



PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

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.

PERNYATAAN STANDARD PENDIDIKAN JASMANI KSSR

Band	Pernyataan Standard
6 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab Mithali</i>	<i>Memperkembangkan pengetahuan dan kemahiran secara sistematik dan berterusan serta menjana kreativiti minda menjurus kepada gaya hidup sihat untuk kesejahteraan</i>
5 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab Terpuji</i>	<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>
4 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab</i>	<i>Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti yang dapat mengekalkan dan meningkatkan kemahiran dan kecergasan</i>
3 <i>Tahu, Faham dan Boleh Buat</i>	<i>Tahu, faham dan boleh mengembangkan pengetahuan dan kebolehan dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan mengikut konsep pergerakan dan konsep kecergasan</i>
2 <i>Tahu dan Faham</i>	<i>Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal berkaitan kecergasan</i>
1 <i>Tahu</i>	<i>Tahu melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal</i>

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
KEMAHIRAN Konsep pergerakan	1	Melakukan pergerakan bebas dalam ruang terbuka tanpa melanggar kawan dalam suasana yang selesa.
	2	Melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep kesedaran ruang mengikut arahan guru.
	3	Berupaya mengubah kelajuan mengikut pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dengan betul.
	4	Membezakan pelbagai pergerakan dan kelajuan mengikut ruang dengan betul.
	5	Menguasai dan mengaplikasi pelbagai pergerakan yang melibatkan perubahan tempo.
	6	Mempamer pergerakan yang sesuai berdasarkan perubahan kelajuan di dalam ruang am yang telah ditetapkan secara berkumpulan dalam permainan kecil.

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

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Gimnastik asas	1	Melakukan imbangan di atas garisan dan peralatan dengan lakuan yang betul.
	2	Melakukan hambur dengan kedua –dua belah tangan pelbagai arah dengan postur dan lakuan yang betul.
	3	Melakukan hambur di atas peti lombol dan mendarat dengan lutut fleksi yang tepat dan betul.
	4	Menguasai lakuan guling sisi dengan betul.
	5	Berinteraksi secara berkesan semasa melakukan imbangan berpasangan dengan menggunakan pelbagai tapak sokongan.
	6	Mempersembahkan rangkaian imbangan statik dan pergerakan lokomotor mengikut muzik secara bekerjasama dalam kumpulan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Akuatik asas	1	Melakukan kemahiran apungan lentang sekurang-kurangnya 30 saat.
	2	Melakukan aktiviti berdiri dalam air dari posisi apungan lentang sekurang-kurangnya 30 saat.
	3	Melakukan aktiviti tendangan keribas “flutter kick” sekurang-kurangnya lima kali ulangan.
	4	Melakukan aktiviti apungan lentang dengan cara yang betul dan mengenal pasti postur badan sekurang-kurangnya 15 saat dengan lakuan yang betul.
	5	Melakukan aktiviti dirian selepas apungan lentang dan mengenal pasti postur badan sekurang-kurangnya 15 saat dengan lakuan yang betul.
	6	Membuat persembahan dengan mengabungkan aktiviti apungan lentang, dirian selepas apungan dan flutter kick dalam permainan kecil secara berkumpulan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Rekreasi dan kesenggangan	1	Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dengan betul.
	2	Memahami konsep jam bagi menunjuk arah sekurang-kurangnya tiga dari empat arah yang ditunjukkan dengan cara yang betul.
	3	Boleh menggunakan pengetahuan tentang konsep jam bagi aktiviti menjejak dan mencari harta karun dengan betul.
	4	Boleh mengaplikasi kemahiran mencongklang, memukul, membaling dan menangkap semasa melakukan permainan tradisional dan rekreasi.
	5	Boleh menyenaraikan maklumat mengenai kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.
	6	Boleh membuat keputusan sendiri dan mengadaptasi pengetahuan dalam menjalankan aktiviti secara kreatif dan sistematik dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
KECERGASAN Konsep kecergasan	1	Mengetahui aktiviti yang meningkatkan suhu badan,kadar pernafasan,kadar nadi dan keanjalan otot.
	2	Menyatakan aktiviti yang meningkatkan suhu badan,kadar pernafasan,kadar nadi dan keanjalan otot dengan betul.
	3	Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan,kadar pernafasan,kadar nadi dan keanjalan otot dengan lakuan yang betul.
	4	Mengaplikasikan pengetahuan berkaitan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan,kadar pernafasan,kadar nadi dan keanjalan otot dalam aktiviti fizikal yang dilakukan.
	5	Melakukan dengan kosisten dan menerangkan perkaitan aktiviti dengan peningkatan suhu badan,kadar pernafasan,kadar nadi dan keanjalan otot dengan aktiviti yang dilakukan dengan betul.
	6	Mengamalkan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan,kadar pernafasan,kadar nadi dan keanjalan otot sebelum melakukan aktiviti dengan tekal.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Kapasiti aerobik	1	Menyatakan dua tempat mengesan denyutan nadi.
	2	Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti dengan betul.
	3	Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik secara berterusan dengan perlakuan yang betul.
	4	Menerangkan hubungan antara degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal dengan tepat.
	5	Melakukan aktiviti fizikal konsisten yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang telah ditetapkan dengan mematuhi peraturan keselamatan dan arahan guru.
	6	Mengambil bahagian secara aktif dan menunjukkan rasa seronok dalam permainan kecil untuk meningkatkan kapasiti aerobik secara berkumpulan dengan menunjukkan kreativiti dan sikap kerjasama yang tinggi .

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Kelenturan	1	Melakukan aktiviti regangan statik secara dengan lakuan yang betul.
	2	Melakukan aktiviti regangan dinamik dengan lakuan yang betul.
	3	Melakukan aktiviti regangan statik dan dinamik pada otot utama dengan lakuan yang betul.
	4	Melakukan aktiviti regangan statik dan dinamik pada otot utama dengan cara yang betul dan mengenal pasti otot utama yang terlibat dengan tepat.
	5	Mengaplikasi pelbagai kemahiran pergerakan untuk melakukan regangan statik dan dinamik pada otot utama dengan cara yang betul sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
	6	Mengamalkan aktiviti regangan statik dan dinamik pada otot utama sebelum dan selepas melakukan senaman dengan cara yang betul dan tekal.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Kekuatan dan daya tahan otot	1	Menyatakan senaman yang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dengan betul
	2	Melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dan aktiviti bergayut dengan betul
	3	Melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan pelbagai jenis otot dalam jangka masa 20 - 30 saat dengan lakuan yang betul Melakukan aktiviti bergayut pada palang menggunakan tangan dengan lakuan yang betul
	4	Mengaplikasikan senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang melibatkan pelbagai jenis otot dalam jangka masa 20-30 saat dengan lakuan yang betul dan mengenal pasti otot yang terlibat dengan tepat Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan dengan lakuan yang betul.
	5	Menghuraikan kepentingan senaman kekuatan daya tahan otot dalam aktiviti seharian dengan betul.
	6	Mengamalkan senaman kekuatan dan daya tahan otot dengan tekal bagi meningkatkan keupayaan otot utama untuk mencapai kesejahteraan hidup.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR BAND
Komposisi badan	1	Mengenal bentuk badan diri sendiri dan rakan dengan betul.
	2	Mengukur ketinggian dan berat badan diri sendiri dan rakan menggunakan ukuran yang betul.
	3	Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan dengan unit ukuran yang betul.
	4	Membezakan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal dengan betul.
	5	Menghuraikan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan dengan betul.
	6	Mengembangkan pengetahuan mengenai pertumbuhan normal dan kepentingan komposisi badan yang ideal dalam kehidupan seharian secara bertatasusila menjurus kepada gaya hidup sihat.