



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN
KURIKULUM BERSEPADU SEKOLAH RENDAH**

PENDIDIKAN JASMANI



**PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**

Dusahakan oleh
Pusat Perkembangan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

Cetakan Pertama 2002
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2002

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Pengarah, Pusat Perkembangan Kurikulum, Pesiaran Duta, 50604 Kuala Lumpur, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Malaysia. Pusat Perkembangan Kurikulum
Pendidikan jasmani : huraian sukatan pelajaran sekolah rendah
/ Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
ISBN **983 - 9229 - 78 - 8**
1. Physical education and training - Malaysia - Outlines, syllabi, etc.
2. Physical education and training - Malaysia - Study and teaching
(Primary). I. Judul
372.860202

Dicetak oleh
Perniagaan Rita,
No 12 & 14, Jalan 12/10,
Taman Koperasi Polis,
68100 Batu Caves

KANDUNGAN

Rukun Negara	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vii
Kata Pengantar	ix
Pendahuluan	xi
1. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 1	1
2. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 2	23
3. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 3	45
4. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 4	71
5. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 5	99
6. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 6	127
7. Pemetaan Huraian Sukatan Pelajaran Tahun 1 hingga Tahun 6 dan Kelas Peralihan hingga Tingkatan 5	153

RUKUN NEGARA

Bahawasanya negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang lebih erat di 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 hidup yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak; membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

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

Kepercayaan kepada Tuhan
Kesetiaan kepada Raja dan Negara
Keluhuran Perlembagaan
Kedaulatan Undang-Undang
Kesopanan dan Kesusilaan

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

KATA PENGANTAR

Huraian Sukatan Pelajaran ialah dokumen yang memperincikan kandungan Sukatan Pelajaran yang bertujuan untuk memenuhi cita-cita murni dan semangat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, dan menyediakan murid menghadapi arus globalisasi serta ekonomi berasaskan pengetahuan pada abad ke-21.

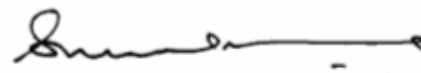
Dokumen ini menyarankan strategi pengajaran dan pembelajaran yang merangkumi pelbagai aktiviti dan penggunaan sumber. Guru digalakkan menggunakan kreativiti untuk memilih, menyusun dan mengolah aktiviti mengikut kesesuaian murid. Huraian ini diharap akan dapat membantu guru merancang dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran secara berkesan.

Dalam melakukan aktiviti pengajaran dan pembelajaran, guru diharap dapat memberi penekanan kepada unsur bernilai tambah, iaitu kemahiran berfikir, kemahiran belajar cara belajar, penggunaan teknologi maklumat dan komunikasi, kecerdasan pelbagai, pembelajaran masteri, pembelajaran secara kontekstual, pembelajaran secara konstruktivisme, pembelajaran akses sendiri dan kajian masa depan. Di samping itu, nilai murni dan semangat patriotik dan kewarganegaraan tetap diutamakan. Semua elemen ini diharapkan dapat memberi keyakinan kepada murid dan diaplikasikan dalam kehidupan harian dan dunia pekerjaan.

Guru perlu sentiasa peka terhadap tahap kesihatan murid dengan mengambil kira kesepaduan ilmu, nilai dan amalan. Pengajaran dan pembelajaran dirancang supaya dapat melahirkan murid yang bijak menjaga kesejahteraan diri, masyarakat dan negara.

Dalam menyediakan Huraian Sukatan Pelajaran ini banyak pihak terlibat terutama guru, pensyarah maktab dan universiti serta pegawai Kementerian Pendidikan, dan individu yang mewakili badan-badan tertentu.

Kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan kepakaran, masa dan tenaga sehingga terhasilnya Huraian Sukatan Pelajaran ini, Kementerian Pendidikan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih.



(Dr. SHARIFAH MAIMUNAH BT. SYED ZIN)

Pengarah
Pusat Perkembangan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENDAHULUAN

Matlamat

Pendidikan Jasmani bertujuan membantu murid menjadi cergas melalui pembelajaran aktiviti fizikal dan amalan kecergasan.

Budaya Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani menekankan gaya hidup yang sihat dan aktif. Pendekatan yang dicadangkan bagi mata pelajaran ini ialah pembelajaran melalui kegiatan Pendidikan Jasmani yang merangkumi tiga aspek penting, iaitu :

- Penglibatan murid secara aktif dan selamat
- Interaksi yang kreatif dengan rakan, bahan dan alat
- Penyimpanan rekod kegiatan murid sebagai bukti pembelajaran

Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani

Selain dokumen Sukatan Pelajaran, guru juga perlu merujuk kepada dokumen Huraian Sukatan Pelajaran. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan mengandungi perincian kurikulum untuk Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) Tahap I dan II serta (KBSM).

Kandungan Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan

Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani disusun mengikut tiga tunjang utama iaitu :

1. Kecergasan
Konsep tunjang ini menitikberatkan keupayaan murid melakukan aktiviti fizikal secara berterusan tanpa merasa lesu. Tumpuan diberi kepada komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan dan perlakuan motor.
2. Kemahiran
Konsep tunjang ini menitikberatkan keupayaan murid melakukan kemahiran daripada aspek pergerakan otot besar dan otot halus. Tumpuan diberi kepada kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik, pergerakan kreatif dan rekreasi.
3. Kesukanan
Konsep tunjang ini menitikberatkan kefahaman dan pengetahuan bagi mengukuhkan amalan pendidikan jasmani dan sukan. Tumpuan diberi kepada aspek keselamatan, pengurusan, kerjaya, etika dan isu-isu dalam pendidikan jasmani dan sukan.

PENDIDIKAN JASMANI

PENDIDIKAN JASMANI

Kandungan Buku Ini

Buku ini mengandungi objektif dan perincian kurikulum Pendidikan Jasmani untuk sekolah rendah.

Objektif bagi setiap tahun diberi untuk membantu guru merancang pengajaran dan pembelajaran mata pelajaran ini dengan lebih tepat dan berkesan.

Perincian kurikulum untuk setiap tahun dipersembahkan mengikut tiga lajur seperti berikut :

Bidang / Unit Pembelajaran	Hasil Pembelajaran	Cadangan Aktiviti Pembelajaran

Lajur Bidang/Unit Pembelajaran merangkumi tajuk dan subtajuk yang terdapat pada setiap tunjang pembelajaran. Guru boleh menambah tajuk di mana perlu mengikut kesesuaian murid, alatan, dan persekitaran.

Lajur Hasil Pembelajaran mengandungi tiga aras iaitu Aras 1, 2 dan 3.

- **Aras 1** adalah aras yang paling mudah dan dapat dilakukan oleh semua murid
- **Aras 2** adalah pemeringkatan dari Aras 1 bagi sesetengah murid.
- **Aras 3** pula adalah aras yang tinggi, lebih sukar dan menggalakkan pembelajaran sendiri untuk murid yang mempunyai kadar pembelajaran yang lebih cepat.

Setiap murid mesti menguasai hasil pembelajaran pada Aras 1. Bagi murid yang mempunyai kebolehan dan keupayaan adalah digalakkan untuk menguasai Aras 2 dan Aras 3. Setiap aras yang dilalui oleh murid menunjukkan tahap kemampuan seseorang murid dan kreativiti.

Lajur Cadangan Aktiviti Pembelajaran ini boleh dirujuk oleh guru bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain atau menambah aktiviti mengikut kebolehan murid.

Cadangan Taburan Tajuk dan Waktu Pengajaran

TUNJANG PEMBELAJARAN	TAJUK	TAHAP I/TAHUN			TAHAP II/TAHUN			*KEL. PER.	TINGKATAN				
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5
WAKTU PENGAJARAN													
Kecergasan	Daya tahan kardiovaskular	6	6	5	3	3	2	4	4	3	3	5	6
	Daya tahan otot	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Kekuatan	-	-	-	3	2	2	3	4	4	4	5	5
	Kelenturan	5	5	4	2	2	2	2	1	-	-	-	-
	Komposisi badan	-	-	-	-	-	2	-	-	1	1	-	1
	Kordinasi	5	5	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Imbangan	5	5	5	2	2	2	-	-	-	-	-	-
	Ketangkasan	5	5	5	3	3	3	1	-	-	-	-	-
	Kuasa	-	-	-	-	2	3	1	3	3	3	-	-
	Masa tindak balas	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-
	Kepantasan	-	-	-	1	3	3	2	4	3	3	-	-
	Konsep, definisi, prinsip dan kaedah latihan	-	-	-	1	1	1	2	1	1	1	-	-
Kemahiran	Pergerakan Asas	30	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Permainan	-	-	-	14	14	14	16	15	15	15	15	15
	Olahraga	-	-	-	6	6	6	6	6	9	8	8	9
	Gimnastik	10	10	11	10	10	9	9	9	9	9	10	10
	Pergerakan Kreatif	10	10	10	-	-	-	2	2	2	2	4	4
	Rekreasi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Kesenggangan	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kesukanan	Keselamatan	2	2	2	1	1	1	2	-	-	-	-	2
	Pengurusan	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	-
	Kerjaya	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
	Isu-isu Pendidikan Jasmani dan Sukan	-	-	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
	Etika	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-
	JUMLAH WAKTU	84	84	84	60	60	60	60	60	60	60	60	60

* KEL. PER. : Kelas Peralihan

Nota : Cadangan agihan masa di atas boleh dijadikan rujukan untuk merancang rancangan tahunan mata pelajaran Pendidikan Jasmani

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 1, murid dapat :

1. Melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi, imbangan, dan ketangkasan;
2. Melakukan pergerakan asas, gimnastik pendidikan, dan pergerakan kreatif dengan yakin;
3. Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan dalam suasana yang mengembirakan;
4. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan diri, rakan, dan kumpulan; dan
5. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang mengembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal (a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari berterusan selama 2-3 minit. • Lari ulang alik 10 meter selama 2-3 minit. • Lari berhalangan 2-3 minit. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tiga aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan mewarnakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membongkok badan ke hadapan. • Melentik ke sisi, kanan dan kiri. • Melentik ke belakang. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kelenturan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti kelenturan. • Melakar dan mewarnakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Koordinasi</p> <p>Koordinasi bermaksud pergerakan yang melibatkan keselarasan antara mata, tangan, kaki dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lambung dan sambut bola besar atau pundi kacang. • Menggolek gelung rotan. • Lambung, sentuh lantai dan sambut pundi kacang. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti koordinasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti koordinasi. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti koordinasi. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti koordinasi secara individu dan berkumpulan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti koordinasi. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap atau semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan sambil menjengket di atas garisan lurus. • Berjalan di atas bangku gimnastik. • Berjalan di atas permukaan bercerun. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti imbangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti imbangan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti imbangan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berpasangan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti imbangan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari zig-zag sambil membawa bola • Musang dan ayam • Harimau dan kambing <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Perlakuan murid • Latihan yang sistematik 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti ketangkasan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti ketangkasan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti ketangkasan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berkumpulan. • Melakar dan mewarnakan muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pergerakan Asas</p> <p>(a) Lokomotor</p> <p>Lokomotor bermaksud pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Melompat • Merangkak • Berguling • Ketingting <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan lokomotor. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan lokomotor bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan lokomotor. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">aktiviti</p> <ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		<ul style="list-style-type: none">• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bukan Lokomotor</p> <p>Bukan lokomotor bermaksud keupayaan untuk menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri • Duduk • Membongkok • Memusing • Mendekam • Mengilas • Menguak • Menyokong <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan bukan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan bukan lokomotor bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan bukan lokomotor. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>aktiviti.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Manipulasi Alatan</p> <p>Manipulasi alatan bermaksud mengkoordinasikan bahagian-bahagian tubuh badan bagi manipulasi alatan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melambung • Menyambut • Membaling • Menyentuh • Menampar • Menggolek • Memukul • Menendang • Menggelecek • Menahan • Melantun <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulatif dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan manipulatif alatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulatif alatan bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan manipulatif alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan manipulatif alatan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan manipulatif alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Pelakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik Pendidikan bermaksud satu pendekatan dalam gimnastik yang memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, pembelajaran dan perkembangan pelajar.</p> <p>(i) Tema Gimnastik Pendidikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 1 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran tubuh badan • Tema 2 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran ruang <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Melakukan pergerakan kesedaran tubuh badan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pergerakan pelbagai cara dengan menggunakan ruang am dan ruang diri dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang dalam gimnastik pendidikan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pergerakan kesedaran tubuh badan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik pendidikan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Pergerakan Kreatif</p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>(i) Tema Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 1 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran tubuh badan • Tema 2 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran rintangan kepada beban dan masa • Tema 3 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran ruang • Tema 4 <ul style="list-style-type: none"> - Aliran beban badan dan ruang dan masa • Tema 5 <ul style="list-style-type: none"> - Penyesuaian terhadap rakan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Melakukan aktiviti pergerakan kreatif dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan dalam pergerakan kreatif dengan mengambil kira kesedaran ruang, arah, dan aliran. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan dengan menggunakan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang dalam pergerakan kreatif. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam kemahiran pergerakan kreatif. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latihan yang sistematik.• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Rekreasi dan kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi</p> <p>Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjejak • Perkhemahan • Abseiling / rappelling <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga aktiviti rekreasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kesesuaian tempat atau lokasi untuk aktiviti menjejak, perkhemahan dan abseiling. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kepentingan aktiviti rekreasi untuk diri sendiri dan keluarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti menjejak secara berkumpulan. • Melakukan aktiviti perkhemahan secara berkumpulan. • Melakukan aktiviti abseiling / rappelling secara berkumpulan. • Menamakan lima jenis tumbuh-tumbuhan. • Menamakan dua jenis pokok. • Menamakan lima jenis serangga. • Menunjuk cara membuat layang-layang.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kesenggangan</p> <p>Kesenggangan bermaksud aktiviti mengisi masa lapang</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersiar-siar • Berbasikal • Menyiram bunga • Galah panjang • Rebut tiang <p>(ii) Faedah bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengisi masa lapang. • Menyihatkan tubuh badan. • Interaksi. • Kepuasan. • Keseronokan. <p>(iii) Perasaan yang dialami ketika bersenggang.</p> <p>(iv) Aspek-aspek keselamatan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua jenis aktiviti kesenggangan. • Menyatakan sekurang-kurangnya dua faedah kesenggangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga jenis aktiviti kesenggangan. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat faedah kesenggangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kepentingan bersenggang untuk diri sendiri dan keluarga. • Menyatakan perasaan yang dialami ketika kesenggangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti berbasikal. • Menamakan lima jenis aktiviti bersenggang. • Menamakan tiga faedah bersenggang. • Menulis tiga faedah bersenggang dalam folio. • Melakarkan memek muka untuk menyatakan perasaan apabila melakukan aktiviti kesenggangan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sesuatu keadaan sukar atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk.</p> <p>(a) Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <p>(i) Keselamatan diri sendiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pakaian yang sesuai. • Peralatan yang betul. • Kawasan yang selamat. <p>(ii) Keselamatan rakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elakkan daripada bergurau, bertolak-tolakan dan membaling objek kepada rakan. <p>(iii) Keselamatan dalam kumpulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi dan mendengar arahan guru dan ketua kumpulan. • Meletakkan peralatan di 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga aspek keselamatan diri sendiri semasa beraktiviti. • Menyatakan sekurang-kurangnya dua aspek keselamatan rakan semasa beraktiviti. • Menyatakan sekurang-kurangnya dua aspek keselamatan dalam kumpulan semasa beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan perlakuan yang berbahaya pada rakan semasa beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan melalui contoh tiga situasi keselamatan bersama rakan semasa beraktiviti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio berkaitan dengan keselamatan diri sendiri dan rakan semasa beraktiviti. • Bercerita tentang perlakuan yang berbahaya pada rakan semasa beraktiviti.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>tempat yang selamat.</p> <ul style="list-style-type: none">• Membawa alatan dengan selamat.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>(a) Pengurusan diri:</p> <p>(i) Kebersihan tubuh badan.</p> <p>(ii) Faedah berpakaian sukan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keselamatan pergerakan. • Memudahkan pergerakan. • Keselesaan . 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara-cara membersihkan tubuh badan selepas melakukan aktiviti pendidikan jasmani dan rekreasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua faedah berpakaian sukan semasa beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pakaian sukan pada tahun 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis pakaian sukan yang sesuai. • Berbincang faedah berpakaian bersukan semasa beraktiviti. • Memotong dan menampal gambar pakaian sukan dari majalah dalam folio.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 2, murid dapat :

1. Melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi, imbangan, dan ketangkasan;
2. Melakukan pergerakan asas, gimnastik pendidikan dan pergerakan kreatif dengan betul dan selamat;
3. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
4. Memahami serta mengamalkan pengurusan masa yang sesuai untuk beraktiviti; dan
5. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan berterusan 3 – 4 minit • Lari berganti-ganti 2 x 200 meter • Naik turun bangku 3 – 4 minit 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tiga aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menamakan tiga otot-otot yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latihan yang sistematik.• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meleding sokong hadapan dua lutut. • Meleding sokong hadapan satu lutut. • Meleding belakang dengan lutut bengkok. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti kelenturan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan tiga anggota badan yang terlibat dengan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Koordinasi</p> <p>Koordinasi bermaksud pergerakan yang melibatkan keselarasan antara mata, tangan, kaki dan badan</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lambung dan sambut bola kecil. • Lambung, tepuk dan sambut bola kecil. • Lambung, pusing dan sambut bola kecil. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti koordinasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti koordinasi. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti koordinasi secara individu dan berkumpul. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti koordinasi. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap atau semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dirian bangau • Dirian skala depan • Dirian skala sisi <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti imbangan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1</p> <p>(e) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pijak bayang diri atau rakan • Bola beracun • Galah panjang <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti ketangkasan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti ketangkasan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakar dan mewarnakan muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pergerakan Asas</p> <p>(a) Lokomotor</p> <p>Lokomotor bermaksud pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain</p> <p>(i) Cadangan aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Melompat • Merangkak • Berguling <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan lokomotor dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan lokomotor bersama rakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan lokomotor. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.	<ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.	<ul style="list-style-type: none">• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">(b) Bukan Lokomotor</p> <p>Bukan lokomotor bermaksud keupayaan untuk menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat.</p> <p>(i) Cadangan aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri • Duduk • Membongkok • Memusing • Mencekam • Mengilas • Menguak • Menyokong <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan bukan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan bukan lokomotor bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan bukan lokomotor. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Pelakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Manipulasi alatan</p> <p>Manipulasi alatan bermaksud mengkoordinasikan bahagian-bahagian tubuh badan bagi manipulasi alatan.</p> <p>(i) Cadangan aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melambung • Menyambut • Membaling • Menyentuh • Menampar • Menggolek • Memukul • Menendang • Mengelecek • Menahan • Melantun 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulasi alatan dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan manipulasi alatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan manipulasi alatan bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan manipulasi alatan. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan manipulasi alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik Pendidikan bermaksud satu pendekatan dalam gimnastik yang memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, pembelajaran dan perkembangan pelajar</p> <p>Tema Gimnastik Pendidikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 3 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran masa • Tema 4 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan • Tema 5 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran beban 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Melakukan pergerakan pelbagai cara dengan menggunakan kesedaran masa, kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan dan kesedaran beban. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan gimnastik pendidikan dengan menggunakan tema kesedaran masa dan kesedaran beban. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema kesedaran masa, kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan dan kesedaran beban. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti gimnastik pendidikan secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik pendidikan. • Melabel anggota badan yang terlibat dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Aspek-Aspek Keselamatan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan. 	

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">(b) Pergerakan Kreatif</p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan</p> <p>Tema Pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 6 <ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan Tubuh Badan Sebagai Alat • Tema 7 <ul style="list-style-type: none"> - Lapan Lakuan Daya Asas • Tema 8 <ul style="list-style-type: none"> - Ritma-ritma Berkaitan Dengan Pekerjaan • Tema 9 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran Bentuk-bentuk Pergerakan • Tema 10 <ul style="list-style-type: none"> - Transisi Lapan Daya Asas 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Melakukan aktiviti pergerakan kreatif dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan dalam penggunaan tubuh badan sebagai alat, ritma-ritma berkaitan dengan pekerjaan dan kesedaran bentuk-bentuk pergerakan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan dengan penggunaan tubuh badan sebagai alat, ritma-ritma berkaitan dengan pekerjaan dan kesedaran bentuk-bentuk pergerakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan kreatif. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Rekreasi dan kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan</p> <p>(i) Cadangan aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjejak <ul style="list-style-type: none"> - Persediaan - Simbol arah - Peralatan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Menyatakan persediaan dan peralatan yang diperlukan sebelum aktiviti menjejak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti simbol arah dalam aktiviti menjejak. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti flora dan fauna semasa aktiviti menjejak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti menjejak dalam kawasan sekolah secara berkumpulan. • Mencatat simbol arah dalam aktiviti menjejak. • Menamakan dua jenis pokok. • Menamakan tiga jenis serangga. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti menjejak.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kesenggangan</p> <p>Kesenggangan bermaksud aktiviti masa lapang</p> <p>(i) Cadangan aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersiar-siar • Berbasikal • Menyiram bunga • Galah panjang • Rebut tiang <p>(ii) Faedah bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengisi masa lapang • Menyihatkan tubuh badan • Interaksi • Kepuasan • Keseronokkan <p>(iii) Perasaan yang dialami ketika bersenggang.</p> <p>(iv) Aspek-aspek keselamatan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya empat jenis aktiviti kesenggangan. • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kesenggangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah kesenggangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan yang dialami ketika bersenggang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kesenggangan. • Melakar memek muka untuk menyatakan perasaan apabila melakukan aktiviti kesenggangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sukan atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk. .</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti</p> <p>(i) Alatan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skitel • Pundi kacang • Gelung rotan • Rotan manau • Tali • Kayu • Bola 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga aspek keselamatan alatan yang digunakan semasa beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan yang digunakan semasa beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan melalui contoh peraturan-peraturan semasa menggunakan alatan sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencatatkan maksud keselamatan. • Menyenaraikan alatan yang digunakan semasa beraktiviti. • Mencatatkan peraturan-peraturan semasa menggunakan alatan sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesesuaian pakaian • Kebersihan pakaian 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan pakaian yang sesuai semasa beraktiviti. • Menyatakan kebaikan berpakaian bersih dan keburukan berpakaian kotor. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah berpakaian yang sesuai dengan aktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pakaian sukan pada tahun 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut pakaian yang sesuai semasa beraktiviti. • Mencatat faedah-faedah berpakaian yang sesuai semasa beraktiviti. • Melukis dan mewarna pakaian sukan tahun 2020.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 3, murid dapat :

1. Memahami maksud kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi,imbangan, dan ketangkasan;
2. Melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi,imbangan, dan ketangkasan;
3. Melakukan pergerakan asas, gimnastik pendidikan, dan pergerakan kreatif dengan betul dan selamat;
4. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
5. Memahami serta mengamalkan cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan; dan
6. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip berterusan 3-4 minit • Galop berterusan 3-4 minit <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melukis dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meleding berpasangan • Membelakang berpasangan sambil menyentuh jari tangan kaw an <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Memahami latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakukan kedua-dua aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpul. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan dua anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Koordinasi</p> <p>Koordinasi bermaksud pergerakan yang melibatkan keselarasan antara mata, tangan, kaki dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lambung pundi kacang dan kawal dengan tangan. • Baling dan tangkap bola berpasangan. • Lambung dan pukul bola dengan tangan. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti koordinasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti koordinasi. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti koordinasi secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti koordinasi. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap atau semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri sambil mengangkat lutut dan depa tangan • Meniti di atas kayu kecil atau tali <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakukan aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuit ekor • Lompat dan tukar arah • Lari dan tukar arah <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Memahami latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti ketangkasan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti ketangkasan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakar dan mewarnakan muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pergerakan Asas</p> <p>(a) Lokomotor</p> <p>Lokomotor bermaksud pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Melompat • Merangkak • Mengguling • Ketingting <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Mengayakan aktiviti pergerakan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan lokomotor dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan lokomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan lokomotor. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.	<p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Mereka cipta pergerakan lokomotor bersama rakan dengan menggunakan alatan.• Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan alatan bulat, gelung rotan, bangku dan lain-lain dalam pergerakan lokomotor.• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bukan Lokomotor</p> <p>Bukan lokomotor bermaksud keupayaan untuk menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri • Duduk • Membongkok • Memusing • Mendekam • Mengilas • Menguak • Menyokong <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Mengayakan aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan bukan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan bukan lokomotor bersama rakan dengan menggunakan alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan bukan lokomotor. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menggunakan alatan bulat, gelung rotan, bangku dan lain-lain dalam pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.	<ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor.	<ul style="list-style-type: none">• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Manipulasi Alatan</p> <p>Manipulasi alatan bermaksud mengkoordinasikan bahagian-bahagian tubuh badan bagi memanipulasi alatan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melambung • Menyambut • Membaling • Menyentuh • Menampar • Menggolek • Memukul • Menendang • Mengelecek • Menahan • Melantun 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Mengayakan aktiviti pergerakan manipulasi alatan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan manipulasi alatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan manipulasi alatan bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti manipulasi alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan manipulasi alatan. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 		<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan alatan bulat, gelung rotan, bangku dan lain-lain dalam pergerakan manipulatif alatan. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan manipulatif alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik Pendidikan bermaksud satu pendekatan dalam gimnastik memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, pembelajaran dan perkembangan pelajar.</p> <p>(i) Tema Gimnastik Pendidikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 6 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran aliran • Tema 7 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran perkaitan dengan orang lain • Tema 8 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran ritma 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Melakukan pergerakan pelbagai cara dengan menggunakan kesedaran aliran, kesedaran perkaitan dengan orang lain dan kesedaran ritma. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan gimnastik pendidikan dengan menggunakan tema kesedaran aliran dan kesedaran ritma. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema kesedaran aliran, kesedaran perkaitan dengan orang lain dan kesedaran ritma. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti gimnastik pendidikan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik pendidikan. • Melabel anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti gimnastik pendidikan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latihan yang sistematik.• Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Pergerakan Kreatif</p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>(i) Tema Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 11 <ul style="list-style-type: none"> - Orientasi ruang • Tema 12 <ul style="list-style-type: none"> - Gabungan bentuk dan daya dalam pergerakan • Tema 13 <ul style="list-style-type: none"> - Penaikan dari lantai • Tema 14 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran kumpulan • Tema 15 <ul style="list-style-type: none"> - Formasi-formasi dalam kumpulan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Melakukan aktiviti pergerakan kreatif dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan dalam pergerakan kreatif. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan dengan penggunaan orientasi ruang, gabungan bentuk dan daya dalam pergerakan, penaikan dari lantai, kesedaran kumpulan, formasi-formasi dalam kumpulan dan kualiti-kualiti ekspresif dalam pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan kreatif. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Tema 16 <ul style="list-style-type: none"> - Kualiti-kualiti ekspresif dalam pergerakan <p>(iii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif. 	

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Rekreasi dan kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan Asas Perkhemahan <ul style="list-style-type: none"> - Jenis-jenis khemah - Peralatan perkhemahan - Pengurusan tempat perkhemahan • Pemilihan tempat <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan. • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Mengenal pasti jenis-jenis khemah dan peralatan perkhemahan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan pengurusan tempat perkhemahan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara-cara memasang khemah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan jenis-jenis khemah dan peralatan perkhemahan. • Melukis jenis-jenis khemah. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti perkhemahan. • Menamakan jenis-jenis khemah. • Menunjuk cara memasang khemah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kesenggangan</p> <p>Kesenggangan bermaksud aktiviti masa lapang</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersiar-siar • Berbasikal • Menyiram bunga • Galah panjang • Rebut tiang <p>(ii) Faedah bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengisi masa lapang. • Menyihatkan tubuh badan. • Interaksi. • Kepuasan. • Keseronokan. <p>(iii) Perasaan yang dialami ketika bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gembira • Sedih • Marah • Suka 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat jenis aktiviti kesenggangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga faedah bersenggang. • Menyatakan tempat dan masa bersenggang. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan yang di alami ketika bersenggang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kesenggangan. • Menamakan lima jenis aktiviti kesenggangan. • Membincangkan faedah kesenggangan. • Melakar memek muka untuk menyatakan perasaan apabila melakukan aktiviti kesenggangan. • Membincang aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti kesenggangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(iv) Tempat bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none">• Taman rekreasi• Kawasan lapang <p>(v) Masa bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none">• Waktu lapang• Cuti sekolah <p>(vi) Aspek-aspek keselamatan</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sukan dan permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk.</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti di tempat permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Padang permainan • Taman kanak-kanak 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud keselamatan • Menyatakan tempat permainan yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan di tempat permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan peraturan semasa menggunakan tempat permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan tempat permainan yang sesuai untuk beraktiviti. • Menyebut langkah-langkah keselamatan di tempat permainan. • Membincangkan peraturan-peraturan semasa menggunakan tempat permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan diri dari segi</p> <ul style="list-style-type: none">• Masa	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyatakan masa yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan melalui contoh masa yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyatakan satu jadual aktiviti harian.	<ul style="list-style-type: none">• Membincangkan masa yang sesuai untuk beraktiviti.• Menyediakan satu jadual aktiviti harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>Sosio budaya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pakaian • Latihan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu pakaian dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu kelas Pendidikan Jasmani dan Kelas Pendidikan Kesihatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu latihan dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan isu-isu pakaian dalam sukan dan permainan. • Membincangkan kepentingan latihan dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu permainan</p> <p>Semangat Kesukanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hor mat menghormati 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan semangat kesukanan dalam pasukan per mainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. • Membincangkan cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. • Membincangkan semangat kesukanan dalam pasukan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 4, murid dapat :

1. Memahami maksud kecergasan fizikal berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi,imbangan, ketangkasan, daya tahan otot, kekuatan, dan masa tindak balas.
2. Melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan kecergasan secara menyeluruh.
3. Mengaplikasikan kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik irama, dan gimnastik artistik dengan betul dan selamat.
4. Menyatakan peralatan dan fungsinya dalam kraf perkhemahan.
5. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggemirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan pantas selama 5 minit • Senaman ritma selama 5 minit <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot besar yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menamakan tiga otot besar yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meregang otot-otot kaki statik • Mengilas badan ke kiri dan ke kanan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakukan aktiviti kelenturan dengan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan dua anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Koordinasi</p> <p>Koordinasi bermaksud pergerakan yang melibatkan keselarasan antara mata, tangan, kaki dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golek dan tangkap bola berpasangan • Baling dan pukul bola berpasangan • Golek dan kawal gelung rotan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti koordinasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti koordinasi. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti koordinasi secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Menamakan tiga otot besar yang terlibat dengan aktiviti koordinasi. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap ataupun semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengimbang skala ke depan di atas bangku gimnastik. • Mengimbang di atas hujung kaki dan bergerak di atas bangku gimnastik. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakukan aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakar memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari zig-zag mengikut tanda skital. • Lari ulang alik 10 meter. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Memahami latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakukan aktiviti ketangkasan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Daya Tahan Otot</p> <p>Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketingting dalam jarak 10 meter. • Melompat dua belah kaki dalam jarak 10 meter. • Ketingting dan melompat ke pelbagai arah 30 meter <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melabelkan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>Peringatan untuk aktiviti daya tahan otot:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Jumlah ulangan diperbanyakkan mengikut kemampuan.ii. Menamakan tiga otot utama yang terlibat. <p>Nota :</p> <p>Guru boleh menambah aktiviti daya tahan otot yang sesuai dengan kebolehan murid.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Kekuatan</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi sesuatu rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolak patung. • Timbang garam • Dukung belakang <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot secara berpasangan. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kekuatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>Peringatan untuk aktiviti kekuatan otot:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Jumlah ulangan bagi setiap aktiviti sederhanaii. Jika menggunakan beban tambahan ulangan dikurangkaniii. Cara perlakuan perlahan <p>Nota :</p> <p>Guru boleh menambah aktiviti kekuatan otot yang sesuai dengan kebolehan murid.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(h) Masa Tindak Balas</p> <p>Masa tindak balas bermaksud masa yang diambil oleh seseorang untuk bertindak setelah menerima rangsangan untuk berbuat demikian.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pukul berapa datuk harimau • Belalang belatuk • Nombor sama berlari <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep tindak balas. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti masa tindak balas. • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti masa tindak balas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti masa tindak balas secara berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti masa tindak balas. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti masa tindak balas.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan (a) Hoki</p> <p>(i) Kemahiran asas hoki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul • Menolak dan menahan • Menggelecek • Flick / kuis • Menjaga gol <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan hoki. • Melakukan kemahiran asas permainan hoki. • Menyatakan empat kemahiran asas dalam permainan hoki. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran asas hoki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan hoki. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan hoki. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan hoki. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan hoki dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bola Sepak</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang • Menyerkap • Mengelecek • Menanduk • Menjaga gol • Melontar ke dalam <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan bola sepak. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas dalam setiap permainan bola sepak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola sepak. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola sepak. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola sepak. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola sepak dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Bola Jaring</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar dan menerima • Menjaring • Gerak kaki • Mengelak dan mengacah • Mengawal <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan bola jaring. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola jaring. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas dalam permainan bola jaring. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola jaring secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola jaring. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola jaring. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola jaring. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas permainan bola jaring dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Bola Baling</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar. • Menerima bola dari depan. • Mengelecek. • Menjaring. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan bola baling. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola baling. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kemahiran asas dalam permainan bola baling. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola baling secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran bola baling. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola baling. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola baling. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola baling dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Balapan</p> <p>(i) Kemahiran asas larian:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik asas berlari: <ul style="list-style-type: none"> - Lari atas hujung kaki - Angkat lutut tinggi - Badan condong ke hadapan hayunan tangan • Teknik asas permulaan: <ul style="list-style-type: none"> - Gaya berdiri - Gaya dekam • Teknik asas menamatkan larian: <ul style="list-style-type: none"> - Mendada / torso - Lonjakan • Lari berganti-ganti: <ul style="list-style-type: none"> - Membawa baton - Hantaran baton - Menerima baton • Undang-undang dan peraturan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara larian. • Melakukan teknik asas larian dengan betul dan selamat. • Menyatakan peraturan asas dalam teknik asas berlari. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan teknik asas permulaan larian dan teknik asas menamatkan larian. • Melakukan kemahiran lari berganti-ganti dengan betul dan selamat. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan undang-undang dan peraturan acara larian. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara larian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik asas larian dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan peraturan asas dalam teknik asas larian. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara larian. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara larian. • Melukis dan melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam acara larian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Memahami latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Padang</p> <p>(i) Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa-fasa lompat jauh: <ul style="list-style-type: none"> - Lari landas - Lonjakan - Penerbangan - Mendarat - Undang-undang dan peraturan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara lompat jauh • Melakukan teknik lompat jauh dengan betul dan selamat • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam teknik lompat jauh <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lompat jauh <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lompat jauh dengan betul dan selamat secara individu • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lompat jauh • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat jauh • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lompat jauh • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Irama</p> <p>Gimnastik irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang berkoordinasi serta estetik.</p> <p>(i) Tema Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergerakan 1 <ul style="list-style-type: none"> - Imbangan • Pergerakan 2 <ul style="list-style-type: none"> - Melentik • Pergerakan 3 <ul style="list-style-type: none"> - Meringkuk dan melunjur <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik irama. • Melakukan kemahiran gimnastik irama mengikut tema dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema imbangan, melentik dan meringkuk dan melunjur. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik irama secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik irama. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik irama dengan menggunakan muzik, alatan atau tanpa alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>semasa melakukan aktiviti.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Artistik</p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>(i) Pola Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola pergerakan 1 <ul style="list-style-type: none"> - Pendaratan • Pola pergerakan 2 <ul style="list-style-type: none"> - Statik <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik artistik. • Melakukan kemahiran gimnastik artistik mengikut pola pergerakan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan pola pergerakan pendaratan dan statik. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik artistik secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan yang menggabungkan aktiviti yang berlainan dalam pola yang sama atau berlainan. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>aktiviti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. <p>Perhatian :</p> <p>Pola pergerakan di atas perlu diajar dengan menggunakan alatan khusus atau alatan ganti.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang untuk tujuan bukan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara berdiri dan mengemaskan khemah. • Susun atur kraf perkhemahan. • Keselamatan di kaw asan perkhemahan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Menyatakan cara berdiri dan mengemaskan khemah. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan susun atur kraf perkhemahan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara memasang khemah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan cara berdiri dan mengemaskan khemah. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti perkhemahan. • Melukis plan lokasi susun atur atau kraf perkhemahan. • Menunjuk cara memasang khemah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sukan dan permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk .</p> <p>(a) Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alatan <ul style="list-style-type: none"> - Padang - Gelanggang - Dew an • Contoh : <ul style="list-style-type: none"> - Tiang gol - Tiang sepak takraw - Tiang bola tampar - Tiang badminton - Permukaan gelanggang - Papan anjal - Peti lombol - Tilam 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan alatan sukan dan permainan yang selamat digunakan di padang, gelanggang dan dew an. • Menyatakan peraturan-peraturan yang betul dan selamat semasa menggunakan alatan padang, gelanggang dan dew an. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan dan tempat yang selamat digunakan semasa sukan dan permainan. • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan semasa menggunakan alatan permainan dan sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan peraturan semasa menggunakan alatan sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan sekurang-kurangnya empat jenis alatan di padang, gelanggang dan dew an yang boleh membahayakan. • Menyebut langkah-langkah keselamatan semasa menggunakan alatan permainan dan sukan. • Membincangkan peraturan-peraturan semasa menggunakan alatan sukan dan permainan. • Menyenaraikan peraturan-peraturan untuk meningkatkan disiplin dalam latihan sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>(a) Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amalan pemakanan untuk tenaga • Pengambilan air semasa latihan dan bersukan <p>(b) Pengurusan alatan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjagaan alatan sukan dan permainan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis makanan pemberi tenaga. • Menyatakan cara penjagaan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan amalan pemakanan yang memberi tenaga dalam sukan dan permainan. • Menjelaskan kepentingan penjagaan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang kepentingan penjagaan alatan sukan dan permainan. • Membincangkan perkaitan antara pemakanan yang sihat dan prestasi dalam sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis-jenis makanan pemberi tenaga. • Membincangkan cara penjagaan alatan sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan amalan pemakanan pemberi tenaga.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>Kesan pengambilan ubat berlebihan dalam sukan dan permainan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang isu-isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat penilaian tentang isu-isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesan pengambilan ubat berlebihan dalam sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. • Melayari lama web berkaitan dengan isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu permainan.</p> <p>(a) Semangat Kesukanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesungguhan dalam sukan dan permainan. <p>(b) Disiplin dalam sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin diri dalam sukan dan permainan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kebaikan semangat kesungguhan yang perlu ditanamkan dalam diri setiap ahli sukan. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga faktor disiplin diri yang perlu ada pada setiap ahli sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh tiga langkah-langkah untuk menanamkan semangat kesungguhan dalam diri setiap ahli sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan langkah untuk meningkatkan disiplin diri dalam latihan sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan faktor-faktor disiplin diri yang perlu ada pada setiap ahli sukan. • Membincangkan langkah-langkah untuk menanamkan semangat kesungguhan dalam diri setiap ahli sukan. • Membincangkan langkah-langkah untuk meningkatkan disiplin diri dalam latihan sukan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 5, murid dapat :

1. Mengetahui maksud kecergasan fizikal berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi,imbangan, ketangkasan, daya tahan otot, kekuatan, masa tindak balas, kelajuan, dan kuasa;
2. Melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan kecergasan secara menyeluruh;
3. Mengaplikasikan kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik irama, dan gimnastik artistik dengan betul dan selamat;
4. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi;
5. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan;
6. Mengetahui dan memahami keburukan dadah dalam sukan; dan
7. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dan berjalan 1000 meter • Senamrobik selama 5 minit <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengecilkan badan • Lentik kucing • Melunjur ke hadapan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakukan aktiviti kelenturan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan sekurang-kurangnya dua anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Imbangan Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap ataupun semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imbangan skala sisi • Imbangan skala 'Y' <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakukan aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat kuadran 10 saat • Skip dan tukar arah <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakukan aktiviti ketangkasan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Daya Tahan Otot Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bangkit tubi lutut bengkok • Tekan tubi <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. <p>Peringatan: Jumlah ulangan diperbanyakkan mengikut kemampuan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melakukan aktiviti daya tahan otot dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaaan semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Kekuatan</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan maksimum seseorang itu untuk mengatasi sebarang rintangan fizikal.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolak bahu berpasangan. • Lambung dan sambut bola segar pelbagai arah. • Bergayut pada palang. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan. • Melakukan aktiviti kekuatan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kekuatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan otot. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(iii) Peringatan untuk aktiviti kekuatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jumlah ulangan bagi setiap aktiviti sederhana.• Jika menggunakan beban tambahan ulangan dikurangkan.• Cara perlakuan perlahan.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Masa Tindak Balas</p> <p>Masa tindak balas bermaksud masa yang diambil oleh seseorang untuk bertindak setelah menerima rangsangan untuk berbuat demikian.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tampar lutut berpasangan • Pijak kasut <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Melakukan akitiviti masa tindak balas dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti masa tindak balas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti masa tindak balas secara berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti masa tindak balas.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(h) Kelajuan</p> <p>Kelajuan bermaksud kebolehan seseorang melakukan pergerakan pantas dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari pecut 30 meter • Lari berganti-ganti 50 meter <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Melakukan akitiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelajuan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kelajuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelajuan secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti kelajuan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelajuan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(i) Kuasa</p> <p>Kuasa bermaksud kebolehan melakukan suatu pergerakan yang pantas dengan daya maksimum dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lonjak dan merejam bola. • Lonjak dan baling bola menuju sasaran. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Melakukan akitiviti kuasa dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kuasa. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kuasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kuasa secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kuasa.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Konsep Kecergasan Fizikal dan Kesihatan Menyeluruh</p> <p>Konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh bermaksud keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa rasa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah.</p> <p>(i) Konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh berasaskan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecergasan berasaskan kesihatan. • Kecergasan berasaskan kemahiran. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep kecergasan berasaskan kesihatan. • Menyatakan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh konsep kecergasan berasaskan kesihatan. • Menjelaskan dengan contoh konsep kecergasan berasaskan kemahiran. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membanding dan membezakan antara konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. • Membincangkan konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. • Menyediakan laporan ringkas berkaitan dengan aktiviti konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan (a) Sofbol</p> <p>(i) Kemahiran asas sofbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menangkap • Membaling • Memadang • Memukul • Menampar • <i>Pitching</i> • Larian antara tapak <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan sofbol. • Melakukan kemahiran asas permainan sofbol dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan sofbol. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbol. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan sofbol. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas permainan sofbol dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Badminton</p> <p>(i) Kemahiran asas badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket • Servis • Pukulan hadapan • Pukulan kilas • Pukulan lob • Smesy <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan badminton. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan badminton. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan badminton secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan badminton. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan badminton. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan badminton. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan badminton dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Ragbi Sentuh</p> <p>(i) Kemahiran ragbi sentuh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar • Menangkap • Menggelecek • Mengelak • Menghadang • Menyentuh <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan ragbi sentuh. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan ragbi sentuh. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan ragbi sentuh secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan ragbi sentuh. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan ragbi sentuh. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan ragbi sentuh. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan ragbi sentuh.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga (a) Padang (i) Lompat tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Gaya pelana • Gaya fosbury (ii) Fasa-fasa lompat tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Lari landas • Lonjakan • Layangan • Mendarat (iii) Undang-undang dan peraturan acara lompat tinggi (iv)Aspek-Aspek Keselamatan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. </p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara lompat tinggi. • Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan betul dan selamat. • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lompat tinggi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lompat tinggi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lompat tinggi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lompat tinggi. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat tinggi. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lompat tinggi. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Irama</p> <p>Gimnastik irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang berkoordinasi serta estetik.</p> <p>(i) Tema Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergerakan 4 <ul style="list-style-type: none"> - Gerak edar dan pusing badan • Pergerakan 5 <ul style="list-style-type: none"> - Pusingan badan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik irama. • Melakukan kemahiran gimnastik irama mengikut tema dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema gerak edar, dan pusing badan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik irama secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik irama. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik irama dengan menggunakan muzik, alatan atau tanpa alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid. <p>Nota :</p> <p>Pergerakan di atas boleh dikaitkan dengan teknik alatan dan dirangkaikan.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Artistik</p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>(i) Pola Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola pergerakan 3 <ul style="list-style-type: none"> - Gerak edar • Pola pergerakan 4 <ul style="list-style-type: none"> - Putaran <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik artistik. • Melakukan kemahiran gimnastik artistik mengikut pola pergerakan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan pola pergerakan gerak edar dan putaran. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik artistik secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan yang menggabungkan aktiviti yang berlainan dalam pola yang sama atau berlainan. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. <p>Perhatian :</p> <p>Pola pergerakan di atas perlu diajar dengan menggunakan alatan khusus atau alatan ganti.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi (a) Rekreasi dan kesenggangan Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang untuk tujuan bukan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'Orienteering' <ul style="list-style-type: none"> - maksud 'orienteering' - mengenal kompas - membaca bearing - mencari titik kaw alan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengetahui pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Menyatakan maksud orienteering. • Menjelaskan cara menggunakan kompas dengan betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara menggunakan kompas untuk mencari bearing dan titik kaw alan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaplikasikan kemahiran penggunaan kompas dalam aktiviti orienteering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan cara menggunakan kompas untuk mencari bearing dan titik kaw alan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti orienteering. • Melakukan aktiviti orienteering bersama guru.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>(a) Keselamatan semasa beraktiviti: Keselamatan dalam sukan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sukan dan permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk .</p> <p>(i) Alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Padang • Balapan <p>(ii) Peraturan dan keselamatan alatan. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peluru • Palang dan tiang lompat tinggi • Pagar • Per mukaan balapan • Baton • <i>Spike</i> 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan alatan sukan dan permainan yang selamat digunakan di padang, gelanggang dan dew an. • Menyatakan peraturan-peraturan yang betul dan selamat semasa menggunakan alatan padang dan balapan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan padang dan balapan yang selamat digunakan semasa sukan dan permainan. • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan semasa menggunakan alatan padang dan balapan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan peraturan semasa menggunakan alatan sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan sekurang-kurangnya empat jenis alatan di padang dan balapan yang boleh membahayakan. • Membincangkan langkah-langkah keselamatan dan peraturan yang betul semasa menggunakan alatan padang dan balapan. • Membincangkan langkah-langkah meningkatkan disiplin dalam latihan sukan dan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Papan penahan• Kaw asan mendarat lompat jauh• Papan lonjak		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>(a) Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan bervitamin semasa latihan dan bersukan. <p>(b) Pengurusan alatan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Susunan dan pengelasan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis vitamin yang diperlukan semasa latihan dan bersukan. • Menyatakan cara susunan dan pengelasan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan makanan bervitamin dalam sukan dan permainan. • Menjelaskan kepentingan menyusun dan mengelaskan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang tentang kepentingan vitamin bagi aktiviti sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis-jenis makanan bervitamin. • Menyusun dan mengelaskan alatan sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan makanan bervitamin semasa latihan dan bersukan. • Membincangkan kepentingan menyusun dan mengelaskan alatan sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>(a) Kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan.</p> <p>(b) Penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang isu salah guna dadah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat penilaian tentang isu salah guna dadah dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu pesalah guna dadah dalam sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan. • Melayari laman web berkaitan dengan isu penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan Etika dalam sukan bermaksud panduan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu permainan.</p> <p>(a) Semangat Kesukanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerima keputusan permainan. <p>(b) Contoh faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang kerjasama sepasukan. • Kelemahan strategi permainan. • Kurang kemahiran. <p>(c) Cara mengawal perasaan setelah dewasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengikut arahan atau nasihat jurulatih. • Menenangkan fikiran melalui aktiviti menyejukkan badan. • Relaksasi mental. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa menerima keputusan sesuatu permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan cara-cara mengawal perasaan setelah menerima sesuatu keputusan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang perasaan setelah menerima keputusan sesuatu permainan. • Membincangkan cara-cara mengawal perasaan setelah menerima kekalahan dalam permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan insiden-insiden pengaduan selepas permainan (dengan tujuan mengambil iktibar) • Membincang pro dan kontra semangat kesukanan yang ekstrim.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 6, murid dapat :

1. Mengetahui maksud kecergasan fizikal berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, imbangan, ketangkasan, daya tahan otot, kekuatan otot, masa tindak balas, kelajuan, kuasa, dan komposisi badan;
2. Memahami maksud kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh;
3. Melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan kecergasan;
4. Mengaplikasi kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik irama, dan gimnastik artistik dengan betul dan selamat;
5. Memahami dan mematuhi peraturan keselamatan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan;
6. Mengetahui kemudahan tempat yang sesuai untuk beraktiviti;
7. Mengenali bentuk-bentuk rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan;
8. Mengetahui dan mengamalkan undang-undang dan peraturan dalam sukan dan permainan; dan
9. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan fizikal (a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fartlek (pelbagai kelajuan) • Berlari 1200 meter <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular dengan betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan pergerakan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baring angkat dan silang kaki ke sisi • Berdiri membongkok dan sentuh hujung kaki <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakukan aktiviti kelenturan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badanya ketika dia berada dalam keadaan tetap ataupun semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imbangan dekam. • Dirian kepala, lutut bengkok. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakukan aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tinju bayang. • Tampar lutut berpasangan. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakukan aktiviti ketangkasan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktivitiimbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Daya Tahan Otot</p> <p>Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sokongan dari lakukan duduk. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melakukan aktiviti daya tahan otot dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian <p>Peringatan:</p> <ol style="list-style-type: none">i. Tumpuan kepada otot bahagian tangan		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Kekuatan</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan maksimum seseorang itu untuk mengatasi sebarang rintangan fizikal.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekan tubi • Mendagu <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan. • Melakukan aktiviti kekuatan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kekuatan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan otot. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Peringatan:</p> <ol style="list-style-type: none">i. Jumlah ulangan bagi setiap aktiviti sederhanaii. Jika menggunakan beban tambahan ulangan dikurangkaniii. Cara perlakuan perlahan		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Masa Tindak Balas Masa tindak balas bermaksud masa yang diambil oleh seseorang untuk bertindak setelah menerima rangsangan untuk berbuat demikian.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar dan menerima bola • Menyangga bola dari pelbagai arah dan aras <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Melakukan aktiviti masa tindak balas dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti masa tindak balas secara berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(h) Kelajuan</p> <p>Kelajuan bermaksud kebolehan seseorang melakukan pergerakan pantas dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari berganti-ganti 4 x 50 meter • Lari pecut 50 meter <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Memahami latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Melakukan aktiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelajuan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelajuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelajuan secara kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti kelajuan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(i) Kuasa</p> <p>Kuasa bermaksud kebolehan melakukan sesuatu pergerakan yang pantas dengan daya maksimum dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melontar bola segar • Lompat jauh berdiri <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Melakukan aktiviti kuasa dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kuasa. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kuasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kuasa secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti kuasa. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kuasa. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Komposisi Badan</p> <p>Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, lemak, tulang dan tisu badan yang lain. Lebihan peratusan lemak dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan (obesiti).</p> <p>(i) Komposisi badan terbahagi kepada tiga kumpulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ektomorf <ul style="list-style-type: none"> - Berbadan kurus dan ringan, kaki dan tangan yang panjang tidak mempunyai banyak lemak. • Mesomorf <ul style="list-style-type: none"> - Berotot tegap, gagah, rangka besar dan berbadan tegap. • Endomorf <ul style="list-style-type: none"> - Gemuk, leher besar, badan berbentuk bulat dan berat. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud komposisi badan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tiga kumpulan komposisi badan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti jenis-jenis sukan yang boleh dikaitkan dengan tiga kumpulan komposisi badan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut maksud komposisi badan. • Menjelaskan perbezaan tiga kumpulan komposisi badan. • Melukis perbezaan bentuk badan tiga kumpulan komposisi badan. • Membincangkan jenis-jenis sukan yang boleh dikaitkan dengan tiga kumpulan komposisi badan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(k) Konsep Kecergasan Fizikal dan Kesihatan Menyeluruh</p> <p>Kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh bermaksud keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa rasa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah.</p> <p>(i) Tahap kecergasan fizikal. (ii) Perbandingan bentuk badan fizikal antara orang biasa dengan ahli sukan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh. • Menyatakan tahap kecergasan fizikal berdasarkan pencapaian peringkat sekolah. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perbezaan bentuk badan fizikal antara orang biasa dengan ahli sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan perbezaan bentuk badan fizikal dan tahap kecergasan antara orang biasa dengan ahli sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh. • Membincangkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan pencapaian peringkat sekolah. • Mencatatkan perbandingan bentuk badan fizikal antara orang biasa dengan ahli sukan. • Membincangkan perbandingan bentuk badan fizikal dan tahap kecergasan antara orang biasa dan ahli sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan (a) Bola Keranjang (i) Kemahiran asas bola keranjang: <ul style="list-style-type: none"> • Melantun • Menghantar • Menerima • Menggelecek • Menghadang • Menjaring (ii) Aspek-Aspek Keselamatan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid </p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola keranjang. • Melakukan kemahiran asas permainan bola keranjang dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola keranjang secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola keranjang. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola keranjang. • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola keranjang. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas permainan bola keranjang dalam kumpulan

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bola Tampar</p> <p>(i) Kemahiran asas bola tampar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyangga • Mengumpan • Merejam • Menghadang • Servis <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola tampar. • Melakukan kemahiran asas permainan bola tampar dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola tampar secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola tampar. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola tampar. • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola tampar. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola tampar dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Sepak Takraw</p> <p>(i) Kemahiran asas sepak takraw :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengawal • Menghantar • Mengumpan • Merejam • Sepak mula <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Latihan yang sistematik • Perlakuan murid 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sepak takraw . • Melakukan kemahiran-kemahiran asas sepak takraw dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan sepak takraw secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan sepak takraw . • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan sepak takraw . • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan sepak takraw . • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan sepak takraw dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Padang</p> <p>(i) Lontar peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa fasa lontar peluru: <ul style="list-style-type: none"> - Pegangan - Persediaan - Gelongsor - Lentaran - Ikut lajak <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara lontar peluru. • Melakukan kemahiran lontar peluru dengan betul dan selamat. • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lontar peluru. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lontar peluru. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lontar peluru. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran lontar peluru dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lontar peluru. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lontar peluru. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lontar peluru. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Balapan</p> <p>(i) Lari berpagar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa-fasa Lari berpagar: <ul style="list-style-type: none"> - Permulaan - Larian - Langkah pagar • Undang-undang dan peraturan acara lari berpagar. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. ▪ Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara lari berpagar. • Melakukan kemahiran lari berpagar dengan betul dan selamat. • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berpagar. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lari berpagar. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lari berpagar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran lari berpagar dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berpagar. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berpagar. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lari berpagar. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Irama</p> <p>Gimnastik irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang berkoordinasi serta estetik.</p> <p>(i) Tema Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergerakan 6 <ul style="list-style-type: none"> - Lompatan • Pergerakan 7 <ul style="list-style-type: none"> - Kemahiran • Pergerakan 8 <ul style="list-style-type: none"> - Teknik alatan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik irama. • Melakukan kemahiran gimnastik irama mengikut tema dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema lompatan dan kemahiran dengan menggunakan alatan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik irama secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik irama. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik irama dengan menggunakan muzik, alatan atau tanpa alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Perlakuan murid <p>Perhatian :</p> <p>Pergerakan di atas boleh dikaitkan dengan teknik alatan dan dirangkaikan</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Artistik</p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaituimbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>(i) Pola Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola pergerakan 5 - Hambur • Pola pergerakan 6 - Hayunan • Pola pergerakan 7 - Rangkaian <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik artistik. • Melakukan kemahiran gimnastik artistik mengikut pola pergerakan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan pola pergerakan hambur, hayunan dan rangkaian. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik artistik secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan yang menggabungkan aktiviti yang berlainan dalam pola yang sama atau berlainan. • Membincangkan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>semasa melakukan aktiviti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Perlakuan murid <p>Perhatian :</p> <p>Pola pergerakan di atas perlu diajar dengan menggunakan alatan khusus atau alatan ganti.</p>		

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sesuatu sukan atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk .</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan tempat semasa beraktiviti: <ul style="list-style-type: none"> - Sesuai dan selamat digunakan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kemudahan tempat yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti keadaan tempat yang berbahaya untuk melakukan aktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan tiga peraturan untuk memastikan keselamatan tempat permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan sekurang-kurangnya tiga tempat yang sesuai untuk beraktiviti. • Membincangkan keadaan tempat yang berbahaya untuk melakukan aktiviti. • Membincangkan tiga peraturan untuk memastikan keselamatan tempat permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding • Masa makan semasa bertanding 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis makanan yang sesuai untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding. • Menyatakan masa makan yang sesuai semasa bertanding. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan sebelum dan semasa bertanding. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan mengikut masa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut makanan yang sesuai untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding. • Membincangkan masa makan yang sesuai semasa bertanding. • Membincangkan kepentingan pengambilan makanan sebelum dan semasa bertanding. • Menerangkan amalan pemakanan yang baik untuk ahli sukan. • Menyenaraikan tiga jenis makanan untuk meningkatkan prestasi ahli sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>Rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua jenis bentuk rasuah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu perjudian dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan keburukan rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan . 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan bentuk rasuah dalam sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu perjudian dalam sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan. • Melayari laman web berkaitan dengan isu rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud peraturan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu pertandingan.</p> <p>Pengelolaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan • Peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga keperluan mengadakan undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan. • Menyatakan peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti perlakuan yang tidak beretika semasa pertandingan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan cara-cara mengatasi masalah penonton dan peserta yang tidak beretika. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan keperluan mengadakan undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan. • Membincangkan peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan. • Menyediakan laporan ringkas tentang perlakuan yang tidak beretika semasa pertandingan sukan dan permainan di sekolah yang murid pernah lihat atau alami. • Membincangkan cara-cara mengatasi masalah penonton dan peserta yang tidak beretika.