

DRAF



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

# **PENDIDIKAN JASMANI**

## **TAHUN TIGA**

2012



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

*MODUL TERAS ASAS*

**PENDIDIKAN JASMANI**

**TAHUN 3**



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Cetakan Pertama 2012

© Kementerian Pelajaran Malaysia

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

**TERHAD****DRAF 7****KANDUNGAN**

<b>Bil.</b>	<b>Perkara</b>	<b>Muka Surat</b>
1.	Rukun Negaran dan Falsafah Pendidikan Kebangsaan	iv
2.	Pendahuluan	1
3.	Matlamat	1
4.	Objektif	2
5.	Fokus Mata Pelajaran	2
6.	Organisasi Kandungan	3
7	Pentaksiran Pengajaran dan Pembelajaran	6
8.	Cadangan Agihan Masa	7
9.	Aspek 1	6
10.	Aspek 2	12
11.	Aspek 3	16
12.	Aspek 4	18
13.	Aspek 5	20



## RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita untuk mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil bagi kemakmuran negara yang akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai-bagai corak; membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

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

- KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
- KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
- KELUHURAN PERLEMBAGAAN
- KEDAULATAN UNDANG-UNDANG

# Falsafah Pendidikan Kebangsaan

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

## PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani 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, kencing manis dan tekanan darah tinggi (Noncommunicable Disease Section - Disease Control Division, 2006). Justeru, tahap kecergasan murid perlu ditingkatkan melalui amalan dan pengetahuan Pendidikan Jasmani sejak awal lagi.

Guru yang mengajar Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Tiga 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 Tiga 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 memadang dengan lakuan yang betul;
3. mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan;
4. mengenal pasti aktiviti yang dapat meningkatkan tahap kecergasan;
5. memerihal kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala;
6. mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal;
7. melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan persekitaran yang selamat;
8. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal; dan
9. mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

**FOKUS MATA PELAJARAN**

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



## ORGANISASI KANDUNGAN

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

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Tiga terdiri daripada Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan yang dibina berasaskan lima aspek iaitu:-

### **Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan**

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

1. gimnastik asas;
2. pergerakan berirama;
3. kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring, dan memadam;
4. olahraga asas;
5. akuatik asas; dan
6. rekreasi dan kesenggangan.

### **Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan**

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

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

1. gimnastik asas;
2. pergerakan berirama;
3. kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring, dan memadam;
4. olahraga asas;
5. akuatik asas; dan
6. rekreasi dan kesenggangan.

### **Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan**

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

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

### **Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan**

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

## TERHAD

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

### Aspek 5 : Kesukanan

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

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

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

### Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Tiga adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bagi tujuan pengajaran kemahiran, guru menggunakan Modul Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2, dan Aspek 5 secara serentak.

## DRAF 7

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

Ringkasannya adalah seperti berikut:-

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

## PENTAKSIRAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

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 pencapaian murid.

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, pentaksiran dibuat semasa proses pengajaran dan pembelajaran yang sedang berlaku melibatkan psikomotor, kognitif, dan afektif. Pentaksiran yang boleh digunakan oleh guru-guru dalam Pendidikan Jasmani ialah 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 perlakuan penting yang perlu dikuasai. Guru hanya perlu menandakan Ya atau Tidak berdasarkan perlakuan murid.

### 3. Rubrik

Rubrik melibatkan memerihai 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. Folio juga menunjukkan usaha, kemajuan atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

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

## CADANGAN AGIHAN MASA

Modul	Standard Kandungan	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 Rekreasi dan kesenggangan	4
Kecergasan	<b>Aspek 3 dan 4</b>	
	Konsep kecergasan	4
	Kapasiti aerobik	4
	Kelenturan	2
	Kekuatan dan daya tahan otot	4
	Komposisi badan	2
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>

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

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Gimnastik Asas</b>	
1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>hambur (spring) dan pendaratan</b> dengan lakuan yang betul.	1.1.1 Melakukan hambur dari aras tinggi dan mendarat ke aras rendah.
	1.1.2 Melakukan hambur dari aras rendah dan mendarat ke aras tinggi.
1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan <b>kawalan badan dan sokongan</b> .	1.2.1 Melakukan imbangan di atas bangku gimnastik.
	1.2.2 Melakukan rangkaian imbangan di atas bangku gimnastik.
	1.2.3 Mengimbang badan sebelum dan selepas melakukan guling depan.
	1.2.4 Melakukan imbangan secara berkumpulan.
1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>gayut dan ayun</b> dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan gengaman atas pada posisi badan lurus.
	1.3.2 Bergayut pada palang dengan kedua-dua belah tangan lurus menggunakan gengaman atas dan lutut difleksikan.
1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>putaran</b> dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melakukan guling belakang.

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pergerakan Berirama</b></p> <p>1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak <b>pergerakan</b> mengikut <b>irama</b>.</p>	<p>1.5.1 Melakukan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo seperti <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i>, dan <i>grapevine</i>.</p> <p>1.5.2 Melakukan satu rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai jenis langkah lurus mengikut tempo.</p>
<p><b>Kemahiran Asas Permainan</b></p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori serangan</b> dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</p> <p>1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</p> <p>1.6.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</p> <p>1.6.4 Melakukan kemahiran mengadang.</p> <p>1.6.5 Memintas hantaran bola pemain lawan.</p> <p>1.6.6 Menjaring menggunakan tangan, kaki, dan alatan.</p>

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori jaring</b> dengan lakuan yang betul.	1.7.1 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan.
	1.7.2 Menerima dan menghantar bola menggunakan tangan dan kaki.
	1.7.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan alatan.
	1.7.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan.
1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori memadam</b> dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Melakukan balingan bola atas bahu.
	1.8.2 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul.
	1.8.3 Menangkap bola pada pelbagai aras.
	1.8.4 Melakukan balingan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.
	1.8.5 Melakukan balingan tangan lurus melawan arah pusingan jam.
1.9 <b>Olahraga Asas</b> Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>berlari</b> dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Berlari dalam pelbagai kelajuan.
	1.9.2 Berlari dalam pelbagai jarak.

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>lompatan</b> dengan lakuan yang betul.	1.10.1 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
	1.10.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.
	1.10.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya.
	1.10.4 Melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.
1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>balingan</b> dengan lakuan yang betul.	1.11.1 Melontar objek sfera pada pelbagai jarak.
	1.11.2 Merejam objek panjang pada pelbagai jarak.
	1.11.3 Melempar objek leper pada pelbagai jarak.
<b>Akuatik Asas</b> 1.12 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>keyakinan dan keselamatan</b> di air.	1.12.1 Mengawal pernafasan untuk satu jangkamasa semasa di bawah permukaan air.
1.13 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>renang</b> dengan lakuan yang betul.	1.13.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.



# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	1.13.2 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.
<p><b>Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti <b>rekreasi dan kesenggangan</b>.</p>	<p>1.14.1 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, congkak, dan catur.</p> <p>1.14.2 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batik Lampung.</p>

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Gimnastik Asas</b>	
2.1 Berkebolehan memahami konsep <b>hambur dan pendaratan</b> .	2.1.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur dari pelbagai aras.
2.2 Berkebolehan memahami konsep <b>kawalan badan dan sokongan</b> dalam pergerakan.	2.2.1 Menyatakan lakuan mengekalkan imbangan di atas bangku gimnastik.
	2.2.2 Membezakan luas tapak sokongan semasa melakukan bentuk-bentuk imbangan dalam kumpulan.
2.3 Berkebolehan Memahami konsep <b>gayut dan ayun</b> dalam pergerakan.	2.3.1 Mengenal pasti posisi bergayut dengan genggaman atas yang stabil.
2.4 Berkebolehan memahami konsep <b>putaran</b> dalam pergerakan.	2.4.1 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan guling belakang.
<b>Pergerakan Berirama</b>	
2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>pergerakan</b> mengikut <b>irama</b> .	2.5.1 Mengenal pasti pelbagai jenis langkah pergerakan mengikut tempo.

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kemahiran Asas Permainan</b>	
2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip dalam kemahiran asas permainan <b>kategori serangan.</b>	2.6.1 Mengenal pasti lakuan semasa menghantar dan menerima bola. 2.6.2 Mengenal pasti lakuan semasa mengelecek dengan tangan, kaki, dan alatan. 2.6.3 Menyatakan keadaan yang sesuai untuk mengadang dan memintas. 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan.
2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip dalam kemahiran asas permainan <b>kategori jaring.</b>	2.7.1 Mengenal pasti lakuan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan. 2.7.2 Mengenal pasti lakuan menerima dan menghantar bola. 2.7.3 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan. 2.7.4 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar. 2.7.5 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori jaring.

## TAHUN 3

### MODUL KEMAHIRAN

#### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip dalam kemahiran asas permainan <b>kategori memadam</b> .	2.8.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.
	2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola.
	2.8.3 Mengenal pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras.
	2.8.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori memadam.
<b>Olahraga Asas</b>	
2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas <b>berlari</b> .	2.9.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa berlari.
	2.9.2 Mengenal pasti koordinasi tangan dan kaki semasa berlari.
2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas <b>lompatan</b> .	2.10.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melompat.
	2.10.2 Mengenal pasti kaki yang digunakan untuk melonjak .
2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas <b>balingan</b> .	2.11.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan lontaran.
	2.11.2 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan rejaman.
	2.11.3 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan lemparan.

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Akuatik Asas</b>	
2.12 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>keyakinan dan keselamatan</b> di air.	2.12.1 Mengenal pasti cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.
2.13 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam <b>kemahiran renang</b> .	2.13.1 Mengenal pasti postur badan semasa melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi tiarap dan telentang.
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b>	
2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti <b>rekreasi dan kesenggangan</b> .	2.14.1 Mengenal pasti strategi dalam permainan seperti karom, dam, congkak dan catur.
	2.14.2 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batik Lampung.

# TAHUN 3

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

##### **Konsep Kecergasan**

3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan **konsep kecergasan**.

- 3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi, dan keanjalan otot.
- 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.
- 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

##### **Komponen Kecergasan**

3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan **kapasiti aerobik**.

- 3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangkamasa yang ditetapkan.

3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan **kelenturan**.

- 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama dengan lakuan yang betul.

3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan **daya tahan dan kekuatan otot**.

- 3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, *hamstring curl*, dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangkamasa 10 hingga 15 saat.

# TAHUN 3

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

3.5 Berkebolehan mengenal pasti **komposisi badan**.

3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.

3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.

# TAHUN 3

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Konsep Kecergasan</b>	
4.1 Berkebolehan mengaplikasi <b>konsep kecergasan</b> semasa melakukan aktiviti fizikal.	4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan.
	4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
	4.1.3 Mengenal pasti kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
<b>Komponen Kecergasan</b>	
4.2 Berkebolehan menguasai konsep asas <b>kapasiti aerobik</b> .	4.2.1 Mengenal pasti kesan senaman terhadap jantung.
	4.2.2 Mengenal pasti peranan jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman.
4.3 Berkebolehan menguasai konsep asas <b>kelenturan</b> .	4.3.1 Mengenal pasti senaman yang meningkatkan kelenturan.
	4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik.
4.4 Berkebolehan Menguasai konsep asas <b>kekuatan dan daya tahan otot</b> .	4.4.1 Mengenal pasti otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan dan kekuatan otot.
	4.4.2 Menerangkan kepentingan senaman daya tahan dan kekuatan otot.



# TAHUN 3

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
4.5 Berkebolehan memahami konsep <b>komposisi badan.</b>	4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. 4.5.2 Menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran. 4.5.3 Mengenal pasti perkaitan antara senaman dengan berat badan.

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN DAN MODUL KECERGASAN

### ASPEK 5 : KESUKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Pengurusan dan Keselamatan</b>	
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menyenaikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan. 5.1.4 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
<b>Tanggungjawab Kendiri</b>	
5.2 Berkebolehan mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Berkeupayaan menetapkan matlamat sendiri dalam aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Berkeyakinan melakukan aktiviti mengikut peranan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 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.

# TAHUN 3

## MODUL KEMAHIRAN DAN MODUL KECERGASAN

### ASPEK 5 : KESUKANAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

##### **Dinamika Kumpulan**

5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti.

5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.





Terbitan:



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