



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

MATLAMAT KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard 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 KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

Murid yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah berkebolehan untuk:

1. Melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut konsep pergerakan
2. Mengembangkan kebolehan dalam pergerakan dan kemahiran motor
3. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan
4. Mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan
5. Mengetahui kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala
6. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal
7. Melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan persekitaran yang selamat
8. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal; dan
9. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

Band	Pernyataan Standard
<p style="text-align: center;">6 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab Mithali</i></p>	<p><i>Memperkembangkan pengetahuan dan kemahiran secara sistematik dan berterusan serta menjana kreativiti minda menjurus kepada gaya hidup sihat untuk kesejahteraan</i></p>
<p style="text-align: center;">5 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab Terpuji</i></p>	<p><i>Menguasai dan mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan atas kesedaran kepentingan melakukan pergerakan dan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kemahiran dan kecergasan dan melakukannya secara seronok, mengamalkan langkah-langkah keselamatan dan mempamerkan tanggungjawab sendiri</i></p>
<p style="text-align: center;">4 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab</i></p>	<p><i>Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti yang dapat mengekalkan dan meningkatkan kemahiran dan kecergasan</i></p>
<p style="text-align: center;">3 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat</i></p>	<p><i>Tahu, faham dan boleh mengembangkan pengetahuan dan kebolehan dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan mengikut konsep pergerakan dan konsep kecergasan</i></p>
<p style="text-align: center;">2 <i>Tahu dan Faham</i></p>	<p><i>Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal berkaitan kecergasan</i></p>
<p style="text-align: center;">1 <i>Tahu</i></p>	<p><i>Tahu melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal</i></p>

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
KEMAHIRAN Konsep pergerakan	1	Mengetahui semua konsep pergerakan dengan betul.
	2	Menyatakan konsep pergerakan dengan betul.
	3	Melakukan pergerakan yang melibatkan konsep pergerakan dengan betul.
	4	Melakukan pergerakan dengan mengaplikasikan konsep pergerakan dengan betul.
	5	Menguasai dan mengaplikasi pergerakan yang melibatkan pelbagai konsep pergerakan secara berkumpulan.
	6	Mempamer pergerakan yang sesuai berdasarkan pelbagai konsep pergerakan mengikut tempo secara berkumpulan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Pergerakan asas	1	Mengetahui pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan betul.
	2	Menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan kemahiran manipulasi alatan dengan betul.
	3	Melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul.
	4	Mengaplikasikan pengetahuan perlakuan dalam kemahiran manipulasi alatan dengan aturan yang betul.
	5	Merangkaikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan kemahiran manipulasi alatan dalam satu rangkaian berkumpulan secara selamat.
	6	Mempersembahkan rangkaian pergerakan asas berkumpulan dengan seragam mengikut tempo.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Gimnastik asas	1	Melakukan imbangan dan sokongan bahagian badan secara statik dengan lakuan yang betul.
	2	Melakukan imbangan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan dan hambur menggunakan kaki dengan postur dan lakuan yang betul.
	3	Melakukan gulingan balak secara berterusan dan mengenal pasti jumlah tapak sokongan yang digunakan semasa melakukan imbangan dan sokongan badan yang tepat dan betul.
	4	Menguasai lakuan putaran telur dan hambur pelbagai arah menggunakan kaki dengan lakuan yang betul.
	5	Melakukan imbangan dengan menggunakan pelbagai tapak sokongan dan anggota badan yang berbeza.
	6	Mempersembahkan gabungan kemahiran yang terdapat dalam gimnastik asas secara berkerjasama dalam kumpulan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Akuatik asas	1	Melakukan aktiviti masuk ke dalam air dengan yakin sekurang-kurangnya empat kali percubaan.
	2	Melakukan aktiviti berdiri dalam air sekurang-kurangnya 30 saat.
	3	Melakukan aktiviti bobbing sekurang-kurangnya 4 kali ulangan.
	4	Melakukan aktiviti mengapung meniarap sekurang-kurangnya 15 saat dengan lakuan yang betul.
	5	Melakukan aktiviti meluncur (glide) sekurang-kurangnya 5 meter dengan lakuan yang betul.
	6	Membuat persembahan dengan mengabungkan kemahiran akuatik asas dalam permainan kecil secara berkumpulan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Rekreasi dan kesenggangan	1	Mengenal pasti permainan tradisional yang dimainkan dengan betul.
	2	Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional dengan aturan yang betul.
	3	Melakukan kemahiran berlari, mengelak, melambung, menyambut dan mengambil dalam permainan tradisional dengan lakuan yang betul.
	4	Mengaplikasi kemahiran lokomotor dan kemahiran motor halus yang digunakan dalam permainan tradisional dengan cara yang betul.
	5	Memainkan permainan tradisional dengan mematuhi peraturan yang ditetapkan dalam kawasan dan suasana yang selamat.
	6	Mereka cipta objek secara berkumpulan dengan menggunakan plastisin atau blok mainan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
KECERGASAN Konsep kecergasan	1	Mengetahui keperluan memanas dan menyejukkan badan dengan betul.
	2	Mengenal pasti urutan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dengan susunan yang betul.
	3	Melakukan aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan serta kadar nadi.
	4	Mengaplikasikan pengetahuan keperluan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dan keperluan air sebelum, semasa dan selepas aktiviti.
	5	Membuat andaian tentang kesan kekurangan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.
	6	Menggabungkan dan mengamalkan konsep kecergasan dalam aktiviti fizikal menjurus kepada gaya hidup sihat.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Kapasiti aerobik	1	Menamakan jantung sebagai organ penting dalam badan dengan betul.
	2	Menyatakan tiga senaman yang boleh menguatkan jantung.
	3	Menyatakan hubungan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal yang berterusan selama sekurang-kurangnya satu (1) minit.
	4	Memilih senaman dan aktiviti yang sesuai bagi membina kapasiti aerobik.
	5	Melakukan satu aktiviti fizikal secara berterusan selama 3 minit dengan mematuhi arahan dan peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
	6	Mengambil bahagian secara aktif dalam aktiviti permainan kecil yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik secara berkumpulan dengan mengamalkan sikap kerjasama yang tinggi dalam kumpulan

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Kelenturan	1	Melakukan aktiviti regangan statik dengan betul.
	2	Melakukan aktiviti regangan dinamik dengan betul.
	3	Melakukan aktiviti regangan statik dan dinamik pada otot utama dengan aturan dan lakuan yang betul.
	4	Menguasai tatacara gerakan yang selamat untuk meningkatkan regangan dan kelenturan.
	5	Mengaplikasikan pelbagai teknik regangan bagi meningkatkan kelenturan pada sesuatu kumpulan otot dengan betul.
	6	Menggabungkan dan mengamalkan regangan statik dan dinamik berpandukan konsep kecergasan menjurus kepada gaya hidup sihat.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Kekuatan dan daya tahan otot	1	Menamakan bahagian-bahagian utama otot di badan manusia dengan tepat
	2	Menyatakan sekurang - kurangnya tiga senaman yang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dengan betul
	3	Melakukan tiga senaman yang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dalam jangka masa 10 – 15 saat
	4	Memilih aktiviti bagi meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan pelbagai jenis otot dalam jangka masa 10 - 15 saat secara berulang-ulang dengan betul.
	5	Mengaplikasikan lakuan kekuatan dan daya tahan otot yang betul dalam satu jangka masa secara berulang-ulang semasa menjalankan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.
	6	Mengamalkan senaman kekuatan dan daya tahan otot berpandukan konsep kecergasan dalam aktiviti fizikal untuk kesejahteraan hidup.

TAJUK/TUNJANG	BAND	DESKRIPTOR BAND
Komposisi badan	1	Menamakan bentuk-bentuk badan dengan betul.
	2	Mengenalpasti komponen dalam badan dengan betul dan tepat.
	3	Mengukur ketinggian dan berat badan dengan cara yang betul.
	4	Merekod ketinggian dan berat badan dengan ukuran yang betul.
	5	Membuat kesimpulan yang mudah tentang hubungan bentuk badan, berat dan tinggi dengan komposisi badan manusia.
	6	Mengamalkan gaya hidup sihat bagi mengekalkan komposisi badan yang ideal.