

DRAF



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN DUA

2011

DOKUMEN STANDARD
**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
(KSSR)**

MODUL TERAS ASAS

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 2



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Cetakan Pertama 2011

© Kementerian Pelajaran Malaysia

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

KANDUNGAN

Muka Surat

Bil.	Perkara	
1.	Kandungan	iii
2.	Rukun Negara	v
3.	Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
4.	Pendahuluan	1
5.	Matlamat	1
6.	Objektif	2
7.	Fokus Mata Pelajaran	2
8.	Organisasi Kandungan	3
9.	Cadangan Agihan Masa	5
10.	Aspek 1	6
11.	Aspek 2	11
12.	Aspek 3	15
13.	Aspek 4	16
14.	Aspek 5	18



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita untuk mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil bagi kemakmuran negara yang akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai-bagai 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 memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani digubal berdasarkan standard kandungan dan standard pembelajaran yang perlu murid kuasai dan capai. Standard kandungan ialah pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan yang merangkumi kemahiran, pengetahuan dan nilai. Standard pembelajaran merupakan penetapan kriteria atau indikator pencapaian setiap standard kandungan.

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah juga digubal dengan mengekalkan prinsip-prinsip Kurikulum Baru Sekolah Rendah (KBSR) Pendidikan Jasmani dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan untuk Murid Sekolah oleh *International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance* (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Penggubalan Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah adalah bertujuan memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, emosi, rohani, dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas.

Kajian yang dibuat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, menunjukkan 60.1% rakyat Malaysia tidak melakukan aktiviti yang aktif dan menghadapi pelbagai risiko penyakit kronik dan penyakit tidak berjangkit seperti sakit jantung, kencing manis dan tekanan darah tinggi (Noncommunicable Disease Section - Disease Control

Divison, 2006). Justeru, tahap kecergasan murid ditingkatkan melalui amalan dan pengetahuan Pendidikan Jasmani sejak awal lagi.

Guru yang mengajar Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Dua perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antaranya melibatkan disiplin pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan, estetika dan nilai. Pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani seharusnya dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT

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

OBJEKTIF

Kurikulum Pendidikan Jasmani sekolah rendah bertujuan membolehkan murid mencapai standard pembelajaran berikut :-

1. melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul berdasarkan konsep pergerakan;
2. mengembangkan kebolehan dalam pergerakan dan kemahiran motor;
3. mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan;
4. mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan;
5. memerihal kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala;
6. mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal;
7. melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan persekitaran yang selamat;
8. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal; dan
9. mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS MATA PELAJARAN

Terdapat tiga fokus Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani untuk murid Tahun Dua iaitu: membina kemahiran asas pergerakan dan kemahiran motor; memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.

ORGANISASI KANDUNGAN

Dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Dua merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang diorganisasi secara modular mengikut Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Berdasarkan kurikulum modular, kandungan dikelompokkan kepada bahagian-bahagian yang dinamakan sebagai modul. Modul merangkumi kandungan pembelajaran dalam bentuk unit sendiri-lengkap (self-contained) yang terdiri daripada pengetahuan, kemahiran dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun Dua dibina berasaskan lima aspek iaitu:-

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan

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

1. konsep pergerakan,
2. pergerakan asas yang melibatkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, manipulasi alatan dan pergerakan berirama,
3. gimnastik asas,
4. akuatik asas, dan
5. rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

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

pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

1. konsep pergerakan,
2. pergerakan asas yang melibatkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, manipulasi alatan dan pergerakan berirama,
3. gimnastik asas,
4. akuatik asas, dan
5. rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

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

1. konsep kecergasan, dan
2. komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.

Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan

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

melibatkan:-

1. konsep kecergasan, dan
2. komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.

Aspek 5: Kesukanan

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

1. keselamatan dan pengurusan,
2. tanggungjawab sendiri,
3. interaksi sosial, dan
4. dinamika kumpulan

Susunan kandungan kurikulum tahun dua ini bertujuan memudahkan pelaksanaan kurikulum Pendidikan Jasmani. Setiap aspek dalam dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Dua yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran. Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu murid pelajari. Manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai.

Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Dua adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam pengajaran dan

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

Ringkasannya adalah seperti berikut:-

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

CADANGAN AGIHAN MASA

Modul	Standard Kandungan	Bilangan Waktu
Kemahiran	Aspek 1 dan 2	
	Konsep pergerakan	6
	Pergerakan asas	22
	Pergerakan berirama	4
	Gimnastik asas	8
	Akuatik asas atau Rekreasi dan kesenggangan	4
Kecergasan	Aspek 3 dan 4	
	Konsep kecergasan	4
	Kapasiti aerobik	4
	Kelenturan	2
	Kekuatan dan daya tahan otot	4
	Komposisi badan	2
	Jumlah	60

Nota: 1. Guru boleh memilih antara akuatik asas atau rekreasi dan kesenggangan dalam pengajaran PJ. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.

2. Aspek 5 dilaksanakan dalam pengajaran dan pembelajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan.

TAHUN 2

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep pergerakan.	
1.1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan. 1.1.2 Meningkatkan kelajuan pergerakan semasa bergerak.
Pergerakan Asas	
Pergerakan Lokomotor	
1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (galloping), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), skip dan melonjak (leaping). 1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan dua kaki dengan lutut dan pergelangan kaki difleksi. 1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.
Pergerakan Bukan Lokomotor	
1.3 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun, dan mengimbang. 1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan. 1.3.3 Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.

TAHUN 2

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Manipulasi Alatan	
1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melambung, menyambut, menggolek, menendang, menyerkap, melantun, membaling, menangkap, memukul dan mengelecek.
	1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak.
	1.4.3 Membaling bola pada satu jarak.
	1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya.
	1.4.5 Menendang perlahan bola yang digolekkan dengan perlahan.
	1.4.6 Menyerkap bola yang bergerak.
	1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.
	1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bat softball.
	1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan.
	1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki.

TAHUN 2

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN		STANDARD PEMBELAJARAN	
Pergerakan Berirama			
1.5	Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak.	1.5.1	Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo.
		1.5.2	Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan alatan mengikut tempo.
Gimnastik Asas			
1.6	Hambur (<i>spring</i>) dan Pendaratan Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.	1.6.1	Melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan dalam pelbagai arah.
		1.6.2	Melakukan hambur di atas peti lombol dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.
1.7	Kawalan Badan dan Sokongan Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan imbalan dan sokongan badan.	1.7.1	Melakukan imbalan di atas garisan dan peralatan.
		1.7.2	Melakukan imbalan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan menggunakan bahagian badan secara berpasangan.
		1.7.3	Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan imbalan statik mengikut iringan muzik.
1.8	Putaran Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.8.1	Melakukan guling sisi.
		1.8.2	Melakukan guling depan.

TAHUN 2

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

Akuatik Asas

Keyakinan dan Keselamatan dalam Air

1.9 Menguasai kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.

1.9.1 Mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.

1.9.2 Melakukan kemahiran apungan lentang.

1.9.3 Berdiri dalam air dari posisi apungan lentang.

1.10 Renang Asas

Menguasai kemahiran asas renang dengan lakuan yang betul.

1.10.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick).

TAHUN 2

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Rekreasi dan Kesenggangan	
1.11 Melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan	1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti menjejak dan 'mencari harta karun'. 1.11.2 Melakukan pelbagai kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai semasa melakukan aktiviti rekreasi. 1.11.3 Menggunakan kemahiran mencongklang, memukul, membaling dan menangkap semasa melakukan permainan tradisional dan rekreasi.

TAHUN 2

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Pergerakan.	
2.1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang. 2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo. 2.1.3 Mengenal pasti perlakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.
Pergerakan Asas	
Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor	
2.2 Berkebolehan mengaplikasikan pengetahuan dalam melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.	2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri perlakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.2 Mengenal pasti kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.3 Menyatakan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
Kemahiran Manipulasi Alatan	
2.3 Memahami konsep dan prinsip asas kemahiran manipulasi alatan	2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek. 2.3.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi alatan. 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.

TAHUN 2

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	2.3.4 Mengenal pasti perlakuan menggunakan tangan, kaki dan alatan yang menggerak dan menghentikan objek.
Pergerakan Berirama	
2.4 Mengaplikasi konsep pelbagai corak pergerakan mengikut lagu kanak-kanak.	2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo. 2.4.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.
Gimnastik Asas	
Hambur dan Pendaratan	
2.5 Memahami konsep hambur dan pendaratan.	2.5.1 Mengenal pasti postur yang betul semasa hambur dan mendarat.
Kawalan Badan dan Sokongan	
2.6 Mengetahui konsep kawalan badan dalam pergerakan.	2.6.1 Mengenal pasti kepentingan keluasan tapak sokongan. 2.6.2 Mengenal pasti perkaitan antara imbalan dengan sokongan. 2.6.3 Menyatakan situasi dalam kehidupan harian yang melibatkan imbalan dalam pergerakan lokomotor.

TAHUN 2

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Putaran	
2.7 Memahami konsep putaran dalam pergerakan.	2.7.1 Menyatakan variasi guling sisi. 2.7.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan guling depan.
Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air	
2.8 Memahami konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.	2.8.1 Mengenal pasti peraturan di kolam renang. 2.8.2 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan apungan lentang. 2.8.3 Mengenal pasti teknik dirian selepas apungan lentang.
Kemahiran Asas Renang	
2.9 Mengetahui kemahiran asas renang.	2.9.1 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan tendangan keribas (flutter kick).
Rekreasi dan Kesenggangan	
2.10 Menjana kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti menjejak dan 'mencari harta karun'. 2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti pandu arah dan mencari harta karun. 2.10.3 Menyenaikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.

TAHUN 2

ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Kecergasan	
3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.
Komponen Kecergasan Kapasiti Aerobik	
3.2 Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.	3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.
Kelenturan	
3.3 Berkebolehan melakukan senaman kelenturan dengan betul.	3.3.1 Melakukan aktiviti regangan secara dinamik dan statik pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul.
Kekuatan dan Daya Tahan Otot	
3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan betul.	3.4.1 Melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jangkit kaki setempat, posisi separa cangkung (<i>half squat</i>), lentik belakang dari posisi merangkak dan hamstring curl. 3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.
Komposisi Badan	
3.5 Mengenal pasti komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.

TAHUN 2

ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Kecergasan	
4.1 Menguasai konsep kecergasan yang diaplikasi semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.	4.1.1 Menyatakan perkaitan antara aktiviti memanaskan dengan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi. 4.1.2 Menyatakan perkaitan antara menyejukkan badan dengan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi. 4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.
Komponen Kecergasan	
Kapasiti Aerobik	
4.2 Menguasai konsep asas kapasiti aerobik.	4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan. 4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi selepas melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Kelenturan	
4.3 Memahami konsep asas kelenturan.	4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian badan yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan.

TAHUN 2

ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

4.4 Memahami konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.

4.4.1 Menyatakan otot-otot utama pada bahagian badan yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.

4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.

Komposisi Badan

4.5 Mengetahui komponen badan.

4.5.1 Mengenal bentuk badan.

4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.

4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.

TAHUN 2

ASPEK 5: KESUKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Keselamatan dan Pengurusan	
5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul. 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri.	
5.2 Mempunyai keyakinan, dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
Interaksi Sosial	
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

TAHUN 2

ASPEK 5: KESUKANAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

Dinamika Kumpulan

5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan tersebut.

5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.

5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul dengan seronok.

5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

Terbitan:



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA
Aras 4-8, Blok E9
Kompleks Kerajaan Parcel E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA
Tel: 03-8884 2000 Faks: 03-8888 9917
<http://www.moe.gov.my/bpk>