

DRAF



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

# KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

# PENDIDIKAN JASMANI TAHUN EMPAT



DRAF

# **KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

**DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN**

# **PENDIDIKAN JASMANI TAHUN EMPAT**

**KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM  
OGOS 2013**



## KANDUNGAN

### Muka Surat

<b>Bil.</b>	<b>Perkara</b>	
1.	Kandungan	ii
2.	Pendahuluan	1
3.	Matlamat	1
4.	Objektif	2
5.	Fokus Mata Pelajaran	3
6.	Susunan Kandungan Kurikulum	3
7.	Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran	4
8.	Kemahiran Berfikir Aras Tinggi	5
9.	Pentaksiran Pengajaran dan Pembelajaran	6
10.	Tafsiran Tahap Penguasaan Umum	8
11.	Tafsiran Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani Tahun 4	9
12.	Cadangan Agihan Masa	10
13.	Modul kemahiran : Gimnastik Asas	11
14.	Modul kemahiran : Pergerakan Berirama	16

<b>Bil.</b>	<b>Perkara</b>	<b>Muka Surat</b>
15.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan	19
16.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring	23
17.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang	27
18.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas – Asas Berlari	31
19.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas – Asas Lompatan	34
20.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas – Asas Balingan	38
22.	Modul Kemahiran : Akuatik Asas	42
23.	Modul Kemahiran : Rekreasi dan Kesenggangan	46
24.	Modul Kecergasan : Konsep Kecergasan	50
25.	Modul Kecergasan : Komponen Kecergasan	53

## **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 KESUSILAN

## **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.





## PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmine Sekolah Rendah digubal berasaskan 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, rohani, emosi 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, diabetes, dan tekanan darah tinggi (Noncommunicable Disease Section - Disease Control Division, 2006). Justeru, tahap kecergasan murid ditingkatkan melalui amalan dan pengetahuan Pendidikan Jasmani sejak awal lagi.

Guru yang mengajar Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin tersebut melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan dan sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estetika. 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**

Murid yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat berkebolehan untuk;-

1. mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul;
2. menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring dan memadam dengan lakuan yang betul;
3. mengaplikasi kemahiran asas pergerakan dan komponen kecergasan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan;
4. melakukan senaman yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal;
5. mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan;
6. mengenal pasti aktiviti yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal;
7. memerihai kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala;
8. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal;
9. mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal;
10. berinteraksi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal;
11. membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan; dan
12. mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

## FOKUS MATA PELAJARAN

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

## SUSUNAN KANDUNGAN KURIKULUM

Dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun 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.

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat terdiri daripada Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Modul Kemahiran dan 25 % Modul Kecergasan.

Modul Kemahiran terdiri daripada:-

1. gimnastik asas;
2. pergerakan berirama;
3. kemahiran asas permainan yang melibatkan kategori serangan, jaring dan memadang;
4. olahraga asas yang melibatkan asas berlari, asas lompatan dan asas balingan;
5. akuatik asas; dan
6. rekreasi dan kesenggangan.

Modul Kecergasan pula terdiri daripada:-

1. konsep kecergasan;
2. komponen kecergasan berdasarkan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot dan komposisi badan; dan
3. pengukuran kecergasan fizikal.

Kandungan bagi setiap modul disusun mengikut domain psikomotor, kognitif dan afektif. Domain-domain tersebut mewakili lima aspek iaitu:-

### **Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)**

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

Modul Kemahiran.

**Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)**

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal di dalam Modul Kemahiran.

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

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

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

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal melalui Modul Kecergasan.

**Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)**

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

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

Susunan kandungan kurikulum ini bertujuan memudahkan pelaksanaan kurikulum. Setiap Modul dalam dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu murid pelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai. Lajur Standard Prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai modul-modul yang dipelajari.

**PELAKSANAAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan pengajaran dan pembelajaran dengan Modul Kemahiran atau Modul Kecergasan tanpa terikat dengan susunan modul dalam kurikulum ini.

Pengajaran dan pembelajaran Modul Akuatik Asas dan Modul Rekreasi dan Kesenggangan merupakan pilihan di sekolah. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan kolam dan guru yang berkelayakan.

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

## TERHAD

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 Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

### KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI (KBAT)

Kurikulum kebangsaan bermatlamat untuk melahirkan murid yang seimbang, berdaya tahan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermaklumat, dan patriotik serta mempunyai kemahiran berfikir, berkomunikasi dan bekerja secara berpasukan. Kemahiran abad ke-21 ini selari

## DRAF

dengan enam aspirasi yang diperlukan oleh setiap murid untuk berupaya bersaing pada peringkat global yang digariskan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia iaitu setiap murid akan mempunyai kemahiran memimpin, kemahiran dwibahasa, etika dan kerohanian, identiti sosial, pengetahuan dan kemahiran berfikir. Kemahiran berfikir telah ditekankan di dalam kurikulum sejak tahun 1994 dengan memperkenalkan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBKK). Kemahiran berfikir ini menekan kepada pemikiran dari aras rendah sehingga aras tinggi. Bermula pada tahun 2011, Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) telah memberi penekanan kepada Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT adalah merujuk kepada kemahiran mengapikasi, menganalisis, menilai dan mencipta seperti Jadual 1.

KBAT	Penerangan
Mengapikasi	<ul style="list-style-type: none"><li>Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.</li></ul>

<b>Menganalisis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan.</li> </ul>
<b>Menilai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran, dan nilai serta memberi justifikasi.</li> </ul>
<b>Mencipta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>menghasilkan idea atau produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif.</li> </ul>

Jadual 1

Kemahiran ini ditulis secara eksplisit di dalam setiap kurikulum mata pelajaran.

KBAT boleh diaplikasikan di dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti peta pemikiran, peta minda, dan *Thinking Hats* serta penyualan aras tinggi di dalam dan di luar bilik darjah untuk menggalakkan murid berfikir. Murid diberi tanggungjawab di atas pembelajaran mereka.

## PENTAKSIRAN

Pentaksiran adalah satu proses mengumpulkan maklumat murid dan membuat penghakiman tentang produk sesuatu proses pendidikan. Pentaksiran bertujuan sebagai pengukur untuk menilai pencapaian murid memperoleh pengetahuan, menguasai kemahiran dan mengamalkan nilai semasa pengajaran dan pembelajaran.

Pentaksiran juga menyokong pembelajaran murid dan memberi maklum balas berguna kepada pentadbir, guru, murid, dan ibu bapa atau penjaga tentang perkembangan dan tahap pencapaian murid.

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, pentaksiran dibuat semasa proses pengajaran dan pembelajaran yang sedang berlaku. Ianya boleh mengukur penguasaan kemahiran-kemahiran Pendidikan Jasmani menerusi domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Guru Pendidikan Jasmani boleh menggunakan pelbagai pembagai kaedah untuk mengukur pencapaian murid. Antaranya adalah seperti berikut:

### 1. Prestasi Kemahiran

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan, dan bentuk perlakuan. Elemen- elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan di dalam ruangan yang disediakan.

### 2. Senarai semak

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah untuk menghasilkan pergerakan yang dikenal pasti atau

menandakan Ya atau Tidak berdasarkan perlakuan murid.

### 3. Rubrik

Rubrik melibatkan memerihal kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

### 4. Portfolio

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja, dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan, atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

### 5. Penilaian Kendiri

Penilaian sendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran dan pelan kecergasan dengan menggunakan buku log, diari atau carta.

### 6. Kertas- Pencil

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan

perlakuan sesuatu kemahiran atau pengetahuan. Kertas-pencil juga merupakan satu cara tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur dan esei.

Guru-guru juga boleh menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran lain yang bersesuaian dengan keperluan sekolah, ciri-ciri murid, dan tujuan pentaksiran.

### Standard Prestasi

Standard prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai standard kandungan dan standard pembelajaran yang ditetapkan.

Standard prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap modul-modul yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan pendekatan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi kognitif, psikomotor dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

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

## TAFSIRAN TAHAP PENGUASAAN UMUM

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	TAHU, FAHAM DAN BOLEH BUAT DENGAN BERADAB MITHALI	Murid mampu menzahirkan idea yang kreatif dan inovatif, mempunyai keupayaan membuat keputusan untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran dalam kehidupan seharian serta boleh berbicara untuk mendapatkan dan menyampaikan maklumat menggunakan ayat yang sesuai secara bertatasusila dan menjadi contoh secara tekal.
5	TAHU, FAHAM DAN BOLEH BUAT DENGAN BERADAB TERPUJI	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baru, dengan mengikut prosedur atau secara sistematik, serta tekal dan bersikap positif.
4	TAHU, FAHAM DAN BOLEH BUAT DENGAN BERADAB	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab, iaitu mengikut prosedur atau secara sistematik.
3	TAHU, FAHAM DAN BOLEH BUAT	Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.
2	TAHU DAN FAHAM	Murid menunjukkan kefahaman untuk menukar bentuk komunikasi atau menterjemah serta menjelaskan apa yang telah dipelajari.
1	TAHU	Murid tahu perkara asas, atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas.



## TAFSIRAN TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
6	Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjukkan sesuatu kemahiran secara tekal, mempamerkan elemen kesukanan dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut, serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.
5	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakukan yang betul dan tekal serta mempamerkan amalan kesukanan.
4	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakukan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.
3	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan bagi Modul Kemahiran dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan bagi Modul Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahan pengetahuan berkaitan kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.
1	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.

**CADANGAN AGIHAN MASA**

Modul	Kandungan Kurikulum	Bilangan Waktu
Kemahiran	<b>Aspek 1 dan 2</b>	
	Gimnastik asas	8
	Pergerakan berirama	4
	Kemahiran asas permainan	20
	Olahraga asas	8
	Akuatik asas atau	4
	Rekreasi dan kesenggangan	
Kecergasan	<b>Aspek 3 dan 4</b>	
	Konsep kecergasan	4
	Kapasiti aerobik	4
	Kelenturan	2
	Kekuatan dan daya tahan otot	4
	Komposisi badan	2
	Pentaksiran kecergasan fizikal	2
	<b>Jumlah</b>	<b>62</b>

*Nota: 1. Guru boleh memilih antara akuatik asas atau rekreasi dan kesenggangan dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. 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.*

# **MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>		
1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>hambur dan pendaratan</b> dengan lakuan yang betul.	1.1.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan imbangan berkumpulan dengan pelbagai tapak sokongan di atas lantai.</li> <li>• Boleh bergayut dengan pelbagai genggam.</li> </ul> <p><b>TAHAP PENGUASAAN 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan imbangan berkumpulan di atas bangku gimnastik dan dirian tangan dengan sokongan rakan di atas lantai.</li> <li>• Boleh menyatakan dengan ringkas perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan semasa membuat imbangan.</li> </ul>
1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	1.2.1 Melakukan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik. 1.2.2 Melakukan dirian tangan dengan sokongan.	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi konsep kestabilan semasa melakukan dirian tangan dengan sokongan dan aksi dirian tangan tumbang.</li> <li>• Boleh mengaplikasi konsep perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda dengan bantuan.</li> <li>• Boleh mengaplikasi genggam yang sesuai mengikut arah ayunan semasa bergayut dan mengayun ke depan dan ke belakang.</li> </ul> <p><b>TAHAP PENGUASAAN 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengenal pasti lakuan kemahiran hambur tangan, dirian tangan dan putaran roda yang betul.</li> </ul>
1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>gayut dan ayun</b> dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggam atas, bawah, dan campur.	
1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>putaran</b> dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melakukan putaran roda.	

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>		
<b>Gimnastik Asas</b>		
2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>hambur dan pendaratan</b> dalam pergerakan.	2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan hambur tangan dengan bantuan, dirian tangan dengan bantuan dalam satu jangka masa, dan putaran roda dengan bantuan dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>kawalan badan dan sokongan</b> dalam pergerakan.	2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan hambur tangan dari pelbagai ketinggian dan tahu penyerapan daya semasa mendarat dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh melakukan putaran roda dalam beberapa putaran secara berterusan dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>gayut dan ayun</b> dalam pergerakan.	2.3.1 Mengenal pasti genggamannya yang sesuai mengikut arah ayunan.	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan melakukan persembahan hambur tangan, putaran dan mendarat,imbangan dan dirian tangan, bergayut dan mengayun dengan genggamannya campuran serta putaran roda dengan pelbagai variasi secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>putaran</b> dalam pergerakan.	2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda.	

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### **Pengurusan dan Keselamatan**

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

- 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.
- 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.
- 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
- 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.

##### **Tanggungjawab Kendiri**

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

- 5.2.1 Merekod data kecergasan.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.
- 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.
- 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.2.4	Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
	5.2.5	Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.
<b>Interaksi Sosial</b>		
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.
	5.3.2	Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
	5.3.3	Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
<b>Dinamika Kumpulan</b>		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melakukan aktiviti secara berpasangan.
	5.4.2	Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.3	Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
	5.4.4	Berperanan sebagai ketua kumpulan.
	5.4.5	Patuh kepada arahan ketua.

# **MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA**



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

- |   |   |
|---|---|
| 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak <b>pergerakan</b> mengikut <b>irama</b> . | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. |
|   | 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.                |

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

- |   |  |
|---|--|
| 2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama. | 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. |
|---|--|

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

- |  |  |
|--|--|
| <b>Pengurusan dan Keselamatan</b>  |  |
| 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. | 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan. |
|  | 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.   |
|  | 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.                                     |
|  | 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.                           |

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema yang ditiru mengikut muzik yang didengar.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.
- Boleh menyatakan tema pergerakan yang dipilih.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- Boleh menyatakan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema yang dilakukan.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema dengan turutan pergerakan yang sesuai mengikut muzik yang didengar.
- Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, hubungan dengan rakan dan kualiti pergerakan.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan.</p> <p>5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.</p> <p>5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh mengenal pasti pergerakan yang sesuai dengan watak dan tema yang dipilih.</li> <li>• Boleh bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
<p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mempersembahkan pergerakan yang telah direka cipta dalam kumpulan dengan turutan pergerakan yang sesuai dan seragam secara berterusan mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk umpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>	

# **MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori serangan</b> dengan lakuan yang betul.	<p>1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan.</p> <p>1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan lawan.</p> <p>1.6.4 Memintas dan menguasai bola dari pihak lawan.</p> <p>1.6.5 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.</p> <p>1.6.6 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p>
--	---

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan <b>kategori serangan</b> .	<p>2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola</p> <p>2.6.3 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan</p>
---	---

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh menghantar, menerima dan mengelecek bola dengan tangan, kaki, dan alatan.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak dan aras.
- Boleh mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak dan aras.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh mengelecek dalam ruang yang ditentukan dan menghantar bola pada rakan sepasukan.
- Boleh mengenal pasti ruang yang sesuai untuk mengelecek bola.
- Boleh mengadang mengikut situasi dalam permainan kecil dan tahu kedudukan pemain lawan.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh memintas dan takel dengan lakuan yang betul serta dapat menguasai bola yang dihantar oleh pemain lawan.
- Boleh mengenal pasti pemsasaan yang sesuai untuk memintas dan takel hantaran untuk menguasai bola.

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	<p>pihak lawan.</p> <p>2.6.5 Mengenal pasti pemsasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel.</p>	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang betul.</li> <li>• Boleh mengenal pasti lakuan menjaring yang betul.</li> <li>• Boleh menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
<p><b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p>		
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Menyenaikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.</p> <p>5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggunakan pelbagai kemahiran serangan semasa bermain permainan kecil.</li> <li>• Boleh menggunakan pelbagai strategi bertahan dan menyerang dalam permainan kecil kategori serangan</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Boleh bermain permainan kecil kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan.</li> </ul>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Merekod data kecergasan.</p> <p>5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.</p> <p>5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>	

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<b>Interaksi Sosial</b>		
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.
	5.3.2	Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
	5.3.3	Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
<b>Dinamika Kumpulan</b>		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melakukan aktiviti secara berpasangan.
	5.4.2	Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.3	Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
	5.4.4	Berperanan sebagai ketua kumpulan.

# **MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING**

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

#### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan **kategori jaring** dengan lakuan yang betul.

- 1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan.  
 1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki.  
 1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan.  
 1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.  
 1.7.5 Melakukan pukulan pepat.  
 1.7.6 Melakukan pukulan kilas.  
 1.7.7 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan **kategori jaring**.

- 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola.  
 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.  
 2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh melakukan gerak kaki ke pelbagai arah dan kembali ke kedudukan asal.
- Boleh mengumpan bola dengan kaki dan tangan.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh melakukan servis dengan raket atau bet.
- Boleh membuat pukulan dari pelbagai arah menggunakan raket.
- Boleh menyatakan dengan ringkas cara berdiri yang betul bagi memulakan pergerakan menerima bola.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melakukan servis dengan tangan, kaki dan raket serta tahu titik kontak dan boleh mengembalikan servis.
- Boleh mengumpan bola dengan tangan dan boleh menyatakan postur badan yang betul semasa mengumpan.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan raket dengan lakuan yang betul.
- Boleh melakukan pukulan pepat dan kilas dengan lakuan yang betul.



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### **Pengurusan dan Keselamatan**

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

- 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.
- 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.
- 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
- 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.

##### **Tanggungjawab Kendiri**

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

- 5.2.1 Merekod data kecergasan.
- 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.
- 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.

##### **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.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.

#### TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh melakukan servis dan mengembalikan servis dengan pukulan pepat dan kilas dengan lakuan yang betul dan konsisten.
- Boleh melakukan servis dengan tangan dan kaki dan mengembalikan servis dengan lakuan yang betul dan konsisten.
- Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.

#### TAHAP PENGUASAAN 6

- Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori jaring dan strategi dalam permainan kecil.
- Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- Boleh menggunakan kemahiran permainan kategori jaring sebagai aktiviti meningkat kecergasan fizikal.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.3.3	Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>	

# **MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori memadang</b> dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam. 1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.4 Menahan bola dengan alat pemukul. 1.8.5 Membaling bola dengan gaya balingan sisi. 1.8.6 Menangkap bola dari arah sisi.
--	--

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.7 Berkebolehan mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan <b>kategori jaring</b> .	2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola. 2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah. 2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.
--	---

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

<b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen	5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.
---	--

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh membaling bola ke sasaran dan menangkap bola.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Murid boleh membaling bola dengan tangan lurus ikut arah pusingan jam dan lawan jam.
- Boleh menyatakan dengan ringkas cara membaling bola dengan tangan lurus ikut arah pusingan jam dan lawan jam.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus ikut arah pusingan jam dan lawan jam.
- Boleh memukul bola yang dibaling dan bergerak ke arah yang ditetapkan.
- Boleh mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus dan balingan sisi serta menangkap bola dengan lakuan yang betul.
- Boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang titik kontak untuk memukul bola dan menahan bola ke sasaran yang dikehendaki dengan lakuan yang betul.

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
pengurusan dan keselamatan.	5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	<b>TAHAP PENGUASAAN 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membaling bola ke sasaran dengan lakuan yang betul pada pelbagai kelajuan dalam pelbagai situasi serta boleh menerangkan pergerakan tangan semasa membaling.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggunakan kemahiran membaling, memukul, menahan, dan menangkap bola dan strategi dalam permainan kecil.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran permainan kategori memadang sebagai aktiviti meningkat kecergasan fizikal.</li> </ul>
<b>Interaksi Sosial</b> 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. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### Dinamika Kumpulan

- |   |       |  |
|---|-------|--|
| 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. | 5.4.1 | Melakukan aktiviti secara berpasangan.         |
|   | 5.4.2 | Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.  |
|   | 5.4.3 | Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. |
|   | 5.4.4 | Berperanan sebagai ketua kumpulan.             |

**MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS  
KEMAHIRAN ASAS BERLARI**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BERLARI

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>berlari</b> dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan. 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.
--	---

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas <b>berlari</b> .	2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza. 2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.
---	---

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Memeriksa peralatan permainan. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
--	--

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh berlari dalam laluan lurus dengan pelbagai kelajuan.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh berlari dalam laluan selekoh dengan pelbagai kelajuan.
- Boleh menyatakan dengan ringkas cara berlari di laluan selekoh pada kelajuan berbeza.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh berlari pecut di laluan lurus dan selekoh.
- Boleh mengaplikasi teknik berlari yang betul mengikut laluan semasa berlari pecut.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh lari berganti-ganti dalam laluan lurus dan selekoh pada pelbagai kelajuan.
- Boleh mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.

#### TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh berlari pecut dan melakukan lari beritma melepasi halangan dengan langkah berlari yang konsisten.
- Boleh mengenal pasti jumlah langkah lari beritma yang sesuai bagi melepasi setiap halangan.
- Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BERLARI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	semasa melakukan aktiviti.  <b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh berlari pecut, lari berganti-ganti dan lari beritma melepasi halangan dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul secara berterusan.</li><li>• Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</li><li>• Boleh menggunakan kemahiran berlari dalam aktiviti meningkatkan kecergasan.</li></ul>
<b>Interaksi Sosial</b> 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. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	
<b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan.	

**MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS  
KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN**

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

#### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas **lompatan** dengan lakuan yang betul.

- 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
- 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat menggunakan kaki yang sama.
- 1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya.
- 1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.

- 2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza.
- 2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.
- 2.9.3 Mengenal pasti langkah larian beritma semasa berlari melepasi halangan.

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen

- 5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan menggunakan kaki yang sama.
- Boleh menyatakan dengan ringkas cara melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan menggunakan kaki yang sama.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya.
- Boleh mengaplikasi cara mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh berlari dan melompat halangan menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul.
- Boleh memilih sudut lonjakan yang sesuai supaya boleh melompat pada satu jarak atau ketinggian yang maksimum.

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
pengurusan dan keselamatan.	5.1.2 Memeriksa peralatan permainan. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	<b>TAHAP PENGUASAAN 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh berlari dan melompat halangan pada pelbagai aras menggunakan kaki kanan atau kiri dan mendarat dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengenal pasti bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat.</li> <li>• Boleh mengenal pasti ruang yang selamat untuk melompat dan mendarat.</li> </ul>
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh berlari dan melompat serta berlari dan melompat melepasi halangan dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul secara konsisten.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dan memberi maklum balas berkaitan kemahiran melompat.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran berlari dan melompat dalam aktiviti meningkatkan kecergasan.</li> </ul>
<b>Interaksi Sosial</b> 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. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
--------------------	-----------------------	-------------------

**Dinamika Kumpulan**

5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melakukan aktiviti secara berpasangan.
	5.4.2	Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.3	Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
	5.4.4	Berperanan sebagai ketua kumpulan.

**MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS  
KEMAHIRAN ASAS BALINGAN**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>balingan</b> dengan lakuan yang betul.	1.11.1 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dari posisi melutut dan duduk.
	1.11.2 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dari posisi berdiri.
	1.11.3 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul.

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas <b>balingan</b> .	2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan, dan rejaman.
	2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara ketinggian pelepasan semasa membaling, melontar, melempar, dan merejam dengan jarak.

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.
	5.1.3 Menggunakan alatan mengikut

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi duduk.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dari posisi melutut.
- Boleh menyatakan dengan ringkas cara membaling, melontar, melempar, dan merejam.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dari posisi berdiri.
- Boleh mengenal pasti perkaitan antara perbezaan ketinggian pelepasan semasa membaling, melontar, melempar, dan merejam dengan jarak jatuhnya alatan.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul dengan lakuan yang betul.
- Boleh mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan, dan rejaman.

#### TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan mengikut turutan dan lancar.

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	kegunaannya.	
	5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	• Boleh mengenal pasti turutan lakuan yang betul semasa membaling, melontar, melempar dan merejam pelbagai alatan.
	5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	• Boleh mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti balingan.
		<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b>
<b>Tanggungjawab Kendiri</b>		• Boleh membaling, melontar, melempar, dan merejam dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul secara konsisten.
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan.	• Boleh berkomunikasi dan memberi maklum balas berkaitan kemahiran membaling, melontar, melempar, dan merejam.
	5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	• Boleh mengadaptasi kemahiran balingan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.
	5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	
<b>Interaksi Sosial</b>		
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.	
	5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	
	5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	
<b>Dinamika Kumpulan</b>		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam	5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	
	5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.	



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
--------------------	-----------------------	-------------------

kumpulan.

5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.

5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

# **MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.12 Berkebolehan melakukan kemahiran **keyakinan dan keselamatan** di air.

1.12.1 Melakukan *reaching rescue* dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran kolam.

1.13 Berkebolehan melakukan **kemahiran renang** dengan lakuan yang betul.

1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas.

1.13.2 Melakukan kuak rangkak.

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.12 Mengaplikasi konsep **keyakinan dan keselamatan** di air.

2.12.1 Mengenal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk *reaching rescue*.

2.12.2 Mengenal pasti posisi badan yang selamat semasa melakukan *reaching rescue*.

2.13 Mengaplikasi konsep pergerakan dalam **kemahiran renang**.

2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak rangkak.

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen

5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh mengenal pasti alatan yang boleh digunakan untuk *reaching rescue*.
- Boleh melakukan aksi tangan kuak rangkak di dek.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh menghulur atau membalik alatan *reaching rescue* kepada mangsa.
- Boleh menyatakan dengan ringkas sebab mengapa alatan yang dipilih sesuai untuk *reaching rescue*.
- Boleh melakukan aksi tangan kuak rangkak di air dengan bantuan.
- Boleh menyatakan dengan dengan ringkas lakuan kuak tangan.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh menarik dan membawa mangsa ke dek dengan selamat menggunakan alatan *reaching rescue*.
- Boleh menerangkan cara menarik mangsa ke dek dengan menggunakan alatan *reaching rescue*.
- Boleh melakukan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas pada satu jarak.
- Boleh menyatakan perkaitan kaki, tangan dengan pernafasan semasa melakukan kuak rangkak.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
pengurusan dan keselamatan.	5.1.2 Memeriksa peralatan permainan. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	<b>TAHAP PENGUASAAN 4</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh melakukan <i>reaching rescue</i> dengan lakuan yang betul dan posisi badan yang selamat.</li><li>• Boleh melakukan kuak rangkak menggunakan bantuan serta bernafas dengan lakuan yang betul pada satu jarak.</li></ul>
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. 5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	<b>TAHAP PENGUASAAN 5</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh melakukan <i>reaching rescue</i> dalam pelbagai situasi mangsa dengan lakuan yang betul dan posisi badan yang selamat.</li><li>• Boleh melakukan kuak rangkak dengan lakuan yang betul secara berterusan pada satu jarak.</li><li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti di kolam.</li></ul>
<b>Interaksi Sosial</b> 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. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh menggunakan kemahiran <i>reaching rescue</i> apabila menghadapi situasi kecemasan di kolam renang.</li><li>• Boleh melakukan kuak rangkak dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul dan berterusan.</li><li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggung jawab sendiri semasa melakukan kuak rangkak.</li><li>• Boleh melakukan renang kuak rangkak sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li></ul>

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### **Dinamika Kumpulan**

5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melakukan aktiviti secara berpasangan.
	5.4.2	Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.3	Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
	5.4.4	Berperanan sebagai ketua kumpulan.

# **MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN**

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti <b>rekreasi dan kesenggangan.</b>	1.14.1 1.14.2 1.14.3	Mendirikan khemah pasang siap. Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.
--	----------------------------	---

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti <b>rekreasi dan kesenggangan.</b>	2.14.1 2.14.2 2.14.3	Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap. Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah. Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkanimbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.
---	----------------------------	---

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

<b>Pengurusan dan Keselamatan</b>		
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 5.1.2 5.1.3	Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan. Memeriksa peralatan permainan. Menggunakan alatan mengikut

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh mengenal bahagian-bahagian khemah.
- Boleh menamakan arah mata angin yang terdapat pada kompas.
- Boleh mengetahui peraturan permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh menyambungkan bahagian-bahagian khemah, mendirikan khemah dan menyatakan fungsi bahagian-bahagian khemah.
- Boleh mencari arah berdasarkan empat arah mata angin utama.
- Boleh bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam serta boleh menyatakan kedudukan anggota badan.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh mendirikan khemah pasang siap dan boleh menerangkan cara mendirikan khemah.
- Boleh mencari arah 'blazer' dengan menggunakan mata angin.
- Boleh menggunakan daya tahan otot dan keseimbangan untuk kekalkanimbangan semasa bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

## TAHUN 4

### MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	kegunaannya.	
	5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.	<b>TAHAP PENGUASAAN 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid boleh mentafsirkan maklumat di dalam blazer dan mencari tugas yang diberi.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan peraturan permainan semasa bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
	5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	
<b>Tanggungjawab Kendiri</b>		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan.	<b>TAHAP PENGUASAAN 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti pandu arah pada pelbagai arah secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh menggunakan strategi yang sesuai untuk menang semasa bermain Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti mendirikan khemah, pandu arah, dan permainan Ting ting Gula Batu dan Laga Ayam.</li> </ul>
	5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
	5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	
<b>Interaksi Sosial</b>		
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.	<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti berkhemah, pandu arah dan permainan Ting-ting Gula Batu serta Laga Ayam sebagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan untuk mengekalkan tahap kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</li> </ul>
	5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	
	5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	
<b>Dinamika Kumpulan</b>		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam	5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	
	5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.	



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

kumpulan.

5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.

5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan.

# **MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN**

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan <b>konsep kecergasan</b> .	3.1.1	Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.
	3.1.2	Melakukan aktiviti menyejukkan badan.
	3.1.3	Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit.

#### ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

4.1 Berkebolehan mengaplikasi <b>konsep kecergasan</b> semasa melakukan aktiviti fizikal.	4.1.1	Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
	4.1.2	Menerangkan kepentingan memanaskan dan menyejukan badan.
	4.1.3	Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.
	4.1.4	Menerangkan risiko kesihatan berkaitan dengan kekurangan air.

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1	Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2	Memeriksa peralatan permainan.
	5.1.3	Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.
	5.1.4	Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

#### TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh meniru aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan yang ditunjukkan dan tahu risiko kesihatan jika kekurangan air semasa bersenam.

#### TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh melakukan sendiri aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dan boleh menyatakan dengan ringkas ciri-ciri aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

#### TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan mengikut prosedur yang betul dan boleh menerangkan kepentingan memanaskan dan menyejukkan badan.
- Boleh mengira kadar nadi selama 10 saat.

#### TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit sebelum melakukan aktiviti dan tahu perkaitan antara kadar nadi dengan kecergasan jantung.
- Boleh mengira kadar nadi selama 1 minit.

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.	<b>TAHAP PENGUASAAN 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid dalam kumpulan boleh merancang dan melakukan senaman memanaskan dan menyejukkan badan yang sesuai dengan aktiviti Pendidikan Jasmani atau atau fizikal mengikut situasi dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.</li> <li>• Murid boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Merekod data kecergasan.	
	5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.	
	5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.	
<b>Interaksi Sosial</b> 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.	<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid boleh mengetuai senaman memanaskan badan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani, aktiviti fizikal dan sukan secara konsisten dan tahu kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan.</li> <li>• Murid boleh bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
	5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	
	5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	
<b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.	
	5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.	
	5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.	
	5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan.	

# **MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN**

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

### STANDARD PRESTASI

#### ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

3.2 Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan <b>kapasiti aerobik</b> .	3.2.1	Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan.	<p><b>TAHAP PENGUASAAN 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik dan kelenturan serta mengikut tempoh masa dan ulangan melakukan senaman tersebut.</li> <li>• Boleh mengukur tinggi dan menimbang berat badan.</li> </ul> <p><b>TAHAP PENGUASAAN 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan daya tahan, dan kekuatan otot serta menamakan secara saintifik otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman tersebut.</li> <li>• Boleh membandingkan ukuran tinggi dan berat sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.</li> <li>• Boleh menyatakan dengan ringkas kesan senaman terhadap perubahan berat badan.</li> </ul> <p><b>TAHAP PENGUASAAN 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot berdasarkan jenis aktiviti yang akan dilakukan.</li> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</li> <li>• Boleh menyatakan ciri senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</li> </ul>
3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan <b>kelenturan</b> .	3.3.1	Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.	
3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan <b>daya tahan dan kekuatan otot</b> .	3.4.1	Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> , tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20 – 30 saat.	
3.5 Mengenal pasti <b>komposisi badan</b> .	3.5.1	Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.	
	3.5.2	Merekod ukuran tinggi dan berat badan.	
3.6 Mengukur tahap <b>kecergasan fizikal</b> . [Standard kandungan ini diukur dan dilapor dalam PAJSK]	3.6.1	Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).	
	3.6.2	Merekodkan keputusan ujian SEGAK.	

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<b>ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>		
4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas <b>kapasiti aerobik</b> .	4.2.1 Menyatakan kapasiti aerobik yang tinggi dapat membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman.	<b>TAHAP PENGUASAAN 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot dengan lakukan yang betul.</li> <li>• Boleh menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan pemulihan pernafasan dan kadar nadi.</li> <li>• Boleh menyatakan perkaitan antara kekuatan dan daya tahan otot dengan prestasi.</li> </ul>
	4.2.1 Menyatakan kapasiti aerobik yang tinggi dapat membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman.	
	4.2.2 Mengenal pasti ciri senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.	
4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas <b>kelenturan</b>	4.3.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan regangan.	<b>TAHAP PENGUASAAN 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot dengan lakukan dan prosedur yang betul.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggung jawab sendiri semasa melakukan senaman kecergasan.</li> </ul>
	4.3.2 Mengenal pasti tempoh masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.	
	4.3.3 Mengenal pasti ulangan yang biasa dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.	
4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas <b>kekuatan dan daya tahan otot</b> .	4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.	<b>TAHAP PENGUASAAN 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang pelan senaman kecergasan fizikal untuk diri sendiri.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan memberi maklum balas semasa melakukan aktiviti kecergasan.</li> <li>• Murid boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot secara berkala sebagai aktiviti</li> </ul>
	4.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara kekuatan dan daya tahan otot dengan prestasi motor.	
4.5 Berkebolehan memahami hubung kait antara <b>komposisi badan</b> dengan	4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.	

## TAHUN 4

### MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
kecergasan.	4.5.2	Mengenal pasti kesan senaman terhadap perubahan berat badan.
4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap <b>kecergasan fizikal</b> . [Standard kandungan ini diukur dan dilapor dalam PAJSK]	4.6.1	Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.

#### ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

##### Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1	Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2	Memeriksa peralatan permainan.
	5.1.3	Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.
	5.1.4	Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
	5.1.5	Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.

##### Tanggungjawab Kendiri

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1	Merekod data kecergasan.
	5.2.2	Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.
	5.2.3	Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.
	5.2.4	Menerima cabaran dan berasa seronok



# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.2.5	semasa melakukan aktiviti. Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.
<b>Interaksi Sosial</b>		
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.
	5.3.2	Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
	5.3.3	Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
<b>Dinamika Kumpulan</b>		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melakukan aktiviti secara berpasangan.
	5.4.2	Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.3	Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.
	5.4.4	Berperanan sebagai ketua kumpulan.





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

ARAS 4-8, BLOK E9

KOMPLEKS KERAJAAN PERSEKUTUAN

62604 PUTRAJAYA