



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 5



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 5

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2019

Terbitan 2019

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa 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
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.....	67
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas – Asas Lompatan.....	73
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas – Asas Balingan.....	79
Bidang Kemahiran: Akuatik Asas.....	85
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	91
Bidang Kecergasan: Konsep Kecergasan.....	97
Bidang Kecergasan: Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan.....	103
Komponen Pendidikan Kesihatan	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan.....	113
Matlamat Pendidikan Kesihatan.....	113
Objektif Pendidikan Kesihatan.....	114
Fokus Pendidikan Kesihatan.....	114
Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan.....	117
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan.....	117
Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS).....	119
Pemakanan.....	129
Pertolongan Cemas.....	133
Glosari.....	137
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	139
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	141
Penghargaan.....	143



rukun Negara

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

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

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

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta 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 dijemakan dalam KSSR menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

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

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSR, mengintegrasikan pengetahuan, kemahiran

dan nilai, serta memasukkan secara eksplisit Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).

Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

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

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

Dr. MOHAMED BIN ABU BAKAR

Pengarah

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Kementerian Pendidikan Malaysi

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran asas pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif dan afektif, kesihatan reproduktif dan sosial serta kesihatan mental. KSSR PJPK juga terdiri daripada Komponen Pendidikan Jasmani dan Komponen Pendidikan Kesihatan.

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

KSSR PJPK digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial selaras dengan Dasar Sukan Negara serta mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), *World Health Organization* (WHO) dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation-Sports and Dance* (ICHPER-SD).

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

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

MATLAMAT

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

OBJEKTIF

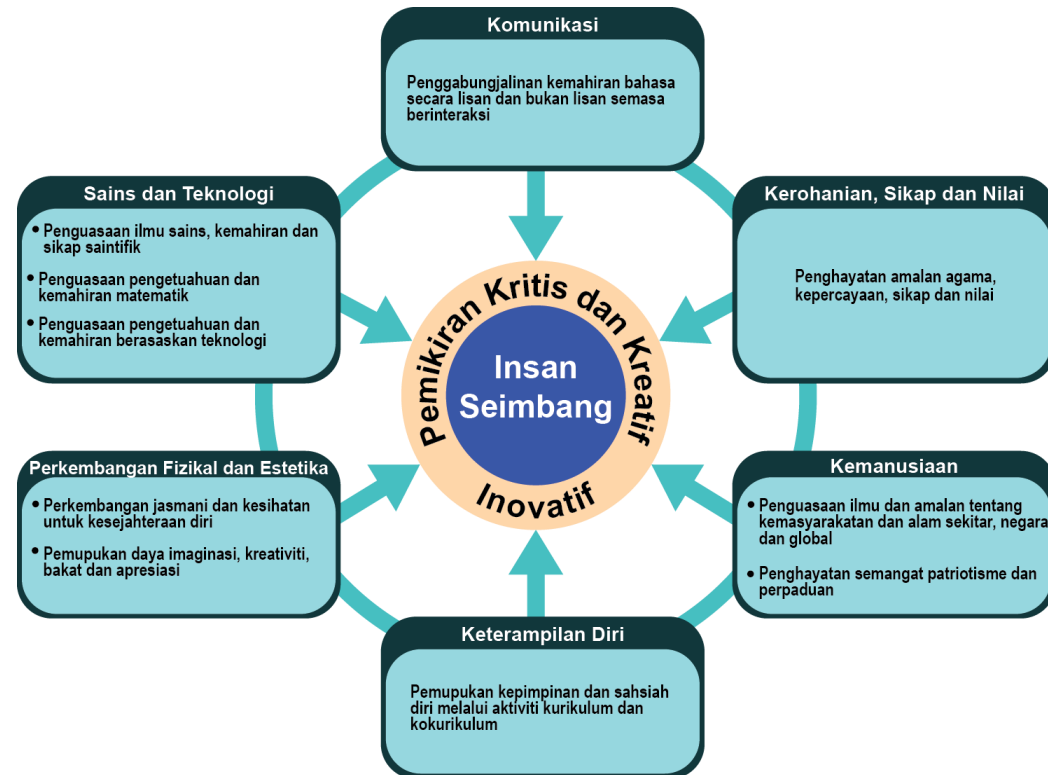
KSSR PJPK Tahun 5 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri.
3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, pergerakan berirama dan aktiviti fizikal serta mengaplikasikan konsep pergerakan dan strategi semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
4. Meningkatkan kemahiran mengurus kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat.
5. Meningkatkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

KSSR dibina berasaskan enam tunjang, iaitu Komunikasi; Kerohanian; Sikap dan Nilai; Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal dan Estetika; serta Sains dan Teknologi. Enam tunjang tersebut merupakan domain utama yang menyokong antara satu sama lain dan disepadukan dengan pemikiran kritis, kreatif dan inovatif. Kesepaduan ini bertujuan membangunkan modal insan yang menghayati nilai-nilai murni berteraskan keagamaan, menghayati nilai-nilai murni berteraskan

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



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

KEMAHIRAN ABAD KE-21

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

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

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berdaya Tahan	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi dan empati.
Mahir Berkomunikasi	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
Pemikir	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai murid. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baharu.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan

PROFIL MURID	PENERANGAN
	menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
Bersifat Ingin Tahu	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baharu. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.
Berprinsip	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
Bermaklumat	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika/ undang-undang berkaitan maklumat yang diperoleh.

PROFIL MURID	PENERANGAN
Penyayang/ Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

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

Jadual 2: Tahap Pemikiran dalam KBAT

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

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

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

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

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

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

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

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

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

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

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

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

Pembelajaran Masteri

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

Bagi PdP KSSR PJPK, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran. Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum

menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran. Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua. Pembelajaran masteri sesuai digunakan dalam semua bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

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

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

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

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

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

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

Pembelajaran Berasaskan Projek

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

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

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

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

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

Pembelajaran Berasaskan Kaedah Penerokaan

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

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

Pendekatan *Teaching Games for Understanding*

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

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

Pendekatan Bersepadu

Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran, bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat PJKK. Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada pelbagai mata pelajaran lain,

pengalaman hidup harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu PJP.

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, memperbaiki dan mempraktikkan idea.
- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran abad ke-21.
- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

7. Keusahawanan

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

8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

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

- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.
- Salah satu penekanan dalam TMK adalah pemikiran komputasional yang boleh diaplikasikan dalam semua mata pelajaran. Pemikiran komputasional merupakan satu kemahiran untuk menggunakan konsep penaakulan logik, algoritma, leraian, pengecaman corak, peniskalaan dan penilaian dalam proses menyelesaikan masalah berbantuan komputer.

9. Kelestarian Global

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.

- Elemen Kelestarian Global penting dalam menyediakan murid bagi menghadapi cabaran dan isu semasa di peringkat tempatan, negara dan global.
- Elemen ini diajar secara langsung dan secara sisipan dalam mata pelajaran yang berkaitan.

10. Pendidikan Kewangan

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

nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

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

PBD boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir sesuatu unit pembelajaran, penggal, semester atau tahun. Guru perlulah merancang, membina item atau instrumen pentaksiran, mentadbir, memeriksa, merekod dan melaporkan tahap penguasaan yang diajar berdasarkan DSKP.

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

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

PBD dalam KSSR 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

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

TAHAP PENGUASAAN KESELURUHAN

Tahap penguasaan keseluruhan perlu ditentukan bagi memberi satu nilai tahap penguasaan murid di akhir tahun. Tahap penguasaan keseluruhan ini merangkumi domain psikomotor, kognitif dan afektif murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran murid secara berterusan melalui pelbagai kaedah. Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk memberi satu nilai tahap penguasaan keseluruhan murid berdasarkan pengalaman guru bersama murid, kebijaksanaan serta melalui perbincangan rakan sejawat. Tahap penguasaan keseluruhan diberi selepas murid mempelajari bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani dan juga Pendidikan Kesihatan.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSR PJPK diorganisasikan berdasarkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid.

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan PdP. Setiap Bidang dalam DSKP KSSR PJPK Tahun 5 yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 4.

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

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

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

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

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani digubal berdasarkan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. KSSR Pendidikan Jasmani menekankan kepada kemahiran asas dalam pergerakan yang membolehkan murid melakukan pelbagai aktiviti fizikal untuk kesihatan dan mengamalkan gaya hidup aktif. Kemahiran asas dalam pergerakan yang terdapat dalam KSSR Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan perkembangan fizikal dan motor kanak-kanak, pengetahuan serta nilai yang perlu dikuasai.

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

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

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

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

suasana yang menyeronokkan serta menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI

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

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 5 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

4. Melakukan senaman yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
5. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan.
6. Mengenal pasti aktiviti yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
7. Memerihai kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
8. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
10. Berinteraksi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
11. Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
12. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

Terdapat tiga fokus KSSR Pendidikan Jasmani untuk murid Tahun 5 iaitu: menguasai kemahiran asas pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dan kemahiran asas permainan mengikut kategori; mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen pengurusan dan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Fokus KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 5 diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.



Rajah 2: Pemberatan Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan dalam KSSR Pendidikan Jasmani

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang ditetapkan.

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

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

PENYATAAN TAHAP PENGUASAAN UMUM KSSR PENDIDIKAN JASMANI

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

Jadual 5: Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSSR Pendidikan Jasmani

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

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 5 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 5 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

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

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Konsep Kecergasan
2. Komponen Kecergasan berdasarkan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan.
3. Pengukuran kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan melalui Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

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

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 1, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)

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

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

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

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

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

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

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

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

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

Dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 5, Aspek 5 terdapat dalam semua bidang. Kandungan dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 5 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani.

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

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

Jadual 5: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan untuk PdP Pendidikan Jasmani

BIDANG KEMAHIRAN	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)
	Aspek 5	Kesukanan (Domain Afektif)
BIDANG KECERGASAN	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)
	Aspek 5	Kesukanan (Domain Afektif)

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

CADANGAN AGIHAN MASA PENDIDIKAN JASMANI

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSR Pendidikan Jasmani Tahun 5 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 5 seperti Jadual 6.

Jadual 6: Cadangan Agihan Masa

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

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

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

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

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	Murid boleh: 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>flip-flop</i> dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow). 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga. 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.
Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang. 1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.
Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin. 1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.
Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan. 1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

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

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh melakukan formasi piramid bertiga, • Boleh melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin. • Boleh menyokong badan pada palang. • Boleh melakukan gayut songsang dengan sokongan.
2	• Boleh melakukan imbalan dinamik <i>flip-flop</i> dan kereta sorong berganda serta menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan. • Boleh melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan dapat mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran. • Boleh melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab dengan sokongan. • Boleh melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.
3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan semasa melakukan kemahiran imbalan. • Boleh menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.
4	• Boleh melakukan imbalan songsang dirian tangan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab dengan sokongan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan gayut songsang dengan sokongan dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	• Boleh mereka cipta persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas.
6	• Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan dalam Gimnastik Asas dengan menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun yang telah dirancang dalam kumpulan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada 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
Pergerakan Berirama 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.	Murid boleh: 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan <i>props</i> mengikut muzik yang didengar.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.	Murid boleh: 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh memilih tema dan menyenaraikan watak yang sesuai dengan tema. • Boleh meneroka pergerakan mengikut watak dalam tema yang dipilih.
2	• Boleh meneroka dan menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan <i>props</i> yang sesuai digunakan mengikut watak.
3	• Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut tema, watak dan muzik yang didengar semasa melakukan pergerakan kreatif.
4	• Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> dan seragam mengikut tempo muzik yang didengar secara berkumpulan.
5	• Boleh mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema, watak, muzik dan <i>props</i> yang dipilih. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dengan rakan untuk melakukan aktiviti secara berkumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
6	• Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan <i>props</i> dengan seragam mengikut muzik yang didengar. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

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 kategori serangan dan mengaplikasikan pengetahuan dan nilai semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

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

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

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

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh melakukan pelbagai cara menghantar, menerima, mengelecek, mengadang, memintas, takel dan menjaring.
2	• Boleh menghantar bola dengan pelbagai cara ke sasaran, menerima bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. • Boleh menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran. • Boleh melakukan takel dan mendapat bola, mengelecek dan mengawal bola. • Boleh menjaring dan menyatakan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.
3	• Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan laluan dan arah yang sesuai semasa mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan laluan dan arah yang sesuai semasa mengelecek dan mengawal bola melepasi pemain lawan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan semasa melakukan adangan. • Boleh meramalkan arah pergerakan bola dan posisi pihak lawan untuk memintas bola serta menghantar bola kepada rakan sepasukan.
4	• Boleh menghantar bola dengan pelbagai cara ke sasaran, menerima bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan takel dan mengawal bola, mengelecek dan mengawal bola dengan lakuan yang betul. • Boleh menjaring dengan melepasi pengadang dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	• Boleh mengaplikasi kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul dan tekal semasa bermain permainan kecil. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
6	• Boleh mereka cipta permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori serangan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara ketika melakukan aktiviti kemahiran asas permainan kategori serangan. • Boleh menggunakan kemahiran asas permainan kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN

KATEGORI JARING

Permainan kategori jaring melibatkan kemahiran asas seperti servis, hantaran, voli, smesy, rejaman, libasan dan adangan. Permainan kategori jaring menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. Permainan ini dimainkan oleh dua pasukan atau individu. Permainan ini boleh dimainkan di gelanggang atau kawasan permainan yang diubah suai. Sasaran permainan kategori jaring adalah untuk mendapatkan mata dengan mematikan bola di gelanggang atau kawasan pihak lawan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan. 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi. 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan. 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan. 1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

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

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh melakukan servis dan membuat hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan serta mengadang.
2	• Boleh melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan serta mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak. • Boleh melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi serta mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak. • Boleh melakukan smesy menggunakan alatan dan rejaman serta libasan menggunakan anggota badan. • Boleh melakukan dan menjelaskan kemahiran voli menggunakan alatan.
3	• Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan. • Boleh mengaplikasi dan membezakan lakuan adangan yang sesuai mengikut situasi.
4	• Boleh melakukan pelbagai jenis servis, hantaran, voli, smesy, rejaman serta libasan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan pelbagai adangan dengan lakuan yang betul.
5	• Boleh mengaplikasi kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul dan tekal semasa bermain permainan kecil. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. • Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran kategori jaring.
6	• Boleh mereka cipta permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori jaring. • Boleh mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa bermain permainan yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori jaring. • Boleh menggunakan kemahiran asas permainan kategori jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: ASAS PERMAINAN KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG

Permainan kategori pukul dan memadang melibatkan kemahiran asas membaling, memukul, menahan, menangkap, berlari dan menggelongsor. Kemahiran asas ini terdapat dalam permainan kriket, softball, besbol dan rondas. Permainan kategori pukul dan memadang juga melibatkan murid yang berperanan sebagai pasukan pemukul dan pepadang. Fokus bidang ini adalah kemahiran membaling, memukul, menahan dan menangkap bola.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran. 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran. 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan. 1.8.6 Menangkap bola yang melantun.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.	Murid boleh: 2.8.1 Menyatakan cara membalung bola dengan tangan lurus ke petak sasaran. 2.8.2 Menerangkan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak pukulan. 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul. 2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah. 2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam, membaling bola menggunakan balingan bawah, memukul, menahan dan menangkap bola.
2	- Boleh membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam ke petak sasaran serta menyatakan cara membaling bola tangan lurus. - Boleh membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan.
3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan aplikasi daya dengan jarak pukulan semasa memukul bola - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan bola. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik pelepasan paling sesuai semasa melepaskan bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam, melawan arah pusingan jam dan balingan bawah. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.
4	- Boleh membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam, balingan bawah dan menangkap bola yang melantun dengan lakuan yang betul. - Boleh memukul dan menahan bola dengan lakuan yang betul ke pelbagai arah dengan alatan pemukul serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan. - Boleh menahan bola dengan alatan pemukul dengan lakuan yang betul ke pelbagai arah dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.
5	- Boleh mengaplikasikan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam dengan lakuan yang betul dan tekal semasa bermain permainan kecil. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	• Boleh mereka cipta permainan kecil yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. • Boleh mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa bermain permainan yang melibatkan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang. • Boleh menggunakan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang 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
Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.	Murid boleh: 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. 2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut. 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran. 2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh berlari pecut pada pelbagai jarak. • Boleh berlari berganti-ganti dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. • Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.
2	• Boleh berlari pecut pada pelbagai jarak dan menyatakan ayunan tangan dan kaki yang betul. • Boleh berlari berganti-ganti pada satu jarak dan menerangkan cara menentukan tanda mula larian semasa menunggu baton.
3	• Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. • Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang kedudukan penerima baton mula berlari bagi menerima baton ketika lari berganti-ganti di zon pertukaran. • Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang aksi kaki dan tangan semasa berlari beritma melepasi halangan.
4	• Boleh berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan dengan ayunan kaki dan tangan serta kontak bebola kaki pada permukaan dengan betul. • Boleh berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran dengan lakuan yang betul. • Boleh berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul.
5	• Boleh berlari pecut, berlari berganti-ganti dan berlari beritma melepasi halangan dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran berlari.
6	• Boleh merancang dan mengambil bahagian dalam pertandingan olahraga mini yang melibatkan semua kemahiran asas berlari dalam olahraga. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kemahiran berlari dalam olahraga asas. • 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 lebih jauh dan aras lebih tinggi. Aktiviti yang dirancang adalah mudah dan bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam olahraga asas bagi mencapai hasrat bidang ini.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.	Murid boleh: 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. 2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	- Melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. - Melonjak pada satu ketinggian dengan gaya gunting.
2	- Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak dan menjelaskan perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. - Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting dan menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari, melonjak, layangan dan mendarat.
3	- Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan semasa berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. - Mengaplikasi pengetahuan tentang perkaitan berlari, melonjak, layangan dan mendarat semasa melompat dengan gaya gunting.
4	- Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak dengan lakuan yang betul. - Boleh melompat gaya gunting pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul.
5	- Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak, melompat gaya gunting pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul dan tekal. - Boleh mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran lompatan.
6	- Boleh merancang dan mengambil bahagian dalam pertandingan olahraga mini yang melibatkan semua kemahiran asas lompatan dalam olahraga. - Boleh mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran lompatan dalam olahraga asas. - Boleh menggunakan kemahiran asas lompatan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

ASAS BALINGAN

Olahraga Asas diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas membaling. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas membaling pada jarak yang lebih jauh. Fokus bidang ini adalah kemahiran melontar objek berbentuk sfera dan melempar objek berbentuk leper. 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
Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> . 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> .

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.	Murid boleh: 2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh melontar objek berbentuk sfera dan melempar objek berbentuk leper pada satu jarak.
2	- Boleh melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dan menyatakan perkaitan antara kelajuan dengan jarak lontaran. - Boleh melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dan menyatakan perkaitan kelajuan dengan jarak lemparan.
3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara kelajuan lakuan lemparan dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.
4	- Boleh melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul. - Boleh melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul.
5	- Boleh melontar objek berbentuk sfera dan melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul dan tekal. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan di tempat melakukan aktiviti kemahiran balingan dalam olahraga asas.
6	- Boleh mencipta permainan kecil menggunakan kemahiran asas balingan dalam olahraga. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan ketika melakukan aktiviti balingan dalam olahraga asas.

BIDANG KEMAHIRAN: AKUATIK ASAS

Akuatik Asas dalam bidang ini bertujuan memberi kemahiran asas keyakinan dalam air dan kemahiran asas dalam renang. Akuatik Asas adalah antara kemahiran hidup yang penting kepada murid. Melalui Akuatik Asas, murid menghargai pentingnya belajar renang dengan betul dan tahu tindakan yang perlu dilakukan bagi menangani situasi dalam air yang membahayakan diri sendiri. Fokus bidang ini adalah membaling alat bantuan ke sasaran, *bobbing* dan kemahiran renang kuak dada. 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 dan keselamatan dalam air.	Murid boleh: 1.12.1 Membaling alat bantuan (throwing rescue) kepada sasaran di dalam air. 1.12.2 Melakukan <i>bobbing</i> di air dalam (deep water bobbing) sambil bergerak ke hadapan.
Kemahiran Asas Renang 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.	1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas. 1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan. 1.13.3 Melakukan kuak dada.

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 Membezakan alat bantuan yang sesuai untuk dihulur atau dibaling semasa memberi bantuan menyelamatkan. 2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan <i>bobbing</i> di air dalam.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.	2.13.1 Menjelaskan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada. 2.13.2 Menjelaskan koordinasi kaki dan tangan dalam lakuan kuak dada.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh menyatakan alatan yang boleh digunakan untuk <i>throwing rescue</i>. • Boleh melakukan <i>bobbing</i> di air dalam.
2	• Boleh membaling alat bantuan (<i>throwing rescue</i>) ke dalam air dan membezakan alat bantuan yang sesuai untuk dihulur atau dibaling semasa memberi bantuan menyelamatkan. • Boleh melakukan <i>bobbing</i> di air dalam sambil bergerak dan mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan <i>bobbing</i>. • Boleh melakukan aksi tangan dan aksi kaki kuak dada dengan bantuan serta bernafas dan menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada.
3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan koordinasi kaki dan tangan serta pernafasan semasa melakukan kuak dada.
4	• Boleh melakukan <i>bobbing</i> di air dalam sambil bergerak ke hadapan dengan lakuan yang betul. • Boleh membaling alat bantuan ke sasaran di dalam air dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kuak dada dengan lakuan yang betul.
5	• Boleh melakukan <i>throwing rescue</i> terhadap mangsa dalam pelbagai situasi dengan lakuan yang betul dan selamat. • Boleh melakukan kuak dada dengan lakuan yang betul secara berterusan pada satu jarak. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti di kolam.
6	• Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil akuatik dengan menggunakan kemahiran akuatik asas. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran akuatik asas. • Boleh melakukan renang kuak dada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan aktiviti terancang dan menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada individu. Fokus bidang ini adalah aktiviti ikatan untuk menghasilkan gajet dan permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam. Aktiviti dalam bidang ini dapat meningkatkan kreativiti dan inovasi serta kecergasan fizikal murid.

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 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet. 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi. 1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi 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 jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan. 2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh meneroka jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan. • Boleh menyatakan permainan tradisional yang menggunakan kemahiran seperti memaling, memukul, berlari dan menangkap. • Boleh menyatakan permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang.
2	• Boleh melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet dan menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan. • Boleh bermain permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam serta menyatakan cara bermain.
3	• Boleh mengaplikasikan kemahiran ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet. • Boleh mengaplikasikan kemahiran memaling, memukul, berlari, menangkap dan menimang dalam permainan tradisional Konda Kondi. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menimang dalam permainan tradisional Tating Lawi Ayam.
4	• Boleh melakukan kemahiran ikatan dan simpulan yang sesuai dan betul untuk menghasilkan gajet. • Boleh menyatakan strategi dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam. • Boleh bermain permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam dengan kemahiran yang betul.
5	• Boleh menghasilkan gajet mengikut fungsi dengan kemas dan kukuh. • Boleh merancang strategi untuk mencapai kemenangan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
6	• Boleh mereka cipta satu permainan baharu berdasarkan permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti ikatan dan simpulan. • Boleh melakukan aktiviti ikatan dan simpulan serta bermain permainan tradisional sebagai amalan gaya hidup sihat.

BIDANG KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

Konsep kecergasan bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas kepada murid berkaitan kecergasan. Melalui konsep kecergasan, murid diberi pendedahan berkaitan kesan senaman kepada sistem tubuh, 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
Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.	Murid boleh: 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

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

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

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan. • Boleh mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
2	• Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan dan mengenal pasti aktiviti-aktiviti tersebut. • Boleh menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan. • Boleh menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan aktiviti fizikal.
3	• Boleh mengira kadar nadi sebelum melakukan aktiviti fizikal dan menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.
4	• Boleh mengaplikasi pengetahuan konsep memanaskan badan dan menyejukkan badan yang betul semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang cara mengira kadar nadi yang betul di bahagian karotid atau radial sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
5	• Boleh merancang aktiviti memanaskan badan yang khusus dan aktiviti menyejukkan badan berdasarkan aktiviti fizikal yang dipilih serta melakukannya dengan betul dan tekal. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti Konsep Kecergasan Fizikal.
6	• Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan yang khusus dan aktiviti menyejukkan badan sebelum dan selepas aktiviti Pendidikan Jasmani. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

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

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.	Murid boleh: 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.
Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).
Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.	3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, <i>hamstring curl</i> , tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan <i>oblique curl</i> dalam jangka masa 20-30 saat.
Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.
Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.	Murid boleh: 4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.	4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan. 4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan. 4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.	4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.	4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma. 4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.
Aplikasi Pengetahuan Pengukuran 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 tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	• Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dan senaman regangan pada sendi. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan serta merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.
2	• Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan dan menyatakan prinsip FITT. • Boleh melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion) dan menamakan otot-otot utama yang digunakan. • Boleh menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan. • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot serta menamakan otot utama yang terlibat. • Boleh membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.
3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip FITT untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot.
4	• Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan dan memerihai perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti. • Boleh melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul dalam jangka masa 20 hingga 30 saat.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	• Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan, senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan, senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dalam jangka masa 20 hingga 30 saat dengan betul dan tekal. • Menyatakan aktiviti fizikal yang sesuai dilakukan serta mengetahui pengambilan makanan seimbang untuk mendapatkan Indeks Jisim Badan (BMI) yang ideal. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	• Boleh merancang pelan senaman kecergasan fizikal berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri dengan bimbingan guru. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot 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 tekak menghadapi cabaran global masa kini.

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

MATLAMAT KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

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

OBJEKTIF KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

FOKUS KSSR PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (Skills-Based Health Education) yang merangkumi kemahiran kecekapan psikososial yang membolehkan murid mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemerolehan maklumat, pembentukan sikap atau tabiat, kemahiran yang merangkumi nilai murni, pelbagai pengalaman pembelajaran dan penekanan kepada kaedah partisipatori.

Kemahiran kecekapan psikososial ialah kebolehan seseorang menangani secara berkesan kehendak dan cabaran harian, termasuk kebolehan mengekalkan keadaan mental yang baik serta mendemonstrasikan sesuatu perlakuan yang positif. Ini juga merangkumi perlakuan semasa berinteraksi dengan individu lain dalam kepelbagaian budaya dan persekitaran. Komponen yang terdapat dalam kemahiran kecekapan psikososial adalah untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan hidup iaitu membuat keputusan, penyelesaian masalah, pemikiran kreatif, pemikiran kritis, komunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi dan menangani tekanan.

Penguasaan kemahiran kecekapan psikososial adalah perlu dan membantu murid untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, memberi kesedaran tentang sesuatu isu atau permasalahan yang berlaku pada masa lampau, masa kini dan masa depan. Ini bermakna murid dapat membuat ramalan, menjangka akibat dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.

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

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

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

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

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) diajar melalui KSSR Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu proses

sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan. PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata. PEERS mencakupi pengetahuan dari aspek 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

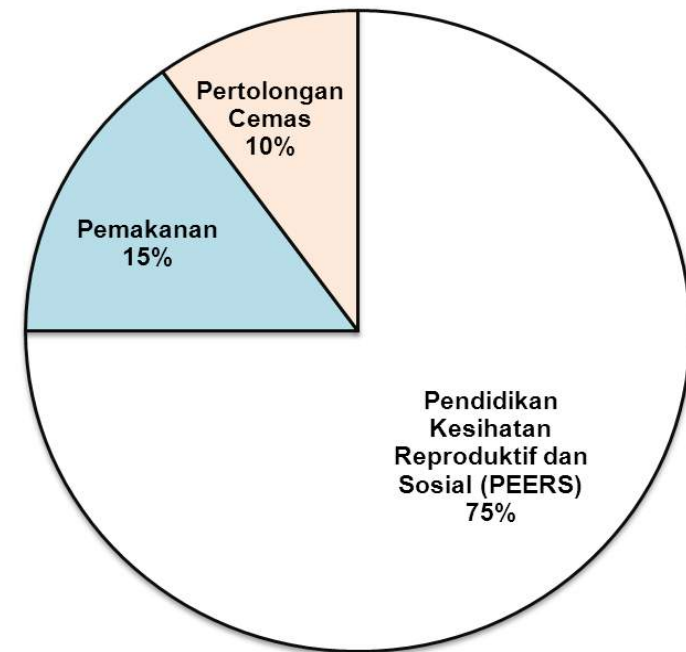
Penyataan tahap penguasaan umum KSSR Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk mentaksir prestasi murid seperti dalam Jadual 7.

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 5 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP Pendidikan Kesihatan Tahun 5 seperti Jadual 8.

Jadual 8: Cadangan Agihan Masa

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

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada sistem reproduktif manusia, peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti melalui kemahiran kecekapan psikososial, kemahiran berkata TIDAK kepada bahan inhalan, kemahiran mengurus konflik dan stres, kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga, menjalin persahabatan yang sihat dan memilih rakan secara bijak. Perhubungan yang sihat memerlukan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam mengurus pengaruh rakan sebaya. PEERS juga memberi fokus kepada amalan kebersihan dalam kehidupan harian yang mengurangkan risiko jangkitan penyakit berjangkit kepada murid Tahun 5.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Sistem reproduktif manusia	Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui sistem reproduktif lelaki dan perempuan. 1.1.2 Memahami kaitan sistem reproduktif lelaki dan perempuan dengan asas kejadian manusia. 1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid. 1.1.4 Menjana idea kepentingan mengira kitaran haid.	1	Menyatakan sistem reproduktif lelaki dan perempuan.	Nota : Contoh organ dalam sistem reproduktif lelaki: - zakar - testis - skrotum Contoh organ dalam sistem reproduktif perempuan: - faraj - ovari - uterus Cadangan Aktiviti: ▪ Melabel keratan rentas sistem reproduktif lelaki dan perempuan ▪ Menghasilkan jadual kitaran haid
		2	Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan.	
		3	Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan mengira kitaran haid.	
		5	Menghubungkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta kitaran haid dengan asas kejadian manusia.	
		6	Menyebar luas maklumat mengenai asas kejadian manusia secara kreatif.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif Peraturan tingkah laku	Murid boleh: 1.2.1 Mengetahui peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti sebagai lelaki atau perempuan. 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian. 1.2.3 Menilai kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	1	Menyenaraikan kepentingan menghargai seksualiti diri.	Nota: Peraturan tingkah laku bermaksud bertingkah laku mengikut norma sosial adalah seperti: - tidak mendedahkan organ genital dalam khalayak ramai - tidak meraba anggota seksual dalam khalayak ramai Cadangan Aktiviti: <i>Gallery Walk</i> <i>World Cafe</i> - Melabel anggota seksual pada manikin lelaki dan perempuan
		2	Menerangkan peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian.	
		3	Menjelaskan dengan contoh peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian.	
		4	Memberi pendapat cara menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
		5	Membuat pertimbangan kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
		6	Menyebar luas maklumat mengenai peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian secara kreatif.	

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat Bahan inhalan	Murid boleh: 2.1.1 Mengetahui pelbagai jenis bahan inhalan. 2.1.2 Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan inhalan kepada kesihatan diri. 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan. 2.1.4 Menjana idea cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	1	Menyatakan pelbagai jenis bahan inhalan.	Nota: Bahan inhalan ialah bahan kimia yang disedut menerusi pernafasan yang boleh memberi kesan psikoaktif dan memusnahkan sel otak. Contoh bahan inhalan: - gam kasut - pen <i>marker</i> - petrol - <i>turpentine</i> Cadangan Aktiviti: ▪ Mencipta brosur ▪ Melukis poster ▪ Membuat penanda buku ▪ Membina <i>talking board</i>
		2	Mengenal pasti kesan penyalahgunaan bahan inhalan.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan.	
		4	Menjelaskan melalui contoh cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	
		5	Mengesyorkan cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai penyalahgunaan bahan inhalan secara kreatif.	

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 Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga	Murid boleh: 3.1.1 Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga. 3.1.2 Menjelaskan kesan konflik dan stres terhadap keluarga. 3.1.3 Menjana idea cara mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan.	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. Cadangan Aktiviti: - Membina peta minda - Melukis poster
		2	Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesan konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	
		4	Menghubungkan kepentingan mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan.	
		5	Menilai kesan mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai cara mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	

4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga • Penderaan dalam keluarga	Murid boleh: 4.1.1 Memahami kepentingan menangani penderaan dalam keluarga. 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga. 4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga.	1	Menyenaraikan kepentingan menangani penderaan dalam keluarga.	Nota: Penderaan dalam keluarga boleh berlaku secara fizikal, mental atau emosi. Cadangan Aktiviti: ▪ Demonstrasi kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga ▪ Perbincangan tentang penderaan dalam keluarga
		2	Membincangkan situasi penderaan dalam keluarga.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga.	
		4	Memilih cara yang sesuai untuk mengelak daripada menjadi mangsa penderaan dalam keluarga.	
		5	Mengesyorkan cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga.	
		6	Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif mengenai kepentingan menangani penderaan dalam keluarga.	

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Persahabatan yang sihat	Murid boleh: 5.1.1 Memahami ciri-ciri persahabatan yang sihat. 5.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat. 5.1.3 Menilai persahabatan yang sihat.	1	Menyatakan ciri-ciri persahabatan yang sihat.	Nota : Contoh ciri-ciri persahabatan yang sihat: - setia - amanah - ikhlas - berbudi pekerti - berakhlak Perselisihan dalam persahabatan adalah normal. Jalinan persahabatan memerlukan sifat bertolak ansur, mengambil berat, saling menghormati, empati dan komitmen antara satu sama lain.
		2	Menerangkan nilai persahabatan yang sihat.	
		3	Mendemonstrasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat.	
		4	Mencirikan persahabatan yang sihat.	
		5	Menilai kesan cara menjalin persahabatan yang sihat.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai persahabatan yang sihat.	

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian • Demam campak • Rubella • Cacar air • Beguk	Murid boleh: 6.1.1 Mengetahui simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk. 6.1.2 Berkomunikasi mengenai cara mencegah demam campak, rubella, cacar air dan beguk daripada merebak.	1	Menyatakan simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	Nota : Simptom demam campak adalah seperti demam, batuk, selesema, sakit tekak, mata berair, sensitif kepada cahaya, dan sakit otot. Simptom cacar air adalah seperti demam, rasa letih, bintik merah, dan rasa gatal. Simptom rubella adalah seperti demam, sakit tekak, dan bintik merah. Simptom beguk adalah seperti demam, sakit kepala, mulut kering, bengkak pada kelenjar parotid, dan rasa sakit ketika makan. Demam campak, rubella dan cacar air boleh dicegah melalui pengambilan vaksin.
		2	Menerangkan cara demam campak, rubella, cacar air dan beguk merebak.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah jangkitan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	
		4	Menjelaskan melalui contoh pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	
		5	Membuat penilaian langkah-langkah pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Pengaruh rakan sebaya	Murid boleh: 7.1.1 Mengetahui pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian. 7.1.2 Menilai pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian. 7.1.3 Menjana idea cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya.	1	Menyatakan pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.	Nota: Rakan sebaya ialah sahabat yang sama umur atau hampir sama umur, latar belakang yang sama, dan minat yang sama Cadangan Aktiviti: - Menulis lirik lagu - Menghasilkan folio - Menulis blog
		2	Menerangkan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesan memilih rakan sebaya.	
		4	Memilih cara yang sesuai untuk menangani pengaruh negatif rakan sebaya.	
		5	Menilai cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya.	
		6	Menyampaikan maklumat secara kreatif mengenai kesan pengaruh rakan sebaya kepada diri sendiri dalam kehidupan harian.	

PEMAKANAN

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran memilih pelbagai nutrien yang menyumbang kepada diet dalam kehidupan harian. Maklumat nutrien pada label makanan bukan berfungsi sebagai pelengkap hiasan pembungkus makanan tetapi merupakan pengantara komunikasi dengan pihak pengeluar yang ingin menerangkan kebaikan produk dari aspek kesihatan untuk membantu pengguna membuat pilihan pemakanan yang bijak dan sihat.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Nutrien	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan kepentingan pengambilan nutrisi daripada pelbagai jenis makanan. 8.1.2 Menjelaskan kepentingan membaca maklumat nutrisi pada label makanan. 8.1.3 Menganalisis maklumat nutrisi yang terdapat pada label makanan.	1	Menyatakan contoh nutrisi. daripada pelbagai jenis makanan.	Nota : Contoh nutrisi ialah karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan garam mineral. Contoh label makanan yang perlu diteliti: - label HALAL yang diiktiraf - tarikh luput - maklumat pemakanan - kandungan makanan
		2	Menerangkan kepentingan pengambilan pelbagai nutrisi.	
		3	Mempraktikkan amalan membaca maklumat pada label makanan.	
		4	Memilih makanan berdasarkan maklumat yang terdapat pada label makanan.	
		5	Membuat pertimbangan dalam memilih makanan berdasarkan maklumat pada label makanan.	
		6	Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif berkaitan label makanan yang mengandungi maklumat nutrisi.	

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada kemahiran bertindak secara bijak mengikut situasi apabila berlaku kecederaan melecet dan melecur. Komplikasi yang serius boleh berlaku sekiranya kecederaan melecet dan melecur tidak diberi rawatan segera.

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 • Melecet • Melecur	Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan punca melecet dan melecur. 9.1.2 Membincangkan langkah-langkah bantuan awal melecet dan melecur. 9.1.3 Menilai kesan melecet dan melecur sekiranya tidak diberi rawatan segera.	1	Menyatakan punca melecet dan melecur.	Cadangan Aktiviti: ▪ Menghasilkan folio ▪ Mendemonstrasi langkah-langkah bantuan awal ▪ <i>Show and tell</i>
		2	Memberi contoh situasi yang boleh menyebabkan melecet dan melecur.	
		3	Mendemonstrasikan langkah-langkah bantuan awal untuk melecet dan melecur.	
		4	Menganalisis langkah-langkah bantuan awal yang betul untuk melecet dan melecur.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya melecet dan melecur tidak diberi rawatan segera.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan kepentingan rawatan segera bagi melecet dan melecur.	

GLOSARI

PERKATAAN

PENERANGAN

Konsep pergerakan

Pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, kualiti pergerakan dan hubungan.

Pergerakan lokomotor

Pergerakan yang melibatkan pergerakan badan dari satu tempat ke tempat lain.

Pergerakan bukan lokomotor

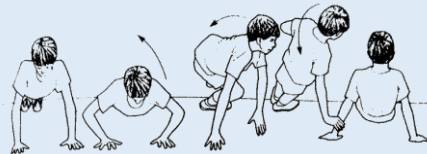
Pergerakan yang tidak melibatkan pergerakan badan yang ketara dari satu tempat ke tempat lain.

Langkah lurus

- *Step-Close*
- *Schottische*
- *Polka*
- *Grapevine*

Imbangan dinamik
flip-flop

Dari posisi tekan tubi, badan dipusingkan menghadap ke atas.



Rejaman

Lakuan merejam objek seperti dalam acara rejam lembing.

Libasan

Lakuan melibas menggunakan kaki dalam permainan sepak takraw.

PERKATAAN**PENERANGAN**

**Kemahiran Asas
Permainan Kategori
Jaring**

Alatan yang dibenarkan

Raket dan bet pingpong.

**Kemahiran Asas
Permainan Kategori
Jaring**

**Anggota badan yang
dibenarkan**

Tangan, kaki dan kepala.

Power Position

Power position adalah kedudukan badan untuk melakukan balingan sebelum tahap akhir membuat balingan. Pada peringkat ini badan diselaraskan dengan betul dan bersedia untuk melakukan balingan. Dalam lontar peluru dan lempar cakera, *power position* kadang-kadang disebut sebagai kedudukan "dagu-lutut-kaki". Kedudukan ini menggambarkan dagu, lutut dan kaki berada sebaris, sebelum bersedia untuk melakukan balingan.



PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

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

25. Shahrizan bin Mohd Nor	SK Serudong Baru, Tawau, Sabah
26. Suhaimi bin Isa	SK Seri Belahan, Rengit, Johor
27. Supian bin Mat	SK Biawak, Lundu, Sarawak
28. Zuliana binti Mohamed Karim	SK Bandar T6, Kluang, Johor

PANEL PENGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi	Bahagian Pembangunan Kurikulum
2. Tan Huey Ning	Bahagian Pembangunan Kurikulum
3. Muhammad Nasir bin Darman	Bahagian Pembangunan Kurikulum
4. Nur Muriza binti Musa	Bahagian Pembangunan Kurikulum
5. Hamillia Saini binti Mohamad	Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu
6. Prof. Dato' Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad	Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu
7. Prof. Dr. Norimah binti A. Karim	Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor
8. Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah	Universiti Malaya, Kuala Lumpur
9. Datin Dr. Sheila A/P Marimuthu	Hospital Kuala Lumpur
10. Dr. Saidatul Norbaya binti Buang	Kementerian Kesihatan Malaysia
11. Dr. Alina binti Ali	Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara
12. Gananathan A/L M. Nadarajah	IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
13. Noor Izrain binti Kamsiran	IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka
14. Azlina binti Abu Seman	SMK Aman Jaya, Kedah
15. Elizabeth Chong	SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan
16. Eu Mee Seong	SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan
17. Fazilah binti Mohammad Khairuddin	SMK Taman Jasmin 2, Selangor
18. Faridah binti Md Hasan	SMK Naka, Kedah
19. Lim Aik Kuan	SMK Klebang Besar, Melaka
20. Lim Poh Yien	SMJK Yu Hua, Selangor
21. Low Shiek Li	SMK Puchong, Selangor
22. Hemimah binti Mohamad	SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur
23. Mahendran A/L Balakrishnan	SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor

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

PENGHARGAAN**Penasihat**

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

Penasihat Editorial

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

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi

Saripah Faridah Binti Syed Khalid
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>