



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

DOKUMEN STANDARD PRESTASI

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 1

MASALAH PEMBELAJARAN

MATLAMAT

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani Pendidikan Khas Masalah Pembelajaran terdiri daripada kemahiran asas pergerakan, asas permainan, asas olahraga, asas akuatik, kecergasan, rekreasi dan kesenggangan. Bagi asas permainan dan olahraga hanya akan diajar selepas tahun 4. Kemahiran ini dibina berdasarkan aplikasi disiplin ilmu dalam sains Sukan seperti perkembangan motor, pembelajaran motor, anatomi, fisiologi, biomekanik, kecergasan, sosiologi dan psikologi.

OBJEKTIF

Kurikulum Pendidikan Jasmani sekolah rendah bertujuan membolehkan murid mencapai standard pembelajaran berikut :

1. Melakukan kemahiran motor asas dengan corak pergerakan sesuai dengan betul.
2. Melakukan kemahiran khusus dengan teknik yang betul.
3. Kecekapan menggabungkan pergerakan dalam melakukan aktiviti.
4. Perlakuan mengembangkan kecekapan dalam pergerakan dan kemahiran motor.
5. Mengembangkan kecekapan semasa menggabungkan pergerakan atau lakuan motor.
6. Menjelaskan prinsip asas biomekanik dalam pergerakan perlakuan motor.
7. Memahami bagaimana meningkatkan kemahiran motor dan pergerakan.
8. Memahami taktik permainan dan menunjuk cara permainan dijalankan.
9. Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal secara berkala.
10. Memahami kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
11. Memahami bagaimana membina jadual kecergasan sendiri.
12. Menunjuk cara kemahiran sosial yang sesuai dalam aktiviti fizikal.
13. Menunjuk cara kemahiran tanggungjawab sendiri yang sesuai dalam aktiviti fizikal.
14. Mengaplikasikan kecergasan berdasarkan lakuan motor melalui aktiviti fizikal dalam kemahiran asas dan khusus.
15. Melakukan aktiviti fizikal dengan riang, bertanggungjawab dan selamat.

BAND	PERNYATAAN STANDARD
1	Tahu melakukan pergerakan asas dan perkara asas dalam pendidikan jasmani
2	Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal
3	Tahu, faham dan boleh mengembangkan kecekapan dalam kemahiran pergerakan mengikut konsep pergerakan
4	Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti secara seronok yang meningkatkan kemahiran

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
<p style="text-align: center;">1</p> <p>Tahu</p>	<p>B1 Tahu perkara-perkara asas dalam pergerakan</p>	<p>Pergerakan Asas Lokomotor B1 D1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p> <p>Pergerakan Bukan Lokomotor B1 D2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul</p>	<p>B1 D1 E1 Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. berjalan ii. berlari iii. melompat iv. ketinting <p>B1 D2 E1 Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. membongkok ii. duduk iii. memusing iv. mendekam

CATATAN:

Huruf roman - semua perlu ditaksir

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
<p style="text-align: center;">2</p> <p>Tahu dan Faham</p>	<p>B2 Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal</p>	<p>Konsep Kecergasan B2 D1 Konsep kecergasan</p> <p>Dinamika Kumpulan B2 D2 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan tersebut</p>	<p>B2 D1 E1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan</p> <p>B2 D1 E2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan</p> <p>B2 D2 E1 Melakukan aktiviti secara berpasangan</p>

CATATAN:

Huruf roman - semua perlu ditaksir

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Tahu , Faham dan Boleh Buat</p>	<p>B3 Tahu, faham dan boleh mengembangkan kecekapan dalam kemahiran pergerakan mengikut konsep pergerakan</p>	<p>Kemahiran Manipulasi Alatan B3 D1 Berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul</p> <p>Pergerakan Asas: Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor B3 D2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul</p> <p>B3 D3 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dengan lakuan yang betul</p>	<p>B3 D1 E1 Melakukan aktiviti manipulasi alatan seperti:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. melambung ii. menyambut iii. mengimbang iv. melantun <p>B3 D2 E1 Mengenal pasti ciri-ciri kelakuan pergerakan lokomotor:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. berjalan ii. berlari iii. melompat iv. ketinting <p>B3 D3 E1 Mengenal pasti ciri-ciri kelakuan bukan lokomotor:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. berdiri ii. membongkok iii. duduk iv. memusing v. mendekam

CATATAN:

Huruf roman - semua perlu ditaksir

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
		<p>Akuatik Asas B3 D4 Menjaga keselamatan air</p> <p>Rekreasi dan Kesenggangan B3 D5 Menjana kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p> <p>Keselamatan dan Pengurusan B3 D6 Mematuhi dan mengamalkan pengurusan dan keselamatan</p>	<p>B3 D4 E1 Mengenal pasti peraturan dalam air</p> <p>B3 D4 E2 Mematuhi aspek keselamatan sepanjang aktiviti air</p> <p>B3 D4 E3 Memakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti air</p> <p>B3 D5 E1 Permainan tradisional: i. Congkak ii. Batu seremban</p> <p>B3 D6 E1 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan</p>

CATATAN:

Huruf roman - semua perlu ditaksir

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
		<p>Interaksi Sosial B3 D7 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Dinamika Kumpulan B3 D8 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan tersebut</p>	<p>B3 D7 E1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>B3 D8 E1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dan kerjasama dalam kumpulan</p>

CATATAN:

Huruf roman - semua perlu ditaksir

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
<p>4</p> <p>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab</p>	<p>B4 Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti secara seronok yang meningkatkan kemahiran</p>	<p>Komponen Kecergasan B4 D1 Kapasiti aerobik</p> <p>Keselamatan dan Pengurusan B4 D2 Mematuhi dan mengamalkan pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab Kendiri B4 D3 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>B4 D1 E1 Mengenal pasti komposisi badan</p> <p>B4 D1 E2 Mengukur ketinggian dengan bimbingan guru</p> <p>B4 D1 E3 Menimbang berat badan</p> <p>B4 D2 E1 Menyatakan dan membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti</p> <p>B4 D2 E2 Meletakkan alatan di tempat yang selamat semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal</p> <p>B4 D3 E1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan menerima cabaran</p> <p>B4 D3 E2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan</p>

CATATAN:

Huruf roman - semua perlu ditaksir