



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

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

# **Pendidikan Jasmani (Suaian)**

**Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran**

**TAHUN 2**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
PENDIDIKAN KHAS  
(KETIDAKUPAYAAN PENGLIHATAN)

# Pendidikan Jasmani (Suaian)

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## Tahun 2

Bahagian Pembangunan Kurikulum

MEI 2016

Terbitan 2016

© 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 .....	2
Objektif .....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	3
Fokus .....	4
Kemahiran Abad Ke-21 .....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	5
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran .....	6
Elemen Merentas Kurikulum .....	11
Pentaksiran Sekolah.....	14
Organisasi Kandungan .....	17
Modul Kemahiran.....	21

Modul Kecergasan.....	51
Panel Penggubal.....	61



## **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 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 memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan 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 memberi 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) 1996  
[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 Pentaksiran.

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 mengenalpasti tahap penguasaannya dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSR, mengintegrasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai, serta memasukkan secara eksplisit Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

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

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

**Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL**  
Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum



## PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) digubal selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan berlandaskan prinsip-prinsip pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang pendidikan dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid dan pendidikan seumur hidup.

KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Tahap Satu adalah selaras dengan KSSR Kebangsaan dengan penambahan dan pengubahsuaian mata pelajaran. Mata pelajaran baru yang diperkenalkan adalah Kemahiran Asas Individu Masalah Penglihatan (KAIMaL), manakala mata pelajaran Pendidikan Jasmani, dan Pendidikan Keseniaan diubahsuai. Lain-lain mata pelajaran pula menggunakan KSSR Kebangsaan.

Penambahan dan pengubahsuaian mata pelajaran ini adalah berdasarkan keperluan murid bermasalah penglihatan dalam memperoleh pendidikan yang relevan dan bersesuaian dengan keperluan semasa mereka.

Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan Program Pendidikan Khas Integrasi Masalah Penglihatan 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.*

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

## **MATLAMAT**

KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) bermatlamat untuk melahirkan MBK yang cergas, sihat dan berkemahiran, berpengetahuan melakukan aktiviti fizikal kearah mencapai kesejahteraan diri serta mampu bersosialisasi.

## **OBJEKTIF**

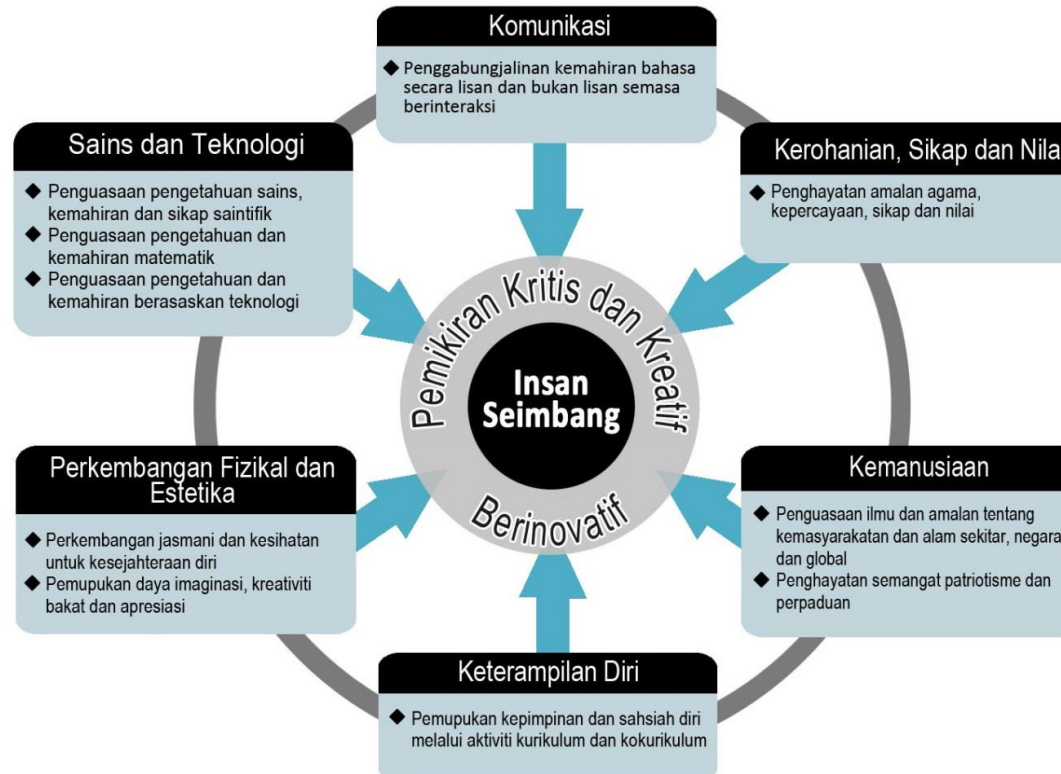
KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) Tahun Dua bertujuan untuk membolehkan MBK mencapai objektif seperti berikut:

1. Melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut konsep pergerakan.
2. Mengembangkan kebolehan dalam pergerakan dan kemahiran motor.
3. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan.
4. Mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan.
5. Mengetahui kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
6. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan selamat.
8. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.
10. Meningkatkan kemahiran sosialisasi.

## KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

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

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



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

**FOKUS**

KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) Tahun 2 ialah membina kemahiran asas pergerakan dan kemahiran motor, memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.

**KEMAHIRAN ABAD KE-21**

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

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Berdaya Tahan</b>	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
<b>Mahir Berkomunikasi</b>	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
<b>Pemikir</b>	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 pelajar. 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
<b>Kerja Sepasukan</b>	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka mengalas 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.



PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Bersifat Ingin Tahu</b>	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baru. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.
<b>Berprinsip</b>	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
<b>Bermaklumat</b>	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.
<b>Penyayang/Prihatin</b>	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.

### 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
<b>Mengaplikasi</b>	Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.
<b>Menganalisis</b>	Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan.
<b>Menilai</b>	Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran, dan nilai serta memberi justifikasi.
<b>Mencipta</b>	Menghasilkan idea atau 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 dan strategi berfikir.

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

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

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

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

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

## **STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

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

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

### **Pembelajaran Berasaskan Inkuiri**

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

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

### **Konstruktivisme**

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

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

### **Pembelajaran Kontekstual**

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

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

### **Pembelajaran Masteri**

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

### **Analisis Tugas**

Pendekatan Analisis Tugas melibatkan proses pembahagian kemahiran kepada beberapa komponen atau langkah mudah untuk dikuasai dan dipelajari oleh seseorang murid. Strategi ini membantu guru menyusun atur kemahiran yang hendak diajar, memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid. Pendekatan Analisis Tugas dilaksanakan melalui langkah seperti berikut:

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

### **Pembelajaran Berasaskan Projek**

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

murid dapat mempelajari kemahiran yang dihasratkan dan mengasah kemahiran berfikir mereka sendiri.

### **Belajar Melalui Bermain**

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

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

1. Aktiviti yang menyeronokkan.
2. Penerokaan dan interaksi dengan persekitaran.
3. Permainan bebas dan terancang.
4. Keanjalan masa.
5. Percubaan idea sendiri.
6. Peluang untuk memberikan tumpuan dan perhatian.

### **Pendekatan Bertema**

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

Pendekatan PB melibatkan:

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

Pemilihan tema pula perlu mengambil kira:

Kesesuaian dengan kehidupan murid.

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

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

### **Pembelajaran Pengalamian**

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

Dalam melaksanakan pendekatan ini, guru berperanan:

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

Proses pembelajaran bagi Pendekatan Pengalamian ialah:

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

### **Pembelajaran Luar Bilik Darjah**

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

1. Memperoleh pengalaman sebenar.
2. Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.
3. Bersosialisasi dan berkomunikasi.
4. Melaksanakan aktiviti yang menggembirakan.
5. Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
6. Melakukan aktiviti bebas dan aktiviti terancang.

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

### **Rancangan Pendidikan Individu**

Rancangan Pendidikan Individu (RPI) merupakan dokumen yang disediakan oleh guru bagi menjelaskan matlamat perancangan pendidikan yang berasaskan keperluan MBK. Guru boleh mengenal pasti tahap kebolehan dan perkembangan murid melalui ujian diagnostik secara lisan, penulisan dan pemerhatian. RPI dibentuk berasaskan keperluan MBK dan perlu dipersetujui dan ditandatangani oleh ibubapa/ penjaga.

Merujuk kepada Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013;

*“Rancangan Pendidikan Individu (RPI) ertinya suatu rekod yang mengandungi butiran sebagai mana yang ditentukan oleh Ketua Pendaftar yang menyatakan tentang rancangan pendidikan bagi setiap MBK”*

Punca kuasa RPI pula adalah daripada Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 7/2004;

*“Bagi memastikan keberkesanan pelaksanaan kurikulum ini, Rancangan Pendidikan Individu (RPI) setiap murid hendaklah disediakan”.*

Kumpulan multidisiplinari seperti pegawai Pusat Perkhidmatan Pendidikan Khas (3PK), audiologis, psikologi, juru pulih dan terapi cara kerja diperlukan dalam membuat cadangan serta perancangan pendidikan untuk membantu dalam pelaksanaan RPI. Kolaboratif antara pihak sekolah, ibubapa, dan MBK sendiri, pegawai pendidikan peringkat negeri dan daerah, dan individu dari agensi atau khidmat sokongan lain dapat memperkukuhkan lagi matlamat RPI.

## **ELEMEN MERENTAS KURIKULUM**

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran (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 p&p 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:

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

### **5. Patriotisme**

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

### **6. Kreativiti Dan Inovasi**

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



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

#### **7. Keusahawanan**

- Penerapan elemen keusahawanan bertujuan membentuk ciri-ciri dan amalan keusahawanan sehingga menjadi satu budaya dalam kalangan murid.
- Ciri keusahawanan boleh diterapkan dalam p&p 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 TMK dalam p&p memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.

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

#### **9. Kelestarian Global**

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

## 10. Pendidikan Kewangan

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

## PENTAKSIRAN SEKOLAH

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

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

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

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

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

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

- Holistik iaitu mampu memberi maklumat menyeluruh tentang penguasaan, pengetahuan, kemahiran, dan pengamalan nilai murni;
- Berterusan iaitu aktiviti pentaksiran berjalan seiring dengan p&p;
- Fleksibel iaitu kaedah pentaksiran yang pelbagai mengikut kesesuaian dan kesediaan murid; dan
- Merujuk Standard Prestasi yang dibina berdasarkan Standard Kurikulum.

PS boleh dilaksanakan secara:

- Pentaksiran formatif yang dijalankan seiring dengan proses p&p.
- Pentaksiran sumatif yang dijalankan pada akhir unit pembelajaran, semester atau tahun.

### **Pentaksiran Standard Prestasi**

**Standard Prestasi Pendidikan Jasmani (Suaian)** diguna untuk melihat kemajuan dan perkembangan murid dalam pembelajaran, serta prestasi seseorang murid. Pentaksiran Rujukan Standard merupakan proses mendapatkan maklumat tentang sejauh mana murid tahu, faham dan boleh buat atau telah menguasai apa yang dipelajari berdasarkan pernyataan standard prestasi yang ditetapkan. Pentaksiran sedemikian tidak membandingkan pencapaian seseorang murid dengan murid lain. Perkembangan murid dilaporkan dengan menerangkan tentang kemajuan dan pertumbuhan murid dalam pembelajaran. Murid dinilai secara adil dan saksama sebagai individu dalam masyarakat berdasarkan keupayaan, kebolehan, bakat, kemahiran dan potensi diri tanpa dibandingkan dengan orang lain.

Pihak sekolah berupaya mendapatkan maklum balas yang lengkap dalam bentuk data kualitatif dan kuantitatif. Maklumat yang diperolehi membolehkan pihak yang bertanggungjawab mengenali, memahami, menghargai, serta mengiktiraf murid sebagai insan yang berguna, penting dan mempunyai potensi untuk menyumbang kepada pembangunan negara dan bangsa.

Pentaksiran bagi setiap kelompok Standard Kandungan boleh dijalankan dengan menggunakan Standard Prestasi sebagai skala

rujukan guru bagi menentukan tahap penguasaan MBK bagi Standard Kandungan yang ditetapkan.

Standard Prestasi menunjukkan enam Tahap Penguasaan (TP) yang merujuk kepada aras penguasaan yang disusun secara hieraki, dan diguna bagi tujuan pelaporan. Pentaksiran yang dibuat seharusnya mengintegrasikan kandungan, kemahiran dan nilai untuk melihat sejauh mana murid menguasai Standard Kandungan tertentu secara holistik. Jadual 3 menyenaraikan maksud dan tafsiran umum tentang setiap tahap penguasaan bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Suaian).

Jadual 3: Tafsiran Umum Tahap Penguasaan KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian)

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN UMUM
1	Murid tahu perkara asas, atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi tindak balas terhadap perkara asas.
2	Murid menunjukkan kefahaman untuk menukar bentuk komunikasi atau menterjemah serta menjelaskan apa yang telah dipelajari.
3	Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.
4	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab, iaitu mengikut prosedur atau secara sistematik.
5	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu dengan mengikut prosedur atau secara sistematik, serta tekak, dan bersikap positif.
6	Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif, serta boleh dicontohi.

### ORGANISASI KANDUNGAN

Dokumen Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas Semakan Pendidikan Jasmani (Suaian) Tahun Dua merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan. Terdiri dari Modul kemahiran dan Modul Kecergasan yang dibina berasaskan lima aspek iaitu:-

#### Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

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

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

#### Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan mengenai konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

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

### **Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan**

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

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

### **Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.**

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

1. Konsep kecergasan.

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

### **Aspek 5: Kesukanan.**

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

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

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani (Suaian) Tahun 2 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan jasmani. Bagi tujuan pengajaran Modul 1: Kemahiran, guru menggunakan Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala untuk pengajaran Modul 2: Kecergasan, guru menggunakan Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak.

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

Ringkasannya adalah seperti berikut:-

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

Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai. Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai. Jadual 4 di bawah memberikan tafsiran

Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

Jadual 4: tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

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

### **Adaptasi dalam Pendidikan Jasmani (Suaian)**

Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan Program Pendidikan Khas dibentuk secara fleksibel selaras dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013, 8.(1)(c) yang menyatakan;

*....seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada:*

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

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

Oleh yang demikian, guru-guru digalakkan untuk mengubahsuai p&p apabila diperlukan dan berdasarkan keupayaan murid tanpa menjejaskan bentuk permainan dan keseronokan semasa ia dijalankan.

### **Peruntukan Waktu**

Waktu p&p bagi KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah 1 jam seminggu dan sejumlah 36 jam waktu p&p setahun.



# **MODUL KEMAHIRAN**



**KONSEP PERGERAKAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Penerokaan Konsep</b>  <b>Pergerakan</b>                      Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan berpandukan arah isyarat.</p> <p>1.1.2 Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan semasa bergerak.</p>
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Aplikasi Konsep</b>  <b>Pergerakan</b>                      Mengaplikasi konsep pergerakan meneroka pelbagai corak pergerakan.</p>	<p>2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang.</p> <p>2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.</p>
<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>

<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meneroka pelbagai pergerakan dalam ruang diri.</li> <li>• Boleh melakukan pelbagai pergerakan perlahan dan pantas.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengenal pasti pergerakan yang dilakukan dalam ruang am.</li> <li>• Boleh meningkatkan kelajuan pergerakan semasa bergerak.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pergerakan pada pelbagai kelajuan di dalam ruang am.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan pada tempo lambat dan tempo cepat.</li> <li>• Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membezakan tempo cepat dan tempo lambat semasa melakukan pergerakan.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan pada pelbagai kelajuan mengikut tempo dengan betul.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan yang berbeza mengikut ruang yang berbeza.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang melibatkan penggunaan ruang dan kelajuan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menunjuk cara pergerakan pada tempo cepat dan lambat dalam ruang diri dan ruang am.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



**PERGERAKAN ASAS**

Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Pergerakan Asas</b>  <b>Kemahiran Lokomotor</b>                      1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p> <p><b>Kemahiran Bukan</b>  <b>Lokomotor</b>                      1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (<i>galloping</i>), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (<i>hopping</i>), berskip dan melonjak (<i>leaping</i>).</p> <p>1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi.</p> <p>1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan berpandukan isyarat bunyi / kiraan detik.</p> <p>1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang.</p> <p>1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p> <p>1.3.3 Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p>
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Asas</b>                      2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>	<p>2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.3 Menjelas postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor secara individu dan berkumpulan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melompat pada pelbagai arah dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lutut dan pergelangan kaki difleksi dan boleh menyatakan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</li> <li>Melakukan rangkaian pergerakan bukan lokomotor yang disediakan oleh guru.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melompat tali yang diayun oleh dua orang rakan.</li> <li>Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</li> <li>Menyatakan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul.</li> <li>Melompat pada jarak dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul serta melompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan secara berterusan.</li> <li>Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan dan kelajuan dalam kumpulan kecil.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merancang pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar secara berkumpulan.</li> <li>Menyenaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam merancang aktiviti.</li> <li>Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan persembahan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar secara berkumpulan.</li> <li>Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>Melakukan aktiviti lokomotor dan bukan lokomotor untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



**PERGERAKAN ASAS**

## Kemahiran Manipulasi

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Manipulasi</b></p> <p>1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.4.1 Melambung dan menyambut objek yang dilambung tinggi.</p> <p>1.4.2 Menggolek bola <b>berbunyi</b> pada satu jarak <b>berpandukan arah isyarat</b>.</p> <p>1.4.3 Membaling bola <b>berbunyi</b> pada satu jarak <b>berpandukan arah isyarat</b>.</p> <p>1.4.4 Menangkap bola <b>berbunyi</b> dengan serapan daya.</p> <p>1.4.5 Menendang bola <b>berbunyi</b> yang digolekkan dengan perlahan.</p> <p>1.4.6 Menyerkap bola <b>berbunyi</b> yang bergerak.</p> <p>1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.</p> <p>1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas <i>tee</i> dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bet softball.</p> <p>1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak <b>berpandukan arah isyarat</b>.</p> <p>1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki pada satu jarak <b>berpandukan arah isyarat</b>.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Manipulasi</b></p> <p>2.3 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.</p>	<p>2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.</p> <p>2.3.2 Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.</p> <p>2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.</p>
<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

<b>Dinamika Kumpulan</b>	
5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melambung dan menangkap bola atau pelbagai objek.</li> <li>• Boleh memukul belon ke atas menggunakan alatan seperti raket.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menangkap objek dan menyerkap bola yang digolekkan.</li> <li>• Boleh menyatakan kedudukan tangan yang sesuai untuk menangkap bola dan kedudukan kaki yang sesuai untuk menyerkap bola.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menendang dan menyerkap bola yang digolek dengan perlahan.</li> <li>• Boleh mengenal pasti bahagian tangan dan kaki yang sesuai digunakan semasa mengelecek.</li> <li>• Boleh menyatakan titik kontak pada bola atau objek yang ditendang dan dipukul dengan raket.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggolek, membaling, dan mengelecek bola menggunakan tangan dan kaki pada satu jarak dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh memukul bola yang diletakkan di atas <i>tee</i> dengan alatan pemukul berbentuk silinder dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan daya dan serap daya semasa melambung, menyambut objek, menendang bola yang digolekkan laju dan menyerkap bola yang bergerak.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran memukul bola di atas <i>tee</i> dengan alatan pemukul berbentuk silinder.</li> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran melambung, membaling, menangkap bola dan menyerkap bola.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang menggunakan kemahiran manipulasi sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>

**PERGERAKAN BERIRAMA**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Pergerakan berirama</b></p> <p>1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo.</p>
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama</b></p> <p>2.4 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan irama.</p>	<p>2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.</p> <p>2.4.2 Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.</p>
<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>

<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang ditiru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang dilakukan dalam rangkaian pergerakan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan turutan yang sesuai mengikut tempo.</li> <li>• Boleh mengaplikasi konsep pergerakan yang melibatkan kelajuan yang berbeza.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam kumpulan kecil dengan bimbingan guru mengikut tempo muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam satu rangkaian pergerakan.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam kumpulan kecil mengikut tempo muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran pergerakan berirama dalam aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



**GIMNASTIK ASAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Pergerakan Haiwan</b> 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.</p> <p><b>Kemahiran Imbangan</b> 1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Kemahiran Putaran</b> 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakukan yang betul.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.6.1 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah.</p> <p>1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak.</p> <p>1.7.1 Melakukan imbangan statik pada pelbagai tapak sokongan.</p> <p>1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada pelbagai tapak sokongan.</p> <p>1.7.3 Melakukan imbangan songsang dengan tiga tapak sokongan.</p> <p>1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.</p> <p>1.8.2 Melakukan guling depan posisi <i>Straddle</i>.</p> <p>1.8.3 Melakukan guling belakang posisi <i>Straddle</i>.</p>
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan dalam Pergerakan Haiwan</b> 2.5 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.</p>	<p>2.5.1 Menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka.</p>

<p><b>Pengetahuan Konsep Kestabilan</b></p> <p>2.6 Mengaplikasi pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</b></p> <p>2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran.</p>	<p>2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbalan statik.</p> <p>2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbalan dinamik.</p> <p>2.6.3 Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan songsang.</p> <p>2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan, dan guling belakang.</p> <p>2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan, dan guling belakang.</p>
<p><b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>

<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meneroka pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah serta menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.</li> <li>• Boleh meneroka imbalan pada pelbagai tapak sokongan dengan menggunakan pelbagai bahagian badan.</li> <li>• Boleh melakukan guling sisi dengan bimbingan guru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak serta menyatakan satah pergerakan haiwan yang diteroka.</li> <li>• Boleh melakukan guling sisi secara berterusan dan menyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan imbalan statik dan dinamik pada pelbagai tapak sokongan dan menyatakan tapak sokongan yang sesuai untuk imbalan statik dan dinamik.</li> <li>• Boleh melakukan guling depan posisi <i>straddle</i> dengan sokongan dan menyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling depan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan imbalan songsang dengan tiga tapak sokongan dan menyatakan bahagian badan yang digunakan untuk melakukan imbalan songsang.</li> <li>• Boleh melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i> dengan sokongan dan menyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling belakang.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan guling sisi, guling depan posisi <i>straddle</i> dan guling belakang posisi <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul secara tekal.</li> <li>• Boleh membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat persembahan rangkaian pergerakan haiwan, imbalan dan guling dalam kumpulan.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>

**AKUATIK ASAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Keyakinan dan Keselamatan Dalam Air</b></p> <p>1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.</p> <p><b>Kemahiran Renang Asas</b></p> <p>1.10 Melakukan kemahiran asas renang dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.9.1 Mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.</p> <p>1.9.2 Melakukan kemahiran apungan lentang.</p> <p>1.9.3 Melakukan kemahiran berdiri dalam air dari posisi apungan lentang.</p> <p>1.10.1 Melakukan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) dengan postur badan yang betul.</p>
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan Dalam Air</b></p> <p>2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> <p><b>Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Renang</b></p> <p>2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran</p>	<p>2.8.1 Menjelaskan dengan contoh peraturan di kolam renang.</p> <p>2.8.2 Membahaskan postur badan semasa melakukan apungan lentang.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti teknik dirian selepas apungan lentang.</p> <p>2.9.1 Menjelaskan turutan postur badan semasa melakukan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>).</p>

asas renang.	
<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.</li> <li>• Boleh mengenal pasti peraturan di kolam renang.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan tangan berpaut pada dek.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran apungan lentang dengan sokongan guru.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan sokongan rakan atau alat apungan.</li> <li>• Boleh menyatakan pasti postur badan yang betul untuk melakukan tendangan keribas.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran apungan lentang dan berdiri dalam air.</li> <li>• Boleh menyatakan postur badan yang betul untuk melakukan apungan lentang.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan sokongan rakan atau alat apungan pada satu jarak.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan apungan lentang dan berdiri dalam air dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh menyatakan teknik dirian selepas apungan lentang.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan lakuan yang betul dengan sokongan rakan atau alat apungan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas, apungan lentang dan berdiri dalam air dari posisi apungan lentang dengan lakuan yang betul secara tekal.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan permainan kecil yang menggunakan kemahiran asas akuatik.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



**REKREASI DAN KESENGGANGAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti menjejak dan mencari Harta Karun.</p> <p>1.11.2 Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional seperti Galah Panjang dan Teng-Teng.</p>
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan.</b></p> <p>Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>2.10</p>	<p>2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan mencari Harta Karun.</p> <p>2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti menjejak dan mencari Harta Karun.</p> <p>2.10.3 Menyenaikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.</p>
<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>

5.2	<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	5.2.1	Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.
		5.2.2	Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
		5.2.3	Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
5.3	<p><b>Interaksi Sosial</b> Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	5.3.1	Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.4	<p><b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	5.4.1	Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.
		5.4.2	Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.
		5.4.3	Bekerjasama dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan arah dan konsep jam.</li> <li>• Boleh bermain Teng-teng dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan kemahiran lokomotor yang digunakan dalam permainan Teng-teng.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bergerak ke arah yang ditentukan mengikut konsep jam dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh bermain Teng-Teng dan tahu peraturan permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan arah yang perlu dituju mengikut konsep jam dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</li> <li>• Boleh bermain permainan Galah Panjang dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam permainan Galah Panjang.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan konsep jam untuk melakukan aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh mentafsir maklumat dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</li> <li>• Boleh bermain Teng-Teng dan Galah Panjang mengikut peraturan permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggunakan strategi untuk menang dalam permainan Teng-Teng dan Galah Panjang.</li> <li>• Boleh merancang aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun mengikut kreativiti secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan tradisional seperti Teng-Teng dan Galah Panjang serta aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



# **MODUL KECERGASAN**





**KONSEP KECERGASAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Konsep Kecergasan</b></p> <p>3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (<i>galloping</i>), melompat sebelah kaki (<i>hopping</i>) dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p>
<b>ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Konsep Kecergasan</b></p> <p>4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>4.1.1 Menyatakan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatkan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>4.1.2 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>4.1.3 Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan aktiviti seperti melompat berulang-ulang kali yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan bimbingan guru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan pelbagai aktiviti yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan bimbingan guru.</li> <li>Boleh menyatakan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</li> <li>Boleh menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan aktiviti menyejukkan badan.</li> <li>Boleh menyatakan perkaitan antara aktiviti menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh menerangkan kepentingan keperluan air sebelum melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.</li> <li>Boleh menerangkan kepentingan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mempraktikkan kemahiran memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti fizikal dan menyejukkan badan selepas melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>Boleh mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



**KOMPONEN KECERGASAN BERASASKAN KESIHATAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kapasiti Aerobik</b> 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b>Kelenturan</b> 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b> 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan betul.</p> <p><b>Komposisi Badan</b> 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.</p> <p>3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jangkit kaki setempat, separa cangkung (<i>half squat</i>), <i>hamstring curl</i>, dan lentik belakang ubah suai.</p> <p>3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut pada palang menggunakan tangan.</p> <p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.</p>

<b>ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</b></p> <p>4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.</p>	<p>4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan.</p> <p>4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Pengetahuan dalam Kelenturan</b></p> <p>4.3 Mengaplikasi konsep asas kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan.</p>
<p><b>Pengetahuan dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b></p> <p>4.4 Mengaplikasi konsep asas daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p>4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p>
<p><b>Pengetahuan dalam Komposisi Badan</b></p> <p>4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.</p>	<p>4.5.1 Menyatakan bentuk badan.</p> <p>4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti regangan statik.</li> <li>• Boleh menyatakan bentuk badan.</li> <li>• Boleh mencatat tinggi dan berat badan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</li> <li>• Boleh mengesan dan mencatatkan kadar degupan jantung sebelum melakukan aktiviti dan selepas melakukan aktiviti.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti lentik belakang ubah suai.</li> <li>• Boleh menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan berlebihan berat badan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti regangan dinamik pada otot utama.</li> <li>• Boleh menyatakan otot utama pada bahagian badan kesan daripada aktiviti regangan.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti ringkuk tubi separa, tekan tubi ubah suai dan jangkit kaki setempat.</li> <li>• Boleh menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman regangan statik dan dinamik serta senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik secara berterusan dalam satu jangka masa.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang dengan menggunakan tangan dalam jangka masa 15 ke 30 saat.</li> <li>• Boleh menyatakan otot utama pada badan yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan otot.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan kecergasan fizikal secara berkumpulan dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh membandingkan kesan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dengan peningkatan kadar pernafasan.</li> <li>• Boleh membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan yang melibatkan senaman kecergasan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



**PANEL PENGGUBAL**

<b>Bil.</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan / Sekolah</b>
1.	Abd. Rasid bin Hj. Jali	Bahagian Pembangunan Kurikulum
2.	Mohd Hafiz bin Baharom	Bahagian Pembangunan Kurikulum
3.	Rozaimi bin Mohktar	SK Kg. Sireh, Kota Bharu, Kelantan
4.	Mohd Farhan bin Abu Bakar	SK Dato' Wan Ahmad, Perlis
5.	Abdul Samad bin Abd Talib	SK Ayer Keroh, Lebuh Ayer Keroh, Melaka

## **PENGHARGAAN**

### **Penasihat**

Dr. Sariah binti Abd. Jalil	-	Pengarah
En. Shamsuri bin Sujak	-	Timbalan Pengarah
Datin Dr. Ng Soo Boon	-	Timbalan Pengarah

### **Penasihat Editorial**

Dr. A'azmi bin Shahri	-	Ketua Sektor
En. Mohamed Zaki bin Abd. Ghani	-	Ketua Sektor
Tn. Haji Naza Idris bin Saadon	-	Ketua Sektor
Hajah Chettrilah binti Othman	-	Ketua Sektor
Pn. Zaidah binti Mohd. Yusof	-	Ketua Sektor
En. Mohd Faudzan bin Hamzah	-	Ketua Sektor
Dr. Rusilawati binti Othman	-	Ketua Sektor
En. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi	-	Ketua Sektor





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