



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6

EDISI 2

KATA PENGANTAR



Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah melaksanakan penjajaran kurikulum selaras dengan pengumuman pembukaan semula sekolah berdasarkan Takwim Persekolahan 2020 yang dipinda. Pada ketika itu, Kandungan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) telah diujicajakan bagi tujuan kegunaan pengajaran dan pembelajaran bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Susulan penutupan semula sekolah sepenuhnya mulai 9 November 2020, sekolah telah melaksanakan pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR) sehingga hari terakhir persekolahan bagi tahun 2020. Meskipun guru telah berusaha untuk melaksanakan PdPR, namun masih terdapat cabaran dari aspek pelaksanaannya yang akan memberi implikasi terhadap pembelajaran murid pada tahun 2021. Sehubungan dengan itu, KPM telah memutuskan untuk meneruskan pelaksanaan Penjajaran Kurikulum Versi 2.0 bagi tahun 2021.

Penjajaran Kurikulum Versi 2.0 merupakan usaha KPM bagi membantu guru untuk memastikan kelangsungan pembelajaran murid dilaksanakan. Kurikulum yang diujicajakan ini bukanlah

kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSR serta ditambah baik daripada dokumen penjajaran kurikulum sebelumnya. Kandungan kurikulum disusun berdasarkan kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala, kandungan tambahan dan pelengkap perlu diajar bagi menyokong keseluruhan pembelajaran sesuatu mata pelajaran yang boleh dilaksanakan melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran.

Harapan KPM agar guru dapat terus merancang dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran pada tahun 2021 dengan lebih berkesan. KPM juga merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam melaksanakan kurikulum yang diujicajakan.

Dr. LATIP BIN MUHAMMAD

Timbalan Pengarah Kanan
(Kluster Dasar dan Sains & Teknologi)
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Gimnastik Asas	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p> <p>1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p>1.3.1 Bergayut pada palang dengan posisi badan songsang (inverted).</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil.</p> <p>1.2.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil.</p>	<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.2 Berkebolehan mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p> <p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan.</p> <p>2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara.</p> <p>2.3.1 Mengenal pasti gengaman yang sesuai dengan posisi badan songsang semasa bergayut pada palang.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.4.1 Melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.4.1 Menerangkan cara memutarakan badan.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Pergerakan Berirama		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.</p>	<p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan		Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) Standard Kandungan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. 1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai. 1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai. 1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.	Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) Standard Kandungan 1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. Standard Pembelajaran 1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan. 1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan. 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.6.1 Menenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang. 2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan. 2.6.3 Menenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola.</p> <p>2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.</p>	<p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>
<p>KEMAHIRAN Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring</p>		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alatan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.</p> <p>2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.</p> <p>2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang.</p>	<p>1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan.</p> <p>1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan.</p> <p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>KEMAHIRAN Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang</p>		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.</p> <p>1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadam.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti pemaasan memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.</p> <p>2.8.6 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.</p>	<p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Olahraga Asas	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.</p> <p>1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p>1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.</p> <p>1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas berlari dan berjalan.</p> <p>2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan.</p> <p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p>2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.10.2 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod.</p> <p>2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepasi halangan.</p> <p>2.9.2 Mengenal pasti teknik berjalan kaki yang betul.</p> <p>2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p>	<p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Akuatik Asas	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air.</p> <p>1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.12.1 Melakukan tindakan menyelamat serta merta dengan cara <i>reaching rescue</i> dan <i>throwing rescue</i> mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.</p> <p>1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (water treading) dengan bantuan.</p> <p>1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.</p>	<p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.12 Berkebolehan mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan di air.</p> <p>2.13 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.12.1 Mengenal pasti tindakan menyelamat serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.</p> <p>2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.13.1 Mengenal pasti teknik pernafasan semasa melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.	
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.12 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan <i>clue</i>.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.</p> <p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>Standard Pembelajaran 2.14.1 Mentafsir <i>clue</i> pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.</p>		<p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN Konsep Kecergasan		Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif) Standard Kandungan 4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. Standard Pembelajaran 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.	Aspek 3 : Kecergasan meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor) Standard Kandungan 3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan. Standard Pembelajaran 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif) Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN Komponen Kecergasan	<p>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).</p>	<p>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik. 3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan. 3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana. 3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p>	<p>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. 3.5 Berkebolehan mengenal pasti komposisi badan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama. 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK.</p> <p>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p>4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan.</p> <p>4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p>4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.</p> <p>4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p> <p>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.</p> <p>4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

**Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 4-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
62604 Putrajaya
Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917**