



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN LIMA

**DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN
(KSSR)**

**PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN LIMA**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

APRIL 2014

Cetakan Pertama 2014

© Kementerian Pendidikan 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 Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya

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 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 memperkembang 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 bagi bertujuan melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

TERHAD**DRAF****KANDUNGAN****Muka Surat**

Bil.	Perkara	Muka Surat
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	6
10.	Tafsiran Tahap Penguasaan Umum	8
11.	Tafsiran Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani Tahun 5	9
12.	Cadangan Agihan Masa	10
13.	Modul kemahiran : Gimnastik Asas	11
14.	Modul kemahiran : Pergerakan Berirama	17

TERHAD**DRAF**

Bil.	Perkara	Muka Surat
15.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan	23
16.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring	29
17.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang	35
18.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas – Asas Berlari	41
19.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas – Asas Lompatan	47
20.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas – Asas Balingan	53
22.	Modul Kemahiran : Akuatik Asas	59
23.	Modul Kemahiran : Rekreasi dan Kesenggangan	65
24.	Modul Kecergasan: Konsep Kecergasan	71
25.	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan	77

TERHAD

DRAF

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, 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 Lima 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 Lima 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. memerihal 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 Lima 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 Lima 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 Lima 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 memadam;
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 mengaplikasikan 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 mengaplikasikan 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 Lima 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 Lima 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,

TERHAD

dan Aspek 5 secara serentak Manakala untuk pengajaran kecergasan, guru menggunakan Modul Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4, dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar modul kemahiran atau modul 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,

DRAF

berprinsip, bermaklumat, dan patriotik serta mempunyai kemahiran berfikir, berkomunikasi, dan bekerja secara berpasukan. Kemahiran abad ke-21 ini selari 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">Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.

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

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 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

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-Pensel

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

menghasilkan pergerakan yang dikenal pasti atau 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 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	TAFSIRAN
6	Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif serta boleh dicontohi.
5	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu, dengan mengikut prosedur atau secara sistematik, serta tekal dan bersikap positif.
4	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab, iaitu mengikut prosedur atau secara sistematik.
3	Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.
2	Murid menunjukkan kefahaman untuk menukar bentuk komunikasi atau menterjemah serta menjelaskan apa yang telah dipelajari.
1	Murid tahu perkara asas, atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas.

TAFSIRAN TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN LIMA

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 amalan 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, lakuan 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 lakuan 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 menterjemahkan 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.

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

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

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 5

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. 1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan . 1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul. 1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.1.1 Melakukan Lombol Kangkang. 1.1.2 Melakukan Hambur Arab.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan pelbagai tapak sokongan di atas bangku gimnastik. • Boleh melompat menegak di atas trampolin berulang-ulang kali. • Boleh bergayut dengan pelbagai genggam tangan. • Boleh melakukan hambur kangkang di atas bangku gimnastik dengan sokongan. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan putaran 90° di atas trampolin dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas trampolin. • Boleh melejang kaki ke posisi dirian tangan dengan kedu-dua belah tangan di atas lantai. • Boleh mengayun dengan pelbagai genggam tangan. • Boleh menyatakan otot-otot yang menghasilkan daya semasa melakukan hambur melalui bangku gimnastik. TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan putaran 180° di atas trampolin dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas trampolin. • Boleh melakukan lombol kangkang melangkaui rakan yang membongkok dengan mengaplikasikan konsep kestabilan.
	1.2.1 Mengawal imbangan badan semasa dan selepas melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab. 1.2.2 Melakukan rangkaian imbangan yang melibatkan beberapa tapak sokongan di atas lantai dan bangku gimnastik.	
	1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan genggam atas, genggam bawah, dan genggam campuran dengan pelbagai posisi badan dan kaki. 1.3.2 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.	
	1.4.1 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi. 1.4.2 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	kaki serta lutut difleksi.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda. • Boleh mengimbang badan di atas palang dan mengayun badan dengan mengaplikasikan konsep kestabilan.
<p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF</p> <p>Gimnastik Asas</p> <p>2.1 Berkebolehan mengapikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan.</p> <p>2.2 Berkebolehan mengapikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.</p> <p>2.3 Berkebolehan mengapikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.</p>	<p>2.1.1 Menenal pasti otot-otot utama yang menghasilkan daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> <p>2.2.1 Menenal pasti perubahan kedudukan pusat graviti semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.</p> <p>2.2.2 Menenal pasti jenis-jenis imbangan yang digunakan dalam rangkaian imbangan.</p> <p>2.3.1 Menenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa mengayun.</p> <p>2.3.2 Menenal pasti genggam yang sesuai mengikut posisi badan semasa menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang dan mengayun.</p>	<p>TAHAP PENGUASAAN 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan putaran 180° dengan membuat pelbagai bentuk badan di atas trampolin dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas trampolin dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan lombol kangkang dan hambur arab dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan rangkaian imbangan di atas lantai dan bangku gimnastik yang melibatkan gabungan pergerakan lokomotor dan imbangan dengan turutan yang betul. • Boleh mengaplikasikan perubahan pusat graviti semasa mengimbang badan di atas palang dan mengayun badan ke posisi gayut serta mengayun dengan pelbagai posisi badan dan kaki dengan lakuan yang betul. <p>TAHAP PENGUASAAN 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rangkaian pergerakan dengan mengaplikasikan kemahiran hambur arab, rangkaian imbangan dan putaran 180° dengan pelbagai bentuk badan pada senaman lantai, serta kemahiran lombol kangkang dengan lakuan

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan.	2.4.1 Mengenal pasti aksi-aksi bentuk badan yang membantu putaran. 2.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran.	yang betul dan konsisten. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		TAHAP PENGUASAAN 6
Pengurusan dan Keselamatan		• Boleh merancang dan mempersembahkan rangkaianimbangan pelbagai tapak sokongan secara berkumpulan. • Boleh menunjuk cara kemahiran putaran di atas trampolin, hambur arab, lombol kangkang, bergayut dan mengayun pada palang secara tekal dengan lakuan yang betul. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	
Tanggungjawab Kendiri		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan. 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
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.
	5.3.2	Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
	5.3.3	Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.
	5.4.2	Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.
	5.4.3	Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.4	Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.
	5.4.5	Berperanan sebagai ketua kumpulan.
	5.4.6	Patuh kepada arahan ketua.
	5.4.7	Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> yang ditiru mengikut muzik yang didengar. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi konsep pergerakan seperti arah dan aras semasa melakukan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> mengikut muzik yang didengar. Boleh menyatakan <i>props</i> yang sesuai digunakan dalam pergerakan.
	1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan <i>props</i> 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 konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, kualiti pergerakan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.	TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah, aras, laluan, kualiti pergerakan dan hubungan dengan rakan semasa melakukan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> mengikut muzik yang didengar.
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan		
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.	TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> berdasarkan konsep pergerakan dengan turutan pergerakan yang sesuai mengikut muzik yang didengar. Boleh mengenal pasti konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.
	5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.	
	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	TAHAP PENGUSAHAN 5 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar secara berkumpulan. • Boleh mengenal pasti tema dan watak yang dipilih dalam pergerakan. • Boleh mengenal pasti konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.	
	5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	
	5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	TAHAP PENGUSAHAN 6 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> yang telah direka cipta dalam kumpulan dengan turutan pergerakan yang sesuai dan seragam berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh menggunakan pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan. 	
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.
		5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
	5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

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

TAHUN 5

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 kategori serangan dengan lakuan yang betul.	1.6.1 Melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan pelbagai teknik menghantar bola, menerima bola dan mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengenal pasti pelbagai teknik menghantar bola ke sasaran. Boleh menghantar bola dengan pelbagai teknik ke sasaran, menerima bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola serta menyatakan situasi yang sesuai untuk mengelecek. Boleh melakukan takel bola dan mengawal bola serta menghantar bola kepada rakan.. Boleh mengadang pemain lawan dan menyatakan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pemain lawan. TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none"> Boleh menghantar bola ke sasaran, mengelecek melepasi pemain lawan, mengadang, memintas, takel dan menjaring melepasi pengadang dengan lakuan yang betul. Boleh menyatakan ruang yang sesuai untuk menerima bola yang dihantar.
	1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.	
	1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola daripada direbut.	
	1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang bagi mengecilkan ruang pemain lawan.	
	1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan yang bergerak.	
	1.6.6 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan sepasukan.	
	1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.	
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.6 Berkebolehan mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan .	2.6.1 Mengenal pasti pelbagai cara menghantar bola ke sasaran.	
	2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola.	
	2.6.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk mengelecek.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan dan memintas bola.	<p>TAHAP PENGUASAAN 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola yang dihantar. • Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran kategori serangan. <p>TAHAP PENGUASAAN 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori serangan dalam permainan kecil. • Boleh merancang strategi yang sesuai dalam permainan untuk mencapai kemenangan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran kategori serangan.
	2.6.5 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan takel.	
	2.6.6 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menjaring.	
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan		
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.	
	5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.	
	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	
	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	
Tanggungjawab Kendiri		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.	
	5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	
	5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	
<p>Interaksi Sosial</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.</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>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

TAHUN 5

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 pelbagai jenis servis menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan mengikut situasi. 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan. 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan. 1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai servis dan hantaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan. • Boleh menghantar bola kepada rakan menggunakan kaki serta membuat pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan raket. • Boleh melakukan servis bawah menggunakan raket dan tangan TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis atas serta menghantar bola dengan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan raket kepada pemain lawan. • Boleh melakukan servis menggunakan kaki serta menghantar bola kepada rakan sepasukan atau pemain lawan. • Boleh mengenal pasti titik kontak untuk menghasilkan pelbagai hantaran.
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring .	2.6.1 Mengenal pasti pelbagai cara menghantar bola ke sasaran. 2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola. 2.6.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk mengelecek. 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan dan memintas bola. 2.6.5 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan takel.	TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran voli dan smesy dengan menggunakan alatan raket. • Boleh merejam bola menggunakan tangan dan melibas bola dengan kaki. • Boleh menyatakan dengan ringkas perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	2.6.6 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menjaring.	
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		TAHAP PENGUASAAN 4
Pengurusan dan Keselamatan		<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai servis dengan raket dan anggota badan, pelbagai pukulan dan menghantar bola, voli, smesy, rejaman serta libasan dengan lakuan yang betul.
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai adangan untuk mengadang bola yang dihantar dan menyatakan adangan yang sesuai mengikut situasi.
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 5
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan. 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep ruang semasa melakukan kemahiran kategori jaring dengan lakuan yang betul dan konsisten. • Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran kategori serangan. TAHAP PENGUASAAN 6 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori jaring dalam permainan kecil. • Boleh merancang strategi yang sesuai dalam permainan untuk mencapai kemenangan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran kategori serangan.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<p>Interaksi Sosial</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.</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>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.</p> <p>5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	

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

TAHUN 5

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 kategori memadang dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none"> Boleh membaling bola, memukul dan menangkap bola.. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none"> Boleh membaling ikut arah pusingan jam dan lawan pusingan jam serta menangkap bola yang melantun. Boleh menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus. TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan titik pelepasan (<i>point of release</i>) semasa membaling bola dengan balingan bawah, membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam, dan arah lawan pusingan jam. Boleh memukul bola dengan alatan pemukul ke suatu jarak dengan mengaplikasikan konsep pemindahan daya. TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none"> Boleh membaling bola balingan bawah dan membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah jam serta arah lawan pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul. Boleh memukul dan menahan bola ke pelbagai arah dengan mengaplikasikan kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola serta bergerak ke kawasan
	1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran.	
	1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan.	
	1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.	
	1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah.	
	1.8.6 Menangkap bola yang melantun.	
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.8 Berkebolehan mengapikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang .	2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.	
	2.8.2 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak pukulan.	
	2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.	yang ditetapkan dengan lakuan yang betul.
	2.8.5 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.	<p>TAHAP PENGUASAAN 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi konsep ruang semasa melakukan kemahiran kategori memadang dengan lakuan yang betul dan konsisten. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti kemahiran kategori memadang.
<p>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p>		
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p>		
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.	<p>TAHAP PENGUASAAN 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran kategori memadang dan strategi dalam permainan kecil. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menggunakan kemahiran permainan kategori memadang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.
	5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.	
	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	
	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	
<p>Tanggungjawab Kendiri</p>		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.	
	5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	
	5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan	

TAHUN 5**MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	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. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

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

TAHUN 5

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 berlari dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none">• Boleh berlari pecut pada satu jarak dan tahu perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none">• Boleh berlari pecut dan melakukan pertukaran baton.• Boleh melakukan pertukaran baton dengan gaya visual dan non-visual.• Boleh memerihalkan ayunan tangan yang betul semasa berlari pecut. TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi teknik berlari pecut semasa berlari pecut dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.• Boleh mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari dalam zon pertukaran.• Boleh berlari beritma melepasi halangan dan boleh memerihalkan aksi kaki dan tangan semasa lari beritma. TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi teknik berlari pecut semasa berlari pecut dengan lakuan yang betul dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.• Boleh berlari beritma melepasi beberapa
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari .	2.9.1 Menyatakan perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. 2.9.2 Memerihalkan ayunan tangan yang betul semasa berlari pecut. 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran. 2.9.4 Memerihalkan aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BERLARI

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 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	halangan secara berterusan dengan lakukan yang betul. • Boleh mengetahui jumlah langkah yang sesuai sebelum melepasi halangan.
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 5
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan. 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	• Boleh berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran dengan lakukan yang betul dan konsisten. • Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan dengan lakukan yang betul dan konsisten. • Boleh memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
Interaksi Sosial		TAHAP PENGUASAAN 6
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas	• Boleh berlari pecut, lari berganti-ganti dengan pertukaran baton, dan lari beritma melepasi halangan dalam pertandingan mini dengan lakukan yang betul. • Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan kemahiran berlari. • Boleh menggunakan kemahiran berlari dalam aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BERLARI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Dinamika Kumpulan	secara terbuka.	
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

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

TAHUN 5

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 pada satu jarak.
1.10.2 Melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas **lompatan**.

2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar peluru.
2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melempar dengan jarak lemparan semasa melempar cakera.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.
5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.
5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh melompat tali dengan gaya gunting.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh melakukan lari landas dan lonjakan.
- Boleh mengenal pasti kaki yang sesuai untuk membuat lonjakan.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melakukan lari landas, lonjakan dengan gaya gunting, layangan dan mendarat.
- Boleh mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh mengaplikasikan lari landas, lonjakan, layangan, dan mendarat semasa melompat tinggi dengan gaya gunting dengan lakuan yang betul.

TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting pada pelbagai aras ketinggian dengan lakuan yang betul dan konsisten.
- Boleh berkeyakinan dan mempunyai tanggungjawab sendiri semasa kemahiran asas lompatan.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 6	
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.		<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan lompatan pada satu jarak dengan lompat tinggi gaya gunting dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran melompat. • Boleh menggunakan kemahiran berlari dan melompat dalam aktiviti meningkatkan kecergasan.
	5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.		
	5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.		
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.		
	5.2.5 Menerima keputusan 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.		
	5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.		
	5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.		
Dinamika Kumpulan			
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.		
	5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.		
	5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.		
	5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.		
	5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.		

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

- 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

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

TAHUN 5

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 balingan dengan lakuan yang betul.	1.11.1 Melontar peluru dari kedudukan <i>power position</i> .
	1.11.2 Melempar cakera dari kedudukan <i>power position</i> .

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan .	2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar peluru.
	2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melempar dengan jarak lemparan semasa melempar cakera.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.
	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh melontar objek bulat dan melempar objek leper dalam posisi berdiri.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh melempar cakera dari posisi berdiri dengan rotasi pinggul dan tangan yang memegang cakera diayun menyilang badan ke bahu yang sebelah lagi.
- Boleh melontar peluru dari posisi berdiri dengan rotasi pinggul dengan menolak tangan yang memegang peluru ke hadapan dan ke atas.
- Boleh menyatakan cara memegang peluru dan cakera yang betul.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melempar cakera dengan laju dari posisi berdiri serta tangan yang memegang cakera diayun menyilang dan kepala didongak. badan ke bahu yang sebelah lagi.
- Boleh melontar peluru dari posisi berdiri dengan rotasi pinggul dengan mengaplikasikan pemindahan berat badan dari pinggul ke bahu, lengan, tangan dan melakukan tolakan peluru ke hadapan dan ke atas.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melempar cakera dari kedudukan *power position* dengan lakuan yang betul.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melontar peluru dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul. • Boleh mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lemparan dengan jarak lontaran semasa melontar peluru dan melempar cakera.
<p>Interaksi Sosial</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.</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>TAHAP PENGUASAAN 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melontar peluru dan melempar cakera dari kedudukan <i>power position</i> pada satu jarak dengan turutan dan lakuan yang betul. • Boleh melontar peluru dan melempar cakera dari kedudukan <i>power position</i> dengan turutan dan lakuan yang betul. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti melontar peluru dan melempar cakera.
<p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p> <p>5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.</p>	<p>TAHAP PENGUASAAN 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melontar peluru dan melempar cakera dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul. • Boleh mengenal pasti turutan lakuan melontar peluru dan melempar cakera yang betul. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

TAHUN 5

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 Membaling alatan bantuan kepada sasaran.
1.12.2 Melakukan bobing di air dalam (deep water bobbing) sambil bergerak ke hadapan.

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

1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas.
1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan.
1.13.3 Melakukan kuak dada.

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

2.12.1 Membezakan alatan yang sesuai untuk *reaching rescue* dan *throwing rescue*.
2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan bobing di air dalam.

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

2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak dada.
2.13.2 Membezakan kelajuan dan penggunaan daya antara kuak rangkak dengan kuak dada.

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh mengenal pasti alatan yang boleh digunakan untuk *reaching rescue* dan *throwing rescue*.
- Boleh melakukan bobbing di dalam air.
- Boleh melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan alat apungan.
- Boleh melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan alat apungan.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh menggulung tali yang digunakan untuk *throwing rescue* dan membaling ke dalam kolam.
- Boleh menyatakan perbezaan antara alat *reaching rescue* dengan *throwing rescue*.
- Boleh melakukan tenggelam ke air dalam dan timbul ke permukaan air serta boleh menyatakan pergerakan tapak tangan semasa melakukan tenggelam timbul.
- Boleh melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan alat apungan serta bernafas apabila tangan dikuak.
- Boleh menyatakan pergerakan kaki dan tangan semasa melakukan kuak dada.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh menggunakan kemahiran membaling alatan *throwing rescue* ke mangsa yang berada di dalam kolam.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK 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 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
- 5.1.4 Mengenali pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

Tanggungjawab Kendiri

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

- 5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.
- 5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.
- 5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
- 5.2.5 Menerima keputusan 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.
- 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
- 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas

- Boleh menarik mangsa yang berpaut pada alatan *throwing rescue* ke dek.
- Boleh melakukan bobing di air dalam dengan membuat satu lompatan ke hadapan.
- Boleh melakukan aksi kaki, tangan, dan bernafas semasa berenang kuak dada dengan bantuan alat apungan.
- Boleh menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan semasa melakukan kuak dada.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh membaling alatan *throwing rescue* kepada mangsa yang berada di dalam kolam dengan lakuan yang betul.
- Boleh melakukan bobing di air dalam dengan lakuan yang betul.
- Boleh melakukan kuak dada dengan lakuan yang betul dengan bantuan rakan atau menggunakan alat apungan.
- Boleh menyatakan perbezaan kelajuan dan penggunaan daya antara kuak rangkak dengan kuak dada.

TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh membaling alatan *throwing rescue* kepada mangsa yang berada di dalam pelbagai situasi di dalam kolam renang dengan lakuan yang betul dan boleh menarik mangsa dengan posisi badan yang selamat.

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	secara terbuka.	
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan bobing di air dalam secara berterusan dengan lakuan yang betul dan konsisten. • Boleh melakukan kuak dada berterusan pada satu jarak dengan lakuan yang betul dan konsisten. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti akuatik asas.
		TAHAP PENGUASAAN 6
		<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air seperti membaling alatan <i>throwing rescue</i> kepada mangsa bobing di air dalam apabila menghadapi situasi kecemasan dalam aktiviti simulasi di kolam renang. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti akuatik. • Boleh melakukan kuak dada dalam pertandingan mini dengan lakuan yang betul dan konsisten. • Boleh melakukan renang kuak dada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan .	1.14.1	Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet.
	1.14.2	Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran memukul, berlari, dan menangkap seperti permainan Konda Kondi.
	1.14.3	Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menggunakan kemahiran menimang berterusan seperti permainan Tating Lawi Ayam.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan .	2.14.1	Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan.
	2.14.2	Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan	5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan	5.1.1	Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.
		5.1.2	Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh mengenal pasti jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gambar ikatan atau model ikatan.
- Boleh mengetahui peraturan permainan Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh membuat ikatan dan simpulan berdasarkan tunjukcara.
- Boleh bermain Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh menghasilkan satu gajet dengan menggunakan ikatan dan simpulan.
- Boleh menggunakan kemahiran memukul, memukul, dan menangkap dalam permainan Konda Kondi.
- Boleh menggunakan kemahiran menimang semasa bermain Tating Lawi Ayam.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh menghasilkan satu model gajet dengan menggunakan ikatan dan simpulan dengan ikatan yang kemas dan betul serta boleh menyenaraikan jenis ikatan dan simpulan yang digunakan.
- Boleh mengaplikasi peraturan semasa bermain

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
keselamatan.	berdasarkan spesifikasi alatan.	permainan Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam dengan lakuan yang betul.
	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	
	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 5
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menghasilkan beberapa model gajet yang boleh digunakan dalam perkhemahan atau aktiviti seharian yang dipilih dengan menggunakan ikatan dan simpulan dengan ikatan yang kemas dan betul di dalam kumpulan kecil.. Boleh menggunakan strategi yang sesuai untuk menang semasa permainan Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam dengan lakuan yang betul. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
	5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	
	5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.	
	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	
	5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.	
Interaksi Sosial		TAHAP PENGUASAAN 6
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menghasilkan gajet dengan menggunakan ikatan kemahiran dan simpulan serta bermain permainan Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam sebagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan untuk mengekalkan tahap kecergasan fizikal. Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
	5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.	
	5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.	
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	
	5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan	

TAHUN 5

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
kumpulan.	yang dibentuk.	
	5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.	
	5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.	
	5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.	
	5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.	
	5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

Konsep Kecergasan

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

- 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
- 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.
- 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

TAHAP PENGUSAHAAN 1

- Boleh melakukan sendiri aktiviti memanaskan badan yang umum dan menyejukkan badan.
- Boleh membezakan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan.

TAHAP PENGUSAHAAN 2

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus dengan aktiviti fizikal tertentu yang ditunjukkan dan menyejukkan badan.
- Boleh menyatakan kesan kekurangan air (dehidrasi) terhadap prestasi semasa melakukan senaman.

ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

Konsep Kecergasan

4.1 Berkebolehan mengaplikasi **konsep kecergasan** semasa melakukan aktiviti fizikal.

- 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
- 4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.
- 4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.
- 4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi terhadap prestasi semasa melakukan senaman.

TAHAP PENGUSAHAAN 3

- Boleh mengenal pasti senaman yang sesuai digunakan sebagai aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
- Boleh mengira kadar nadi selama 1 minit.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan

- 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.

TAHAP PENGUSAHAAN 4

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan mengikut prosedur yang betul.
- Boleh mengira kadar nadi selama 1 minit

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
keselamatan.	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.
		<p>TAHAP PENGUSAHAAN 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melakukan senaman memanaskan badan yang khusus dalam kumpulan kecil dengan aktiviti fizikal tertentu yang boleh menaikkan kadar nadi melebihi 120 denyutan seminit mengikut prosedur yang betul dengan bimbingan guru. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa merancang dan melakukan senaman memanaskan badan.
<p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p>	<p>TAHAP PENGUSAHAAN 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengetuai senaman memanaskan badan yang dirancang dan menyejukkan badan sebelum dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani, aktiviti fizikal dan sukan tertentu mengikut prosedur yang betul dan konsisten. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
<p>Interaksi Sosial</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.</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>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

- 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.
- 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.
- 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.
- 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		TAHAP PENGUASAAN 1
Komponen Kecergasan		<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik. • Boleh melakukan senaman meningkatkan senaman regangan dan tahu perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat dan merekod.
3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.	3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.	
3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan pada otot-otot yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).	
3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.	3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, <i>hamstring curl</i> , tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan <i>oblique curl</i> berulang kali dalam jangka masa 30 saat.	TAHAP PENGUASAAN 2
3.5 Mengenal pasti komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh melakukan senaman regangan dan boleh menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan. • Boleh menyatakan makna prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) • Boleh melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dan menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman tersebut. • Boleh mengira Indeks Jisim Badan (BMI) berdasarkan ukuran ketinggian dan berat badan sendiri menggunakan rumus:
	3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.	
Pentaksiran Kecergasan Fizikal		
3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk	$\frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi x tinggi (m)}}$

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
fizikal berasaskan kesihatan.	Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.	<ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan BMI sendiri dengan norma.
ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)		
4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.	4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik.	TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dan boleh mengesan perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan senaman. • Boleh mengenal pasti pelbagai jenis regangan semasa melakukan senaman meningkat kelenturan mengikut prinsip FITT. • Boleh menyatakan cara mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.
	4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.	
4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan.	4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan.	TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan prinsip FITT semasa melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot yang disediakan oleh guru mengikut lakuan dan prosedur yang betul. • Boleh mengenal pasti jenis aktiviti dan jangka masa yang disasarkan semasa melakukan senaman meningkat kapasiti aerobik mengikut prinsip FITT. • Boleh mengenal pasti ulangan yang disasarkan semasa melakukan senaman meningkat daya tahan otot mengikut prinsip FITT.
	4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan.	
	4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.	
4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.	4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.	
	4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.	

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
4.5 Berkebolehan memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.	4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma. 4.5.2 Menyatakan cara-cara mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.	TAHAP PENGUSAHAAN 5 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman untuk diri sendiri yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot dengan lakukan dan prosedur yang betul berdasarkan aktiviti yang diberi mengikut prinsip FITT. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal .	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan.	
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan		
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.	TAHAP PENGUSAHAAN 6 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang secara berkumpulan pelan senaman kecergasan fizikal untuk diri sendiri dengan mengaplikasi prinsip FITT seperti jangka masa dan jenis senaman kapasiti aerobik, pelbagai jenis senaman meningkatkan kelenturan dan ulangan bagi meningkatkan daya tahan otot. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.
	5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.	
	5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.	
	5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	
Tanggungjawab Kendiri		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.	
	5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.	
	5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan	

TAHUN 5

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.2.4	masalah berdasarkan rekod kecergasan. Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
	5.2.5	Menerima keputusan 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.
	5.3.2	Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.
	5.3.3	Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.
	5.4.2	Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.
	5.4.3	Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.4	Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.
	5.4.5	Berperanan sebagai ketua kumpulan.
	5.4.6	Patuh kepada arahan ketua.
	5.4.7	Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BAHAGIAN PEMBANGUNAN PENDIDIKAN

ARAS 4-8, BLOK E9

KOMPLEKS KERAJAAN PERSEKUTUAN

62604 PUTRAJAYA