



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

## KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

# PENDIDIKAN JASMANI TAHUN SATU

OKTOBER 2010



## **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 masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaan 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 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 yang berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan.

Usaha ini adalah bagi melahirkan rakyat Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

## K A N D U N G A N

<b>Bil.</b>	<b>Perkara</b>	<b>Muka Surat</b>
1.	Kandungan	iii
2.	Pendahuluan	1
3.	Matlamat	1
4.	Objektif	2
5.	Fokus Mata Pelajaran	3
6.	Organisasi Kandungan	4
7.	Cadangan Agihan Masa	5
8.	Aspek 1	6
9.	Aspek 2	11
10.	Aspek 3	15
11.	Aspek 4	17
12.	Aspek 5	19



## 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 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 Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani 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 gejala penyakit kronik dan penyakit tidak berjangkit seperti sakit jantung, kencing manis dan tekanan darah tinggi (Noncommunicable Disease Section- Disease Control Division, 2006). Justeru itu, tahap kecergasan murid ditingkatkan

melalui amalan dan pengetahuan Pendidikan Jasmani sejak dari awal lagi.

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

## MATLAMAT

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani 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**

Murid yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani berkebolehan untuk:-

1. melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut 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. mengetahui 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 Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani bagi murid Tahun Satu 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 Satu merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang diorganisasi secara modular mengikut Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Dalam 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.

Justeru, Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun Satu 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 mengenai 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 Dalam Meningkatkan Kecergasan**

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan mengenai 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. kumpulan dinamik.

Susunan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan kandungan kurikulum ini dilaksanakan. Setiap aspek dalam dokumen Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani Tahun Satu yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran. Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu dipelajari oleh murid. Manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai.

### Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran

Kandungan dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani Tahun Satu 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 Kemahiran	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan
	Aspek 5	Kesukanan

Modul Kecergasan	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

## C A D A N G A N   A G I H A N   M A S A

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

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

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

# TAHUN 1

## ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Konsep Pergerakan</b>	
1.1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	<p>1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan.</p> <p>1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza.</p> <p>1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan dan belakang, sisi kiri dan kanan berdasarkan isyarat.</p> <p>1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat.</p> <p>1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlekok dan zig- zag.</p> <p>1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama dan isyarat.</p> <p>1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza antara perlahan dengan pantas, ringan dengan berat dan lembut dengan kuat.</p>
<b>Pergerakan Asas</b>	
<b>Pergerakan Lokomotor</b>	
1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor dengan	<p>1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (<i>galloping</i>), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (<i>hopping</i>), berskip dan melonjak (<i>leaping</i>).</p>

# TAHUN 1

## ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
lakuan yang betul.	1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.
	1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, satah, dan kelajuan dengan rakan dan alatan.
	1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.
	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.
<b>Pergerakan Bukan Locomotor</b>	
1.3 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun, dan mengimbang.
	1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan.
	1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.
<b>Kemahiran Manipulasi Alatan</b>	
1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.
	1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.
	1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul.

# TAHUN 1

## ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.
	1.4.5 Menendang bola yang digolek.
	1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan.
	1.4.7 Memukul belon ke atas secara berterusan dengan menggunakan tangan, lengan dan kaki.
	1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.
	1.4.9 Mengelecek bola ke hadapan menggunakan kaki.
	1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.
<b>Pergerakan Berirama</b>	
1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik.

# TAHUN 1

## ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Gimnastik Asas

##### Hambur dan Pendaratan

1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.

1.6.1 Melakukan hambur ke hadapan menggunakan kaki.

1.6.2 Melakukan hambur pelbagai arah menggunakan kaki.

##### Kawalan Badan dan Sokongan

1.7 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan imbalan dan sokongan badan.

1.7.1 Melakukan imbalan dan sokongan menggunakan bahagian badan secara statik.

1.7.2 Melakukan imbalan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan menggunakan bahagian badan.

##### Putaran

1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.

1.8.1 Melakukan putaran menegak.

1.8.2 Melakukan guling balak berterusan.

1.8.3 Melakukan putaran telur.

##### Akuatik Asas

1.9 Keyakinan dan keselamatan dalam air.

1.9.1 Mematuhi peraturan dalam air.

1.9.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air: masuk ke dalam air, berdiri, berjalan, *bobbing*, mengapung tiarap, meluncur (*glide*), dan berdiri dalam air dari posisi apungan

# TAHUN 1

## ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b>	tiarap.
1.10 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	1.10.1 Menggunakan kemahiran berlari, mengelak, melambung dan menyambut semasa melakukan permainan tradisional dan aktiviti kesenggangan yang melibatkan permainan seperti Datuk Harimau dan Batu Seremban.  1.10.2 Menggunakan kemahiran motor halus dalam permainan rekreasi yang melibatkan aktiviti seperti membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.

# TAHUN 1

## ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Konsep Pergerakan</b>	
2.1 Mengenal pasti dan melakukan konsep asas pergerakan.	2.1.1 Mengenal pasti kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah.
<b>Pergerakan Asas</b>	
<b>Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor</b>	
2.2 Memahami dan membezakan pergerakan lokomotor dengan bukan lokomotor.	2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
<b>Kemahiran Manipulasi Alatan</b>	
2.3 Mengetahui konsep dan prinsip asas kemahiran	2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.



# TAHUN 1

## ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
manipulasi alatan.	<p>2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa melambung dan membaling alatan.</p> <p>2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling sebagai imbalan kepada pergerakan.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima bola.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.</p> <p>2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari tangan semasa mengelecek bola.</p> <p>2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek bola.</p> <p>2.3.8 Mengenal pasti titik kontak pada alatan yang dipukul.</p>
<p><b>Kemahiran Berirama</b></p> <p>2.4 Memahami konsep gerak edar mengikut irama.</p>	<p>2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama.</p>
<p><b>Gimnastik Asas</b></p> <p><b>Hambur dan Pendaratan</b></p> <p>2.5 Memahami konsep</p>	<p>2.5.1 Mengenal pasti pergerakan serta merta.</p>

# TAHUN 1

## ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
hambur dan pendaratan.	2.5.2 Mengenal pasti lakuan mendarat yang betul.
<b>Kawalan Badan dan Sokongan</b>	
2.6 Mengetahui konsep kawalan badan dalam pergerakan.	2.6.1 Mengenal pasti tapak sokongan.
<b>Putaran</b>	
2.7 Memahami konsep putaran dalam pergerakan.	2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan putaran menegak.
	2.7.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan guling balak.
	2.7.3 Menyatakan kedudukan anggota badan untuk menghasilkan putaran telur.
<b>Akuatik Asas</b>	
2.8 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan di air.	2.8.1 Mengenal pasti peraturan dalam air.
	2.8.2 Mengenal pasti kemahiran <i>bobbing</i> yang betul.
	2.8.3 Mengenal pasti kemahiran apungan tiarap yang betul.
	2.8.4 Mengenal pasti kemahiran luncur yang betul.

# TAHUN 1

## ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b> 2.9 Menjana kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.  2.9.2 Menjana idea kreatif semasa melakukan aktiviti seperti membina istana pasir dan mereka cipta objek yang menggunakan plastisin dan blok mainan.

# TAHUN 1

## ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Konsep Kecergasan</b>	
3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.	3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi.
<b>Komponen Kecergasan</b>	
<b>Kapasiti Aerobik</b>	
3.2 Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.	3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
<b>Kelenturan</b>	
3.3 Berkebolehan melakukan aktiviti kelenturan.	3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.
<b>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</b>	
3.4 Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.	3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa. 3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung ( <i>half squat</i> ) dalam suatu jangka masa. 3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.

# TAHUN 1

## ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.
	3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.
	3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.
	3.4.7 Melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan ( <i>core muscles</i> ).
<b>Komposisi Badan</b>	
3.5 Mengenal pasti komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat.

# TAHUN 1

## ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Konsep Kecergasan</b>	
4.1 Menguasai konsep kecergasan yang diaplikasikan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.	4.1.1 Menenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Menenal pasti urutan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dalam melakukan aktiviti fizikal. 4.1.3 Menenal pasti keperluan memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.4 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
<b>Komponen Kecergasan</b>	
<b>Kapasiti Aerobik</b>	
4.2 Menguasai konsep asas kapasiti aerobik.	4.2.1 Menamakan jantung sebagai organ yang penting dalam badan. 4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung.
<b>Kelenturan</b>	
4.3 Menguasai konsep asas kelenturan.	4.3.1 Menenal pasti teknik regangan yang betul. 4.3.2 Menenal pasti senaman yang betul untuk meningkatkan kelenturan pada bahagian badan.

# TAHUN 1

## ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</b> 4.4 Menguasai konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.	4.3.3 Mengenali bahawa aktiviti regangan dapat meningkatkan fungsi otot.  4.4.1 Menyatakan otot yang kuat mampu menghasilkan daya yang tinggi. 4.4.2 Menyatakan bahawa melakukan senaman secara berulang-ulang dapat meningkatkan daya tahan otot. 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
<b>Komposisi Badan</b> 4.5 Mengetahui komponen badan.	4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ dan lemak. 4.5.2 Mengenali bentuk badan kurus, sederhana dan berlebihan berat.

# TAHUN 1

## ASPEK 5 : KESUKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Keselamatan dan Pengurusan</b>	
5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
<b>Tanggungjawab Kendiri</b>	
5.2 Mempunyai keyakinan, dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
<b>Interaksi Sosial</b>	
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.



# TAHUN 1

## STANDARD 5 : KESUKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

