



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

# Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Khas



(MASALAH PENDENGARAN)

## **MODUL PENGAJARAN** **PENDIDIKAN JASMANI**

**TAHUN**  
**PENGUKUHAN**



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

**PENDIDIKAN KHAS**

**(MASALAH PENDENGARAN)**

**MODUL PENGAJARAN**

**PENDIDIKAN JASMANI**

**TAHUN PENGUKUHAN**

Terbitan

Kementerian Pelajaran Malaysia  
Bahagian Pembangunan Kurikulum

2010

Cetakan Pertama 2010

© 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.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

1

## Kesedaran Ruang

### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan  
Standard Kandungan 3 : Konsep Pergerakan  
Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan Pergurusan  
: Kumpulan Dinamik

### Standard Pembelajaran

- 1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza.
- 2.2 Mengenal pasti ruang yang berbeza memerlukan penyesuaian pergerakan.
- 5.5 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

### Cadangan Aktiviti

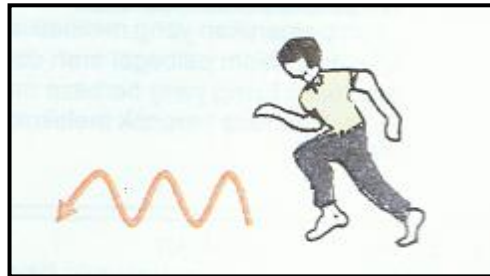
#### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital
2. Pundi Kacang
3. Bendera Putih
4. Bendera Merah

1. Aktiviti memanaskan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik/ dinamik.
3. Aktiviti latih tubi.
4. Permainan kecil.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
6. Aktiviti menyejukkan badan.

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Ruang Besar - Murid berlari dan tukar arah larian dalam sebuah ruang besar sehingga guru memberi isyarat berhenti menggunakan bendera merah.
3. Murid membaling pundi kacang sebagai penanda. Apabila guru memberi isyarat menggunakan bendera putih, murid berlari dan mengambil pundi kacang masing-masing tanpa melanggar rakan. Letak di atas kepala dan duduk.
4. Ruang Kecil - Murid berlari dan tukar arah larian dalam sebuah ruang kecil sehingga guru memberi isyarat berhenti menggunakan bendera merah.
5. Murid membaling pundi kacang sebagai penanda. Apabila guru memberi isyarat menggunakan bendera putih, murid berlari dan mengambil pundi kacang masing-masing tanpa melanggar rakan. Letak di atas kepala dan duduk.
6. Zig zag - Murid berlari dalam bentuk zig-zag tanpa melanggar rakan.



7. Apabila guru memberi isyarat berhenti menggunakan bendera merah, murid akan menukar arah larian.
8. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

2

## Kesedaran Ruang

### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

MASA

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan  
Standard Kandungan 3 : Konsep Pergerakan  
Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan Pergurusan  
: Kumpulan Dinamik

### Standard Pembelajaran

- 1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza.
- 2.2 Mengenal pasti ruang yang berbeza memerlukan penyesuaian pergerakan.
- 5.5 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani.

### Cadangan Aktiviti

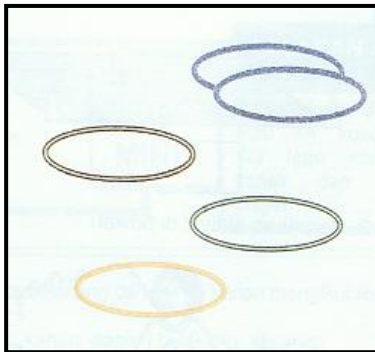
- 1. Aktiviti memanaskan badan.
- 2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
- 3. Aktiviti latih tubi.
- 4. Permainan kecil.
- 5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
- 6. Aktiviti menyejukkan badan.

### Bahan Bantu Mengajar

- 1. Gelung Rotan
- 2. Bendera Merah
- 3. Bendera Putih

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Permainan Kecil - Murid duduk dekam di dalam gelung. Lompat katak di dalam gelung.
3. Apabila bendera putih diangkat, murid akan melompat keluar daripada gelung dan apabila bendera merah diangkat, murid akan melompat semula ke dalam gelung.
4. Ulang dengan pelbagai arah dengan melibatkan arah depan, belakang, sisi kiri dan sisi kanan.
5. Permainan Kecil - Murid duduk di dalam gelung rotan masing-masing.



Susunan gelung adalah  
secara berselerak.

6. Guru akan memberi isyarat burung terbang, murid keluar dari gelung rotan dan terbang bebas.
7. Apabila guru memberi isyarat masuk gelung rotan, murid masuk ke dalam gelung rotan yang berhampiran dengannya. Murid yang tidak dapat masuk ke dalam gelung, dikira terkeluar daripada permainan.
8. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

3

## Kesedaran Ruang

### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Pergerakan Asas  
Standard Kandungan 2 : Konsep Asas Pergerakan  
Standard Kandungan 5 : Interaksi Sosial

### Standard Pembelajaran

- 1.4 Menukar arah daripada depan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat.
- 2.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, depan, belakang, atas dan bawah.
- 5.7 Berkomunikasi antara rakan dan guru.

### Cadangan Aktiviti

- 1. Aktiviti memanaskan badan.
- 2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
- 3. Aktiviti latih tubi.
- 4. Permainan kecil.
- 5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
- 6. Aktiviti menyejukkan badan.

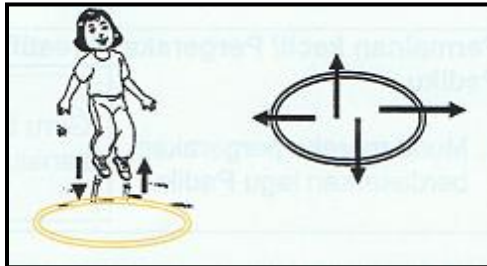
### Bahan Bantu Mengajar

- 1. Gelung Rotan



**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Lompat Gelung - Murid berjalan, berlari dan melompat di dalam gelung ke arah depan, belakang, kiri dan kanan.



3. Aktiviti Halangan - Murid berlari bebas dan cuba melepasi halangan (tali yang diletak di atas lantai).
4. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

4

## Kesedaran Ruang

### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Pergerakan Asas  
Standard Kandungan 2 : Konsep Asas Pergerakan  
Standard Kandungan 5 : Interaksi Sosial  
: Kumpulan Dinamik

### Standard Pembelajaran

- 1.4 Menukar arah daripada depan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat.
- 2.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, depan, belakang, atas dan bawah.
- 5.7 Berkomunikasi antara rakan dan guru.

### Cadangan Aktiviti

1. Aktiviti memanasan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
3. Aktiviti latih tubi.
4. Permainan kecil.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
6. Aktiviti menyejukkan badan.

### Bahan Bantu Mengajar

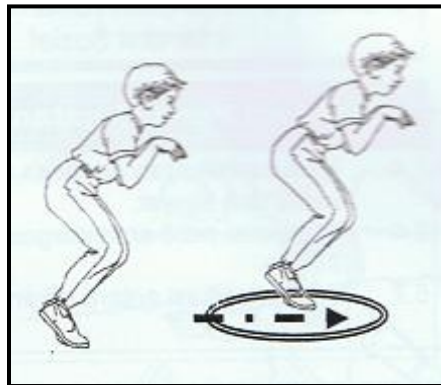
1. Gelung Rotan
2. Bendera Merah
3. Bendera Putih

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Murid melakukan aksi memandu kereta dan bergerak menggunakan gelung rotan.



3. Apabila guru memberi isyarat bergerak ke kiri, murid menukar arah pergerakan ke kiri.
4. Ulang pergerakan ke kanan, depan, belakang dan aras tinggi dan rendah.
5. Permainan Kecil - Murid melakukan aksi seekor kangaroo melompat-lompat di dalam gelung.



6. Apabila guru mengangkat bendera merah, murid melompat keluar gelung.
7. Apabila guru mengangkat bendera putih, murid melompat keluar gelung.
8. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

## PERGERAKAN LOKOMOTOR

## UNIT

### FOKUS

### Berjalan dan Berlari

Berkebolehan melakukan kemahiran berjalan dan berlari dengan laluan yang betul.

MASA

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan  
Standard Kandungan 2 : Aplikasi Pengetahuan dan Konsen dalam Pergerakan.  
Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan Pengurusan.

### Standard Pembelajaran

- 1.8 Melakukan pergerakan berjalan dan berlari.
- 1.10 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, satah dan kelajuan dengan rakan dan objek.
- 2.3 Mengenal pasti ruang yang berbeza memerlukan penyesuaian pergerakan.
- 5.4 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.

### Cadangan Aktiviti

1. Aktiviti memanaskan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
3. Aktiviti latih tubi.
4. Permainan kecil.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
6. Aktiviti menyejukkan badan.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital
2. Bendera Merah
3. Bendera Putih

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Murid berjalan biasa dan berlari secara rawak dalam bulatan, zig-zag atau lurus.
3. Menukar arah pergerakan.
4. Berjalan lebih laju secara berkumpulan.
5. Berlari-lari anak secara berkumpulan.
6. Berlari laju secara berkumpulan.
7. Lumba berjalan dan berlari secara bergilir-gilir.
8. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

## PERGERAKAN LOKOMOTOR

UNIT

6

### FOKUS

## Berjalan dan Berlari

### MASA

Berkebolehan melakukan kemahiran berjalan dan berlari dengan laluan yang betul.

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan  
Standard Kandungan 2 : Aplikasi Pengetahuan dan KONSEN dalam Pergerakan.  
Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan Pengurusan.

### Standard Pembelajaran

- 1.8 Melakukan pergerakan berjalan dan berlari.
- 1.10 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, satah dan kelajuan dengan rakan dan objek.
- 2.3 Mengenal pasti ruang yang berbeza memerlukan penyesuaian pergerakan.
- 5.4 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.

### Cadangan Aktiviti

1. Aktiviti memanaskan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
3. Aktiviti latih tubi.
4. Permainan kecil.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
6. Aktiviti menyejukkan badan.

### Bahan Bantu Mengajar

- 1 Skital
- 2 Bendera Merah
- 3 Bendera Putih

**Strategi Pengajaran :**

- 1 Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
- 2 Murid berlari zig-zag antara kumpulan.
- 3 Murid berlari dari belakang dan kemudian berlari ke hadapan dalam bentuk zig zag.
- 4 Selepas sampai murid akan mengangkat tangan dan seterusnya murid yang belakang sekali terus berlari ke hadapan.
- 5 Murid melakukan aktiviti yang sama sehingga tamat
- 6 Kumpulan yang terpantas tamat giliran berlari dikira pemenang.
- 7 Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

**STANDARD 1**

**PERGERAKAN LOKOMOTOR**

**MODUL**

**7**

**FOKUS**

**Melompat**

**MASA**

Berkebolehan melakukan melompat dengan lakuan yang betul

**30**

**Standard Kandungan**

- Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan
- Standard Kandungan 2 : Aplikasi Pengetahuan dan Konsep dalam Pergerakan
- Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan Pengurusan

**Standard Pembelajaran**

- 1.9 Melakukan pergerakan melompat dan mendarat dengan menggunakan dua kaki dengan lutut dibengkokkan selepas melompat dengan satu kaki dan dua kaki.
- 1.10 Melakukan pergerakan melompat dalam pelbagai arah , aras, laluan, satah dan kelajuan dengan rakan dan objek.
- 2.1 Mengenal pasti ruang yang berbeza memerlukan penyesuaian pergerakan.
- 2.3 Mengenal pasti arah pergerakan kiri , kanan, depan, belakang, atas dan bawah.
- 5.5 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran

**Cadangan Aktiviti**

- 1. Aktiviti memanaskan badan.
- 2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
- 3. Aktiviti latih tubi.
- 4. Permainan kecil.
- 5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
- 6. Aktiviti menyejukkan badan.

**Bahan Bantu Mengajar**

- 1. Skital



**Strategi Pengajaran :**

- 1 Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
- 2 Murid mengejar rakan secara melompat dalam kawasan yang di sediakan
- 3 Melompat secara rawak , lurus dalam bulatan dan zig zag dengan cara:
  - Melompat lebih laju secara berkumpulan .
  - Lumba melompat secara bergilir.
- 4 Melompat ke depan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.
- 5 Melompat ke sisi dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.
- 6 Melompat ke belakang dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.
- 7 Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

**STANDARD 1**

**PERGERAKAN LOKOMOTOR**

**MODUL**

**8**

**FOKUS**

**Melompat**

Berkebolehan melakukan melompat dengan lakuan yang betul

**MASA**

**30**

**Standard Kandungan**

- Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan
- Standard Kandungan 2 : Aplikasi Pengetahuan dan Konsep dalam Pergerakan
- Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan Pengurusan

**Standard Pembelajaran**

- 1.9 Melakukan pergerakan melompat dan mendarat dengan menggunakan dua kaki dengan lutut dibengkokkan selepas melompat dengan satu kaki dan dua kaki.
- 1.10 Melakukan pergerakan melompat dalam pelbagai arah , aras, laluan, satah dan kelajuan dengan rakan dan objek.
- 2.1 Mengenal pasti ruang yang berbeza memerlukan penyesuaian pergerakan.
- 2.3 Mengenal pasti arah pergerakan kiri , kanan, depan, belakang, atas dan bawah.
- 5.5 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran

**Cadangan Aktiviti**

**Bahan Bantu Mengajar**

- 1. Skital
- 2. Tali
- 3. Gelung Rotan

- 1. Aktiviti memanasan badan.
- 2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
- 3. Aktiviti latih tubi.
- 4. Permainan kecil.
- 5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
- 6. Aktiviti menyejukkan badan.

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Murid melompat dalam pelbagai arah. Murid melompat menggunakan dua kaki di atas garisan lurus dan zig zag.
3. Murid melompat di atas bulatan mengikut pusingan jam dan lawan jam.
4. Setiap murid akan melompat secara bergilir melalui gelung rotan yang disusun sehingga ke penanda yang disediakan.
5. Murid yang tamat semua giliran melompat dengan cepat dikira pemenang.
6. Aktiviti Permainan Kecil (Kangaroo dan Katak) – Melompat menggunakan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki sambil mengejar rakan dan menyentuh badan rakan untuk "mematikannya".
7. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan – Satu kumpulan kangaroo dan satu kumpulan katak. Kumpulan kangaroo cuba mengejar kumpulan katak dengan cara melompat.
8. Katak yang dicuit dikira "mati".
9. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

9

## GALOP

### FOKUS

Bergalop dengan cara dan kaedah yang betul

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kecekapan kemahiran pergerakan  
Standard Kandungan 2: Aplikasi pengetahuan dan konsep dalam pergerakan

### Standard Pembelajaran

- 1.80. Melakukan pergerakan galop.
- 1.10. Bergalop dalam pelbagai dari pelbagai arah.
- 5.50. Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital, dan bendera

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi bergalop.
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti.**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti bergalop dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid melakukan aktiviti bergalop secara bebas.
4. Murid melakukan aktiviti bergalop dalam pelbagai arah.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

10

## FOKUS

## KETINGTING

1. Memperkenalkan aktiviti ketingting
2. Melakukan aktiviti ketingting dengan cara yang betul

## MASA

30

## Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kecekapan kemahiran pergerakan  
Standard kandungan 2: Pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor

## Standard Pembelajaran

- 1.80. Melakukan pergerakan ketingting
- 1.10. Melakukan pergerakan lokomotor dalam perbagai arah, dan laluan.
- 5.50 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran.

## Cadangan Aktiviti

### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital, dan bendera

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi ketingting
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti.**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti ketingting deangan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid melakukan aktiviti ketingting setempat dan secara bebas.
4. Murid melakukan aktiviti ketingting dalam pelbagai arah dan laluan.
5. Murid melakukan aktiviti ketingting dalam gelung secara berkumpulan.
6. Pada akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

## PERGERAKAN ASAS

UNIT

11

### FOKUS

### BALINGAN

### MASA

1. Memperkenalkan alktiviti balingan asas.
2. Murid berkebolehan melakukan kemahiran balingan dengan lakuan yang betul dan selamat.

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kemahiran manipulasi alatan.  
Standard Kandungan 2: Konsep kemahiran manipulasi alatan  
Standard kandungan 5:Kumpulan dinamik

### Standard Pembelajaran

- 1.16. Melakukan aktiviti balingan asas
- 1.19. Menangkap objek yang dilontar lembut dengan lakuan yang betul.
- 5.90. Memperlihatkan rasa seronok melakuakn aktiviti

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

1. Pundi kacang, skital, dan bola.

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi balingan asas.
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.



**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Lambung dan tangkap )**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti balingan asas dengan menggunakan bahasa isyarat.
3. Murid melakukan aktiviti melambung pundi kacang dan menangkap pundi kacang.
4. Murid melakukan aktiviti balingan pada jarak yang ditetapkan secara berpasangan.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

12

## FOKUS

## BALINGAN 2

## MASA

1. Murid diperkenalkan aktiviti balingan.
2. Berkebolehan melakukan kemahiran balingan dengan lakuan yang betul

## Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kemahiran manipulasi alatan.  
Standard Kandungan 2: Konsep kemahiran manipulasi alatan  
Standard kandungan 5: Kumpulan dinamik

## Standard Pembelajaran

- 1.17. Melakukan balingan atas tangan
- 1.19 . Menangkap objek yang dilontar lembut dengan lakuan yang betul
- 5.50. Mmeplihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran

## Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi balingan atas tangan
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran

## Bahan Bantu Mengajar

1. Skital, pundi kacang, dan bola kecil.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Tangkap bola )**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti balingan atas tangan dengan menggunakan bahasa isyarat oleh guru.
3. Murid melakukan aktiviti balingan atas tangan secara individu dan berpasangan.
4. Murid melakukan aktiviti balingan atas tangan secara berpasangan mengikut jarak yang telah ditetapkan.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

13

## TENDANG

### FOKUS

1. Murid diperkenalkan aktiviti tendangan.
2. Berkebolehan melakukan kemahiran tendangan dengan lakuan yang betul

### MASA

30

### Standard Kandungan

- Standard kandungan 1: Kemahiran manipulasi alatan.  
Standard kandungan 2: konsep kemahiran manipulasi alatan.  
Standard kandungan 5: Kumpulan dinamik

### Standard Pembelajaran

- 1.21. Menendang bola yang berada dalam kedudukan statik
- 2.12. Menengenal pasti kedudukan kaki yang tidak menendang apabila tendangan dilakukan.
- 5.00. Melakukan aktiviti secara berpasangan
- 5.50. memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran.

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi tendangan
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Bola, kon, bangku panjang atau dinding.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Menendang bola digolek )**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti menendang dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid melakukan aktiviti menendang belon secara individu.
4. Seorang murid menggolek bola dan seorang lagi menendang bola. (berpasangan)
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

14

## MEMUKUL

### FOKUS

1. Murid diperkenalkan aktiviti memukul.
2. Berkebolehan melakukan kemahiran memukul dengan lakuan yang betul

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kemahiran manipulasi alatan.  
Standard kandungan 2: konsep kemahiran manipulasi alatan.  
Standard kandungan 5: Kumpulan dinamik

### Standard Pembelajaran

- 1.23. memukul belon ke atas menggunkan tangan.
- 5.00. Melakukan aktiviti secara berpasangan
- 5.50. memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran.

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi memukul
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Belon, tali, dan pancang/ tiang

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Memukul belon)**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
  2. Murid diperkenalkan aktiviti memukul belon dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
  3. Murid melakukan aktiviti memukul belon dengan menggunakan tangan secara individu.
  4. Memukul belon pelbagai aras ketinggian—tinggi, sederhana, rendah.
  5. Memukul bola ke arah rakan dan rakan memukul belon semula.
  6. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.
- \* Sila ikat belon pada lengan murid untuk mengelakkan daripada berebut-rebut belon.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

15

## LOKOMOTOR BERIRAMA 1

### FOKUS

1. Murid diperkenalkan aktiviti lokomotor asas
2. Berkebolehan melakukan kemahiran lokomotor asas dengan lakuan yang betul

### MASA

30

### Standard Kandungan

- Standard kandungan 1: Kecekapan kemahiran pergerakan  
Standard kandungan 2: Konsep pergerakan  
Standard kandungan 5: Tanggungjawab sendiri dan Interaksi sosial.

### Standard Pembelajaran

- 1.12. Melakukan pergerakan lokomotor mengikut rentak
- 5.50. memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran.

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi aktiviti lokomotor
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital.



**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Lokomotor Berirama perseorangan )**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti lokomotor asas dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid berjalan 4 langkah ke hadapan sambil tepuk tangan 4X
4. Murid berjalan 4 langkah ke belakang sambil tepuk tangan 4X
5. Murid berjalan 6 langkah ke hadapan sambil tepuk tangan 4X secara berpasangan.
6. Murid berjalan 6 langkah ke belakang sambil tepuk tangan 4X secara berpasangan.
7. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

16

## LOKOMOTOR BERIRAMA 2

### FOKUS

1. Murid diperkenalkan aktiviti pergerakan lokomotor
2. Berkebolehan melakukan kemahiran aktiviti pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul dan selamat.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Pergerakan lokomotor

Standard kandungan 2: Memahami dan membezakan pergerakan lokomotor dengan bukan lokomotor.

Standard kandungan 5: Keselamatan dan pengurusan kumpulan dinamik.

### Standard Pembelajaran

1.20. Melakukan pergerakan lokomotor mengikut rentak.

5.80. Melakukan aktiviti secara berpasangan

5.50. Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran.

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

1. Tali skip, lagu kanak-kanak.

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi lokomotor berirama
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Cabaran tali)**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti cabaran tali dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid membentuk satu bulatan dengan tali.
4. Murid melompat dan ketingting mengelilingi tali secara individu dan berkumpulan
6. Ulangi aktiviti tersebut secara berpasangan sambil berpengangan tangan.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

17

## PERGERAKAN BUKAN LOKOMOTOR

### FOKUS

Berkebolehan melakukan pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul mengikut irama.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kecekapan kemahiran pergerakan.  
Standard Kandungan 2: Konsep pergerakan.

### Standard Pembelajaran

- 1.15. Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut pergerakan yang dibuat oleh guru.
- 2.60. Membezakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo berdasarkan pergerakan guru..
- 5.90. Melakukan aktiviti dalam kumpulan dengan memperlihatkan rasa keseronokan.

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi pergerakan bukan lokomotor.
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital, dan bendera, radio dan pita rakaman.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti.**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor mengikut detik secara bebas.
4. Murid melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor mengikut irama yang dilakukan oleh guru.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

18

## KEMAHIRAN BERIRAMA

### FOKUS

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kecekapan kemahiran pergerakan  
Standard kandungan 2: Konsep pergerakan

### Standard Pembelajaran

- 1.27. Meniru atau mengikut pergerakan yang dibuat oleh guru berdasarkan irama dan muzik.
- 5.70. Berkomunikasi antara rakan dan guru dengan menggunakan bahasa isyarat.
- 5.90. Melakukan aktiviti dalam kumpulan dengan memperlihatkan rasa keseronokan.

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi pergerakan berirama.
4. Permainan kecil dan penilaian.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Bendera, pemain cakera padat.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti.**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti kemahiran berirama dengan menggunakan bahasa isyarat oleh guru.
3. Murid melakukan aktiviti kemahiran berirama secara individu dan bebas.
4. Murid melakukan aktiviti kemahiran berirama secara berkumpulan dan mengikut rentak.
5. Pada akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

19

## FOKUS

## KEMAHIRAN BERIRAMA

Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama

MASA

30

## Standard Kandungan

Standard Kandungan 1 : Kemahiran berirama  
Standard Kandungan 5 : Memahami konsep gerak edar  
Standard Kandungan 5 : Kumpulan Dinamik

## Standard Pembelajaran

- 1.27 Meniru atau mereka pergerakan mengikut irama dan muzik.
- 2.60 Mengenal pasti pergerakan mengikut irama dan muzik.
- 5.70 Berkomunikasi antara rakan dan guru.
- 5.90 Melakukan aktiviti dalam kumpulan dengan memperlihatkan rasa keseronokan.

## Cadangan Aktiviti

1. Aktiviti memanaskan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik/dinamik
3. Aktiviti latih tubi
4. Permainan kecil
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran

## Bahan Bantu Mengajar

1. Gelung
2. Alat rangsangan



**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti Murid**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti kemahiran berirama dengan menggunakan isyarat oleh guru.
3. Setiap murid berdiri di hadapan gelung sendiri, dengan rakan disebelah (berpasangan)
4. Guru menyuruh murid tepuk tangan mengikut detik.
5. Murid hulurkan tangan kanan ke dalam gelung
6. Murid keluarkan tangan kanan dari gelung.
7. Murid hulurkan tangan kanan ke dalam gelung semula.
8. Murid goyangkan tangan kanan mereka.
9. Murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# GIMNASTIK ASAS

UNIT

20

## Hambur dan Pendaratan

### FOKUS

Berkebolehan melakukan hambur dan pendaratan lakuan yang betul.

### MASA

30

### Standard Kandungan

- Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan  
Standard Kandungan 2 : Aplikasi Pengetahuan dan Konsep dalam Pergerakan.  
Standard Kandungan 5 : Kesukanan

### Standard Pembelajaran

- 1.30 Melakukan hambur dari kaki dan tangan.  
2.16 Mengenal pasti pergerakan serta merta.  
5.7 Berkomunikasi menggunakan bahasa isyarat antara rakan dan guru.  
5.9 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

1. Pundi Kacang

1. Aktiviti memanasan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
3. Aktiviti latih tubi.
4. Permainan kecil.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
6. Aktiviti menyejukkan badan.

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Melompat Aksi Haiwan – Murid melakukan aksi melompat seperti katak, arnab dan kucing.
3. Permainan Kecil – Murid dikehendaki mencari dan memungut pundi kacang yang berselerak di atas lantai dengan menggunakan aksi lompat arnab.
4. Murid yang paling banyak memungut pundi kacang dikira pemenang.
5. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

**Tip Keselamatan Murid :**

1. Lakukan pergerakan mengikut kemampuan murid.

# GIMNASTIK ASAS

UNIT

# 21

## Putaran Gasing

### FOKUS

Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.

MASA

30

### Standard Kandungan

- Standard Kandungan 1 : Kecekapan Kemahiran Pergerakan  
Standard Kandungan 2 : Aplikasi Pengetahuan dan Konsep dalam Pergerakan.  
Standard Kandungan 5 : Kesukanan

### Standard Pembelajaran

- 1.33 Melakukan putaran menegak.  
2.18 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak.  
5.5 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dan bersedia menerima cabaran.  
5.7 Berkomunikasi menggunakan bahasa isyarat antara rakan dan guru

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

1. Bola Kecil
2. Gelung Rotan

1. Aktiviti memanaskan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik / dinamik.
3. Aktiviti latih tubi.
4. Permainan kecil.
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.
6. Aktiviti menyejukkan badan.

**Strategi Pengajaran :**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama-sama.
2. Putaran Badan - Murid melakukan aksi putaran gasing mengikut giliran.
3. Putaran dengan Alatan - Murid melakukan putaran menegak mengikut arah putaran jam dan lawan jam sambil memegang bola kecil. Dan diikuti dengan memegang gelung rotan.
4. Putaran Pelbagai Arah – Murid melakukan pusingan menegak mengikut arah putaran jam dan lawan jam sambil memegang bola atau memegang gelung dalam pelbagai aras ketinggian.
5. Di akhir semua aktiviti, semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

**Tip Keselamatan Murid :**

1. Awasi murid yang berputar dengan laju untuk mengelakkan murid pening dan jatuh.
2. Murid melakukan pergerakan mengikut kemampuan murid.

**Penilaian :**

1. Guru memerhati dan menentukan murid menggunakan beberapa bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak seperti tangan, pinggang dan kaki.

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

22

## PUTARAN TELOR

### FOKUS

1. Murid diperkenalkan aktiviti putaran telor
2. Berkebolehan melakukan kemahiran aktiviti putaran telor dengan lakuan yang betul dan selamat.

MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 1: Kecekapan kemahiran pergerakan  
Standard kandungan 2: Aplikasi pengetahuan dan konsep dalam pergerakan  
Standard kandungan 5: Kesukuan

### Standard Pembelajaran

- 1.36. Melakukan guling telor
- 2.20. Menyatakan kedudukan badan untuk menghasilkan aktiviti guling telor
- 5.50. Memerlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran.

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi putara telor
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. " Exercise mat "

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Jongkang Jongkit)**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti jongkang jongkit dengan menggunakan bahasa Isyarat oleh guru.
3. Murid duduk dan rapatkan ke dua-dua lutut ke dada sambil lengan memeluk lutut.
4. Golekkan badan ke belakakang dengan dibantu oleh guru dan rakan-rakan.
5. Ulang aktiviti yang sama secara berpasangan.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

# KECERGASAN

UNIT

23

## MEMANASKAN BADAN

### FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard Kandungan 3 : Kecergasan  
Standard Kandungan 4 : Konsep kecergasan  
Standard Kandungan 5 : Keselamatan dan pengurusan  
Kumpulan Dinamik

### Standard Pembelajaran

- 3.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti, berjalan, berlari, regangan dan kelonggaran yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi.
- 4.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
- 5.4 Mematuhi arahan guru dan mengeal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

- 1 Gelung
- 2 Skital

- 1. Aktiviti memanaskan badan.
- 2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara statik/dinamik
- 3. Aktiviti latihan tubi
- 4. Permainan kecil
- 5. Menyejukkan badan dan kelonggaran



**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti Murid**

- 2. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.**
- 3. Murid diperkenalkan aktiviti kemahiran berirama dengan menggunakan isyarat oleh guru.**
- 4. Murid berdiri pada ruang diri masing-masing(bebas).**
- 5. Murid berjalan setempat.**
- 6. Masih dalam posisi yang sama, murid berlari setempat.**
- 7. Teruskan aktiviti dengan melompat setempat(melompat dengan kedua belah kaki)**
- 8. Murid dibahagikan kepada tiga kumpulan.**
- 9. Setiap kumpulan membentuk satu bulatan untuk permainan kejar kawan.**
- 10. Kumpulan 1 berjalan,kumpulan 2 berlari,kumpulan 3 melompat.**
- 11. Murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.**

# PERGERAKAN ASAS

UNIT

24

## REGANGAN

### FOKUS

Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.

### MASA

30

### Standard Kandungan

Standard kandungan 3: Konsep kecergasan.  
Standard Kandungan 5: Keselamatan dan pengurusan.  
Standard kandungan 5: Melakukan aktiviti secara berpasangan.

### Standard Pembelajaran

- 3.1. Melakukan pelbagai jenis aktiviti, berjalan, berlari, regangan, dan kelonggaran yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi.
- 4.1. Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
- 4.3. Mengetahui keperluan memanaskan dan menyejukkan badan.
- 5.1 Menyatakan dan membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.

### Cadangan Aktiviti

#### Bahan Bantu Mengajar

1. Skital, dan bola getah, bola pantai, dan tali.

1. Memanaskan badan.
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran secara dinamik / statik.
3. Aktiviti latih tubi regangan.
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Lambung dan tangkap )**

1. Murid melakukan aktiviti memanaskan badan bersama guru.
2. Murid diperkenalkan aktiviti regangan asas dengan menggunakan bahasa isyarat.
3. Murid melakukan aktiviti ragangan secara berkumpulan dengan cara yang betul dan selamat.
4. Murid melakukan aktiviti regangan secara berpasangan mengikut panduan guru.
5. Di akhir aktiviti semua murid melakukan aktiviti menyejukkan badan.

## PERGERAKAN ASAS

UNIT

25

FOKUS

JANTUNG KUAT

MASA

Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

### Standard Kandungan

30

Standard kandungan 3: Kecergasan.  
Standard Kandungan 4: Konsep kecergasan.  
Standard kandungan 5: Keselamatan dan pengurusan

### Standard Pembelajaran

3.2 . Melakukan aktiviti berterusan dalam jangkamasa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.  
4.6 . Mengenal pasti jantung sebagai organ yang penting dalam badan.  
5.5 . Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam pendidikan jasmani dan bersedia menerima cabaran

### Cadangan Aktiviti

1. Memanaskan badan
2. Aktiviti regangan dan kelonggaran.
3. Aktiviti latih tubi balingan atas tangan
4. Permainan kecil dan penilaian
5. Menyejukkan badan dan kelonggaran.

### Bahan Bantu Mengajar

1. Gambar jantung, gelung, skital, kayu, tilam, gimnastik dan pita pelekat.

**Strategi Pengajaran :**

**Aktiviti. ( Tangkap bola )**

1. Murid melihat dan meneliti gambar jantung.
2. Murid melakukan aktiviti merasa jantung masing-masing sebelum melakukan aktiviti.
3. Murid melakukan kepelbagaian aktiviti bebas selapas itu murid merasa semula degupan jantung masing-masing.
4. Di akhir aktiviti semua murid melakukan mengetahui degupan jantung.



**KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA**  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM  
ARAS 4-8, BLOK E9  
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E  
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN  
62604 PUTRAJAYA

Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917  
<http://www.moe.gov.my/bpk>