



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
PENDIDIKAN KHAS  
(MASALAH PEMBELAJARAN)**

**PENDIDIKAN JASMANI  
DAN  
KESIHATAN  
TAHUN EMPAT**

2013



DOKUMEN STANDARD  
**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
PENDIDIKAN KHAS**  
MASALAH PEMBELAJARAN

# **PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN**

## **TAHUN EMPAT**



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Cetakan Pertama 2013

© 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.

## KANDUNGAN

## MUKA SURAT

PENDAHULUAN	1
MATLAMAT	1
OBJEKTIF	2
STANDARD KURIKULUM BERASASKAN TUNJANG	2
KURIKULUM MODULAR BERASASKAN STANDARD	3
FOKUS MATA PELAJARAN	3
PENDEKATAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN	4
RANCANGAN PENDIDIKAN INDIVIDU	5
PENTAKSIRAN	6
STANDARD KANDUNGAN DAN STANDARD PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN	7





## **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**
- **KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

# 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 Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) dibina selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan berlandaskan prinsip-prinsip pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang pendidikan dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid dan pendidikan seumur hidup. KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) lebih berfokus kepada penguasaan kemahiran bagi memenuhi keperluan individu, tidak terlalu menekankan akademik dan tidak membebankan murid. Ini selaras dengan teras kedua Pelan Induk Pembangunan Pendidikan.

Bagi memenuhi keperluan individu, proses pengajaran dan pembelajaran di Program Pendidikan Khas Integrasi Bermasalah Pembelajaran dibentuk secara fleksibel dan ini bertepatan dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 1997, yang menyatakan “ *guru-guru boleh mengubahsuai kaedah atau teknik pengajaran atau pembelajaran, masa bagi aktiviti dan susunan aktiviti, mata pelajaran dan bahan bantu mengajar bagi mencapai tujuan dan matlamat Pendidikan Khas*”.

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) dibina dengan hasrat pembelajaran yang diperolehi di dalam bilik darjah dapat

diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Kurikulum ini juga menyediakan pendidikan berkualiti untuk murid bermasalah pembelajaran supaya mereka menjadi insan yang seimbang, berdikari dan berjaya dalam kehidupan.

## **MATLAMAT**

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan digubal dengan matlamat untuk membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup. Selain itu, matlamat bagi pendidikan kesihatan membolehkan murid mengawal kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran menerusi pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat dan bersikap positif untuk mencapai kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang yang berkualiti.

**OBJEKTIF**

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) bertujuan membimbing murid agar berupaya;

- i. Memberikan tumpuan kepada pertumbuhan dan perkembangan fizikal murid
- ii. Mengaplikasi pengetahuan dan kemahiran agar dapat berdikari dalam kehidupan seharian serta melibatkan diri dalam aktiviti riadah
- iii. Memperoleh kemahiran dan keterampilan ke arah kehidupan berkerjaya
- iv. Membolehkan murid mendapat pengalaman pembelajaran secara berterusan untuk meningkatkan literasi kesihatan, menguasai kemahiran kecekapan psikososial (*life skill*) dan mengamalkan gaya hidup sihat.
- v. Membolehkan murid sentiasa bersedia menyesuaikan diri dalam aspek fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani serta meningkat potensi individu ke tahap kesihatan maksimum
- vi. Mengamalkan nilai-nilai murni dalam kehidupan seharian

**STANDARD KURIKULUM BERASASKAN TUNJANG**

Organisasi Kurikulum Berasaskan Tunjang dibina bagi membangunkan modal insan yang berpengetahuan dan

berketerampilan. Tunjang (Rajah 1) merupakan domain utama yang saling menyokong antara satu sama lain bagi membentuk insan yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek.

Domain bagi setiap tunjang adalah:

- i. Komunikasi
- ii. Kerohanian, Sikap dan Nilai
- iii. Kemanusiaan
- iv. Sains dan Teknologi
- v. Perkembangan Fizikal dan Estetika
- vi. Keterampilan Diri



Rajah 1: Bentuk Kurikulum Standard Sekolah Rendah

## **KURIKULUM MODULAR BERASASKAN STANDARD**

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) digubal dalam bentuk pernyataan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dikuasai oleh murid. Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran diorganisasikan dalam bentuk modular yang mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai.

### **Standard Kandungan**

Pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai.

### **Standard Pembelajaran**

Satu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap Standard Kandungan.

## **FOKUS MATA PELAJARAN**

### **Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesihatan**

Komposisi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan merangkumi kemahiran asas pergerakan, asas permainan, asas olahraga, asas akuatik, kecergasan, rekreasi dan kesenggangan serta kesihatan.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sekolah rendah bertujuan membimbing murid :

- i. melakukan kemahiran motor asas dengan corak pergerakan yang sesuai dengan lakuan yang betul
- ii. mengaplikasikan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan
- iii. pemupukan elemen keselamatan pengurusan, tanggungjawab sendiri dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal
- iv. melakukan kemahiran khusus dengan teknik yang betul
- v. kecekapan menggabungkan pergerakan dalam melakukan aktiviti
- vi. memahami taktik permainan dan menunjuk cara permainan dijalankan
- vii. menunjuk cara kemahiran sosial yang sesuai dalam aktiviti fizikal

- viii. menunjuk cara kemahiran tanggungjawab sendiri yang sesuai dalam aktiviti fizikal
- ix. mengaplikasikan kecergasan berdasarkan lakuan motor melalui aktiviti fizikal dalam kemahiran asas dan khusus serta mengetahui kepentingan menjaga kecergasan dan kecerdasan
- x. melakukan aktiviti fizikal dengan riang, bertanggungjawab dan selamat
- xi. membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga dan masyarakat
- xii. mengamalkan gaya hidup yang sihat dan selamat
- xiii. mengetahui kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah dan alkohol
- xiv. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti jasmani

### **Perlaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan**

Di dalam kurikulum ini terdapat dua gabungan mata pelajaran iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Bagi pengajaran Pendidikan Jasmani terdiri daripada lima aspek iaitu kemahiran pergerakan, aplikasi pengetahuan dalam pergerakan, kecergasan meningkatkan kesihatan, aplikasi pengetahuan meningkatkan

kecergasan dan kesukanan. Ia boleh dipecahkan kepada dua modul iaitu modul kemahiran dan modul kecergasan. Di dalam modul kemahiran terdapat aspek satu, dua dan lima yang boleh diajar secara serentak dan begitu juga dalam modul kecergasan aspek tiga, empat dan lima. Bagi standard kandungan akuatik asas serta rekreasi dan kesegangan, guru boleh memilih salah satu darinya. Guru mestilah mempunyai tauliah untuk melaksanakan standart kandungan akuatik asas.

Bagi pengajaran kesihatan ia terdiri daripada kesihatan diri, gaya hidup sihat dan selamat serta keselamatan. Ia lebih kepada aspek penjagaan kesihatan keselamatan dan penyalahgunaan bahan berbahaya terhadap diri, keluarga dan masyarakat .

### **PENDEKATAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

Dalam melaksanakan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan ini guru boleh mempelbagaikan pendekatan bagi mencapai kehendak Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran. Antaranya adalah:

- Belajar Melalui Permainan
- Belajar Sambil Bermain
- Multi Sensori

- Pembelajaran Kontekstual
- Pembelajaran Interaktif
- Pembelajaran Koperatif
- Pertandingan
- Pembelajaran Masteri
- Kaedah sumbang saran
- Kaedah tunjuk cara (demonstrasi)
- Simulasi atau kaedah pengajaran kumpulan

## **RANCANGAN PENDIDIKAN INDIVIDU**

Definisi Rancangan Pendidikan Individu :

Rancangan Pendidikan Individu (RPI) adalah satu dokumen bertulis yang menjelaskan matlamat perancangan pendidikan yang dirancang untuk setiap murid berkeperluan khas dan dijadikan panduan oleh guru dalam proses pengajaran dan pembelajaran dan boleh menyatakan tahap pencapaian murid.

*(Buku Panduan Rancangan Pendidikan (RPI) Individu Murid-Murid Berkeperluan Khas, 2000)*

RPI ialah suatu program pengajaran berasaskan penilaian pelbagai disiplin yang disediakan bagi memenuhi keperluan murid pendidikan khas. RPI dirancang khusus bagi individu murid, dan

dokumentasi dilakukan tentang segala pengubahsuaian dan penerapan ke atas program pembelajaran dan perkhidmatan yang disediakan. Justeru, RPI memaklumkan ibubapa dan pihak sekolah tentang keperluan individu murid dan bagaimana keperluan tersebut dirancang untuk dipenuhi. Bagi mencapai tujuan tersebut, perlu ada kerjasama dan kolaborasi antara pihak sekolah, ibubapa, dan murid itu sendiri, dengan dibantu oleh pegawai pendidikan peringkat negeri dan daerah, dan individu dari agensi atau khidmat sokongan lain.

RPI memperincikan antara lain:

- i. Tahap prestasi sedia ada murid
- ii. Perancangan akademik dan bukan akademik
- iii. Matlamat pendidikan tahunan yang boleh dicapai murid
- iv. Objektif pendidikan yang boleh diukur
- v. Objektif, prosedur dan urutan pentaksiran bagi mengenalpasti perkembangan dalam pencapaian
- vi. Perkhidmatan yang diperlukan oleh murid
- vii. Perancangan, jangkamasa dan tarikh sesuatu perkhidmatan dapat disediakan untuk murid, dan
- viii. Perancangan dan persediaan bagi membantu dan membimbing murid berinteraksi dengan persekitaran mereka.

## **PENTAKSIRAN**

Pentaksiran di bilik darjah penting bagi mengetahui tahap penguasaan dan pemahaman murid tentang apa yang telah dipelajari. Pentaksiran boleh dijalankan secara formatif dan sumatif. Maklumat yang diperolehi akan membantu guru untuk menambah baik kaedah pengajaran dan hasil pentaksiran di bilik darjah juga dapat memberi maklum balas awal kepada guru untuk merancang tindakan susulan dan penyediaan RPI bagi meningkatkan lagi penguasaan dan pemahaman murid. Antara kaedah pentaksiran dalam bilik darjah yang boleh dijalankan termasuk:

- i. **Pemerhatian** : Kaedah ini sesuai untuk menilai individu dari aspek kemahiran, sikap dan nilai murni. Pentaksiran secara pemerhatian hendaklah disertakan dengan senarai semak.
- ii. **Ujian/ Kuiz** : Ujian boleh dijalankan dalam bentuk kertas pensel atau lisan. Ujian kertas pensel boleh disediakan dalam bentuk soalan objektif atau subjektif manakala kuiz boleh dijalankan dalam bentuk lisan.
- iii. **Persembahan secara lisan** : Persembahan secara lisan adalah penting untuk menilai kemahiran bertutur, keyakinan diri dan pengetahuan murid tentang konten yang dipelajari.

- iv. **Senarai semak** : Senarai semak merupakan laporan individu tentang penguasaan pengetahuan, kemahiran serta sikap dan nilai murni.
- v. **Folio** : Folio adalah kompilasi hasil kerja murid secara individu atau kumpulan. Contoh folio adalah buku skrap dan laporan.

## PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
1 Kemahiran Pergerakan	<p><b>Pergerakan Lokomotor</b></p> <p>1.1 Berkebolehan melakukan pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Pergerakan Bukan Lokomotor</b></p> <p>1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Kemahiran Manipulasi Alatan</b></p> <p>1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.1.1 Melakukan aktiviti guling sisi</p> <p>1.1.2 Melakukan aktiviti guling hadapan</p> <p>1.1.3 Melakukan aktiviti lompat congklang (<i>gallop</i>)</p> <p>1.2.1 Melakukan aktiviti menolak</p> <p>1.2.2 Melakukan aktiviti menarik</p> <p>1.3.1 Melakukan aktiviti guling sisi menggunakan alatan di atas tilam</p>

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
	<p><b>Akuatik Asas</b></p> <p>1.4 Keyakinan dan keselamatan dalam air</p> <p><b>Rekreasi dan Keseganggangan</b></p> <p>1.5 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesegangan</p> <p><b>Olahraga Asas</b></p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul</p> <p>1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul</p>	<p>1.4.1 Mematuhi peraturan dalam air</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air, bobbing, mengapung lentang dan meluncur</p> <p>1.5.1 Bermain permainan melibatkan kemahiran motor halus seperti dam dan karom</p> <p>1.5.2 Bermain permainan tradisonal melibatkan kemahiran menarik dan menolak Tarik Upih dan Batak Lampung</p> <p>1.6.1 Berlari dalam pelbagai kelajuan</p> <p>1.6.2 Berlari dalam pelbagai jarak</p> <p>1.7.1 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki</p> <p>1.7.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama</p>



TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
	1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul	1.7.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya  1.8.1 Melontar objek sfera pada pelbagai jarak 1.8.2 Melempar objek leper pada pelbagai jarak
<b>2. Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan</b>	<p><b>Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor</b></p> <p>2.1 Memahami dan membezakan pergerakan lokomotor dengan bukan lokomotor</p> <p><b>Kemahiran Manipulasi Alatan</b></p> <p>2.2 Mengetahui konsep dan prinsip asas kemahiran manipulasi alatan</p>	<p>2.1.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>2.1.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor</p> <p>2.2.1 Menyatakan kedudukan badan yang betul</p>

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
	<p><b>Akuatik Asas</b></p> <p>2.3 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan di air</p> <p><b>Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>2.4 Menjana kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p> <p><b>Olahraga Asas</b></p> <p>2.5 Berkebolehan mengaplikasikan konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas berlari.</p>	<p>2.3.1 Mengenal pasti peraturan di air</p> <p>2.3.2 Mengenal pasti kemahiran apungan tiarap yang betul</p> <p>2.3.3 Mengenal pasti kemahiran luncur yang betul</p> <p>2.4.1 Mengenal pasti strategi dalam permainan karom dan dam</p> <p>2.4.2 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisonal yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batik Lampung</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa berlari</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti kordinasi tangan dan kaki semasa Berlari</p>

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
	<p>2.6 Berkebolehan mengaplikasikan konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas lompatan</p> <p>2.7 Berkebolehan mengaplikasikan konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas balingan.</p>	<p>2.6.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melompat</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti kaki yang betul untuk melonjak</p> <p>2.7.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan lontaran</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melakukan lemparan</p>

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
<b>3. Kecergasan</b> <b>Meningkatkan Kesihatan</b>	3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan  3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  3.4 Mengaplikasi aktiviti kelenturan.	3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar penafasan , kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan  3.2.1 Melakukan aktiviti berjalan secara bebas tanpa henti selama tiga minit di kawasan yang ditetapkan. 3.2.2 Melakukan aktiviti berlari secara perlahan tanpa henti selama satu minit di kawasan yang ditetapkan.  3.3.1 Melakukan senaman seperti tekan tubi, tekan tubi ubah suai dan bangkit tubi  3.4.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakukan yang betul

<b>TAJUK</b>	<b>STANDARD KANDUNGAN</b> Murid dibimbing untuk.....	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> Murid berupaya untuk.....
	3.5 Mengetahui komposisi dan bentuk badan	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
<b>4. Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan</b>	<p>4.1 Berkebolehan mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>4.2 Berkebolehan menguasai konsep asas kapasiti aerobik</p> <p>4.3 Menguasai konsep asas kekuatan dan daya tahan otot</p> <p>4.4 Berkebolehan menguasai konsep asas kelenturan</p>	<p>4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukan badan</p> <p>4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal</p> <p>4.2.1 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung</p> <p>4.2.2 Mengenal pasti kesan senaman terhadap jantung</p> <p>4.3.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan daya tahan otot</p> <p>4.3.2 Mengenal pasti otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan dan kekuatan otot</p> <p>4.4.1 Mengenal pasti teknik regangan yang betul</p> <p>4.4.2 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan regangan</p>

<b>TAJUK</b>	<b>STANDARD KANDUNGAN</b> Murid dibimbing untuk.....	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> Murid berupaya untuk.....
	4.5 Bekebolehan memahami konsep komposisi badan	4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ dan lemak 4.5.2 Mengenali bentuk badan kurus, sederhana dan berlebihan berat.

TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
5. Kesukanan	<p><b>5.1 Pengurusan dan Keselamatan</b> Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen keselamatan dan dan pengurusan keselamatan</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Berkebolehan mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p>5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.1 Berkeyakinan melakukan pelbagai pergerakan kemahiran dalam aktiviti .</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya</p> <p>5.4.1 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti</p> <p>5.4.2 Berperanan sebagai ketua kumpulan</p>





TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
	<p><b>Keluargaan</b></p> <p>6.3 Mengetahui peranan diri sendiri, keluarga dan sahabat.</p>	<p>6.3.1 Mengenal diri</p> <p>6.3.2 Mengenal ahli keluarga</p> <p>6.3.3 Mengenal sahabat.</p>



TAJUK	STANDARD KANDUNGAN Murid dibimbing untuk.....	STANDARD PEMBELAJARAN Murid berupaya untuk.....
<p><b>8. Keselamatan</b></p>	<p><b>Keselamatan diri</b></p> <p>8.1 Mengetahui penjagaan aspek keselamatan diri.</p> <p>8.2 Mengetahui langkah keselamatan untuk mengelakkan bahaya.</p>	<p>8.1.1 Mengenal nama ibubapa atau penjaga dan juga guru.</p> <p>8.1.2 Mengenalpasti nombor telefon ibubapa atau penjaga dan juga guru.</p> <p>8.1.3 Menyatakan alamat rumah dan sekolah.</p> <p>8.2.1 Menyatakan langkah- langkah keselamatan semasa berada di rumah.</p> <p>8.2.2 Menyatakan langkah-langkah keselamatan semasa berada di sekolah.</p> <p>8.2.3 Menyatakan langkah-langkah keselamatan semasa berada di tempat permainan</p>



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>