaan dan antarabangsa seperti Dasar Sukan Negara, World Health Organization (WHO) dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan untuk murid sekolah oleh International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan KSSRPK PJ juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) digubal berasaskan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) menekankan kepada kemahiran asas dalam pergerakan yang membolehkan murid melakukan pelbagai aktiviti fizikal untuk kesihatan dan mengamalkan gaya hidup aktif. Kemahiran asas dalam pergerakan yang terdapat dalam KSSRPK

Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah sejajar dengan perkembangan fizikal dan motor kanak-kanak, pengetahuan serta nilai yang perlu dikuasai.

Penggubalan KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah bertujuan untuk memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, emosi, rohani dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas dengan menekankan Kemahiran Abad Ke-21.

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) menyediakan murid dengan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, kemahiran asas permainan mengikut kategori, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan, konsep kecergasan dan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Guru yang mengajar KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan fizikal berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin ilmu Pendidikan Jasmani adalah pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estatika. PdP

Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan serta menekankan aspek keselamatan.

SUAIAN DALAM KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Komponen KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah selaras dengan Komponen KSSR Pendidikan Jasmani. Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) ini disediakan untuk memenuhi keperluan murid kurang upaya penglihatan di Sekolah Pendidikan Khas (SPK) dan Program Pendidikan Khas Integrasi (PPKI). Proses pelaksanaan KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu MBK kurang upaya penglihatan, PdP di SPK dan PPKI 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 melibatkan aktiviti 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 pelbagai 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 ke arah penglibatan dalam aktiviti sukan dan permainan. Suaian dalam sukan dan permainan dilaksanakan untuk memenuhi keperluan individu MBK yang pelbagai. Aktiviti sukan dan permainan suaian boleh dijalankan secara integrasi antara MBK dengan murid tipikal atau dijalankan dalam persekitaran MBK itu sendiri yang melibatkan interaksi sesama mereka sahaja.

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

Proses PdP murid kurang upaya penglihatan memerlukan guru 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. Memberi arahan yang ringkas dan jelas.
 - b. Mengulangi arahan sekiranya diperlukan.
 - c. Memberi maklum balas yang jelas dan spesifik.
- (ii) Demonstrasi.
 - a. Menunjukkan kepada murid pergerakan yang perlu dilakukan.
 - b. Melakukan demonstrasi dalam lingkungan penglihatan murid.
 - c. Memilih rakan murid yang mempunyai saiz badan dan keupayaan yang sama sebagai model.
 - d. Memeringkatkan perlakuan mengikut aras kemahiran (analisis tugas).
- (iii) Bantuan fizikal.
 - a. Membantu murid untuk bergerak secara fizikal.
 - b. Mengurangkan bantuan secara beransur-ansur.

- (iv) Model taktil.
 - a. Murid bertindak sebagai model yang akan melakukan kemahiran.
 - b. Murid akan menyentuh badan model untuk mengetahui postur dan bentuk badan semasa melakukan aktiviti tersebut.
 - c. Membimbing murid untuk menyentuh model pada bahagian badan yang berkenaan sahaja.
 - d. Menggabungkan strategi ini dengan lain-lain strategi untuk memberikan kefahaman yang lebih jelas kepada murid.
- (v) Penggunaan alatan yang berbunyi.
 - a. Menggunakan bola yang berbunyi.
 - b. Menyediakan gol yang mengeluarkan bunyi apabila murid berjaya menjaringkan bola.
- (vi) Mempertingkatkan penggunaan isyarat visual.
 - a. Menentukan jenis isyarat visual yang diperlukan oleh murid. seperti warna alatan dan pencahayaan kawasan aktiviti.
 - b. Menggunakan pita pelekat berwarna untuk menandakan aras ketinggian.

- a. Menggunakan bola, tikar penanda kawasan gelanggang berwarna terang.

MATLAMAT KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

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

OBJEKTIF KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengaplikasi konsep pergerakan dalam melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul.
2. Menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring, pukul dan memadam dengan lakuan yang betul.
3. Mengaplikasi kemahiran asas pergerakan dan komponen kecergasan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.

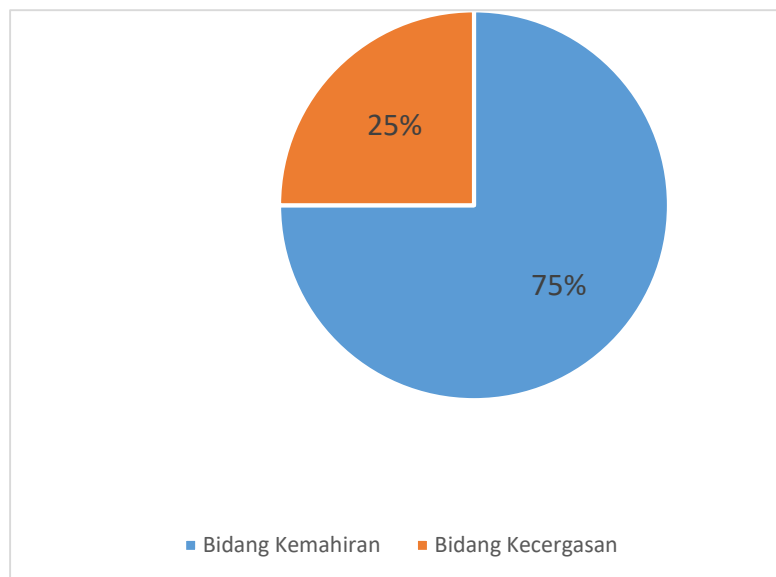
4. Melakukan senaman yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
5. Memahami kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
6. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Berinteraksi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Bekerjasama dalam kumpulan.
10. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Terdapat tiga fokus KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) untuk MBK tahun 5 iaitu:

1. Menguasai kemahiran asas pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dan kemahiran asas permainan mengikut kategori;
2. Mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan;
3. Memupuk elemen pengurusan dan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Fokus KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.



Rajah 2: Pemberatan Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)

STANDARD PRESTASI KSSRPK 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 PdP yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif 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 umum adalah seperti Jadual 5.

PENYATAAN TAHAP PENGUSAHAAN UMUM KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Penyataan tahap penguasaan umum KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan tahap penguasaan umum KSSRPK Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 5.

Jadual 5: Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian)

| TAHAP PENGUSAHAAN | TAFSIRAN |
|-------------------|--|
| 1 | <p>Meniru atau Melakukan Perkara Asas Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas, kemahiran pergerakan atau aktiviti kecergasan fizikal yang ditunjukkan atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.</p> |
| 2 | <p>Mengetahui, Memahami dan boleh menjelaskan sesuatu Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid menunjukkan kefahaman dengan menjelaskan sesuatu perkara yang dipelajari dalam bentuk komunikasi.</p> |
| 3 | <p>Mengetahui, Memahami dan boleh Menggunakan Pengetahuan untuk Melaksanakan sesuatu Kemahiran pada suatu situasi. Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.</p> |
| 4 | <p>Mengetahui, Memahami dan boleh Menggunakan Pengetahuan untuk Melaksanakan sesuatu Kemahiran mengikut Prosedur dan Sistemik. Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran mengikut peraturan dan sistemik.</p> |
| 5 | <p>Mengetahui, Memahami dan boleh Menggunakan Pengetahuan untuk Melaksanakan sesuatu Kemahiran pada Situasi Baharu dengan mengikut prosedur, atau sistemik serta tekak dan bersikap positif. Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu dengan mengikut prosedur atau secara sistemik serta tekak dan bersikap positif.</p> |
| 6 | <p>Berupaya menggunakan Pengetahuan dan Kemahiran sedia ada untuk digunakan pada Situasi Baharu secara Sistemik, Kreatif, Inovatif, bersikap Positif serta Boleh Dicontohi. Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistemik, bersikap positif, kreatif dan inovatif dalam penghasilan idea baharu serta boleh dicontohi.</p> |

ORGANISASI KANDUNGAN KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Dokumen KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang ini terdiri daripada kandungan kurikulum dan pentaksiran yang dikelompokkan berdasarkan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik Asas.
2. Pergerakan Berirama.
3. Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan, Jaring serta Pukul dan Memadang.
4. Olahraga asas.
5. Akuatik Asas.
6. Rekreasi dan Kesenggangan.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Konsep Kecergasan
2. Komponen Kecergasan berdasarkan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekauan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan.

Kandungan bagi setiap bidang disusun mengikut domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Domain psikomotor, kognitif dan afektif diwakili lima aspek iaitu:

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

Murid dapat mengaplikasikan pengetahuan mengenai konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

Murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.

Murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan.

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.

Kandungan dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani.

PdP Akuatik Asas dan Rekreasi dan Kesenggangan merupakan pilihan di sekolah. Bagi yang memilih Akuatik Asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kolam renang dan juga guru yang berkelayakan.

Bagi tujuan pengajaran Bidang Kemahiran, guru menggunakan Bidang Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala pengajaran Bidang Kecergasan pula, guru menggunakan Bidang Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 6.

Jadual 6: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan untuk PdP Pendidikan Jasmani

| | | |
|-------------------|---------|--|
| Bidang Kemahiran | Aspek 1 | Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) |
| | Aspek 2 | Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif) |
| | Aspek 5 | Kesukanan (Domain Afektif) |
| Bidang Kecergasan | Aspek 3 | Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor) |
| | Aspek 4 | Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif) |
| | Aspek 5 | Kesukanan (Domain Afektif) |

Kandungan PdP Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bilangan 8 Tahun 2016 Perkara 6.7 Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan – Lampiran 7. Pendidikan Jasmani (Suaian) dijalankan 30 minit bagi satu sesi PdP.

AGIHAN MASA KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum iaitu 32 jam setahun. Agihan masa yang dicadangkan boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP KSSRPK Pendidikan Jasmani (Suaian) tahun 5 seperti jadual 7.

Jadual 7: Cadangan Agihan Masa

| BIDANG | SUBBIDANG | BILANGAN MINIMUM JAM SETAHUN |
|------------|---|------------------------------|
| KEMAHIRAN | Gimnastik Asas | 4 |
| | Pergerakan Berirama | 2 |
| | Kemahiran Asas Permainan: Kategori serangan, jaring, pukul dan memadang | 11 |
| | Olahraga Asas | 4 |
| | *Akuatik Asas atau Rekreasi dan Kesenggangan | 2 |
| KECERGASAN | Konsep Kecergasan | 2 |
| | Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan | 7 |
| | Jumlah | 32 |

**Guru boleh memilih antara akuatik asas atau rekreasi dan kesenggangan dalam PdP Pendidikan Jasmani (Suaian).*

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, putaran serta gayut dan ayun.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---|
| <p>Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>flip-flop</i> dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow).</p> <p>1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga.</p> <p>1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas gimnastik.</p> <p>Guru boleh merujuk Modul Gimnastik dan Modul Pengajaran Pendidikan Jasmani di laman sesawang BPK, KPM sebagai persediaan untuk menjalankan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> |
| <p>Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang.</p> <p>1.2.2 Melakukan Hambur Arab.</p> | <p>Guru menyediakan sokongan mengikut keperluan dan keupayaan MBK yang mempunyai tahap penglihatan yang berbeza-beza.</p> |
| <p>Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p> | <p>1.3.1 Melakukan putaran menegak dan mendarat di atas trampolin.</p> <p>1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.</p> | <p>MBK buta perlu di beri bantuan dan boleh dikecualikan daripada melakukan aktiviti yang tidak sesuai dengan keupayaan mereka.</p> |
| <p>Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.</p> <p>1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.</p> | |

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan</p> <p>2.1 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.</p> | |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>2.2 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.</p> | <p>2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> | |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</p> <p>2.3 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p> | <p>2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.</p> | |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun</p> <p>2.4 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.</p> | <p>2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.</p> | |

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---------|
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru pergerakan dalam aktiviti gimnastik. |
| 2 | Boleh membezakan dan meniru pergerakan dalam aktiviti gimnastik. |
| 3 | Boleh melakukan aktiviti gimnastik dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan aktiviti gimnastik dengan betul. |
| 5 | Boleh mempersembahkan pelbagai aktiviti gimnastik mengikut prosedur, betul dan konsisten serta mempamerkan keyakinan diri. |
| 6 | Boleh mereka cipta, kreatif dan inovatif dalam mempersembahkan aktiviti gimnastik secara berkumpulan serta boleh mempamerkan amalan kesukanan dan boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekakan kepada pergerakan kreatif bertema yang menggunakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus seperti *step-close*, *schottische*, *polka* dan *grapevine*. Murid secara berkumpulan akan menggunakan idea kreatif untuk mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif berdasarkan tema yang dipilih mengikut muzik.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---|
| <p>Pegerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Melakukan pergerakan kreatif mengikut muzik.</p> <p>1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema menggunakan props mengikut muzik.</p> <p>1.5.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik.</p> | <p>Nota:</p> <p>Contoh pergerakan kreatif bertema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ombak • haiwan • angin |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pegerakan Berirama 2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|--|
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | <p>Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru langkah pergerakan kreatif mengikut muzik. |
| 2 | Boleh membezakan dan meniru pelbagai langkah pergerakan kreatif mengikut muzik. |
| 3 | Boleh melakukan pelbagai pergerakan kreatif bertema mengikut muzik dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan pelbagai pergerakan kreatif bertema mengikut muzik dengan betul. |
| 5 | Boleh mempersembahkan pelbagai pergerakan kreatif bertema mengikut prosedur, betul dan konsisten serta mempamerkan keyakinan diri. |
| 6 | Boleh mereka cipta, kreatif dan inovatif dalam mempersembahkan pergerakan kreatif bertema secara berkumpulan serta boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Permainan kategori serangan melibatkan kemahiran asas seperti menghantar, menerima, menggelecek, mengadang, memintas, takel 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 boleh menguasai kemahiran asas yang terdapat dalam permainan kategori serangan dan mengaplikasikan pengetahuan dan nilai semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|
| <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.3 Menggelecek dan mengawal bola melepasi pemain.</p> <p>1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan.</p> <p>1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar bola kepada rakan sepasukan.</p> <p>1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola.</p> <p>1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan</p> <p>2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah.</p> <p>2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola.</p> <p>2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan.</p> <p>2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.</p> <p>2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kebolehan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru lakuan kemahiran asas permainan kategori serangan. |
| 2 | Boleh membezakan dan meniru pelbagai lakuan kemahiran asas permainan kategori serangan. |
| 3 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan betul. |
| 5 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan dengan lakuan yang betul dan tekal serta menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain. |
| 6 | Boleh mereka cipta permainan kecil dan menggunakan strategi yang sesuai dalam permainan serta mempamerkan amalan kesukanan semasa bermain dalam kumpulan dan boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

Permainan kategori jaring melibatkan kemahiran asas seperti servis, hantaran, voli, *smash*, rejaman, libasan dan mengadang. Permainan kategori jaring menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. Permainan ini 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.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|--|
| <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi.</p> <p>1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan.</p> <p>1.7.4 Melakukan <i>smash</i> menggunakan alatan.</p> <p>1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.7.6 Melakukan lakuan mengadang.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.7 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran.</p> <p>2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak semasa hantaran, <i>smash</i>, rejaman dan libasan.</p> <p>2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan.</p> <p>2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru lakuan kemahiran asas permainan kategori jaring. |
| 2 | Boleh membezakan dan meniru pelbagai lakuan kemahiran asas permainan kategori jaring. |
| 3 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan betul. |
| 5 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul dan tekal serta menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain. |
| 6 | Boleh mereka cipta permainan kecil dan menggunakan strategi yang sesuai dalam permainan serta mempamerkan amalan kesukanan semasa bermain dalam kumpulan dan boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: ASAS PERMAINAN KATEGORI PUKUL DAN 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 memadang. Fokus bidang ini bagi Tahun 5 adalah kemahiran membaling, memukul, menahan dan menangkap bola.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|
| <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang</p> <p>1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh</p> <p>1.8.1 Membaling bola ke sasaran mengikut arah pusingan jam.</p> <p>1.8.2 Membaling bola ke sasaran melawan arah pusingan jam.</p> <p>1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>1.8.4 Menahan bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah.</p> <p>1.8.6 Menangkap bola yang melantun.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang</p> <p>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Menyatakan cara membaling bola ke petak sasaran.</p> <p>2.8.2 Menerangkan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak pukulan.</p> <p>2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul dan menahan dengan alatan pemukul.</p> <p>2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan paling sesuai semasa melepaskan bola dengan teknik balingan bawah.</p> <p>2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru lakuan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. |
| 2 | Boleh membezakan dan meniru pelbagai lakuan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. |
| 3 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan betul. |
| 5 | Boleh melakukan kemahiran asas permainan dengan lakuan yang betul dan tekal serta menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain. |
| 6 | Boleh mereka cipta permainan kecil dan menggunakan strategi yang sesuai dalam permainan serta mempamerkan semangat kesukanan semasa bermain dalam kumpulan dan boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS BERLARI

Olahraga Asas Berlari diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas berlari. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas berlari lebih pantas pada jarak yang lebih jauh. Aktiviti yang dirancang adalah bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam kandungan olahraga asas.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---|
| <p>Olahraga Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Berlari pecut mengikut jarak yang ditetapkan.</p> <p>1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.</p> <p>1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas larian serta boleh mengubahsuai aktiviti dan menyediakan sokongan mengikut keperluan murid khas kurang upaya penglihatan.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut.</p> <p>2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki semasa berlari pecut.</p> <p>2.9.3 Mengenal pasti zon pertukaran baton .</p> <p>2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari. • Boleh meniru cara larian pecut, larian berganti-ganti dan beritma melepasi halangan. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membezakan jenis larian iaitu larian pecut, larian berganti-ganti dan larian beritma melepasi halangan. • Boleh meniru cara larian pecut, larian berganti-ganti dan larian beritma melepasi halangan pada jarak yang ditetapkan. |
| 3 | Boleh melakukan larian pecut, berganti-ganti dan beritma melepasi halangan pada jarak yang telah ditetapkan dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan larian pecut, berganti-ganti dan beritma melepasi halangan pada jarak yang telah ditetapkan dengan betul. |
| 5 | Boleh melakukan larian dengan pelbagai kelajuan dengan lakuan yang betul dan tekal pada jarak yang ditentukan dan menunjukkan keyakinan serta tanggungjawab sendiri. |
| 6 | Boleh merancang dan melaksanakan pertandingan olahraga yang melibatkan kemahiran olahraga asas berlari secara berpasukan serta mengamalkan semangat kesukanan dan boleh dicontohi. |

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS LOMPATAN

Olahraga Asas Lompatan diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas melompat. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas melompat pada jarak jauh atau lebih tinggi. Aktiviti yang dirancang adalah bersesuaian dengan murid dan selari dengan acara yang terdapat dalam kandungan olahraga asas lompatan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|
| <p>Olahraga Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada jarak yang telah ditetapkan.</p> <p>1.10.2 Berlari dan melompat pada ketinggian yang telah ditetapkan.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas lompatan serta boleh mengubahsuai aktiviti dan menyediakan sokongan mengikut keperluan murid khas kurang upaya penglihatan</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan.</p> <p>2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul dalam kemahiran berlari dan melompat.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan teknik lompatan dan meniru lompatan pada jarak yang ditetapkan. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membezakan sudut lonjakan yang sesuai untuk mendapatkan aras ketinggian lompatan. • Boleh meniru cara berlari dan melompat pada jarak yang ditentukan. |
| 3 | Boleh berlari dan melakukan lompatan pada jarak yang ditentukan dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh berlari dan melakukan lompatan pada jarak yang ditentukan dengan lakuan/teknik yang betul. |
| 5 | Boleh berlari dan melakukan lompatan dengan lakuan/teknik yang betul dan tekal serta menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. |
| 6 | Boleh merancang dan melaksanakan pertandingan yang menggunakan kemahiran olahraga asas lompatan secara berpasukan serta mempamerkan semangat kesukanan dan boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS BALINGAN

Olahraga Asas Balingan ini diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas membaling. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas membaling pada jarak jauh. Fokus bidang ini bagi tahun 5 adalah kemahiran melontar objek berbentuk sfera dan leper. Aktiviti yang dirancang adalah bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam kandungan olahraga asas.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---|
| <p>Olahraga Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada jarak yang ditentukan dari kedudukan <i>power position</i>.</p> <p>1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada jarak yang ditentukan dari kedudukan <i>power position</i>.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas balingan.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.11.1 Menentukan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar objek berbentuk sfera.</p> <p>2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan semasa melempar objek berbentuk leper.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka. Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan cara membaling objek berbentuk sfera, leper, dan rod. • Boleh meniru cara membaling objek. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membezakan cara membaling objek mengikut jenis • Boleh meniru balingan objek pada jarak yang ditentukan. |
| 3 | Boleh melakukan aktiviti balingan objek mengikut jenis pada jarak yang ditentukan dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan balingan objek dengan lakuan/teknik yang betul dan mengikut prosedur yang telah ditetapkan. |
| 5 | Boleh melakukan balingan pelbagai objek dengan lakuan yang betul dan tekak, mematuhi aspek keselamatan, menunjukkan keyakinan serta tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. |
| 6 | Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil dengan menggunakan kemahiran olahraga asas balingan secara berpasukan dan mengamalkan elemen keselamatan dalam aktiviti serta boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: AKUATIK ASAS

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

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|--|
| Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air. | Murid boleh: 1.12.1 Melakukan pelbagai aktiviti apungan. 1.12.2 Melakukan <i>bobbing</i> di air dalam sambil bergerak ke hadapan. | Nota: Guru perlu mempunyai lesen atau sijil renang bagi membolehkan guru melaksanakan aktiviti dalam air. |
| Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul. | 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada. 1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada. 1.13.3 Melakukan aktiviti renang kuak dada. | Nota: Aspek keselamatan perlu diberi perhatian semasa aktiviti renang dilaksanakan. |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 2.12 Mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan dalam air. | Murid boleh: 2.12.1 Membezakan aktiviti apungan dengan aktiviti <i>bobbing</i> . 2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan <i>bobbing</i> di air dalam. | |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</p> <p>2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.13.1 Menjelaskan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada.</p> <p>2.13.2 Menjelaskan koordinasi kaki dan tangan dalam aktiviti renang.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru lakuan apungan dan <i>bobbing</i> di air dalam. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membezakan aktiviti apungan dan <i>bobbing</i> di air dalam. • Boleh melakukan aktiviti apungan dan <i>bobbing</i>. |
| 3 | Boleh melakukan aktiviti renang kuak dada dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan aktiviti renang kuak dada dengan lakuan yang betul. |
| 5 | Boleh melakukan pelbagai aktiviti renang dengan lakuan yang betul dan tekal pada jarak yang ditentukan serta mematuhi elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti di kolam. |
| 6 | Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil dengan menggunakan kemahiran akuatik asas, menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri serta boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan aktiviti terancang dan menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada murid. Bidang kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari di tahun 5 melibatkan aktiviti menghasilkan gajet dan permainan tradisional. Kreativiti dan inovasi serta kecergasan murid dapat dipertingkatkan melalui aktiviti ini.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---|
| Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | Murid boleh: 1.14.1 Melakukan aktiviti membuat ikatan dan simpulan. 1.14.2 Melakukan aktiviti menghasilkan gajet. 1.14.3 Melakukan aktiviti permainan tradisional yang melibatkan kemahiran menimang objek. | Nota: Contoh permainan tradisional: • tating lawi ayam • konda kondi |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---------|
| Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. | Murid boleh: 2.14.1 Menyenaraikan jenis ikatan dan simpulan. 2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional. | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---------|
| <p>5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. |
| 2 | Boleh membezakan aktiviti rekreasi dan kesenggangan mengikut kategori. |
| 3 | Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan mengikut langkah dan peraturan yang telah ditetapkan. |
| 5 | Boleh merancang dan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan secara berkumpulan, mengamalkan elemen-elemen keselamatan dan menunjukkan keyakinan serta tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. |
| 6 | Boleh mereka cipta permainan baharu, membentuk pasukan dan melakukan aktiviti serta mempamerkan kemahiran interpersonal dan boleh dicontohi oleh rakan. |

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.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|--|
| <p>Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p> <p>3.1.3 Mengira kadar nadi selama sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>Nota:</p> <p>Guru boleh merujuk buku panduan SEGAK, KPM untuk melaksanakan aktiviti kecergasan.</p> |

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p>4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.</p> <p>4.1.3 Menyatakan kadar nadi selepas melakukan aktiviti.</p> <p>4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. |
| 2 | Boleh membezakan dan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. |
| 3 | Boleh mengira nadi dan melakukan aktiviti kecergasan fizikal dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal yang sesuai dengan keupayaan fizikal mengikut langkah dan peraturan yang ditetapkan. |
| 5 | Boleh merancang dan melakukan pelbagai aktiviti kecergasan fizikal secara berkumpulan mengikut prosedur, peraturan dan mengamalkan elemen-elemen keselamatan serta menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. |
| 6 | Boleh membentuk dan mengetuai pasukan dalam aktiviti kecergasan fizikal secara kumpulan, mempamerkan kemahiran interpersonal dan boleh dicontohi oleh rakan. |

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Komponan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan. Kandungan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dalam kurikulum ini adalah bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas berkaitan senaman, jangka masa senaman, kesan senaman terhadap sistem tubuh manusia dan komposisi badan kepada murid untuk mengekalkan kecergasan diri.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|---|---|
| <p>Kecergasan Fizikal berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik</p> <p>3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan.</p> | |
| <p>Kelenturan</p> <p>3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.</p> | <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (<i>range of motion</i>).</p> | |
| <p>Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot</p> <p>3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p> | <p>3.4.1 Melakukan aktiviti senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> | <p>Contoh latihan ialah separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang, <i>hamstring curl</i>, tekan tubi dan bangkit tubi.</p> |
| <p>Komposisi Badan</p> <p>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 ukuran ketinggian dan berat badan.</p> | |

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal. | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK. | |

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---------|
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik. | Murid boleh: 4.2.1 Mengaplikasikan prinsip <i>frequency, intensity, time and type</i> (FITT) dalam meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. | |

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</p> <p>4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p> | <p>4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan.</p> <p>4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan aktiviti senaman regangan.</p> <p>4.3.3 Mengaplikasikan prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.</p> | |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot</p> <p>4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> | <p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> | |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan</p> <p>4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> | <p>4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.</p> | |

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|---|--|---------|
| <p>Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.6 Mengetahui tahap kecekapan fizikal.</p> | <p>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.</p> <p>4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecekapan fizikal sebagai tindak balas berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> | |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> | |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
|--|---|---------|
| <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima kelebihan dan kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> | |
| <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Menjalankan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Mematuhi arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> | |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | Boleh menyatakan dan meniru aktiviti kecergasan fizikal. |
| 2 | Boleh membezakan aktiviti dan meniru pelbagai aktiviti kecergasan fizikal. |
| 3 | Boleh melakukan pelbagai aktiviti kecergasan fizikal dengan bimbingan. |
| 4 | Boleh melakukan pelbagai aktiviti kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul pada jangka masa yang ditetapkan. |
| 5 | Boleh melakukan pelbagai aktiviti kecergasan dengan lakuan yang betul dan tekal mengikut prosedur serta menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. |
| 6 | Boleh merancang pelan aktiviti kecergasan fizikal dan melaksanakan aktiviti kecergasan secara konsisten dan boleh membimbing serta dicontohi rakan. |

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSRPK Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan murid yang merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Literasi kesihatan merupakan salah satu aset abad ke-21 iaitu kemahiran memperoleh, menginterpretasi dan memahami maklumat mengenai kesihatan serta perkhidmatan kesihatan untuk meningkatkan kualiti hidup.

Murid merupakan pewaris negara yang perlu dilengkapi dengan literasi kesihatan seperti berpengetahuan, berkemahiran menangani risiko, menjaga keselamatan diri, mempunyai sikap dan nilai yang positif serta mengamalkan cara hidup yang sihat. Justeru itu, KSSRPK Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekak menghadapi cabaran global masa kini.

KSSRPK Pendidikan Kesihatan yang komprehensif dan kohesif berupaya melahirkan murid yang seimbang dari segi fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani selaras dengan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. KSSRPK ini juga dibina sejajar dengan piawaian antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif, penyelesaian masalah dan inovasi.

MATLAMAT KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSRPK Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk meningkatkan literasi kesihatan murid bagi mencapai kualiti hidup individu dan melahirkan generasi yang dapat mengaplikasikan pengetahuan serta menguasai kemahiran dan menghayati nilai dalam amalan hidup yang sihat demi kesejahteraan bangsa serta negara.

OBJEKTIF KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSRPK Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran.
2. Meningkatkan kemahiran kecekapan psikososial dalam menghadapi dan menangani masalah kesihatan serta isu yang berkaitan.
3. Meningkatkan dan mengaplikasikan kemahiran mencegah masalah kesihatan serta penyakit.
4. Membuat keputusan yang bijak dan mengamalkan gaya hidup yang sihat.
5. Membudayakan amalan positif dan sihat dalam kehidupan harian.
6. Menzahirkan rasa syukur dan menghargai kesihatan yang dianugerahi Tuhan.

FOKUS KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSRPK Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (Skills-Based Health Education) yang merangkumi kemahiran kecekapan

psikososial yang membolehkan murid mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemerolehan maklumat, pembentukan sikap atau tabiat, kemahiran yang merangkumi nilai murni, pelbagai pengalaman dan penekanan kepada kaedah partisipatori.

Kemahiran kecekapan psikososial ialah kebolehan seseorang menangani secara berkesan kehendak dan cabaran harian, termasuk kebolehan mengekalkan keadaan mental yang baik serta mendemonstrasikan sesuatu perlakuan yang positif. Ini juga merangkumi perlakuan semasa berinteraksi dengan individu lain dalam kepelbagaian budaya dan persekitaran.

Komponen yang terdapat dalam kemahiran kecekapan psikososial adalah untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan hidup iaitu membuat keputusan, penyelesaian masalah, pemikiran kreatif, pemikiran kritis, komunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi dan menangani tekanan.

Penguasaan kemahiran kecekapan psikososial adalah perlu dan membantu murid untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, memberi kesedaran tentang sesuatu isu atau

permasalahan yang berlaku pada masa lampau, masa kini dan masa depan. Ini bermakna murid dapat membuat ramalan, menjangka akibat dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.

KSSRPK Pendidikan Kesihatan memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan MBK serta disusun mengikut tiga komponen utama iaitu:

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

Bidang ini menekankan aspek kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, kemahiran pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, pencegahan penyakit dan keselamatan.

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) dalam KSSRPK Pendidikan Kesihatan

PEERS diajar melalui KSSRPK Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata tetapi PEERS juga mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

- (i) Membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga serta masyarakat.
- (ii) Menyediakan maklumat yang perlu diketahui supaya murid mengambil berat tentang kesihatan seksual dan keluarga sebagai institusi asas manusia serta menyumbang kepada pemeliharaan integriti institusi kekeluargaan secara berterusan dan berkekalan.
- (iii) Memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan serta tingkah laku seksual pada masa kini dan masa depan.

PEERS merangkumi:

- Kesihatan diri dan reproduktif
Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh dan penjagaan kesihatan reproduktif.

- **Penyalahgunaan bahan**
Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.
- **Pengurusan mental dan emosi**
Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.
- **Kekeluargaan**
Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- **Perhubungan**
Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- **Penyakit**
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.
- **Keselamatan**
Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang

tidak dikenali, anti pemerdagangan manusia dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

2. Pemakanan

Bidang ini menekankan aspek pemakanan yang seimbang, amalan makan secara sihat, penyediaan hidangan, keselamatan dan kualiti makanan.

3. Pertolongan Cemas

Bidang ini menekankan aspek pertolongan cemas untuk menyelamatkan nyawa, mengelakkan kecederaan menjadi lebih parah dan mengurangkan kesakitan sebelum bantuan rawatan perubatan seterusnya diberi kepada mangsa.

STANDARD PRESTASI KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

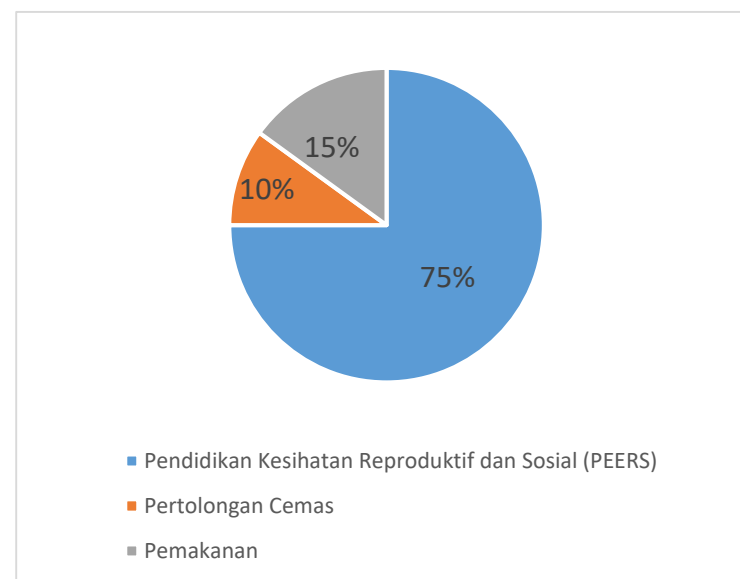
Penyataan tahap penguasaan umum KSSRPK Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid seperti dalam Jadual 8.

Jadual 8: Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSSRPK Pendidikan Kesihatan

| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
|------------------|---|
| 1 | Mengetahui asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran. |
| 2 | Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran. |
| 3 | Mengaplikasikan kemahiran mengurus kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri. |
| 4 | Menganalisis aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri serta keluarga. |
| 5 | Menilai cara mengurus kesihatan ke arah kehidupan yang positif dan sihat melalui kemahiran kecekapan psikososial. |
| 6 | Menjana idea untuk mengadaptasi permintaan dan cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, serta mengamalkan gaya hidup sihat. |

ORGANISASI KANDUNGAN KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSRPK Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial iaitu PEERS (75%), Pemakanan (15%) dan Pertolongan Cemas (10%) seperti rajah 3.



Rajah 3: Skop KSSRPK Komponen Pendidikan Kesihatan

Agihan Masa KSSRPK Pendidikan Kesihatan

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSRPK Pendidikan Kesihatan tahun 5 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP iaitu 16 jam setahun. Agihan masa yang dicadangkan ini boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP bagi mata pelajaran Pendidikan Kesihatan tahun 5 seperti jadual 9.

Jadual 9: Cadangan agihan masa mata pelajaran Pendidikan Kesihatan

| BIDANG | JAM MINIMUM SETAHUN |
|---|---------------------|
| Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) | 12 |
| Pemakanan | 2.5 |
| Pertolongan Cemas | 1.5 |
| Jumlah | 16 |

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kepentingan sistem reproduktif manusia, kemahiran kecekapan psikososial dalam seksualiti melalui kehidupan dan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan inhalan, menangani penderaan dan mengurus konflik serta stres dalam keluarga menyumbang kepada keharmonian institusi kekeluargaan. Hubungan sosial yang berkualiti memerlukan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam mengurus pengaruh rakan sebaya. Mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan mengamalkan gaya hidup yang sihat dapat mengurangkan risiko penyakit berjangkit dalam kehidupan harian.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|--|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif | Murid boleh: | | | Nota: Fungsi sistem reproduktif Sistem reproduktif lelaki: <ul style="list-style-type: none"> • testis • zakar • skrotum Sistem reproduktif perempuan: <ul style="list-style-type: none"> • salur falopia • ovari • uterus • faraj |
| | 1.1.1 Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. | 1 | Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan | |
| | 1.1.2 Menjelaskan perbezaan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. | 2 | Menjelaskan perbezaan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. | |
| | 1.1.3 Mengaplikasikan langkah penjagaan kebersihan alat sulit. | 3 | Mengaplikasikan langkah penjagaan kebersihan alat sulit. | |
| | 1.1.4 Membuat pertimbangan dalam penjagaan kebersihan alat sulit. | 4 | Membuat pertimbangan dalam penjagaan kebersihan alat sulit. | |
| | 1.1.5 Mengamalkan langkah-langkah penjagaan kebersihan alat sulit. | 5 | Meramalkan perkara yang berlaku jika tidak peka dengan penjagaan dan kebersihan alat sulit. | |
| | | 6 | Mengamalkan kebersihan diri dan boleh menjadi contoh kepada rakan. | |

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|---|--|---|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif. | Murid boleh: | | | Nota: |
| | 1.2.1 Menerangkan peraturan tingkah laku. | 1 | Menyatakan peraturan tingkah laku. | Menghargai kehormatan diri dan orang lain. |
| | 1.2.2 Menyenaraikan peraturan tingkah laku dari aspek seksualiti. | 2 | Menyenaraikan peraturan tingkah laku dari aspek seksualiti. | Mematuhi peraturan tingkah laku iaitu tingkah laku yang mengikut norma sosial seperti: |
| | 1.2.3 Mengaplikasikan kemahiran mematuhi peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian. | 3 | Mengaplikasikan kemahiran mematuhi peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian. | <ul style="list-style-type: none"> • tidak membuang air di khalayak ramai. • tidak mendedahkan tubuh atau organ genital di khalayak ramai. |
| | 1.2.4 Meramalkan impak yang berlaku jika tidak mematuhi peraturan tingkah laku. | 4 | Meramalkan impak yang berlaku jika tidak mematuhi peraturan tingkah laku. | <ul style="list-style-type: none"> • tidak meraba anggota seksual. |
| | 1.2.5 Menganalisis tindakan/peraturan berkaitan dengan tingkah laku. | 5 | Menganalisis tindakan/peraturan berkaitan dengan tingkah laku. | |
| 1.2.6 Bertindak positif dalam menyelesaikan isu yang berkaitan dengan tingkah laku. | 6 | Bertindak positif dalam menyelesaikan isu berkaitan dengan tingkah laku berdasarkan situasi dan boleh menjadi contoh kepada rakan. | | |

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|---|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat. | Murid boleh: | 1 | Menerangkan contoh bahan inhalan. | Nota: Bahan inhalan ialah bahan kimia yang disedut menerusi pernafasan yang boleh memberi kesan psikoaktif dan memusnahkan sel otak. Contoh bahan inhalan: <ul style="list-style-type: none"> • gam kasut • pen marker • petrol • <i>turpentine</i> |
| | 2.1.1 Menyatakan contoh bahan inhalan. | | | |
| | 2.2.2 Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan inhalan ke atas kesihatan diri. | 2 | Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan inhalan ke atas kesihatan diri. | |
| | 2.2.3 Membezakan bahan inhalan mengikut jenis. | 3 | Mengkategori bahan inhalan mengikut jenis. | |
| | 2.2.4 Mencadangkan tindakan bagi mencegah penyalahgunaan bahan inhalan. | 4 | Mencadangkan tindakan bagi mencegah penyalahgunaan bahan inhalan. | |
| | 2.2.5 Membuat pertimbangan dalam menangani penyalahgunaan bahan inhalan mengikut situasi. | 5 | Memberi justifikasi cadangan tindakan bagi mencegah penyalahgunaan bahan inhalan. | |
| | | 6 | Membuat pertimbangan dalam menangani penyalahgunaan bahan inhalan mengikut situasi. | |

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|--|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian. | Murid boleh: | | | Nota: Mengurus konflik dan stres. Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain-lain. Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal (Kamus Dewan Edisi keempat). |
| | 3.1.1 Menerangkan punca konflik dan stres. | 1 | Menyatakan situasi konflik dan stres. | |
| | 3.1.2 Menjelaskan kesan konflik dan stres kepada diri dan ahli keluarga. | 2 | Menjelaskan kesan konflik dan stres kepada diri dan keluarga. | |
| | 3.1.3 Mengaplikasikan kemahiran menangani konflik dan stres dalam mengurus kehidupan harian. | 3 | Mengaplikasikan kemahiran menangani konflik dan stres dalam mengurus kehidupan harian. | |
| | 3.1.4 Menganalisis strategi mengurus konflik dan stres berdasarkan situasi. | 4 | Menganalisis strategi mengurus konflik dan stres berdasarkan situasi. | |
| | 3.1.5 Meramalkan perkara yang berlaku jika konflik dan stres tidak dapat ditangani dengan bijak. | 5 | Meramalkan perkara yang berlaku jika konflik dan stres tidak dapat ditangani dengan segera. | |
| | | 6 | Bertindak bijak dan positif dalam menangani konflik dan stres yang berlaku kepada diri sendiri, keluarga dan rakan. | |

4.0 KEKELUARGAAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|--|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga. | Murid boleh: | | | Nota: Peranan keluarga dalam menangani isu penderaan. Contoh bentuk penderaan dalam keluarga ialah penderaan secara fizikal, mental, emosi dan seksual. |
| | 4.1.1 Menerangkan contoh penderaan. | 1 | Menyatakan contoh penderaan yang berlaku dalam keluarga. | |
| | 4.1.2 Menyenaraikan bentuk penderaan yang berlaku dalam keluarga. | 2 | Menyenaraikan bentuk penderaan yang berlaku dalam keluarga. | |
| | 4.1.3 Membincangkan cara menangani kes penderaan mengikut situasi. | 3 | Membincangkan cara menangani kes penderaan mengikut situasi. | |
| | 4.1.4 Mencadangkan tindakan yang sesuai jika penderaan berlaku dalam keluarga. | 4 | Mencadangkan tindakan yang sesuai jika penderaan berlaku dalam keluarga. | |
| | 4.1.5 Meramalkan kesan penderaan terhadap institusi keluarga. | 5 | Meramalkan kesan penderaan terhadap institusi keluarga. | |
| | | 6 | Bertindak bijak dan positif dalam menghadapi perlakuan penderaan dalam keluarga dan komuniti. | |

5.0 PERHUBUNGAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|---|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan seharian. | Murid boleh: | | | Nota: Perhubungan persahabatan yang sihat mempunyai elemen seperti setia, amanah, ikhlas, bertolak ansur, berakhlak baik dan sebagainya. Cadangan aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> • main peranan. • simulasi • merancang aktiviti bersama dengan orang lain. |
| | 5.1.1 Menyatakan ciri-ciri hubungan persahabatan yang sihat. | 1 | Menyatakan ciri-ciri hubungan persahabatan yang sihat. | |
| | 5.1.2 Menjelaskan kriteria rakan yang boleh dijadikan sahabat. | 2 | Menjelaskan kriteria rakan yang boleh dijadikan sahabat. | |
| | 5.1.3 Mengaplikasikan cara membina dan mengekalkan hubungan persahabatan. | 3 | Mengaplikasikan cara membina dan mengekalkan hubungan persahabatan. | |
| | 5.1.4 Menganalisis strategi menangani perselisihan faham dan konflik dalam persahabatan. | 4 | Menganalisis strategi menangani perselisihan faham dan konflik mengikut situasi. | |
| | 5.1.5 Meramalkan kesan ke atas hubungan persahabatan jika perselisihan dan konflik tidak dapat ditangani. | 5 | Meramalkan kesan ke atas hubungan persahabatan berdasarkan situasi | |
| | | 6 | Bertindak bijak dan positif dalam menangani konflik atau perselisihan faham dengan rakan-rakan dan boleh dijadikan contoh. | |

6.0 PENYAKIT

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|--|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan seharian. | Murid boleh: | 1 | Menyatakan contoh dan punca penyakit berjangkit. | Nota: Contoh penyakit berjangkit: <ul style="list-style-type: none"> • Campak • Cacar • Beguk • Batuk kokol • Demam kuning • Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut |
| | 6.1.1 Menerangkan contoh dan punca penyakit berjangkit. | 2 | Menjelaskan punca-punca berlaku penyakit berjangkit. | |
| | 6.1.2 Menjelaskan simptom penyakit berjangkit kepada manusia. | 3 | Mengaplikasikan langkah pencegahan mengelakkan diri daripada terkena jangkitan penyakit. | |
| | 6.1.3 Mengaplikasikan langkah pencegahan mengelakkan diri daripada terkena jangkitan penyakit. | 4 | Menganalisis impak jangkitan penyakit dalam kehidupan seharian. | |
| | 6.1.4 Menganalisis impak jangkitan penyakit dalam kehidupan seharian. | 5 | Mengesyorkan gaya hidup yang boleh diamalkan untuk mencegah risiko supaya penyakit tidak berjangkit. | |
| | 6.1.5 Mengesyorkan gaya hidup yang boleh diamalkan untuk mencegah risiko penyakit berjangkit. | 6 | Merancang aktiviti harian dan mengamalkan gaya hidup yang sihat bagi mengelakkan diri dan keluarga terkena jangkitan penyakit. | |

7.0 KESELAMATAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|---|-------------------|--|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri. | Murid boleh: | 1 | Menyatakan ciri-ciri individu yang boleh dijadikan rakan sosial. | Nota: Rakan sebaya ialah sahabat yang sama umur (Kamus Dewan Edisi Ke-4) Pengaruh positif: <ul style="list-style-type: none"> • berkongsi maklumat/masalah • pembimbing • pemberi sokongan • pengganti keluarga • pembentukan personaliti yang baik Pengaruh negatif: <ul style="list-style-type: none"> • melepak • merokok • membuat bising • mengganggu laluan • penyalahgunaan dadah |
| | 7.1.1 Menyatakan ciri-ciri individu yang boleh dijadikan rakan sosial. | | 2 | |
| | 7.1.2 Menerangkan pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian. | 3 | | |
| | 7.1.3 Mengaplikasikan langkah keselamatan diri agar tidak terpengaruh dengan rakan sebaya dalam aktiviti tidak sihat. | | 4 | |
| | 7.1.4 Meramalkan pengaruh negatif rakan sebaya dalam kehidupan harian. | 5 | | |
| | 7.1.5 Menilai langkah-langkah keselamatan bagi menangani pengaruh negatif rakan sebaya. | | 6 | |

PEMAKANAN

Bidang ini memberi fokus kepada amalan pemakanan yang sihat dan selamat. Pemilihan nutrien yang betul boleh menyumbang kepada diet dalam kehidupan harian. Murid mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan mengamalkan gaya pemakanan yang sihat bagi mengekalkan kesihatan dan kecergasan diri secara berterusan.

8.0 PEMAKANAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|---|---|---|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat. | Murid boleh: | 1 | Menyatakan contoh nutrien. | Nota: Contoh nutrien: <ul style="list-style-type: none"> • karbohidrat • lemak • protein • vitamin • garam galian Kepentingan nutrien: <ul style="list-style-type: none"> • memberi tenaga • membina pertumbuhan sel-sel baru dan menggantikan sel-sel yang rosak • melindungi organ dalaman dan penebat haba • melindungi daripada penyakit • mengekalkan kesihatan badan. |
| | 8.1.1 Menerangkan contoh nutrien. | 2 | Menjelaskan kepentingan pengambilan nutrien. | |
| | 8.1.2 Menjelaskan kepentingan pengambilan nutrien. | | | |
| | 8.1.3 Mengkategorikan makanan mengikut jenis nutrien. | 3 | Mengkategorikan makanan mengikut jenis nutrien. | |
| | 8.1.4 Menganalisis impak nutrien kepada kesihatan tubuh badan manusia. | 4 | Menganalisis impak nutrien kepada kesihatan tubuh badan manusia. | |
| | 8.1.5 Meramalkan perkara yang berlaku jika tubuh manusia tidak cukup kandungan nutrien. | 5 | Meramalkan perkara yang berlaku jika tubuh manusia tidak cukup kandungan nutrien. | |
| 8.1.6 Mengamalkan gaya pemakanan yang sihat dan selamat. | 6 | Mengamalkan gaya pemakanan yang sihat dan selamat dan boleh dicontohi oleh rakan. | | |

PERTOLONGAN CEMAS

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran bertindak secara bijak mengikut situasi apabila berlaku kecederaan. Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran untuk merawat kecederaan ringan untuk diri sendiri dan juga orang lain. Kecederaan yang tidak dirawat atau dirujuk dengan segera boleh menjadi komplikasi yang lebih serius.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|---|---|---|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi. | Murid boleh: | | | Nota: |
| | 9.1.1 Menyatakan punca-punca luka. | 1 | Menyatakan punca-punca luka. | Bantuan awal kecederaan |
| | 9.1.2 Menyenaraikan jenis-jenis luka | 2 | Menyenaraikan jenis-jenis luka. | Contoh luka: <ul style="list-style-type: none"> • melecet • melecur • calar • lebam |
| | 9.1.3 Membincangkan langkah-langkah merawat luka mengikut jenis. | 3 | Membincangkan langkah-langkah merawat luka mengikut jenis luka. | |
| | 9.1.4 Mengaplikasikan langkah-langkah merawat luka ringan. | 4 | Mengaplikasikan langkah-langkah merawat luka ringan. | Contoh langkah-langkah merawat luka kecil: <ul style="list-style-type: none"> • tekan daerah yang terluka untuk menghentikan pendarahan. • cuci luka dengan air bersih. • sapu antibiotik untuk melindungi luka dari infeksi. • tutup luka dengan pembalut luka. |
| | 9.1.5 Meramalkan perkara yang berlaku jika luka tidak dirawat atau dirujuk dengan segera. | 5 | Meramalkan perkara yang berlaku jika luka tidak dirawat atau dirujuk dengan segera. | |
| 9.1.6 Bertindak bijak dalam membuat keputusan bagi merawat atau merujuk kecederaan kepada pihak yang berkaitan. | 6 | Bertindak bijak dalam membuat keputusan bagi merawat atau merujuk kecederaan kepada pihak yang berkaitan. | | |

PANEL PENGGUBAL KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN) DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | |
|---|---|
| 1. Abd. Rasid bin Hj Jali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. Zuraidah binti Mansor | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. Mohd Hafiz bin Baharom | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. Abd. Aziz bin Salleh | SK Pendidikan Khas Jalan Batu (B), Kuala Lumpur |
| 5. Amir Ikhwanuddin bin Sharifuddin | SK Pendidikan Khas Jalan Batu (B), Kuala Lumpur |
| 6. Wan Mohd Suhaimi bin Wan Mohd Zawil Abidin | SK Pendidikan Khas Jalan Batu (B), Kuala Lumpur |
| 7. Rosniza binti Shahrin | SK Pendidikan Khas Jalan Batu (B), Kuala Lumpur |
| 8. Mazidah Hasanah binti Muhajir | SK Pendidikan Khas Jalan Batu (B), Kuala Lumpur |

PANEL RUJUKAN KSSRPK 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. | Nur Haswani binti Mazlan | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Prof Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 6. | Dr. Borhannudin bin Abdullah | Universiti Putra Malaysia, Selangor |
| 7. | Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Selangor |
| 8. | Ahmad Rodzli bin Hashim | IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak |
| 9. | Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, WP Kuala Lumpur |
| 10. | Shamsul Bahri bin Ismail | IPG Kampus Bahasa Melayu, WP Kuala Lumpur |
| 11. | Syed Muhd Kamal bin S.A.Bakar | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 12. | Gopal a/l Raman | SMK Puchong Permai, Selangor |
| 13. | Abdul Latif bin Ab Rashid | SK Taman Muda, Selangor |
| 14. | Adibah binti Ahmad Sazili | SK Putrajaya Presint 16(1), WP Putrajaya |
| 15. | Fakhri bin Mohd Nor | SK Bangsar, Kuala Lumpur |
| 16. | Hilda Ilya binti Hilmi | SK Putrajaya Presint 14 (1), WP Putrajaya |
| 17. | Ili Amalina binti Mahzan | SK USJ 12, Subang Jaya, Selangor |
| 18. | Mohamad Amir Fakhri bin Ismail | SK Putrajaya Presint 5 (1), WP Putrajaya |
| 19. | Muhammad Fauzi bin Narsri | Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor |
| 20. | Mohd Irwan bin Miskob | SK Taman Midah 1, WP Kuala Lumpur |
| 21. | Muhammad Taib bin Jamaludin | SK Dengkil, Selangor |

| | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 22. | Nor Azuad bin Md Yusof | SK Putrajaya Presint 11(2), WP Putrajaya |
| 23. | Nor Mazitah binti Mahussin | SK Simpang Durian, Negeri sembilan |
| 24. | Saodah binti Ahmad | SK Penghulu Salleh, Batu Pahat, Johor |
| 25. | Shahrizan bin Mohd Nor | SK Serudong Baru, Tawau, Sabah |
| 26. | Suhaimi bin Isa | SK Seri Belahan, Rengit, Johor |
| 27. | Supian bin Mat | SK Biawak, Lundu, Sarawak |
| 28. | Zuliana binti Mohamed Karim | SK Bandar T6, Kluang, Johor |

PANEL RUJUKAN KSSRPK PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | | |
|-----|---|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. | Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. | Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Hamilia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir Dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 6. | Prof. Dato' Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu |
| 7. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor |
| 8. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Universiti Malaya, WP Kuala Lumpur |
| 9. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur, WP Kuala Lumpur |
| 10. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 11. | Dr. Alina binti Ali | Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 12. | Gananathan A/L M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas, WP Kuala Lumpur |
| 13. | Noor Izrain binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka |
| 14. | Lim Aik Kuan | SMK Klebang Besar, Melaka |
| 15. | Elizabeth Chong | SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan |
| 16. | Eu Mee Seong | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan |
| 17. | Faridah binti Mohammad Khairuddin | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 18. | Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 19. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 20. | Low Shiek Li | SMK Puchong, Selangor |
| 21. | Azlina binti Abu Seman | SMK Aman Jaya, Kedah |
| 22. | Suzilianty binti Madon | SK Bukit Jelutong, Selangor |

- | | | |
|-----|------------------------------|--|
| 23. | Nurulasriah binti Jamhor | SK St. Mary, WP Kuala Lumpur |
| 24. | Hemimah binti Mohamad | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |
| 25. | Nur Khairiyah binti Abdullah | SK (P) Methodist, Selangor |
| 26. | Mahendran A/L Balakrishnan | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor |
| 27. | Rosnita binti A Rahim | Sk Danau Kota Jalan 2/23 E, Kuala Lumpur |

PENGHARGAAN

Penasihat

- | | |
|---------------------------|--|
| Dr. Mohamed bin Abu Bakar | - Pengarah |
| Datin Dr. Ng Soo Boon | - Timbalan Pengarah (Dasar dan Sains & Teknologi) |

Penasihat Editorial

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| Mohamed Zaki bin Abd. Ghani | - Ketua Sektor |
| Haji Naza Idris bin Saadon | - Ketua Sektor |
| Mahyudin bin Ahmad | - Ketua Sektor |
| Dr. Rusilawati binti Othman | - Ketua Sektor |
| Mohd Faudzan bin Hamzah | - Ketua Sektor |
| Fazlinah binti Said | - Ketua Sektor |
| Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | - Ketua Sektor |
| Haji Sofian Azmi bin Tajul Arus | - Ketua Sektor |
| Paizah binti Zakaria | - Ketua Sektor |
| Hajah Norashikin binti Hashim | - Ketua Sektor |

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi

Saripah Faridah binti Syed Khalid
Mior Syazril bin Mohamed Sapawi

Pereka Grafik

Siti Zulikha binti Zelkepli

ISBN 978-967-420-456-3



**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://bpk.moe.gov.my>