



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 6



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 6

Bahagian Pembangunan Kurikulum

SEPTEMBER 2021

Terbitan 2021

© 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, 6-8, 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 Rendah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	6
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	7
Elemen Merentas Kurikulum.....	11
Pentaksiran Bilik Darjah.....	14
Organisasi Kandungan.....	17
Komponen Pendidikan Jasmani	
Pengenalan Pendidikan Jasmani.....	21
Matlamat Pendidikan Jasmani.....	22
Objektif Pendidikan Jasmani.....	22
Fokus Pendidikan Jasmani.....	23
Standard Prestasi Pendidikan Jasmani.....	24
Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani.....	26
Bidang Kemahiran: Gimnastik Asas.....	31
Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama.....	39
Bidang Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan.....	45

Bidang Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring.....	53
Bidang Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang.....	59
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas – Asas Berlari dan Berjalan.....	65
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas – Asas Lompatan.....	71
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas – Asas Balingan.....	77
Bidang Kemahiran: Akuatik Asas.....	83
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	89
Bidang Kecergasan: Konsep Kecergasan.....	95
Bidang Kecergasan: Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan.....	101
Komponen Pendidikan Kesihatan	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan.....	111
Matlamat Pendidikan Kesihatan.....	111
Objektif Pendidikan Kesihatan.....	112
Fokus Pendidikan Kesihatan.....	112
Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan.....	115
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan.....	115
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS).....	117
Pemakanan.....	127
Pertolongan Cemas.....	131
Glosari.....	135
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	139
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	141
Penghargaan.....	143



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 KESUSILAN**

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 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) 1997

[PU(A)531/97.]

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 dijemakan 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 lanskap 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

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.

HAJI AZMAN BIN HAJI ADNAN
Pegawai
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang 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. KSSR PJPK juga terdiri daripada Komponen Pendidikan Jasmani dan Komponen Pendidikan Kesihatan.

Murid 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 PJPK. Mata pelajaran ini juga memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan sendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi dan kerjasama. Murid 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.

KSSR PJPK digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial selaras dengan Dasar Sukan Negara serta 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).

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

KSSR PJPK digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap standard kandungan dan standard pembelajaran dalam satu jangka masa. Kemahiran, pengetahuan dan nilai dalam KSSR PJPK dapat diukur dengan jelas melalui standard prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

MATLAMAT

KSSR PJKP bermatlamat untuk menghasilkan murid yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF

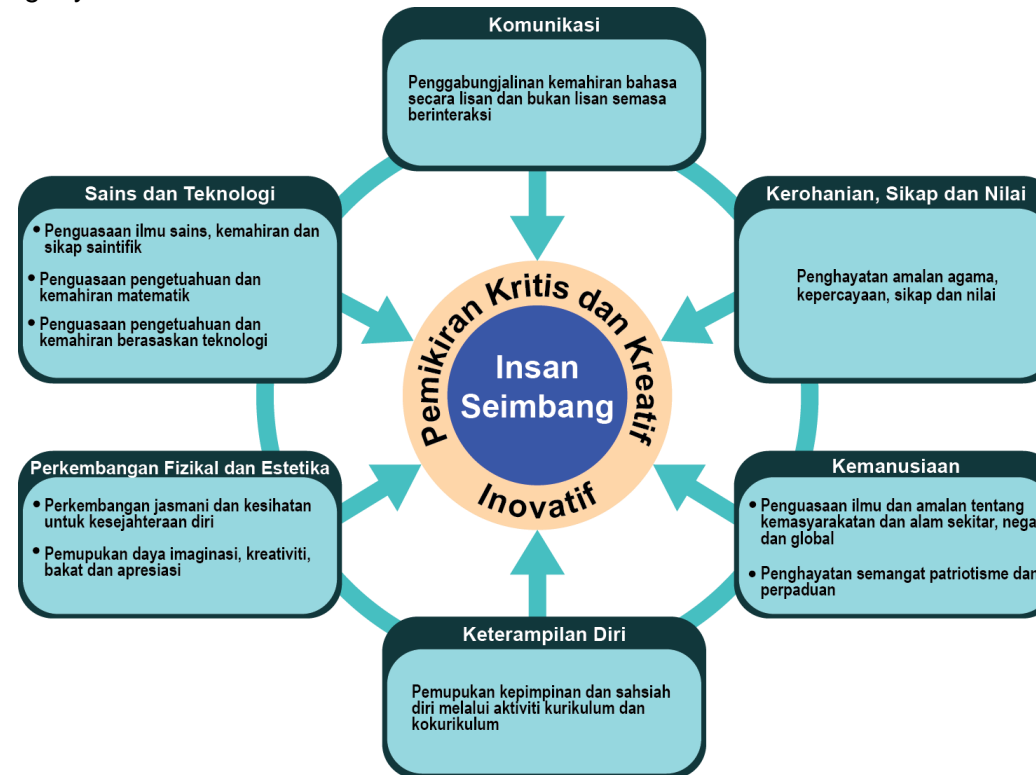
KSSR PJKP Tahun 6 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri.
3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, pergerakan berirama dan aktiviti fizikal serta mengaplikasikan konsep pergerakan dan strategi semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
4. 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, menghayati nilai-nilai murni berteraskan

keagamaan, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum PJK digubal berdasarkan enam tunjang kerangka KSSR iaitu memberi fokus kepada tunjang Perkembangan Fizikal dan Estetika yang memberi penekanan kepada perkembangan jasmani dan kesihatan untuk kesejahteraan diri.



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 kurikulum PJPJ menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Kandungan KSSR PJPJ juga digubal bagi melahirkan murid yang berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir, kerja sepasukan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermatlamat, penyayang atau prihatin dan patriotik.

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berdaya Tahan	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi dan empati.
Mahir Berkomunikasi	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
Pemikir	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani 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 baharu.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan

PROFIL MURID	PENERANGAN
	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.
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.

PROFIL MURID	PENERANGAN
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 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, 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 diaplikasikan dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti

peta pemikiran dan peta minda serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang berkesan dan bersesuaian dengan kemahiran yang diajar memainkan peranan penting untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid yang pelbagai latar belakang dan kebolehan.

Pelaksanaan PdP juga menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan kaedah Pembelajaran Abad Ke-21. Guru merangsang murid dalam proses PdP melalui aplikasi kemahiran berkomunikasi, bekerjasama, menyelesaikan masalah, menganalisis, mengkonsepsi, membuat refleksi, menginovasi dan mencipta sesuatu yang baharu. Aktiviti PdP juga memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid seperti inkuiri dan kerja projek. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses PdP serta menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Guru juga perlu menerapkan elemen kreativiti dan inovasi, keusahawanan serta teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam PdP.

Guru boleh mengaplikasikan pembelajaran masteri, pendekatan inkuiri dalam pembelajaran berasaskan projek dan penyelesaian masalah, kaedah penerokaan, Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), Pendekatan Bersepadu, Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai (TKP), Pembelajaran Secara Kontekstual dan strategi PdP lain.

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 KSSR PJKP, 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 dalam semua bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

Pembelajaran berasaskan inkuiri merupakan satu pendekatan di mana murid membina pengetahuan dan kefahaman sendiri melalui penyiasatan dan penerokaan berasaskan pengetahuan sedia ada. Pelaksanaan pendekatan ini adalah melalui pelbagai pendekatan seperti pembelajaran berasaskan projek, penyiasatan saintifik, pembelajaran berasaskan masalah dan pembelajaran kolaboratif bagi melahirkan murid yang berilmu dan berkemahiran berfikir aras tinggi. Proses PdP berasaskan inkuiri berfokus kepada *learning by doing* yang melibatkan murid melaksanakan aktiviti penerokaan, penyiasatan, penyoalan, berfikir secara reflektif dan penemuan ilmu baharu.

Pembelajaran berasaskan inkuiri membolehkan murid mengaplikasikan kemahiran berfikir seperti mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, membuat ramalan

dan menilai sesuatu perkara atau tugas. Pendekatan ini mengembangkan kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif serta meningkatkan kefahaman tentang sesuatu konsep dan kemahiran.

Melalui pembelajaran berasaskan inkuiri murid diberi pendedahan dan pengetahuan tentang kaedah membuat refleksi, memantau keupayaan menggunakan sesuatu strategi, kemahiran membuat keputusan dan tindakan susulan.

Guru menggunakan pembelajaran berasaskan inkuiri dalam PdP KSSR PJPK untuk murid menyelesaikan satu tugas atau projek. Guru akan mengemukakan soalan yang menjurus kepada tugas. Soalan-soalan adalah berbentuk fakta dan konsep yang merangsang kemahiran berfikir aras tinggi.

Bagi PdP KSSR PJPK, penggunaan pembelajaran berasaskan inkuiri memberi peluang kepada murid untuk mempraktikkan kemahiran menyelesaikan masalah dan kemahiran membuat keputusan.

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek adalah pendekatan pembelajaran di mana murid belajar dengan menyiasat soalan kompleks,

masalah atau cabaran. Pembelajaran berasaskan projek menggalakkan pembelajaran aktif, melibatkan murid dan membolehkan mereka untuk berfikir aras tinggi. Murid meneroka masalah dunia sebenar dan mencari jawapan melalui penyiapan projek. Murid juga mempunyai kawalan ke atas projek tersebut di mana mereka boleh menetapkan bagaimana projek ini dipersembahkan sebagai produk akhir.

Penghasilan sesuatu projek boleh dihasilkan secara individu, berpasangan atau kumpulan. Pembelajaran berasaskan projek memberi penekanan kepada pembelajaran berasaskan inkuiri. Melalui pembelajaran berasaskan projek, murid perlu tahu apakah projek yang akan dihasilkan dan menentukan apakah yang perlu mereka tahu dalam menyiapkan sesuatu projek. Murid akan menentukan kriteria projek yang disediakan, merancang masa, peralatan yang digunakan, membuat keputusan dan membina persefahaman dengan pasangan atau ahli kumpulan. Projek yang dihasilkan perlu dinilai dari segi keberkesanan melalui refleksi. Pembelajaran berasaskan projek adalah pembelajaran berpusatkan murid. Murid akan melalui proses pembelajaran sendiri yang membantu mereka lebih mudah memahami sesuatu konsep dan kemahiran yang mendalam berdasarkan topik dalam projek tersebut.

Bagi PdP Pendidikan Jasmani, murid boleh menghasilkan projek berbentuk rutin pergerakan gimnastik asas, rutin pergerakan berirama mengikut muzik, permainan kecil dan perancangan pelan kecergasan latihan fizikal.

Kajian kes dalam Pendidikan Kesihatan merupakan salah satu kerja projek yang boleh dilakukan oleh murid. Melalui kajian kes, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran malah dapat memupuk semangat bekerjasama. Di samping itu, kerja projek ini juga dapat memberi peluang kepada murid untuk menguasai kemahiran berkomunikasi, membina perhubungan yang sihat, empati dengan orang lain, berupaya mengendalikan emosi serta tekanan dalam menguruskan hidup secara produktif dan sihat.

Pembelajaran Berasaskan Kaedah Penerokaan

Pembelajaran berasaskan kaedah penerokaan sesuai digunakan pada peringkat kanak-kanak yang mula mendapatkan pengalaman baharu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kaedah ini menggalakkan murid meneroka kebolehan diri melakukan aktiviti dan seterusnya meningkatkan kreativiti dalam pergerakan.

Pembelajaran berasaskan kaedah penerokaan memberi pengalaman kepada murid membina keyakinan diri semasa melakukan aktiviti. Melalui Pendidikan Jasmani, guru boleh menggunakan kaedah penerokaan dalam PdP bidang pergerakan asas, gimnastik asas, pergerakan berirama, olahraga asas, kemahiran asas permainan mengikut kategori dan kecergasan fizikal.

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. TGfU 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 kurikulum 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 pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat PJKK. 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 pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu PJKP.

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.

Pembelajaran Secara Kontekstual

Pembelajaran secara kontekstual merupakan kaedah pembelajaran yang menggabungkan isi kandungan dengan pengalaman harian

individu, masyarakat dan persekitaran. PdP kontekstual ini lebih kepada *hands-on* dan *minds-on*.

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 PdP bagi setiap mata pelajaran, aspek sebutan, struktur ayat, tatabahasa, istilah dan laras bahasa perlu diberi penekanan bagi membantu murid menyusun idea dan berkomunikasi secara berkesan.

2. Kelestarian Alam Sekitar

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

3. Nilai Murni

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

4. Sains dan Teknologi

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

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

5. Patriotisme

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

6. Kreativiti dan Inovasi

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

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

7. Keusahawanan

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

8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

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

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

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 KSSR PJKP dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Perkara yang ditaksir merangkumi kemahiran, pengetahuan dan nilai yang terdapat dalam kurikulum PJKP. Guru PJKP 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 melibatkan senarai langkah-langkah kemahiran atau aktiviti dan menandakan Ya atau Tidak berdasarkan lakuan murid.

3. Rubrik

Rubrik melibatkan memerihal kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan 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 perlakuan 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
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 perlu ditentukan bagi memberi satu nilai tahap penguasaan murid di akhir tahun. Tahap penguasaan keseluruhan ini merangkumi domain psikomotor, kognitif dan afektif murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran murid secara berterusan melalui pelbagai kaedah. Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk memberi satu nilai tahap penguasaan keseluruhan murid berdasarkan pengalaman guru bersama murid, kebijaksanaan serta melalui perbincangan rakan sejawat. Tahap penguasaan keseluruhan diberi selepas murid mempelajari bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani dan juga Pendidikan Kesihatan.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSR PJKP 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 KSSR PJKP Tahun 6 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
Pernyataan 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.

Dalam organisasi kandungan terdapat juga lajur Catatan. Lajur ini mengandungi nota dan cadangan aktiviti. Guru boleh melaksanakan aktiviti tambahan selain daripada yang dicadangkan mengikut kreativiti dan keperluan untuk mencapai Standard Pembelajaran. Bagi Pendidikan Jasmani, organisasi DSKP melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Manakala Pendidikan Kesihatan melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, Standard Prestasi dan Catatan.

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani digubal berdasarkan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. KSSR Pendidikan Jasmani 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 KSSR Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan perkembangan fizikal dan motor kanak-kanak, pengetahuan serta nilai yang perlu dikuasai.

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* 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 kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Penggubalan KSSR Pendidikan Jasmani 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.

KSSR Pendidikan Jasmani 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 KSSR PJPk 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 estetika. PdP Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam

suasana yang menyeronokkan serta menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Pendidikan Jasmani bermatlamat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul.
2. Menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring, pukul dan memadang 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. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan.
6. Mengenal pasti aktiviti yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
7. Memerihal kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
8. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
10. Berinteraksi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
11. Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
12. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

Terdapat tiga fokus KSSR Pendidikan Jasmani untuk murid Tahun 6 iaitu: menguasai kemahiran asas pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dan kemahiran asas permainan mengikut kategori; mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen pengurusan dan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Fokus KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 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 KSSR Pendidikan Jasmani

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI

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 Bidang Kecergasan yang dikuasai melalui proses PdP yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif dan afektif bagi mengukur tahap penguasaan murid dalam Pendidikan Jasmani.

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

PENYATAAN TAHAP PENGUASAAN UMUM KSSR PENDIDIKAN JASMANI

Penyataan tahap penguasaan umum KSSR Pendidikan Jasmani berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Penyataan tahap penguasaan umum KSSR Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 5.

Jadual 5: Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSSR Pendidikan Jasmani

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

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum dan pentaksiran yang dikelompokkan berdasarkan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 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, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan.
3. Pengukuran kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan melalui Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

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)

Melalui Aspek 1, 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 (Domain Kognitif)

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam

pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal dalam Bidang Kemahiran.

**Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
(Domain Psikomotor)**

Melalui Aspek 3, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

**Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan
Kecergasan (Domain Kognitif)**

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

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 melibatkan:

1. Pengurusan dan Keselamatan
2. Tanggungjawab Kendiri
3. Interaksi Sosial
4. Dinamika Kumpulan

Dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6, Aspek 5 terdapat dalam semua bidang. Kandungan dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 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 kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 5.

Jadual 5: 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)

Pelaksanaan PdP Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bilangan 8 Tahun 2016 Perkara 7.2 Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan - Lampiran 12. Pendidikan Jasmani dijalankan 30 minit bagi satu sesi PdP dan dilaksanakan secara berselang hari.

CADANGAN AGIHAN MASA PENDIDIKAN JASMANI

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP iaitu 32 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 6 seperti Jadual 6.

Jadual 6: Cadangan Agihan Masa

BIDANG	SUBBIDANG	BILANGAN MINIMUM JAM SETAHUN
KEMAHIRAN	Gimnastik Asas	4
	Pergerakan Berirama	2
	Kemahiran Asas Permainan: Kategori Serangan, Jaring serta Pukul dan Memadang	11
	Olahraga Asas	4
	*Akuatik Asas atau Rekreasi dan Kesenggangan	2
KECERGASAN	Konsep Kecergasan	2
	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan:	
	Kapasiti Aerobik	2
	Kelenturan	1
	Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot	2
	Komposisi Badan	1
	Pengukuran Kecergasan Fizikal	1
Jumlah	32	

**Nota: Guru boleh memilih antara akuatik asas dengan rekreasi dan kesenggangan dalam PdP PJ. Bagi yang memilih Akuatik Asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.*

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
<p>Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan</p> <p>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>single-leg circle</i> dan kereta sorong dua arah (<i>two-way wheelbarrow</i>).</p> <p>1.1.2 Melakukan imbangan statik formasi piramid secara berkumpulan lebih daripada tiga orang.</p> <p>1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak.</p>
<p>Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.2.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan dan aksi serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p>
<p>Kemahiran Putaran</p> <p>1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan semasa layangan dan mendarat di atas trampolin.</p> <p>1.3.2 Melakukan <i>triple roll</i>.</p> <p>1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang.</p>
<p>Kemahiran Gayut dan Ayun</p> <p>1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.4.1 Melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggamannya mengikut turutan genggamannya atas, genggamannya campuran dan genggamannya bawah.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan</p> <p>2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menjelaskan postur badan yang sesuai untuk mengekalkanimbangan semasa melakukan <i>single-leg circle</i>, kereta sorong dua arah danimbangan songsang.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan kesesuaian bentuk formasi piramid dengan bilangan ahli kumpulan.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>2.2 Mengaplikasikan konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan.</p>	<p>2.2.1 Menerangkan perkaitan daya dengan ketinggian layangan semasa melakukan hambur.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</p> <p>2.3 Mengaplikasikan konsep putaran dalam pergerakan.</p>	<p>2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dan <i>triple roll</i>.</p> <p>2.3.2 Menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan guling belakang yang sesuai.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun</p> <p>2.4 Mengaplikasikan konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.</p>	<p>2.4.1 Menjelaskan arah ayunan yang sesuai dengan genggam tangan semasa melakukan ayunan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meneroka formasi piramid secara berkumpulan. • Boleh melakukan hambur di atas peralatan anjal. • Boleh melantun dan melakukan aksi di atas trampolin.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan <i>single-leg circle</i> satu pusingan dan menyatakan postur badan yang betul. • Boleh melakukan formasi piramid secara berkumpulan dan menyatakan bentuk formasi lain yang boleh dilakukan. • Boleh melakukan hambur di atas peralatan anjal dan membuat layangan. • Boleh melakukan kereta sorong dua arah secara statik. • Boleh melakukan lakuan asas <i>triple roll</i> secara berpasangan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan postur badan yang betul untuk mengawalimbangan semasa melakukan <i>single-leg circle</i>, kereta sorong dua arah, formasi piramid lebih daripada tiga orang dan dirian tangan. • Boleh melakukan hambur di atas peralatan anjal, membuat layangan dan aksi serta mendarat dan menyatakan perkaitan daya dengan ketinggian layangan. • Boleh melakukan dan menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan belakang yang sesuai. • Boleh melakukan ayunan pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan pelbagai genggam. • Boleh melakukan <i>triple roll</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan di atas trampolin dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kombinasi variasi guling depan dan belakang dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan <i>triple roll</i> dengan turutan yang betul. • Boleh melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggam dengan turutan yang betul dan menyatakan arah ayunan yang sesuai dengan genggam tangan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiranimbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun dalam kumpulan kecil atau individu. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan dalam Gimnastik Asas dengan menggunakan pelbagai kemahiranimbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun yang telah dirancang dalam kumpulan kecil atau secara individu. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan 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 rangkaian pergerakan dan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pergerakan Berirama</p> <p>1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan dengan menggunakan <i>props</i> dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif yang telah direka cipta berdasarkan penceritaan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.3 Melakukan pergerakan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama</p> <p>2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan kreatif yang direka cipta.</p> <p>2.5.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif yang direka cipta.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan watak yang digunakan dalam pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan. • Boleh meneroka pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan. • Boleh meniru langkah tarian rakyat atau etnik.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus yang sesuai dalam pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta melakukan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi dan menyatakan konsep pergerakan mengikut watak yang digunakan semasa melakukan pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan. • Boleh mengaplikasi dan menyatakan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian rakyat atau etnik.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan mengikut watak menggunakan <i>props</i> dalam pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan dengan pergerakan yang seragam mengikut muzik yang didengar. • Boleh melakukan langkah dalam tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih watak dan <i>props</i> yang sesuai dalam pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan yang dirancang. • Boleh memilih pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang sesuai digunakan dalam pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan. • Boleh merancang dan mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan watak, <i>props</i> dan penceritaan yang dipilih secara berkumpulan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dengan rakan untuk melakukan aktiviti secara berkumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh melakukan langkah dalam tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar dengan lakuan yang betul dan tekal.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan yang direka cipta dengan seragam menggunakan <i>props</i> mengikut muzik yang didengar.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.• Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

KATEGORI SERANGAN

Permainan kategori serangan melibatkan kemahiran asas seperti menghantar, menerima, mengelecek, 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 serta nilai semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<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 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.</p> <p>1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.</p> <p>1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.</p> <p>1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai.</p> <p>1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan.</p> <p>1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan</p> <p>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Mengenal pasti isyarat dari rakan yang diadang untuk menghantar bola.</p> <p>2.6.2 Mengaplikasi konsep pergerakan yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan.</p> <p>2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan sepasukan.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti posisi rakan sepasukan yang sesuai untuk menerima bola selepas takel atau memintas bola.</p> <p>2.6.5 Menentukan lakuan dan situasi yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar bola kepada rakan yang diadang dan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan. • Boleh melakukan takel, mengawal bola dan menghantar bola kepada rakan sepasukan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengelecek bola dan menyatakan situasi dan ruang yang sesuai untuk melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan. • Boleh mengenal pasti isyarat dari rakan yang diadang untuk menghantar bola. • Boleh memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menyatakan posisi rakan sepasukan yang sesuai untuk menerima bola. • Boleh menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak dan menentukan lakuan dan situasi yang sesuai untuk menjaring.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi konsep pergerakan yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan. • Boleh mengenal pasti ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan sepasukan mengikut situasi. • Boleh mengenal pasti posisi rakan sepasukan yang sesuai menerima bola selepas melakukan takel dan memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar bola kepada rakan yang diadang dan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengelecek, memintas bola yang dihantar pemain lawan, melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan dengan lakuan yang betul. • Boleh menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul dan tekal semasa bermain permainan kecil.• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mereka cipta permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori serangan.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti permainan kategori serangan.• Boleh menggunakan kemahiran asas kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

KATEGORI JARING

Permainan kategori jaring melibatkan kemahiran asas seperti servis, menerima, menghantar, voli dan adangan. 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 atau kawasan pihak lawan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<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 servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkan dan alatan.</p> <p>1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantar kepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan.</p> <p>1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang kawasan lawan.</p> <p>1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.</p> <p>1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang kawasan sendiri.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring</p> <p>2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.</p> <p>2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.</p> <p>2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang.</p> <p>2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkan dan alatan. • Boleh menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang atau kawasan lawan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantar kepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan. • Boleh mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis. • Boleh mengaplikasi dan membezakan lakuan voli pepat dan voli kilas semasa melakukan voli pepat dan voli kilas ke kawasan lawan. • Boleh mengaplikasi pemasaan yang sesuai semasa mengadang dan menyatakan perkaitan sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis dan menerima bola yang diservis dengan anggota badan yang dibenarkan dan alatan ke gelanggang atau kawasan lawan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul dan tekal semasa bermain permainan kecil. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran permainan kategori jaring.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori jaring. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. • Boleh menggunakan kemahiran asas permainan kategori jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

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 ronds. Permainan kategori pukul dan memadang juga melibatkan murid yang berperanan sebagai pasukan pemukul dan pepadang. Fokus bidang ini adalah kemahiran membaling, memukul, menahan dan menangkap bola.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<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 Melakukan pelbagai kemahiran balingan dengan kelajuan dan aras yang berbeza mengikut situasi.</p> <p>1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang</p> <p>2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.2 Menjelaskan kelajuan ayunan pemukul semasa memukul bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.3 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.</p> <p>2.8.4 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.5 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.6 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai kemahiran balingan dan menangkap bola. • Boleh memukul dan menahan bola yang dibaling menggunakan alatan pemukul.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai kemahiran balingan dengan kelajuan dan aras yang berbeza serta membandingkan dan membuat perkaitan antara lakuan membaling dengan kelajuan balingan. • Boleh memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul serta menjelaskan kelajuan ayunan pemukul semasa memukul bola dan penggunaan serap daya semasa menahan bola. • Boleh menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras serta menerangkan serap daya semasa menangkap bola.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan penggunaan serap daya semasa menangkap dan menahan bola. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kelajuan ayunan memukul dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memukul bola menggunakan alatan pemukul.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai kemahiran balingan dan menangkap bola pada kelajuan dan aras yang berbeza dengan lakuan yang betul. • Boleh memukul dan menahan bola menggunakan alatan pemukul dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul dan tekal semasa bermain permainan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan kemahiran kategori pukul dan memadang. • Boleh menggunakan kemahiran dalam kategori pukul dan memadang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

ASAS BERLARI DAN BERJALAN

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

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Olahraga Asas Asas Berlari dan Berjalan 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan.</p> <p>1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam kemahiran asas berlari dan berjalan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.9.1 Menjelaskan jumlah langkah yang konsisten untuk melepasi setiap halangan secara berterusan.</p> <p>2.9.2 Menjelaskan lakuan berjalan kaki yang betul.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan. • Boleh berjalan kaki pada satu jarak.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari beritma dengan pantas dan melepasi beberapa halangan secara berterusan dan menjelaskan kepentingan lari beritma melepasi halangan secara berterusan. • Boleh berjalan kaki pada satu jarak dan menjelaskan lakuan berjalan kaki.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi jumlah langkah yang konsisten semasa melepasi halangan secara berterusan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan lakuan berjalan kaki pada satu jarak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan yang betul . • Boleh berjalan kaki pada satu jarak yang jauh dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh berjalan kaki pada satu jarak yang jauh dengan lakuan yang betul dan tekal. • Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti lari beritma dan berjalan kaki.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran berlari beritma dan berjalan kaki. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran berlari beritma dan berjalan kaki. • Boleh menggunakan kemahiran asas berlari dan berjalan kaki sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

ASAS LOMPATAN

Olahraga Asas 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 aras lebih tinggi. Aktiviti yang dirancang adalah mudah dan bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam olahraga asas bagi mencapai hasrat bidang ini.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.10.1 Berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.10.1 Menjelaskan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan.</p> <p>2.10.2 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat dari satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>2.10.3 Menjelaskan bentuk larian landas untuk melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat. • Boleh berlari melengkung berbentuk “J” dan melonjak ke atas sebelum melompat pada satu ketinggian.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melonjak dan melompat pada satu jarak dan menyatakan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan. • Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> dan menyatakan bentuk larian landas. • Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> serta menyatakan bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi kepantasan berlari ke papan landas dan lonjakan semasa melompat pada satu jarak. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan bentuk larian landas semasa berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan dengan lakuan yang betul. • Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> dan mendarat dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> dan mendarat dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti melompat pada satu jarak dan melompat tingi gaya <i>Fosbury Flop</i>.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran lompatan dalam olahraga asas. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. • Boleh menggunakan kemahiran asas lompatan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

ASAS BALINGAN

Olahraga Asas 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 yang lebih jauh. Fokus bidang ini adalah kemahiran merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali. Aktiviti yang dirancang adalah mudah dan bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam olahraga asas bagi mencapai hasrat bidang ini.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.11.1 Berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.</p> <p>1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<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 Menjelaskan sudut pelepasan yang sesuai semasa merejam objek berbentuk rod.</p> <p>2.11.2 Menjelaskan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek berbentuk sfera bertali.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak. • Boleh memusing badan dan membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari posisi berdiri.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak serta menjelaskan sudut pelepasan yang sesuai semasa merejam. • Boleh membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan serta menjelaskan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melangkah silang dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada sudut pelepasan yang sesuai dengan lakuan yang betul pada satu jarak. • Boleh membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kemahiran balingan dalam olahraga asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mencipta permainan kecil menggunakan kemahiran balingan dalam olahraga asas. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti kemahiran balingan dalam olahraga asas.

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 hidup yang penting kepada murid. Melalui Akuatik Asas, murid menghargai pentingnya belajar renang dengan betul dan tahu tindakan yang perlu dilakukan bagi menangani situasi dalam air yang membahayakan diri sendiri. Fokus bidang ini adalah membaling alat bantuan ke sasaran, menjejak air dan kemahiran renang kuak dada atau kuak rangkak. Kemahiran Akuatik Asas yang dipelajari dapat digunakan sebagai aktiviti mengekalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan hidup.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.12.1 Melakukan tindakan menyelamatkan serta merta dengan menghulur atau membaling alat bantuan menyelamatkan mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.</p> <p>1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (water treading) dengan bantuan.</p>
<p>Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan di air.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.12.1 Menjelaskan tindakan menyelamatkan serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.</p> <p>2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p>	<p>2.13.1 Menjelaskan teknik pernafasan semasa melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan alatan yang boleh digunakan untuk menghulur atau membaling alat bantuan menyelamatkan mengikut situasi kelemahan di dalam kolam. • Boleh melakukan aksi tangan dan kaki dalam kemahiran menjejak air di dek.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghulur atau membaling alatan menyelamatkan kepada mangsa. • Boleh melakukan aksi tangan dan kaki kemahiran menjejak air dengan bantuan di air dalam dan mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air. • Boleh melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak dan menjelaskan teknik pernafasan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan tindakan menyelamatkan serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemahan di dalam kolam. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air. • Boleh mengaplikasikan teknik pernafasan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghulur atau membaling alat bantuan menyelamatkan terhadap mangsa dalam pelbagai situasi dengan lakuan yang betul dan selamat. • Boleh melakukan kuak dada atau kuak rangkak dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kemahiran menjejak air dengan bantuan secara berterusan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran akuatik asas dalam permainan kecil akuatik. • Boleh melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak dan menjejak di air secara berterusan dengan lakuan yang betul. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti di kolam.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil akuatik dengan menggunakan kemahiran akuatik asas. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran akuatik asas. • Boleh menggunakan kemahiran akuatik asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan aktiviti terancang dan menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada individu. Fokus bidang ini adalah aktiviti pandu arah dan permainan tradisional Libat dan Hidup Mati. Melalui aktiviti dalam bidang ini, kreativiti dan inovasi serta kecergasan fizikal murid dapat dipertingkatkan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan kad maklumat.</p> <p>1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.14.1 Mentafsir arahan dalam kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.</p> <p>2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional permainan Libat dan Hidup Mati.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menentukan arah mata angin utama. • Boleh menyatakan kemahiran lokomotor yang digunakan dalam permainan tradisional Libat dan Hidup Mati.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti pandu arah dan mentafsir arahan berdasarkan kad maklumat. • Boleh bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pandu arah untuk menyelesaikan tugas. • Boleh mengaplikasikan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan tradisional Libat dan Hidup Mati
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan strategi untuk menyelesaikan tugas dalam aktiviti pandu arah. • Boleh mentafsir arahan dalam kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah dengan tepat. • Boleh mengaplikasikan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Libat dan Hidup Mati.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan strategi yang sesuai dalam aktiviti pandu arah dan pertandingan permainan tradisional untuk mencapai kemenangan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan aktiviti pandu arah dan permainan tradisional. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama semasa melakukan aktiviti pandu arah dan permainan tradisional. • Boleh melakukan aktiviti pandu arah dan bermain permainan tradisional sebagai amalan gaya hidup sihat.

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
<p>Konsep Kecergasan</p> <p>3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>3.1.2 Menggira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan</p> <p>4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan. • Boleh mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan serta menyatakan konsep asas kecergasan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan konsep kecergasan dalam aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan. • Boleh menerangkan penggunaan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti aktiviti fizikal.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan konsep kecergasan dalam aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengira kadar nadi dengan betul sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melakukan aktiviti fizikal dengan betul dan tekal berdasarkan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan sebelum dan selepas aktiviti fizikal. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan sebagai amalan sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dalam kurikulum ini bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas berkaitan senaman, jangka masa senaman, kesan senaman terhadap sistem tubuh manusia dan pengetahuan berkaitan komposisi badan. Bidang ini juga memberi pengetahuan dan kemahiran kepada murid tentang pengukuran dan kecergasan fizikal melalui ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan aktiviti senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.</p>
<p>Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p>
<p>Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.</p>
<p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p>
<p>Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).</p> <p>3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.</p> <p>3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</p> <p>4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.2.2 Merancang senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</p> <p>4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.</p> <p>4.3.2 Merancang senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</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 aktiviti kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Merancang senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p>

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan</p> <p>4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.</p>	<p>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.</p>	<p>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri sendiri dengan norma Ujian SEGAK.</p> <p>4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri sendiri dan melakukan tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti sederhana dan menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan. • Boleh melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dan mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan. • Boleh melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot serta menamakan otot-otot utama yang terlibat.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT semasa melakukan sesi senaman.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana dengan betul. • Boleh melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dengan betul dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan. • Boleh melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakukan yang betul. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dengan betul dan tekal • Boleh membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma serta menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang sesi senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

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 sebagai amalan gaya hidup sihat 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, KSSR Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekak menghadapi cabaran global masa kini.

KSSR 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. Kurikulum ini juga dibina sejajar dengan piawaian antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran berfikir kritis dan kreatif, penyelesaian masalah dan inovasi.

MATLAMAT KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR 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 diri, bangsa serta negara.

OBJEKTIF KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR 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 sihat.
5. Membudayakan amalan positif dan sihat dalam kehidupan harian.
6. Menzahirkan rasa syukur dan menghargai kesihatan yang dianugerahi Tuhan.

FOKUS KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR 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 pembelajaran 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.

KSSR Pendidikan Kesihatan memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan murid serta disusun mengikut tiga bidang 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 KSSR Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) diajar melalui KSSR 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. PEERS 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, penyakit tidak berjangkit, penyakit genetik, penyakit keturunan dan masalah 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, antipemerdagangan 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 KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

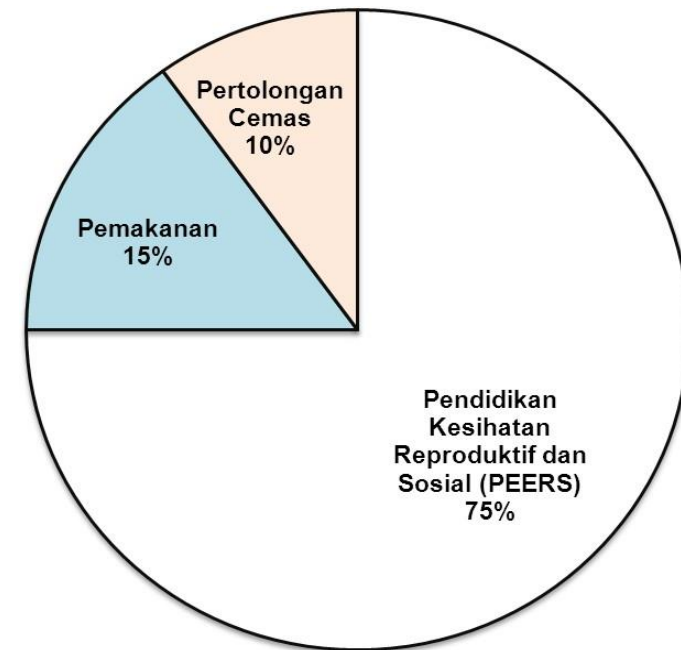
Penyataan tahap penguasaan umum KSSR Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk mentaksir prestasi murid seperti dalam Jadual 7.

Jadual 7: Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSSR 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 KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Bidang PEERS (75%), Pemakanan (15%) dan Pertolongan Cemas (10%).



Rajah 3: Pemberatan Bidang dalam KSSR Pendidikan Kesihatan

Cadangan Agihan Masa KSSR Pendidikan Kesihatan

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang dalam KSSR Pendidikan Kesihatan Tahun 6 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP Pendidikan Kesihatan Tahun 6 seperti Jadual 8.

Jadual 8: Cadangan Agihan Masa

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 Reproduktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada pengurusan diri semasa perubahan fizikal remaja, mengurus tingkah laku seksual melalui kemahiran kecekapan psikososial, kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan dadah, kemahiran mengurus perubahan emosi remaja dan naluri seksual, peranan remaja dalam mengurus perubahan emosi dan fizikal keluarga, kemahiran mengurus tekanan rakan sebaya dan pengaruh dalam komuniti. PEERS juga memberi fokus kepada pencegahan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis serta HIV dan AIDS diajar kepada murid Tahun 6.

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 <ul style="list-style-type: none"> Perubahan fizikal remaja 	Murid boleh: <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1 Menjelaskan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja 1.1.2 Mengaplikasikan cara menghargai perubahan fizikal sebagai remaja lelaki dan perempuan. 1.1.3 Membuat penilaian terhadap perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai. 	1	Menyatakan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja.	Nota: Contoh perubahan fizikal pada lelaki seperti tumbuh misai, suara menjadi garau dan tumbuh bulu pubis. Contoh perubahan fizikal pada perempuan seperti payu dara membesar, pinggul melebar dan tumbuh bulu pubis. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Menghasilkan risalah Melukis poster Menghasilkan folio Menulis blog Menulis puisi Menulis lirik lagu
		2	Menerangkan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menghargai perubahan fizikal sebagai remaja lelaki dan perempuan.	
		4	Menjelaskan melalui contoh perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai.	
		5	Menghubungkan perubahan fizikal dengan kebersihan diri remaja.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai cara penjagaan kebersihan diri semasa perubahan fizikal remaja.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> Tingkah laku seksual 	Murid boleh: 1.2.1 Memahami situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual. 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran asertif dalam menangani tingkah laku seksual. 1.2.3 Menganalisis risiko tingkah laku seksual. 1.2.4 Menilai kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	1	Menyatakan contoh tingkah laku seksual.	Nota: Contoh tingkah laku seksual: <ul style="list-style-type: none"> menonton bahan lucah teks mesej atau imej bahan lucah bercumbu-cumbuan membuat isyarat lucah Contoh risiko tingkah laku seksual: <ul style="list-style-type: none"> ketagihan melakukan aktiviti seksual hubungan seksual sebelum nikah hamil luar nikah jangkitan penyakit seksual termasuk HIV dan AIDS Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Mengulas video Merumus isu akhbar Menghasilkan brosur
		2	Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual.	
		3	Menunjuk cara kemahiran asertif dalam menangani tingkah laku seksual.	
		4	Menjelaskan melalui contoh risiko tingkah laku seksual.	
		5	Meramalkan kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai risiko tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	

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 dan masyarakat <ul style="list-style-type: none"> • Dadah 	Murid boleh:	1	Menyatakan bahaya dadah.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Boria ▪ Lakonan ▪ Dikir barat ▪ Menghasilkan risalah
	2.1.1 Mengetahui tentang bahaya dadah.	2	Menerangkan punca penyalahgunaan dadah.	
	2.1.2 Membincangkan punca penyalahgunaan dadah.	3	Mendemonstrasi kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan dadah.	
	2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan dadah.	4	Menganalisis kesan penyalahgunaan dadah kepada diri dan keluarga.	
	2.1.4 Menganalisis kesan penyalahgunaan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	5	Mengesyorkan cara menangani penyalahgunaan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif cara mencegah penyalahgunaan dadah.	

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 <ul style="list-style-type: none"> • Perubahan emosi remaja • Naluri seksual 	Murid boleh: 3.1.1 Memahami perubahan emosi dan naluri seksual remaja. 3.1.2 Mengaplikasikan kemahiran mengurus perubahan emosi remaja dengan cara yang positif. 3.1.3 Menjana idea cara mengurus naluri seksual melalui aktiviti berfaedah.	1	Mengenal pasti perubahan emosi dan naluri seksual remaja.	Nota: Naluri seksual ialah perasaan ghairah yang mungkin mendorong kepada tingkah laku seksual.
		2	Menerangkan kepentingan mengurus perubahan emosi secara positif.	
		3	Menunjuk cara kemahiran mengurus perubahan emosi secara positif mengikut situasi.	
		4	Membuat penilaian aktiviti yang sesuai dalam mengurus naluri seksual.	
		5	Mengesyorkan idea tentang cara mengurus naluri seksual melalui aktiviti berfaedah.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif tentang cara mengurus naluri seksual secara positif.	

4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perubahan fizikal keluarga • Perubahan emosi • Peranan remaja 	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menjelaskan kepentingan peranan remaja dalam keluarga.</p> <p>4.1.2 Membincangkan perubahan emosi dengan perubahan fizikal keluarga.</p> <p>4.1.3 Menilai kepentingan hubungan kekeluargaan.</p>	1	Menyatakan peranan remaja dalam keluarga.	<p>Nota:</p> <p>Contoh perubahan fizikal keluarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - penambahan atau pengurangan ahli keluarga <p>Contoh peranan remaja terhadap keluarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - menghormati ahli keluarga - tutur kata yang sopan santun - menggunakan masa dengan baik - menjadi suri teladan kepada ahli keluarga - berusaha mengatasi kelemahan diri - mendoakan kebaikan keluarga - mendengar nasihat
		2	Menerangkan perubahan fizikal keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh perubahan emosi terhadap perubahan fizikal keluarga.	
		4	Memilih cara mengurus emosi apabila berlaku perubahan fizikal keluarga.	
		5	Membahaskan peranan remaja dalam memperkukuh hubungan kekeluargaan.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan kepentingan peranan dan perubahan emosi remaja terhadap perubahan fizikal keluarga.	

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Tekanan positif • Tekanan negatif 	Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui jenis tekanan yang dihadapi rakan sebaya. 5.1.2 Membincangkan tekanan positif dan tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya berdasarkan situasi. 5.1.3 Menilai cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya.	1	Menyatakan jenis tekanan dihadapi rakan sebaya.	Nota: Contoh cara mengatasi tekanan negatif: <ul style="list-style-type: none"> - berdoa kepada Tuhan - bersyukur dengan apa yang ada - berusaha untuk berubah menjadi lebih baik - menjauhkan diri daripada perkara negatif - menerima rakan seadanya
		2	Menerangkan situasi tekanan yang dihadapi rakan sebaya.	
		3	Menjelaskan dengan contoh situasi tekanan positif dan negatif yang dihadapi rakan sebaya.	
		4	Menghuraikan cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya dalam kehidupan harian.	
		5	Mengesyorkan cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya dalam kehidupan harian.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya dalam kehidupan harian.	

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit bawaan makanan • Penyakit bawaan air • Hepatitis • HIV dan AIDS 	Murid boleh: 6.1.1 Mengetahui penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS. 6.1.2 Membincangkan simptom penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS. 6.1.3 Menjana idea cara mencegah penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	1	Menyenaraikan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	Nota: Contoh penyakit bawaan makanan: <ul style="list-style-type: none"> - cirit-birit - keracunan makanan Contoh penyakit bawaan air: <ul style="list-style-type: none"> - taun (kolera) - leptospirosis (kencing tikus)
		2	Menerangkan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		3	Menjelaskan dengan contoh simptom penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		4	Menjelaskan melalui contoh pencegahan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		5	Membuat penilaian langkah-langkah pencegahan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan cara mengawal penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri <ul style="list-style-type: none"> • Pengaruh dalam komuniti 	Murid boleh: 7.1.1 Mengetahui maksud komuniti. 7.1.2 Membincangkan pengaruh dalam komuniti terhadap keselamatan diri. 7.1.3 Menjana idea cara menangani pengaruh dalam komuniti yang mengancam keselamatan diri.	1	Menyatakan maksud komuniti.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menulis blog ▪ Melakar karikatur ▪ Menulis rencana ▪ <i>Board games</i>
		2	Membincangkan pengaruh dalam komuniti.	
		3	Menunjuk cara menangani pengaruh dalam komuniti terhadap keselamatan diri.	
		4	Menjelaskan melalui contoh pengaruh dalam komuniti terhadap keselamatan diri.	
		5	Mengesyorkan cara menangani pengaruh dalam komuniti yang mengancam keselamatan diri.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai cara menangani pengaruh dalam komuniti yang mengancam keselamatan diri.	

PEMAKANAN

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran memilih makanan segar dan makanan yang diproses dalam amalan pemakanan yang sihat dan selamat.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1. Amalan pemakanan sihat dan selamat <ul style="list-style-type: none"> • Makanan segar • Makanan yang diproses 	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan maksud makanan segar dan makanan yang diproses. 8.1.2 Meramal kesan pengambilan makanan yang diproses secara berlebihan. 8.1.3 Menilai makanan dan amalan pemakanan yang seimbang untuk mengurangkan risiko penyakit.	1	Menyatakan maksud makanan segar dan makanan yang diproses.	Nota: Makanan segar ialah makanan yang belum dimasak dan diproses. Makanan yang diproses ialah makanan yang telah melalui proses pengetinan, pembekuan, penyejukan, dehidrasi dan proses antiseptik.
		2	Menerangkan contoh makanan segar dan makanan yang diproses.	
		3	Menjelaskan dengan contoh faedah pengambilan makanan segar.	
		4	Membuat penilaian terhadap kesan pengambilan makanan yang diproses.	
		5	Mengesyorkan makanan dan amalan pemakanan yang seimbang untuk mengurangkan risiko penyakit.	
		6	Mereka cipta menu berkhasiat dengan menggunakan makanan segar.	

PERTOLONGAN CEMAS

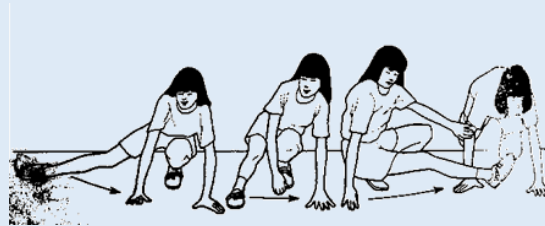
Bidang ini memberi fokus kepada penggunaan peti pertolongan cemas untuk bertindak secara bijak mengikut situasi apabila berlaku kecederaan ringan.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi <ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan peti pertolongan cemas 	Murid boleh: 9.1.1 Mengetahui kandungan dan fungsi peti pertolongan cemas. 9.1.2 Mengaplikasikan penggunaan peti pertolongan cemas dalam bantu mula.	1	Menyenaraikan kandungan dan fungsi peti pertolongan cemas.	Nota: Contoh kandungan di dalam peti pertolongan cemas: <ul style="list-style-type: none"> - plaster - antiseptik - kapas - gunting - kain kasa (<i>gauze</i>) - kain anduh
		2	Melabelkan ubat dan peralatan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas.	
		3	Menunjuk cara penggunaan peralatan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas untuk bantu mula.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kegunaan ubat dan peralatan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas.	
		5	Mengesyorkan cara penggunaan peti pertolongan cemas mengikut situasi.	
		6	Mereka cipta peti pertolongan cemas dengan menggunakan bahan terpakai secara kreatif.	

GLOSARI**PERKATAAN****PENERANGAN****Imbangan dinamik
*single-leg circle***

Dalam kedudukan mencangkung, kedua belah tangan di atas lantai, lutut kiri antara tangan, kaki kanan dilunjurkan ke sisi, ayun kaki kanan ke hadapan sambil kaki dipusingkan di bawah tangan yang diangkat di bawah kaki kiri dan tangan dan kembali ke posisi asal.

**Kereta sorong dua arah
(two-way wheelbarrow).**

Seorang sebagai penyokong memegang dua kereta sorong, satu di hadapan dan satu di belakang. Penyokong akan menyokong kereta sorong di hadapannya. Kereta sorong yang di belakang akan meletakkan pergelangan kaki pada tangan penyokong.

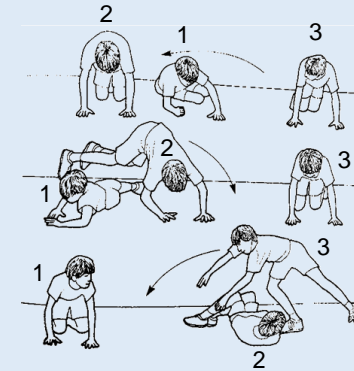
PERKATAAN

PENERANGAN

Triple roll

Tiga orang murid dalam kedudukan lutut dan tapak tangan di atas tilam dengan kepala menghalu ke arah yang sama. Jarak di antara mereka adalah 4 kaki. Setiap murid diberikan nombor 1, 2 dan 3.

- Murid nombor 1 berada di tengah-tengah. Murid nombor 2 berada di kanan dan murid nombor tiga berada di kiri.
- Murid nombor 1 akan berguling ke arah dan di bawah nombor 2.
- Murid nombor 2 akan berguling ke arah dan di atas murid nombor 3.
- Murid nombor 3 berguling ke arah dan di bawah nombor 1.


Variasi guling depan dan guling belakang

Melakukan guling depan dengan posisi *tuck*, *pike* atau *straddle*.
Melakukan guling belakang dengan posisi *tuck*, *pike* atau *straddle*.

PERKATAAN**PENERANGAN**

Kombinasi variasi guling depan dan guling belakang

Kombinasi melibatkan gabungan dua gulingan dengan variasi guling depan dan guling belakang.

Contoh kombinasi:

- a) Melakukan guling depan dengan posisi *tuck* dengan guling belakang posisi *pike*.
- b) Melakukan guling depan dengan posisi *pike* dengan guling belakang posisi *straddle*.

Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring

Alatan yang dibenarkan

Raket dan bet pingpong.

Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring

Anggota badan yang dibenarkan

Tangan, kaki dan kepala.

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

- | | |
|--|---|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. Kamariah binti Mohd Yassin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. Nur Haswani binti Mazlan | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. Juriah binti Othman | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjung Malim |
| 6. Dr. Borhannudin bin Abdullah | Universiti Putra Malaysia, Serdang |
| 7. Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Serdang |
| 8. Ahmad Rodzli bin Hashim | Majlis Sukan Negeri Sarawak |
| 9. Chia Chiow Ming | Institut Pendidikan Guru Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 10. Shamsul Bahri bin Ismail | Institut Pendidikan Guru Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur |
| 11. Syed Muhd Kamal bin S. A. Bakar | Institut Pendidikan Guru Kampus Temenggong Ibrahim, Johor Bahru |
| 12. Gopal a/l Raman | SMK Puchong Permai, Selangor |
| 13. Abdul Latif bin Ab Rashid | SK Taman Muda Ampang, Selangor |
| 14. Adibah binti Ahmad Sazili | SK Putrajaya Presint 16 (1), Putrajaya |
| 15. Fakhri bin Mohd Nor | SK Bangsar, Kuala Lumpur |
| 16. Hilda Ilya binti Hilmi | SK Putrajaya Presint 14 (1), Putrajaya |
| 17. Ili Amalina binti Mahzan | SK USJ 12, Subang Jaya, Selangor |
| 18. Mohamad Amir Fakhri bin Ismail | SK Putrajaya Presint 5 (1), Putrajaya |
| 19. Mohd Irwan bin Miskob | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |
| 20. Muhammad Fauzi bin Narsri | Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Bandar Penawar, Johor |
| 21. Muhammad Taib bin Jamaludin | SK Dengkil, Selangor |
| 22. Nor Azuad bin Md Yusof | SK Putrajaya Presint 11 (2), 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 PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | |
|--|--|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 5. Hamillia 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, Kuala Lumpur |
| 9. Datin Dr. Sheila A/P Marimuthu | Hospital 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, Kuala Lumpur |
| 13. Noor Izrain binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu, Melaka |
| 14. Azlina binti Abu Seman | SMK Aman Jaya, Kedah |
| 15. Elizabeth Chong | SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan |
| 16. Eu Mee Seong | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan |
| 17. Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 18. Fazilah binti Mohammad Khairuddin | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 19. Lim Aik Kuan | SMK Klebang Besar, Melaka |
| 20. Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 21. Low Shiek Li | SMK Puchong, Selangor |
| 22. Hemimah binti Mohamad | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |
| 23. Mahendran A/L Balakrishnan | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor |

- | | | |
|-----|------------------------------|---|
| 24. | Nurulasriah binti Jamhor | SK Sri Delima, Kampung Batu, Kuala Lumpur |
| 25. | Nur Khairiyah binti Abdullah | SK (P) Methodist, Selangor |
| 26. | Rosnita binti A Rahim | SK Danau Kota Jalan 2/23 E, Kuala Lumpur |
| 27. | Suzilianty binti Madon | SK Bukit Jelutong, Selangor |

PENGHARGAAN**Penasihat**

Haji Azman bin Haji Adnan	Pengarah
Dr. Latip bin Mohammad	Timbalan Pengarah Kanan (Kluster Dasar Sains & Teknologi)

Penasihat Editorial

Nooraini binti Kamaruddin	Timbalan Pengarah
Faridah binti Mohamad Zain	Timbalan Pengarah
Dr. Kashry bin Ab. Rani	Timbalan Pengarah
Mohamed Salim bin Taufiq Rashidi	Timbalan Pengarah
Hajah Norashikin binti Hashim	Timbalan Pengarah
Fazlinah binti Said	Timbalan Pengarah

PENGHARGAAN**Penasihat (April 2019)**

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

Penasihat Editorial (April 2019)

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

Isnazhana binti Ismail
Mior Syazril bin Mohamed Sapawi
Siti Zulikha binti Zelkepli

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi (2019)

Saripah Faridah binti Syed Khalid
Nur Fadia binti Mohamed Radzuan
Mohamad Zaiful bin Zainal Abidin
Siti Zulikha binti Zelkepli

ISBN 978-967-420-581-2



9 7 8 9 6 7 4 2 0 5 8 1 2

**Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia**

Aras 4, 6-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E,
62604 Putrajaya.

Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917

<http://bpk.moe.gov.my>