



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID
PENDIDIKAN JASMANIDAN KESIHATAN
TAHUN 3
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 pelbagai pergerakan asas lokomotor di pelbagai tempat dan pergerakan asas bukan lokomotor dengan lakuan yang betul.
	2	Melakukan pelbagai pergerakan asas lokomotor dengan memanipulasi alatan dengan lakuan yang betul.
	3	Menunjukkan aksi pelbagai pergerakan asas lokomotor dan bukan lokomotor dalam pelbagai cara dan arah dengan lakuan yang betul.
	4	Mengaplikasikan pelbagai pergerakan asas lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan dengan selamat.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Aplikasi pengetahuan dalam pergerakan i. Akuatik asas	1	Menunjukkan pelbagai teknik renang dengan betul.
	2	Menyatakan teknik menguak dan mengocak air menggunakan teknik apungan dengan lakuan yang betul.
	3	Melakukan teknik renang menguak dan mengocak air menggunakan teknik apungan dengan lakuan yang betul.
	4	Mengaplikasikan gabungan teknik renang menggunakan teknik apungan dengan lakuan yang betul.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Aplikasi pengetahuan dalam pergerakan ii. Rekreasi dan kesenggangan	1	Mengenal permainan kecil dengan betul.
	2	Menyatakan cara bermain permainan kecil dengan betul.
	3	Melakukan aktiviti permainan kecil dengan mematuhi peraturan yang ditetapkan serta berkeyakinan diri, bertanggungjawab dan bertatasusila.
	4	Mengaplikasikan konsep dinamika kumpulan dan berkebolehan menguruskan alatan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti permainan kecil dengan betul.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Kecergasan meningkatkan kesihatan i. Konsep kecergasan	1	Menunjukkan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot serta aktiviti menyejukkan badan dengan betul.
	2	Menyatakan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot serta aktiviti menyejukkan badan dengan betul.
	3	Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot serta aktiviti menyejukkan badan dengan lakuan yang betul.
	4	Mengaplikasikan pengetahuan berkaitan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot serta aktiviti menyejukkan badan dengan lakuan yang betul.

TAJUK	BAND	DESKRIPTOR
Kecergasan meningkatkan kesihatan i. Komponen kecergasan	1	Menyatakan alatan untuk mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan cara yang betul.
	2	Mengenal pasti alatan untuk mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan cara yang betul.
	3	Menggunakan alatan untuk mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan cara yang betul.
	4	Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan dengan betul pada bulan April, Julai dan November