



PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

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
KEMAHIRAN Gimnastik asas	1	Mengetahui kemahiran gimnastik asas dengan betul.
	2	Melakukan imbangan di atas bangku gimnastik dan bergayut pada posisi badan lurus serta lutut difleksikan dengan sempurna.
	3	Melakukan imbangan badan sebelum dan selepas guling depan dengan sempurna.
	4	Melakukan hambur; • Dari aras tinggi dan mendarat ke aras rendah dengan lakuan yang betul. • Dari aras rendah dan mendarat ke aras tinggi dengan lakuan yang betul.
	5	Melakukan guling belakang secara berulang –ulang dengan lakuan yang betul dan selamat.
	6	Melakukan formasi imbangan secara berkumpulan dengan sempurna dan selamat serta memperlihatkan nilai estetika .

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR
Pergerakan berirama	1	Mengetahui jenis–jenis langkah dalam pergerakan berirama dengan perlakuan yang betul.
	2	Menyatakan jenis–jenis langkah dalam pergerakan irama dengan betul.
	3	Melakukan pergerakan langkah lurus mengikut tempo dengan betul.
	4	Melakukan rangkaian pergerakan langkah lurus tanpa iringan muzik dengan betul.
	5	Melakukan pergerakan langkah lurus mengikut tempo dengan sempurna.
	6	Mempersembahkan satu rangkaian pergerakan langkah lurus secara berkumpulan mengikut tempo dengan seragam dan sempurna.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR
Kemahiran asas permainan	1	Mengetahui kemahiran asas permainan dengan betul
	2	Menyatakan kemahiran asas permainan yang betul
	3	Melakukan kemahiran asas permainan dengan lakuan yang betul.
	4	Melakukan kemahiran asas permainan dengan lakuan yang betul serta dapat mengenal pasti kemahiran dalam katagori yang betul.
	5	Mengaplikasikan kemahiran asas permainan mengikut ketegori dalam permainan yang betul.
	6	Berkeyakinan untuk bermain dengan menggunakan kemahiran asas permainan mengikut kotegori dengan baik dan sempurna.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR
Olahraga asas	1	Mengetahui kemahiran olahraga asas dengan betul.
	2	Menyatakan kemahiran olahraga asas dengan betul.
	3	Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul
	4	Melakukan dan mengkategorikan kemahiran mengikut kemahiran olahraga asas dengan betul.
	5	Mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul dan kosisten.
	6	Mengadaptasi kemahiran olahraga asas dalam aktiviti yang meningkat kecergasan serta daya tahan dan kekuatan otot dengan tekak.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR
Akuatik asas	1	Melakukan aktiviti mengawal pernafasan di bawah permukaan akhir sekurang-kurangnya 10 saat.
	2	Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap dengan bantuan alat apungan sekurang-kurangnya pada jarak lima meter dengan lakuan yang betul.
	3	Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi terlentang dengan bantuan alat apungan sekurang-kurangnya pada jarak meter dengan lakuan yang betul.
	4	Melakukan aktiviti mengawal pernafasan di bawah permukaan air dengan mengenal pasti prosedur yang betul.
	5	Mengaplikasikan pasti postur badan yang sesuai semasa melakukan aktiviti tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi tiarap dan telentang.
	6	Mengambil bahagian secara aktif dalam aktiviti permainan kecil dengan mengaplikasikan kemahiran asas renang dengan yakin dan selamat dalam kawasan yang ditetapkan.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR
Rekreasi dan kesenggangan	1	Mengetahui peraturan permainan melibatkan kemahiran motor halus dan permainan tradisional seperti karom, dam, congkak, catur, tarik upih dan batak lampung yang betul.
	2	Berkebolehan bermain permainan yang melibatkan kemahiran motor halus dan permainan tradisional dengan betul.
	3	Menggunakan kemahiran daya tahan dan kekuatan otot dalam permainan tradisional dengan betul.
	4	Mengaplikasikan strategi yang berkesan dalam permainan strategi kemahiran motor halus dan permainan tradisional.
	5	Mengaplikasikan komponen kecergasan, pengetahuan dan strategi yang berkesan dalam permainan untuk mencapai kemenangan.
	6	Berupaya menerapkan matlamat sendiri dan berpasukan serta komunikasi secara berkesan dalam permainan strategi melibatkan kemahiran motor halus dan permainan tradisional.

MODUL/STANDARD KANDUNGAN	BAND	DESKRIPTOR
KECERGASAN Konsep kecergasan	1	Mengetahui aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot dengan betul.
	2	Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot dengan betul.
	3	Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal pada kadar satu (1) minit dengan betul.
	4	Mengaplikasikan pengetahuan berdasarkan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal dengan betul.
	5	Membuat andaian yang bersesuaian tentang kesan kekurangan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
	6	Mengamalkan aktiviti fizikal berpanduan konsep kecergasan menjurus kepada gaya hidup sihat untuk sejahtera.

TAJUK/TUNJANG	BAND	DESKRIPTOR
Komponen kecergasan	1	Mengetahui senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan serta daya tahan dan kekuatan otot dengan betul.
	2	Mengambil dan merekod ukuran ketinggian dan menimbang berat badan dengan betul.
	3	Melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan serta daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.
	4	Menguasai konsep asas komponen kecergasan untuk senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan serta daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.
	5	Menghubungkaitkan kepentingan senaman yang boleh meningkatkan komponen kecergasan dan merekodkan pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan dengan betul.
	6	Mengamalkan senaman berkaitan komponen kecergasan untuk menjamin kesihatan dan kesejahteraan hidup.