

DRAF



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

**PENDIDIKAN JASMANI**

**TAHUN EMPAT**

2013



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

# **PENDIDIKAN JASMANI**

## **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.



## RUKUN NEGARA

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

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

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

# Falsafah Pendidikan Kebangsaan

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



## KANDUNGAN

<b>Bil.</b>	<b>Perkara</b>	<b>Muka Surat</b>
1.	Kandungan	ii
2.	Pendahuluan	1
3.	Matlamat	1
4.	Objektif	2
5.	Fokus Mata Pelajaran	3
6.	Susunan Kandungan Kurikulum	3
7.	Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran	4
8.	Pentaksiran Pengajaran dan Pembelajaran	5
9.	Cadangan Agihan Masa	7
10.	Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan	8
11.	Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan	13
12.	Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan	18
13.	Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan	20
14.	Aspek 5 : Kesukanan	22





## 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 Empat perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin tersebut melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan dan sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estetika. Pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani seharusnya dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

## MATLAMAT

Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah bertujuan membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

## **OBJEKTIF**

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

1. mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul;
2. menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring dan memadang 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 Empat iaitu: menguasai kemahiran pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dalam permainan dan sukan mengikut kategori; mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen keselamatan, pengurusan, tanggungjawab sendiri, dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.

## **SUSUNAN KANDUNGAN KURIKULUM**

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

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

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

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

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

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

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

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

### **Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesehatan**

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

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

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

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

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

### **Aspek 5: Kesukanan**

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

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

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

### **Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran**

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Empat adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Bagi tujuan pengajaran kemahiran, guru menggunakan Modul Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala untuk pengajaran kecergasan, guru menggunakan Modul Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan.

Ringkasannya adalah seperti berikut;-

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

## PENTAKSIRAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

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

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

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, pentaksiran dibuat semasa proses pengajaran dan pembelajaran yang sedang berlaku melibatkan psikomotor, kognitif, dan afektif. Pentaksiran yang boleh digunakan oleh guru-guru dalam Pendidikan Jasmani ialah seperti berikut:

### 1. Prestasi Kemahiran

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

### 2. Senarai semak

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah untuk menghasilkan pergerakan yang dikenal pasti atau perlakuan penting yang perlu dikuasai. Guru hanya perlu menandakan Ya atau Tidak berdasarkan perlakuan murid.

### **3. Rubrik**

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

### **4. Portfolio**

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

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

## CADANGAN AGIHAN MASA

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

*Nota: 1. Guru boleh memilih antara akuatik asas atau rekreasi dan kesenggangan dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.*

*2. Aspek 5 dilaksanakan dalam pengajaran dan pembelajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan.*

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

##### Gimnastik Asas

- |   |       |   |
|---|-------|---|
| 1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>hambur dan pendaratan</b> dengan lakuan yang betul. | 1.1.1 | Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.   |
| 1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan <b>kawalan badan dan sokongan.</b>    | 1.2.1 | Melakukan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dalam kumpulan kecil di atas bangku gimnastik.                    |
|   | 1.2.2 | Melakukan dirian tangan dengan sokongan.  |
| 1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>gayut dan ayun</b> dengan lakuan yang betul.        | 1.3.1 | Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggam tangan atas, bawah, dan campur. |
| 1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>putaran</b> dengan lakuan yang betul.               | 1.4.1 | Melakukan putaran roda.   |



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Pergerakan Berirama</b>	
1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak <b>pergerakan</b> mengikut <b>irama</b> .	1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.
<b>Kemahiran Asas Permainan</b>	
1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori serangan</b> dengan lakuan yang betul.	1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan. 1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan. 1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan lawan. 1.6.5 Memintas dan menguasai bola dari pihak lawan. 1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola. 1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori jaring</b> dengan lakuan yang betul.	1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan.
	1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki.
	1.7.3 Menerima servis menggunakan anggota badan dan alatan.
	1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.
	1.7.5 Melakukan pukulan pepat.
	1.7.6 Melakukan pukulan kilas.
	1.7.7 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.
1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan <b>kategori memadang</b> dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.
	1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.
	1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.
	1.8.4 Menahan bola dengan alat pemukul.
	1.8.5 Membaling bola dengan gaya balingan sisi.
	1.8.6 Menangkap bola dari arah sisi.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Olahraga Asas</b>	
1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>berlari</b> dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan. 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.
1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>lompatan</b> dengan lakuan yang betul.	1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat menggunakan kaki yang sama. 1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya. 1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.
1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas <b>balingan</b> dengan lakuan yang betul.	1.11.1 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dari posisi melutut dan duduk. 1.11.2 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dari posisi berdiri.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	1.11.3 Membaling, melontar, melempar, dan merejam pelbagai alatan dengan rotasi pinggul.
<b>Akuatik Asas</b>	
1.12 Berkebolehan melakukan kemahiran <b>keyakinan dan keselamatan</b> di air.	1.12.1 Melakukan <i>reaching rescue</i> dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran kolam.
1.13 Berkebolehan melakukan <b>kemahiran renang</b> dengan lakuan yang betul.	1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas. 1.13.2 Melakukan kuak rangkak.
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b>	
1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti <b>rekreasi dan kesenggangan</b> .	1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap. 1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin. 1.14.3 Bermain permainan tradisional seperti Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

##### **Gimnastik Asas**

- |  |   |
|--|---|
| 2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>hambur dan pendaratan</b> dalam pergerakan.      | 2.1.1 Mengenal pasti penyerapan daya semasa mendarat dengan kedua-dua belah kaki. |
| 2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>kawalan badan dan sokongan</b> dalam pergerakan. | 2.2.1 Menyatakan perkaitan antara luas tapak sokongan dengan kestabilan.          |
| 2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>gayut dan ayun</b> dalam pergerakan.             | 2.3.1 Mengenal pasti genggamaman yang sesuai mengikut arah ayunan.                |
| 2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep <b>putaran</b> dalam pergerakan.                    | 2.4.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda.       |

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Pergerakan Berirama</b>	
2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama.	2.5.1 Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dalam pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.
2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan <b>kategori serangan</b> .	2.6.1 Mengenal pasti aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak. 2.6.2 Mengenal pasti perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola. 2.6.3 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola. 2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan. 2.6.5 Mengenal pasti pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel. 2.6.6 Mengenal pasti lakuan menjaring yang betul.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan <b>kategori jaring</b> .	2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima, dan menghantar bola.
	2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah.
	2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.
2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan <b>kategori memadang</b> .	2.8.1 Menyatakan pergerakan tangan semasa melakukan balingan tangan lurus dan balingan sisi.
	2.8.2 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.
	2.8.3 Mengenal pasti kedudukan tangan semasa menangkap bola dari arah sisi pada pelbagai aras.
<b>Olahraga Asas</b> 2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas <b>berlari</b> .	2.9.1 Mengenal pasti teknik berlari yang betul mengikut laluan dan kelajuan yang berbeza.
	2.9.2 Mengenal pasti jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	2.9.3 Mengenal pasti langkah larian beritma semasa berlari melepasi halangan
2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas <b>lompatan</b> .	2.10.1 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melompat pada satu jarak atau ketinggian. 2.10.2 Mengenal pasti cara mendarat dengan kedua-dua belah kaki. 2.10.3 Mengenal pasti bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.
2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas <b>balingan</b> .	2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara rotasi pinggul dengan jarak balingan, lontaran, lemparan, dan rejaman. 2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara ketinggian pelepasan semasa membaling, melontar, melempar, dan merejam dengan jarak.
<b>Akuatik Asas</b>	
2.12 Mengaplikasi konsep <b>keyakinan</b> dan <b>keselamatan</b> di air.	2.12.1 Mengenal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk <i>reaching rescue</i> . 2.12.2 Mengenal pasti posisi badan yang selamat semasa melakukan <i>reaching rescue</i> .



# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN

### ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
2.13 Mengaplikasi konsep pergerakan dalam <b>kemahiran renang.</b>	2.13.1 Mengenal pasti perkaitan antara pergerakan kaki, tangan, dan pernafasan dalam kuak rangkak.
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b>	
2.14 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti <b>rekreasi dan kesenggangan.</b>	2.14.1 Mengenal pasti bahagian-bahagian khemah pasang siap. 2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah. 2.14.3 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan untuk mengekalkan imbangan dan daya tahan otot dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Konsep Kecergasan</b>	
3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan <b>konsep kecergasan</b> .	3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 3.1.3 Mengira kadar nadi selepas melakukan aktiviti selama satu minit.
<b>Komponen Kecergasan</b>	
3.2 Berkebolehan melakukan senaman yang meningkatkan <b>kapasiti aerobik</b> .	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam suatu jangka masa yang ditetapkan.
3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan <b>kelenturan</b> .	3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakukan yang betul.
3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan <b>daya tahan dan kekuatan otot</b> .	3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> , tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan bangkit tubi berulang kali dalam jangka masa 20 – 30 saat.

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
3.5 Mengenal pasti komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.
	3.5.2 Merekod ukuran tinggi dan berat badan.
3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).
	3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

##### **Konsep Kecergasan**

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

4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.

4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan dan menyejukan badan.

4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.

4.1.4 Menerangkan risiko kesihatan berkaitan dengan kekurangan air.

##### **Komponen Kecergasan**

4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas **kapasiti aerobik**.

4.2.1 Menyatakan kapasiti aerobik yang tinggi dapat membantu pemulihan pernafasan dan kadar nadi selepas senaman.

4.2.2 Mengenal pasti ciri senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.

4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas **kelenturan**.

4.3.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan regangan.

4.3.2 Mengenal pasti tempoh masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.

4.3.3 Mengenal pasti ulangan yang biasa dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.

# TAHUN 4

## MODUL KECERGASAN

### ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas <b>kekuatan dan daya tahan otot</b> .	4.4.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
	4.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara kekuatan dan daya tahan otot dengan prestasi motor.
4.5 Berkebolehan memahami hubung kait antara <b>komposisi badan</b> dengan kecergasan.	4.5.1 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.
	4.5.2 Mengenal pasti kesan senaman terhadap perubahan berat badan.
4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap <b>kecergasan fizikal</b> .	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN DAN MODUL KECERGASAN

### ASPEK 5 : KESUKANAN

#### STANDARD KANDUNGAN

#### STANDARD PEMBELAJARAN

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

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

5.1.1 Menyenaraikan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.

5.1.2 Memeriksa peralatan permainan.

5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kegunaannya.

5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.

##### **Tanggungjawab Kendiri**

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

5.2.1 Merekod data kecergasan.

5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.

5.2.3 Membandingkan tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.

5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.

# TAHUN 4

## MODUL KEMAHIRAN DAN MODUL KECERGASAN

### ASPEK 5 : KESUKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Interaksi Sosial</b>	
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
<b>Dinamika Kumpulan</b>	
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.5 Patuh kepada arahan ketua.







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>