



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

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 :

- i. melakukan kemahiran motor asas dengan corak pergerakan sesuai dengan betul.
- ii. melakukan kemahiran khusus dengan teknik yang betul.
- iii. kecekapan menggabungkan pergerakan dalam melakukan aktiviti.
- iv. perlakuan mengembangkan kecekapan dalam pergerakan dan kemahiran motor.
- v. mengembangkan kecekapan semasa menggabungkan pergerakan atau lakuan motor.
- vi. menjelaskan prinsip asas biomekanik dalam pergerakan perlakuan motor.
- vii. memahami bagaimana meningkatkan kemahiran motor dan pergerakan.
- viii. memahami taktik permainan dan menunjuk cara permainan dijalankan.
- ix. melibatkan diri dalam aktiviti fizikal secara berkala.
- x. memahami kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
- xi. memahami bagaimana membina jadual kecergasan sendiri.
- xii. menunjuk cara kemahiran sosial yang sesuai dalam aktiviti fizikal.
- xiii. menunjuk cara kemahiran tanggungjawab sendiri yang sesuai dalam aktiviti fizikal.
- xiv. mengaplikasikan kecergasan berdasarkan lakuan motor melalui aktiviti fizikal dalam kemahiran asas dan khusus.
- xv. melakukan aktiviti fizikal dengan riang, bertanggungjawab dan selamat.
- xvi. melakukan aktiviti fizikal dan mengetahui kepentingan menjaga kecergasan.
- xvii. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti jasmani.

BAND	PERNYATAAN STANDARD
1	Tahu 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 dengan seronok yang meningkatkan kemahiran

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Kemahiran pergerakan i. Pergerakan asas lokomotor ii. Pergerakan asas bukan lokomotor iii. Kemahiran manipulasi alatan	1	Menunjukkan aktiviti pergerakan asas lokomotor dan bukan lokomotor dengan lakuan yang betul.
	2	Mengenal pasti pergerakan asas lokomotor, bukan lokomotor dan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul secara berpandu.
	3	Melakukan aktiviti pergerakan asas lokomotor, bukan lokomotor dan kemahiran manipulasi alatan dengan betul.
	4	Mengaplikasikan pergerakan asas lokomotor dan bukan lokomotor dengan kemahiran manipulasi alatan dalam satu rangkaian berkumpulan dengan selamat.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Aplikasi pengetahuan dalam pergerakan i. Akuatik asas	1	Mengetahui peraturan di dalam air dengan betul.
	2	Menyatakan dan membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas aktiviti air dengan betul.
	3	Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti air dengan betul.
	4	Mengaplikasikan peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti air dengan lakuan yang betul.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Aplikasi pengetahuan dalam pergerakan ii. Rekreasi dan kesenggangan	1	Menenal permainan tradisional dengan betul.
	2	Melakukan persediaan diri sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti permainan tradisional dengan betul.
	3	Melakukan aktiviti permainan tradisional dengan mematuhi peraturan yang betul.
	4	Mengaplikasikan alatan dan peraturan semasa menjalankan aktiviti permainan tradisional dengan lakukan yang betul.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Kecergasan meningkatkan kesihatan i. Konsep kecergasan	1	Menunjukkan aktiviti yang meningkatkan dan menyejukkan suhu 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 menyejukkan badan dengan betul.
	4	Mengaplikasikan pengetahuan keperluan melakukan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan sebelum, semasa dan selepas aktiviti dengan lakuan yang betul.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Kecergasan meningkatkan kesihatan i. Komponen kecergasan	1	Menunjukkan komposisi badan dengan betul.
	2	Mengenal pasti komposisi badan dengan betul.
	3	Menyatakan cara mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan betul.
	4	Menggunakan alatan untuk mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan cara yang betul.