



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 4



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 4

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2018

Terbitan 2018

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan.....	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat.....	2
Objektif.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah 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.....	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: Kecergasan Fizikal 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.....	137
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	139
Penghargaan.....	141



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.]

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

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

SHAZALI BIN AHMAD

Pengarah

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 KSSR 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. KSSR 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 sepanjang hayat.

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 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

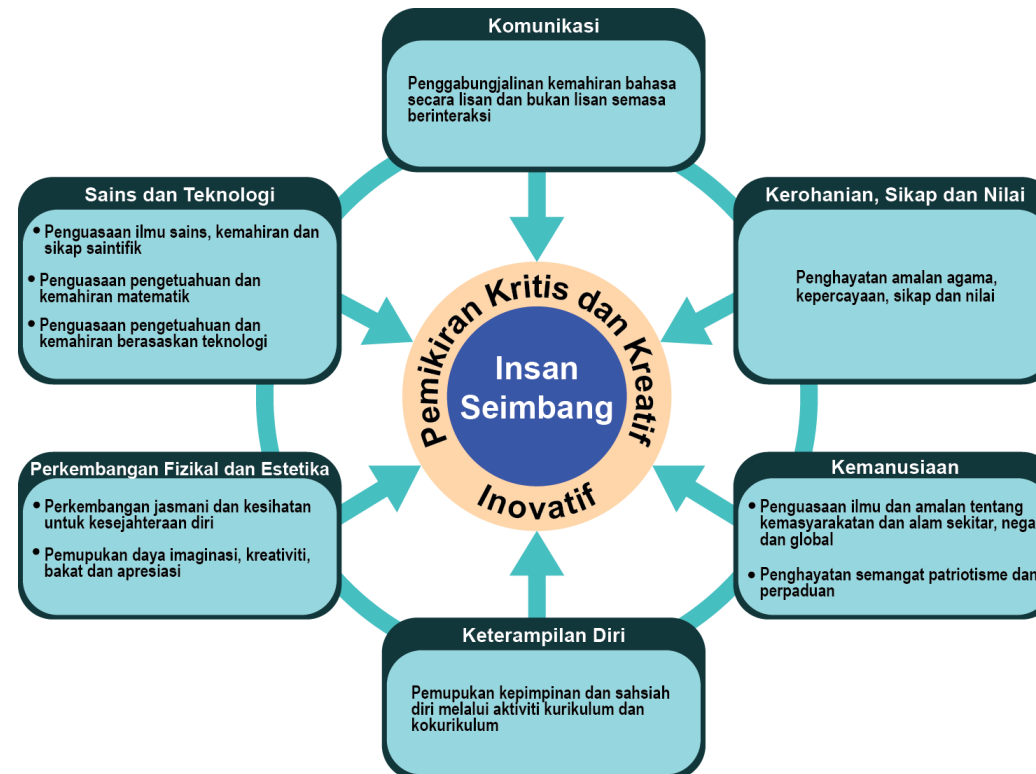
KSSR PJKP bertujuan membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. KSSR PJKP 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.

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 menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal

PROFIL MURID	PENERANGAN
	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 atau undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.
Penyayang/ Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain.

PROFIL MURID	PENERANGAN
	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 penyediaan 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 PdP KSSR PJPK.

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 PdP 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 Komponen 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 Komponen 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. Sejarar dengan penekanan kemahiran berfikir aras tinggi, pendekatan TGfU boleh digunakan dalam PdP bidang kemahiran permainan yang terdapat dalam Komponen Pendidikan Jasmani. Pendekatan TGfU juga menggalakkan guru menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam merancang permainan yang diubah suai bagi PdP Komponen 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 KSSR PJKP. 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 PdP KSSR 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, dilaksana dan dilapor 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 melapor 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 PJPK dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Perkara yang ditaksir merangkumi kemahiran, pengetahuan dan nilai yang terdapat dalam kurikulum PJPK. Guru PJPK 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 memerihai 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

Tahap penguasaan KSSR PJPK digubal dengan merujuk kepada rubrik dan tafsiran tahap penguasaan umum. Tahap penguasaan KSSR PJPK dinyatakan dalam Standard Prestasi. Penentuan tahap penguasaan murid mestilah merujuk Standard Prestasi. Guru juga membuat pertimbangan profesional berdasarkan Standard Prestasi bagi setiap kelompok Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang dinyatakan dalam KSSR PJPK semasa proses PdP serta pentaksiran.

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

Tahap Penguasaan Keseluruhan

Tahap Penguasaan Keseluruhan bagi setiap mata pelajaran perlu ditentukan pada setiap akhir tahun. Tahap Penguasaan Keseluruhan ini merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam KSSR PJPK. Guru perlu mentaksir murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa PdP KSSR

PJPK. Guru boleh membuat pertimbangan berdasarkan hasil kerja, keupayaan, tingkah laku, kelebihan dan kekurangan pada murid serta prestasi mereka dalam ujian atau aktiviti PdP. Guru bertanggungjawab melaksanakan pentaksiran dengan cekap, adil, telus, sistematik dan holistik tanpa melibatkan emosi. Guru hendaklah menggunakan pertimbangan profesional dalam semua proses pentaksiran, khususnya dalam menentukan tahap penguasaan keseluruhan. Pertimbangan profesional dilakukan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman guru, interaksi guru bersama murid, serta perbincangan bersama rakan sejawat.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSR PJPK diorganisasikan dalam lajur Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid seperti tafsiran di Jadual 4. Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan PdP seperti penerangan di 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 komponen Pendidikan Kesihatan 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.

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN KSSR 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 KSSR Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan

dalam suasana yang menyeronokkan serta menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT KSSR 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 KSSR PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 4 bertujuan membolehkan murid mencapai objektif berikut:

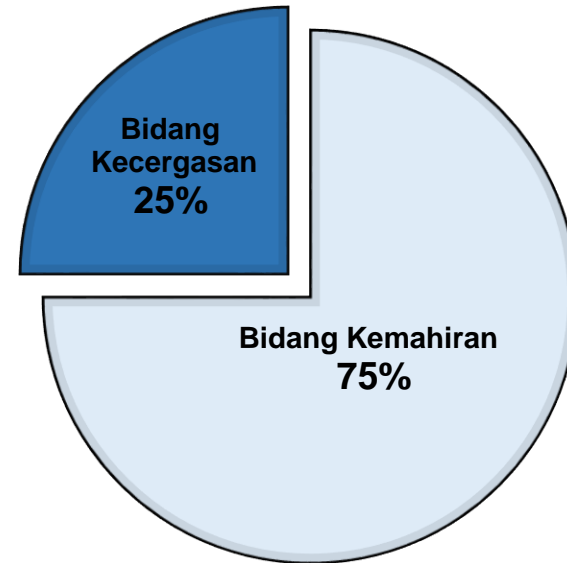
1. Mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul.
2. Menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring, pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.
3. Mengaplikasi kemahiran asas pergerakan dan komponen kecergasan semasa melakukan 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 KSSR PENDIDIKAN JASMANI

Terdapat tiga fokus KSSR Pendidikan Jasmani 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 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 KSSR 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 mentaksir prestasi murid. Penyataan tahap penguasaan umum KSSR Pendidikan Jasmani seperti 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 KSSR PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 4 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 4 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. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan.
3. Pentaksiran kecergasan fizikal yang melibatkan Ujian 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 4, Aspek 5 terdapat dalam semua bidang.

Kandungan dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 4 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.

Kesihatan - Lampiran 12. Pendidikan Jasmani dijalankan 30 minit bagi satu sesi PdP dan dilaksanakan secara berselang hari.

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

Cadangan Agihan Masa KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 4

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 4 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 4 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
Pentaksiran 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
Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	Murid boleh: 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>toe-tug walk</i> secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan. 1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan aras secara individu dan berpasangan. 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan.
Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan.
Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan putaran roda. 1.3.2 Melakukan guling depan berterusan. 1.3.3 Melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i> berterusan.
Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggamannya atas, bawah dan campur.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan</p> <p>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menerangkan cara mengekalkanimbangan dalamimbangan dinamik <i>toe-tug walk</i> secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.</p> <p>2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagaiimbangan statik, dinamik dan songsang.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.</p>	<p>2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p>	<p>2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun</p> <p>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.</p>	<p>2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis genggam dengan arah ayunan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan statik secara individu, berpasangan dan berkumpulan menggunakan tiga tapak sokongan serta meniru lakuan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan dengan bantuan guru atau rakan. • Boleh melakukan guling depan dan guling belakang posisi <i>straddle</i> dan meniru lakuan putaran roda. • Boleh meneroka pelbagai genggamannya untuk bergayut dan mengayun pada palang.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meneroka imbangan <i>toe-tug walk</i> secara individu dan berpasangan dan pergerakan lipan secara berkumpulan ke pelbagai arah dan menyatakan lakuan mengekalkan imbangan semasa melakukan imbangan dinamik. • Boleh melakukan imbangan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan menyatakan kedudukan pusat graviti. • Boleh melakukan guling depan berterusan, guling belakang posisi <i>straddle</i> berterusan dan melakukan putaran roda dengan sokongan serta menyatakan perubahan pusat graviti. • Boleh bergayut menggunakan genggamannya atas, bawah dan campur pada palang serta menyatakan arah ayunan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan kedudukan pusat graviti untuk mengawal imbangan semasa melakukan imbangan statik satu tapak sokongan pada pelbagai variasi, <i>toe-tug walk</i> dan pergerakan lipan secara berpasangan dan berkumpulan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan lakuan hampur tangan semasa menghambur dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan perubahan pusat graviti semasa melakukan guling depan berterusan, guling belakang posisi <i>straddle</i> berterusan dan putaran roda. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan perbezaan jenis genggamannya dengan arah ayunan semasa bergayut dan mengayun.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan pada pelbagai variasi, <i>toe-tug walk</i> dan pergerakan lipan secara berpasangan dan berkumpulan secara berterusan. • Boleh melakukan imbangan dinamik secara individu, berpasangan dan berkumpulan dengan menggunakan pelbagai tapak sokongan dan melakukan imbangan songsang dengan betul serta dapat menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan semasa membuat imbangan. • Boleh melakukan hampur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan guling depan berterusan, guling belakang posisi <i>straddle</i> berterusan dan putaran roda dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan gayut dan ayun dengan menggunakan pelbagai jenis genggam dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih aktiviti imbangan, hampur, putaran dan gayut serta ayun yang sesuai untuk merancang rangkaian pergerakan bagi persembahan Gimnastik Asas dalam kumpulan kecil. • Boleh merancang persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hampur, putaran dan gayut serta ayun dalam kumpulan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan pelbagai pergerakan Gimnastik Asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan dalam Gimnastik Asas dengan menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hampur, putaran dan gayut serta ayun yang telah dirancang dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 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 bertema yang menggunakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus seperti *step-close*, *schottische*, *polka* dan *grapevine*. Murid secara berkumpulan akan menggunakan idea kreatif untuk mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif berdasarkan tema yang dipilih mengikut muzik yang didengar.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru pergerakan kreatif bertema yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang terdapat dalam pergerakan kreatif yang ditiru.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan dari aspek kesedaran ruang dan kesedaran tubuh badan dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik. • Boleh menyatakan kemahiran pergerakan asas yang terlibat dalam pergerakan kreatif yang dilakukan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema dengan turutan pergerakan mengikut muzik yang didengar. • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan dari aspek hubungan dengan rakan dan kualiti pergerakan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih tema dan watak yang sesuai dalam rangkaian pergerakan yang dirancang. • Boleh memilih pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif. • Boleh merancang dan mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan keputusan pemilihan oleh kumpulan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta dengan seragam 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 dan nilai semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan.</p> <p>1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan.</p> <p>1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan.</p> <p>1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.</p> <p>1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasikan daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.</p> <p>2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola.</p> <p>2.6.3 Memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel.</p> <p>2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meneroka lakuan takel untuk mendapatkan bola. • Boleh melakukan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek, mengadang, memintas dan menjaring bola.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan dan melakukan takel untuk mendapatkan bola serta menyatakan pemasaan yang sesuai untuk memintas dan takel. • Boleh menghantar dan menerima bola pada pelbagai arah dan jarak serta menyatakan perbezaan aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola dengan anggota badan dan alatan pada pelbagai jarak. • Boleh mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan dan memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola. • Boleh mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan dan mengenal pasti kedudukan yang sesuai untuk mengadang. • Boleh menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan dan memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pemasaan yang sesuai untuk memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan serta lakuan takel untuk mendapatkan bola. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak dengan arah pergerakan bola semasa menghantar dan menerima bola dengan anggota badan dan alatan pada pelbagai arah. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan ruang untuk mengelecek dan bergerak dengan bola dalam ruang yang ditentukan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan yang sesuai untuk mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan serta takel untuk mendapatkan bola dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kemahiran menghantar dan menerima bola dengan lakuan yang betul menggunakan anggota badan dan alatan pada pelbagai jarak dan arah. • Boleh mengelecek dan bergerak dengan bola dengan lakuan yang betul dalam ruang yang ditentukan. • Boleh mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan dengan lakuan yang betul. • Boleh menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan lakuan yang betul menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan serta melakukan takel untuk mendapatkan bola dengan lakuan yang betul dan tekal sesuai dengan situasi permainan. • Boleh menghantar, menerima, mengelecek, mengadang, memintas, takel serta menjaring bola dengan lakuan yang betul dan tekal sesuai dengan situasi permainan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan kemahiran kategori serangan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori serangan yang menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan serta strategi yang sesuai dalam permainan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti permainan kategori serangan. • Boleh menggunakan kemahiran kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

KATEGORI JARING

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

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm) dengan menggunakan tangan dan alatan.</p> <p>1.7.2 Melakukan servis bawah dengan menggunakan kaki.</p> <p>1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan anggota badan dan alatan.</p> <p>1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.</p> <p>1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan menggunakan alatan.</p> <p>1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.</p> <p>2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki.</p> <p>2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan gerak kaki ke pelbagai arah dan menyatakan posisi sedia untuk bergerak pantas ke arah bola. • Boleh meneroka cara mengumpan bola dengan menggunakan tangan dan kaki.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis bawah dan menerima servis dengan menggunakan tangan dan alatan serta boleh menyatakan titik kontak pada tangan dan alatan. • Boleh melakukan dan menyatakan perbezaan titik kontak pada raket semasa pukulan pepat dan pukulan kilas. • Boleh mengumpan bola dengan menggunakan tangan dan kaki serta menyatakan postur badan yang betul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada tangan, alatan dan kaki semasa melakukan servis bawah serta menerima servis. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan postur badan semasa mengumpan bola.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada tangan, alatan dan kaki semasa melakukan servis bawah dan menerima servis dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan postur badan semasa mengumpan bola dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis bawah, menerima servis, pukulan pepat, pukulan kilas dan mengumpan pada pelbagai arah dengan lakuan yang betul dan tekal serta sesuai dengan situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran kategori jaring.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori jaring yang menggunakan tangan, alatan dan kaki serta strategi yang sesuai dalam permainan kecil. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti permainan kategori jaring. • Boleh menggunakan kemahiran 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 rondas. Permainan kategori pukul dan memadang juga melibatkan murid yang berperanan sebagai pasukan pemukul dan pepadang. Fokus bidang ini bagi Tahun 4 adalah kemahiran membaling, menangkap, memukul dan menahan bola.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.</p> <p>1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.</p> <p>1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi.</p> <p>1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.</p> <p>1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara balingan tangan lurus dengan balingan sisi.</p> <p>2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.</p> <p>2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meneroka cara membaling bola dengan balingan sisi dan menahan bola dengan alat pemukul. • Boleh membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam serta menangkap bola.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam, melawan arah pusingan jam dan balingan sisi serta menyatakan perbezaan lakuan balingan. • Boleh menangkap bola pada pelbagai aras dan menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola. • Boleh memukul dan menahan bola dengan alat pemukul dan menyatakan perbezaan titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan lakuan balingan semasa membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam, melawan arah pusingan jam dan balingan sisi. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras dan arah. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam, melawan arah pusingan jam dan balingan sisi dengan lakuan yang betul. • Boleh menangkap bola dengan lakuan yang betul pada pelbagai aras dan arah. • Boleh memukul bola dan menahan bola dengan lakuan yang betul menggunakan alat pemukul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam serta melakukan balingan sisi, menangkap bola, memukul dan menahan bola menggunakan alat pemukul dengan lakuan yang betul dan tekal sesuai dengan situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran dalam kategori pukul dan memadam.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori pukul dan memadam seperti membaling, memukul, menahan, dan menangkap bola serta strategi yang sesuai dalam permainan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan kemahiran kategori pukul dan memadam. • Boleh menggunakan kemahiran kategori pukul dan memadam sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

ASAS BERLARI

Olahraga Asas diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas berlari. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas berlari dengan lebih pantas dan berlari 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 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak.</p> <p>1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh.</p> <p>2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan.</p> <p>2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.</p> <p>2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dalam laluan lurus pada pelbagai kelajuan dan meneroka cara berlari dalam laluan selekoh. • Boleh berlari berganti-ganti pada satu jarak yang ditetapkan. • Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan dan menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh. • Boleh berlari berganti-ganti pada satu jarak dan menyatakan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan. • Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan dan menyatakan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan lakuan berlari di laluan lurus dan laluan selekoh semasa berlari pada pelbagai kelajuan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan jarak pertukaran alatan (baton) yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan ketika berlari berganti-ganti. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi beberapa halangan secara berterusan semasa berlari beritma.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari di laluan lurus dan laluan selekoh semasa berlari pada pelbagai kelajuan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan jarak pertukaran alatan (baton) yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan ketika berlari berganti-ganti dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi beberapa halangan secara berterusan semasa berlari beritma dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari di laluan lurus dan laluan selekoh dengan pelbagai kelajuan dengan lakuan yang betul dan tekal dalam pertandingan olahraga mini. • Boleh berlari berganti-ganti pada satu jarak dengan lakuan yang betul dan tekal dalam pertandingan olahraga mini. • Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan dengan lakuan yang betul dan tekal secara berterusan dalam pertandingan olahraga mini. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran berlari.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran olahraga asas berlari.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran berlari.• Boleh menggunakan kemahiran asas berlari 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 jarak yang lebih jauh dan 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 dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p>1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras serta mendarat.</p> <p>1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya.</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 Menyatakan bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.</p> <p>2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian.</p> <p>2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahirandengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki. • Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras dan mendarat serta menyatakan bahagian-bahagian anggota badan yang boleh digunakan semasa mendarat. • Boleh meneroka cara berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan menyatakan sudut lonjakan yang sesuai untuk mendapatkan jarak yang jauh. • Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras dan mendarat serta menyatakan sudut lonjakan yang sesuai untuk mendapatkan ketinggian lompatan. • Boleh berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri dan mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya serta menjelaskan kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan yang sesuai untuk mendapatkan jarak yang jauh semasa berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan semasa berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras. • Boleh menggunakan kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan semasa melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan perbezaan sudut lonjakan yang sesuai antara melompat untuk ketinggian dengan melompat untuk jarak dengan lakuan yang betul. • Boleh menggunakan kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan semasa melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul dan tekal dalam pertandingan olahraga mini. • Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul dan tekal dalam pertandingan olahraga mini. • Boleh melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya dengan lakuan yang betul dan tekal dalam pertandingan olahraga mini.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
	<ul style="list-style-type: none">• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran lompatan.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran olahraga asas lompatan.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran lompatan.• 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. 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 Melontar objek berbentuk sfera dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p> <p>1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p> <p>1.11.3 Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p> <p>1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</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 Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling.</p> <p>2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara rotasi pinggul semasa melontar, melempar, merejam dan membaling dengan jarak objek.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melontar objek berbentuk sfera, melempar objek berbentuk leper dan merejam objek berbentuk rod dari posisi berdiri. • Boleh meneroka cara membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi berdiri.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melontar objek berbentuk sfera, melempar objek berbentuk leper, merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut dan berdiri serta menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak objek semasa melontar objek berbentuk sfera, melempar objek berbentuk leper, merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi berdiri.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak objek semasa melontar objek berbentuk sfera, melempar objek berbentuk leper, merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melontar objek berbentuk sfera, melempar objek berbentuk leper, merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali dengan lakuan yang betul dan tekal dalam pertandingan olahraga mini dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran balingan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran olahraga asas balingan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran balingan.

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. Kemahiran Akuatik Asas yang dipelajari dapat digunakan sebagai aktiviti mengekalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air.	Murid boleh: 1.12.1 Melakukan <i>reaching rescue</i> dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran kolam.
Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.	1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas. 1.13.2 Melakukan kuak rangkak.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.	Murid boleh: 2.12.1 Menerangkan kesesuaian peralatan yang boleh digunakan untuk <i>reaching rescue</i> . 2.12.2 Menerangkan posisi badan yang selamat semasa melakukan <i>reaching rescue</i> .
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.	2.13.1 Menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki dan tangan dengan pernafasan dalam kuak rangkak.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan alatan yang boleh digunakan untuk <i>reaching rescue</i>. • Boleh melakukan aksi tangan kuak rangkak di dek.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghulur atau membaling alatan yang sesuai digunakan untuk <i>reaching rescue</i> kepada mangsa. • Boleh menyatakan kesesuaian alatan yang dipilih sesuai untuk <i>reaching rescue</i>. • Boleh melakukan aksi tangan kuak rangkak di air dengan bantuan dan menjelaskan lakuan kuak rangkak.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan posisi badan yang sesuai untuk menarik dan membawa mangsa ke dek dengan selamat semasa menggunakan alatan untuk <i>reaching rescue</i>. • Boleh melakukan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas pada satu jarak. • Boleh menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan semasa melakukan kuak rangkak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan <i>reaching rescue</i> dengan lakuan dan posisi badan yang betul dan selamat. • Boleh melakukan kuak rangkak dengan bantuan pada satu jarak dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan <i>reaching rescue</i> terhadap mangsa dalam pelbagai situasi dengan lakuan yang betul dan selamat. • Boleh melakukan kuak rangkak dengan lakuan yang betul secara berterusan pada satu jarak. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti di kolam.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain menggunakan kemahiran asas akuatik dalam permainan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran asas akuatik. • Boleh melakukan renang kuak rangkak sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan aktiviti terancang dan menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada individu. Bidang kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari di Tahun 4 melibatkan aktiviti mendirikan khemah pasang siap dan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. Murid juga dapat menguasai permainan tradisional yang menggunakan daya tahan dan imbangan iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. Melalui aktiviti dalam bidang ini kreativiti dan inovasi murid dapat dipertingkatkan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Rekreasi dan Kesenggangan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap. 1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap. 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. 1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap. 2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah berdasarkan empat mata angin utama. 2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengenal dan menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap • Boleh menamakan 4 arah mata angin utama yang terdapat pada kompas. • Boleh menyatakan peraturan permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyambung bahagian-bahagian khemah pasang siap dan menyatakan fungsi setiap bahagian khemah. • Boleh mencari arah berdasarkan empat arah mata angin utama. • Boleh bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam dan menyatakan strategi untuk mengekalkanimbangan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan bahagian-bahagian khemah untuk mendirikan, membuka dan menyimpan khemah pasang siap. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan arah mata angin untuk bergerak mencari kad tugas. • Boleh mengaplikasikan strategi yang sesuai untuk mengekalkanimbangan semasa bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan bahagian-bahagian khemah untuk mendirikan, membuka dan menyimpan khemah pasang siap mengikut turutan yang betul. • Boleh melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan kad tugas dan arah mata angin yang betul. • Boleh mengaplikasikan strategi yang sesuai untuk mengekalkanimbangan semasa bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam mengikut peraturan permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti pandu arah pada pelbagai arah berdasarkan kad tugas dan arah mata angin dengan betul dan tekal. • Boleh menggunakan strategi yang sesuai untuk menang mengikut peraturan permainan semasa bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti mendirikan khemah, pandu arah dan permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan melaksanakan aktiviti pandu arah dalam kumpulan.• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti mendirikan khemah, pandu arah dan permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.• Boleh melakukan aktiviti berkhemah, pandu arah dan permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam 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 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p> <p>3.1.3 Mengira kadar nadi selama 1 minit selepas melakukan aktiviti.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.</p> <p>4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air terhadap kesihatan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan yang ditunjukkan dan menyatakan risiko kesihatan jika kekurangan air semasa bersenam.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan sendiri aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan serta menyatakan perbezaan antara aktiviti memanaskan dengan menyejukkan badan. • Boleh menyatakan perkaitan antara kecergasan jantung dengan kadar nadi pemulihan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep memanaskan badan dan menyejukkan badan semasa melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. • Boleh mengira kadar nadi selama 10 saat.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep memanaskan badan yang betul semasa melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit. • Boleh mengira kadar nadi dengan betul selama 1 minit di karotid atau radial.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melakukan senaman memanaskan badan dan menyejukkan badan yang sesuai dengan aktiviti fizikal mengikut situasi dengan bimbingan guru. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti Konsep Kecergasan Fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengetuai senaman memanaskan badan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas aktiviti Pendidikan Jasmani, aktiviti fizikal atau sukan. • Boleh mempraktikkan senaman memanaskan badan dan menyejukkan badan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal, aktiviti fizikal atau sukan. • Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

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

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 yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan.</p>
<p>Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.</p>
<p>Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i>, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat.</p>
<p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan.</p>
<p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.</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 tindakan susulan 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 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan.</p> <p>4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.</p> <p>4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p>	<p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.</p>	<p>4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan berat badan.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan Pentaksiran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik dan kelenturan. • Boleh menjelaskan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan serta merekodkan keputusan. • Boleh menyatakan kesan senaman terhadap perubahan berat badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik mengikut jangka masa yang ditetapkan serta menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kelenturan dan menyatakan ulangan yang sesuai bagi regangan dinamik dan jangka masa yang berkesan bagi regangan statik. • Boleh menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot mengikut jangka masa dan ulangan serta menamakan secara saintifik otot-otot utama yang terlibat. • Boleh membandingkan ukuran tinggi dan berat badan sendiri dengan carta pertumbuhan normal.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan jangka masa untuk melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan senaman regangan statik. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan ulangan yang sesuai semasa melakukan senaman regangan dinamik. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan senaman yang berulang-ulang pada otot-otot utama selama 20 – 30 saat untuk meningkatkan daya tahan otot.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan dan senaman regangan statik dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman regangan dinamik dengan ulangan yang sesuai serta lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul dalam jangka masa 20 – 30 saat.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dengan lakuan yang betul dan tekal mengikut prosedur.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan senaman kecergasan fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang pelan senaman kecergasan fizikal untuk diri sendiri dengan bimbingan guru. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

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 tekal 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 biologi, sosiobudaya, psikologi 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

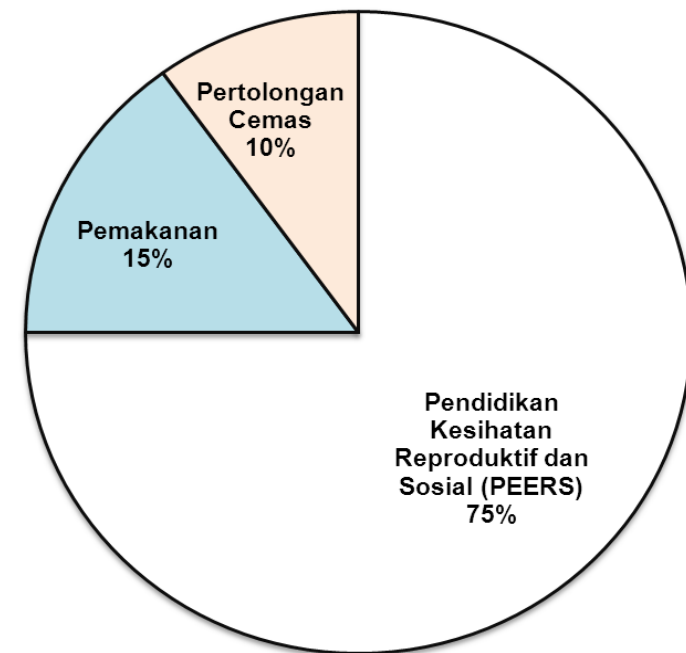
Penyataan tahap penguasaan umum KSSR Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk mentaksir prestasi murid seperti dalam Jadual 7.

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 4 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP Pendidikan Kesihatan Tahun 4 seperti Jadual 8.

Jadual 8: Cadangan Agihan Masa

BIDANG	JAM MINIMUM SETAHUN
Pendidikan Kesihatan Reproktif 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 kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek kepentingan menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri serta orang lain, mengamalkan cara mengurus diri semasa akil baligh, kemahiran berkata TIDAK kepada alkohol, keyakinan diri, perhubungan kekeluargaan yang sihat serta pengurusan konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya. PEERS juga memberi fokus kepada cara mencegah penyakit jantung, asma, buah pinggang dan diabetes. Langkah berjaga-jaga untuk mengelak persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri juga diajar kepada murid Tahun 4.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Mengamalkan cara mengurus diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> Akil baligh 	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh.</p> <p>1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh.</p> <p>1.1.3 Menyatakan contoh simptom yang mungkin dialami ketika haid.</p> <p>1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitos berkaitan haid serta ihtilam.</p> <p>1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh.</p>	1	Menyatakan maksud akil baligh.	<p>Nota:</p> <p>Akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam dan haid bagi perempuan.</p> <p>Ihtilam – ejakulasi kali pertama.</p> <p>Kitaran haid berlaku setiap bulan dengan purata 28 hari setiap kitaran.</p> <p>Contoh simptom yang dialami semasa haid ialah senggugut, <i>mood swing</i>, lesu dan mual.</p> <p>Contoh Mitos :</p> <p>Tidak boleh bersenam semasa haid.</p>
		2	Menerangkan perubahan fizikal apabila akil baligh.	
		3	Membanding beza perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.	
		4	Menjelaskan melalui contoh simptom yang mungkin dialami semasa haid.	
		5	Membuat pertimbangan kepada mitos berkaitan haid dan ihtilam.	
		6	Menghasilkan amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reprodktif</p> <p>Menghargai dan menghormati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain 	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri.</p> <p>1.2.2 Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain.</p>	1	Menyenaraikan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri.	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gallery walk</i> ▪ Simulasi ▪ Jejak maklumat
		2	Menjelaskan dengan contoh cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain.	
		3	Menunjuk cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri serta orang lain.	
		4	Menjelaskan dengan contoh kepentingan menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri serta orang lain.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil apabila seseorang tidak menghormati perubahan fizikal orang lain.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan cara menghormati perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain.	

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat Berkata TIDAK kepada: <ul style="list-style-type: none"> • Alkohol 	Murid boleh: <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1 Mengetahui maksud alkohol. 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol. 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. 	1	Menyatakan maksud alkohol.	Nota: Alkohol ialah cecair yang mudah terbakar dan memabukkan. (Kamus Dewan Edisi Keempat) Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Simulasi berkata TIDAK kepada alkohol. ▪ Kajian lapangan
		2	Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada alkohol.	
		4	Menganalisis kesan bahaya alkohol terhadap kesihatan diri.	
		5	Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada alkohol.	
		6	Mencipta karya tentang bahaya alkohol.	

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 Mengurus mental dan emosi: <ul style="list-style-type: none"> • Konflik dan stres 	Murid boleh: 3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres. 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stres dalam diri sendiri. 3.1.3 Menilai kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri. 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres.	1	Menyatakan maksud konflik dan stres.	Nota: Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain-lain. Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal. (Kamus Dewan Edisi Keempat) Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membina peta pemikiran. ▪ Poster
		2	Menjelaskan tanda konflik dan stres.	
		3	Membincangkan punca konflik dan stres.	
		4	Menganalisis kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri.	
		5	Mengesyorkan cara mengurus konflik dan stres.	
		6	Menyebarkan maklumat cara mengurus konflik dan stres.	

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> <p>Menangani gejala sosial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanggungjawab ahli keluarga • Peranan ahli keluarga 	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial.</p> <p>4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.</p> <p>4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.</p>	1	Menyatakan contoh gejala sosial.	<p>Nota:</p> <p>Keluarga adalah anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui pertalian darah, perkahwinan atau anak angkat. (WHO, 1969)</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bercerita • Simulasi
		2	Menceritakan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	
		4	Menganalisis kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	
		5	Mencadangkan bentuk sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan dengan ahli keluarga untuk menangani gejala sosial.	

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Menjalin perhubungan sihat dengan orang lain: <ul style="list-style-type: none"> • Kasih sayang 	Murid boleh: 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain. 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain. 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian.	1	Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri, ahli keluarga dan orang lain.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Main peranan ▪ Simulasi ▪ Merancang aktiviti yang sihat bersama-sama dengan orang lain.
		2	Menceritakan cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain.	
		3	Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam keluarga.	
		4	Menjelaskan melalui contoh cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian.	
		5	Meramalkan kesan meluahkan perasaan kasih sayang dalam kehidupan harian.	
		6	Menghasilkan karya untuk meluahkan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri dan ahli dalam keluarga.	

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit tidak berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit jantung • Asma • Penyakit buah pinggang • Diabetes 	<p>Murid boleh:</p> <p>6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit.</p> <p>6.1.2 Menghubunkait punca dan kesan penyakit tidak berjangkit.</p> <p>6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit.</p>	1	Menyatakan punca penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	<p>Nota:</p> <p>Penyakit tidak berjangkit adalah seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>World cafe</i>
		2	Menerangkan punca penyakit tidak berjangkit.	
		3	Membezakan kesan setiap penyakit tidak berjangkit.	
		4	Menjelaskan melalui contoh cara mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit.	
		5	Mengesyorkan gaya hidup yang boleh diamalkan untuk mencegah risiko penyakit tidak berjangkit.	
		6	Merancang aktiviti harian yang boleh dilakukan untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit.	

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Bertindak secara bijak untuk mengelak:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengantunan kanak-kanak 	<p>Murid boleh:</p> <p>7.1.1 Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak.</p> <p>7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak.</p> <p>7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak-kanak.</p> <p>7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak.</p>	1	Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak.	<p>Nota:</p> <p>Pengantunan kanak-kanak (child grooming) adalah apabila seseorang menjalin hubungan emosi dengan kanak-kanak untuk mendapatkan kepercayaan mereka bagi tujuan penderaan seksual, eksploitasi seks atau pemerdagangan manusia.</p>
		2	Membincangkan situasi pengantunan kanak-kanak.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak.	
		4	Mencirikan perlakuan individu yang menjurus kepada pengantunan kanak-kanak.	
		5	Meramalkan kesan pengantunan kanak-kanak kepada keselamatan diri.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan untuk menjaga keselamatan diri.	

PEMAKANAN

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran memilih makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan pengambilan makanan berdasarkan: <ul style="list-style-type: none"> • Piramid Makanan Malaysia • Pemilihan makanan sihat 	Murid boleh: 8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. 8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia. 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	1	Melakar dan melabel Piramid Makanan Malaysia.	Cadangan Aktiviti: Kerja lapangan di kedai runcit, koperasi sekolah, pasar raya, kantin sekolah atau di rumah untuk menilai makanan sihat dan selamat berdasarkan label makanan.
		2	Menerangkan kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia.	
		3	Membezakan makanan sihat dan tidak sihat.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan memilih dan mengambil makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	
		5	Menghubung kait kepentingan maklumat pada label makanan dengan pemakanan sihat dan selamat.	
		6	Menyebarkan luas kepentingan pengambilan makanan sihat dan selamat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia serta label makanan.	

PERTOLONGAN CEMAS

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran 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 Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan kecederaan ringan: <ul style="list-style-type: none"> • Lebam • Terseliuh 	Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh. 9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.	1	Menyatakan perbezaan kecederaan lebam dan terseliuh.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Simulasi ▪ <i>Gallery walk</i>
		2	Mengenal pasti situasi yang boleh menyebabkan kecederaan lebam dan terseliuh.	
		3	Menunjuk cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.	
		4	Meramal kesan sekiranya kecederaan lebam dan terseliuh tidak diberi rawatan bantu mula yang betul.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan.	
		6	Mereka cipta alatan alternatif untuk bantu mula kecederaan terseliuh sewaktu kecemasan.	

GLOSARI**Perkataan****Maksud dalam Konteks Dokumen Standard**

Alatan yang dibenarkan
(ms. 46) dalam 1.6.1

Alatan yang sesuai diguna semasa melakukan kemahiran permainan kategori serangan ialah kayu hoki plastik dan kayu hoki kanak-kanak.

Alatan
(ms. 54) dalam 1.7.1

Alatan yang dibenarkan untuk diguna semasa melakukan kemahiran permainan kategori jaring ialah raket plastik, raket kayu, bet pingpong, raket tenis kanak-kanak, raket badminton, raket skuasy, raket jumbola dan raket yang sesuai dengan murid serta aktiviti.

Alat pemukul
(ms. 60) dalam 1.8.6

Alat pemukul yang boleh diguna semasa melakukan kemahiran permainan kategori pukul dan memadang ialah bet rondas, bet softball plastik atau foam dan bet kriket plastik atau foam.

Halangan
(ms. 66) dalam 1.9.3

Halangan yang boleh diguna semasa melakukan aktiviti berlari beritma ialah pagar mini, kotak kertas pelbagai saiz dan batang rotan di atas skital.

Objek sfera bertali
(ms. 78) dalam 1.11.4

Objek sfera bertali yang diguna dalam kemahiran olahraga asas ialah bola getah yang diikatkan atau diskrukan dengan seutas tali.

Toe-Tug Walk
(ms. 32) dalam 1.1.1

Pergerakan berjalan sambil membongkok dan memegang hujung kaki.

Tekal

Tetap atau konsisten.

Schottische (ms.39)

Pergerakan berjalan tiga langkah diikuti dengan hop.

Polka (ms.39)

Pergerakan melompat sebelah kaki diikuti dengan dua langkah mencongklang.

Grapevine (ms.39)

Bergerak ke sisi dengan menyilang sebelah kaki ke belakang dan ke hadapan.

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

- | | |
|--|---|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. Kamariah binti Mohd Yassin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. Nawi bin Razali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. Nur Haswani binti Mazlan | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 6. Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 7. Dr. Bendri bin Dasril | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 8. Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Selangor |
| 9. Hj. Norhizan bin Zainol | Open Universiti Malaysia, Johor Bahru |
| 10. Poniran bin Salamon | Open Universiti Malaysia, Johor Bahru |
| 11. Md. Jais bin Ismail | Pusat PERMATA Pintar Negara, Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor |
| 12. Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 13. Shamsul Bahri bin Ismail | IPG Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur |
| 14. Syed Muhd Kamal bin Syed Abu Bakar | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 15. Abdul Latif bin Ab Rashid | SK Taman Muda, Selangor |
| 16. Muhammad Taib bin Jamaludin | SK Dengkil, Selangor |
| 17. Low Hoon Ee | SK Segambut, Kuala Lumpur |
| 18. Mohd Irwan bin Miskob | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |
| 19. Hilda Ilya binti Hilmi | SK Seri Setia, Kuala Lumpur |
| 20. Mohd Mahfuz bin Mohd Isa | SK Putrajaya Presint 14 (1), Putrajaya |
| 21. Muhammad Fauzi bin Narsri | Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, 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. | Eu Mee Seong | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan |
| 15. | Fazilah binti Mohammad Khairuddin | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 16. | Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 17. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 18. | Low Shiek Li | SMK Puchong, Selangor |
| 19. | Azlina binti Abu Seman | SMK Aman Jaya, Kedah |
| 20. | Suzilianty binti Madon | SK Bukit Jelutong, Selangor |
| 21. | Nurulasriah binti Jamhor | SK St. Mary, Kuala Lumpur |
| 22. | Hemimah binti Mohamad | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |
| 23. | Nur Khairiyah binti Abdullah | SK (P) Methodist, Selangor |

- | | | |
|-----|----------------------------|--|
| 24. | Mahendran A/L Balakrishnan | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor |
| 25. | Rosnita binti A Rahim | SK Danau Kota Jalan 2/23 E, Kuala Lumpur |
| 26. | Pasupathy A/L Nallappan | SJK (T) Pusat Telok Datok, Selangor |

PENGHARGAAN**Penasihat**

Shazali bin Ahmad	- Pengarah
Datin Dr. Ng Soo Boon	- Timbalan Pengarah (STEM)
Dr. Mohamed bin Abu Bakar	- Timbalan Pengarah (Kemanusiaan)

Penasihat Editorial

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

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi

Saripah Faridah Binti Syed Khalid
Nur Fadia Binti Mohamed Radzuan
Mohamad Zaiful bin Zainal Abidin

Pereka Grafik

Siti Zulikha Binti Zelkepli

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