



# KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

## DOKUMEN STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1

## **MATLAMAT KURIKULUM**

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**

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

1. Melakukan kemahiran asas dengan lakuhan 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 kendiri 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.

<b>BAND</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD</b>
1	Tahu melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal
2	Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal berkaitan kecerdasan
3	Tahu, faham dan boleh mengembangkan pengetahuan dan kebolehan dalam kemahiran pergerakan dan kecerdasan mengikut konsep pergerakan dan konsep kecerdasan
4	Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti yang dapat mengekalkan dan meningkatkan kemahiran dan kecerdasan
5	Menguasai dan mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan atas kesedaran kepentingan melakukan pergerakan dan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kemahiran dan kecerdasan dan melakukannya secara seronok, mengamalkan langkah-langkah keselamatan dan mempamerkan tanggungjawab kendiri
6	Memperkembangkan pengetahuan dan kemahiran secara sistematik dan berterusan serta menjana kreativiti minda menjurus kepada gaya hidup sihat untuk kesejahteraan

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
1 Tahu	<b>B1</b> Tahu melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal	<b>B1D1</b> Melakukan pergerakan asas yang mudah  <b>B1D2</b> Melakukan aktiviti fizikal yang asas berkaitan kecergasan	<b>B1D1E1</b> Melakukan pergerakan asas mudah yang melibatkan kesedaran tubuh dan kesedaran ruang, mengikut arah, mengikut aras, mengikut laluan, mengikut satah, mengikut kelajuan dan mengikut daya  <b>B1D2E1</b> Melakukan aktiviti fizikal yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
2 <b>Tahu dan Faham</b>	<p><b>B2</b> Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal berkaitan kecergasan</p>	<p><b>B2D1</b> Melakukan pergerakan asas</p> <p><b>B2D2</b> Melakukan aktiviti fizikal berkaitan kecergasan</p>	<p><b>B2D1E1</b> Melakukan pergerakan lokomotor</p> <p><b>B2D1E2</b> Melakukan pergerakan bukan lokomotor</p> <p><b>B2D1E3</b> Melakukan kemahiran manipulasi alatan</p> <p><b>B2D2E1</b> Melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik</p> <p><b>B2D2E2</b> Melakukan aktiviti kelenturan</p> <p><b>B2D2E3</b> Melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot</p>

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
3 <b>Tahu, Faham dan Boleh Buat</b>	<p><b>B3</b> Tahu, faham dan boleh mengembangkan pengetahuan dan kebolehan dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan mengikut konsep pergerakan dan konsep kecergasan</p>	<p><b>B3D1</b> Melakukan pergerakan berdasarkan konsep pergerakan</p> <p><b>B3D2</b> Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan</p>	<p><b>B3D1E1</b> Mengenalpasti konsep pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesedaran tubuh (bentuk, imbangan, berat badan, layangan, pendaratan)</li> <li>• Kesedaran ruang</li> <li>• Arah pergerakan</li> </ul> <p><b>B3D1E2</b> Melakukan pergerakan asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pergerakan lokomotor</li> <li>• pergerakan bukan lokomotor</li> <li>• pergerakan berkaitan kemahiran manipulasi alatan</li> <li>• pergerakan berirama</li> </ul> <p><b>B3D2E1</b> Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suhu badan dan otot</li> <li>• kadar pernafasan</li> <li>• kadar nadi</li> </ul> <p><b>B3D2E2</b> Melakukan aktiviti kecergasan yang dapat meningkatkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kapasiti aerobik</li> <li>• kelenturan</li> <li>• kekuatan dan daya tahan otot</li> </ul>

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
4 <b>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab</b>	<p><b>B4</b> Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti yang dapat mengekalkan dan meningkatkan kemahiran dan kecergasan</p>	<p><b>B4D1</b> Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan untuk melakukan kemahiran motor</p> <p><b>B4D2</b> Memahami perkara-perkara yang boleh meningkatkan kemahiran dan kecergasan</p>	<p><b>B4D1E1</b> Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan untuk melakukan gimnastik asas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemahiran hambur dan pendaratan</li> <li>• Pergerakan yang memerlukan imbangan dan sokongan badan</li> <li>• Kemahiran putaran</li> </ul> <p><b>B4D1E2</b> Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan untuk melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemahiran hambur dan pendaratan</li> <li>• Pergerakan yang memerlukan imbangan dan sokongan badan</li> <li>• Kemahiran putaran</li> <li>• Pergerakan berirama</li> </ul> <p><b>B4D2E1</b> Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan untuk mengekalkan ukuran yang ideal</p> <p><b>B4D2E2</b> Mengetahui organ penting, komponen dalam badan dan bentuk badan untuk mengekalkan kecergasan diri</p>

			<p><b>B4D2E3</b> Memahami peraturan dan konsep keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p> <p><b>B4D2E4</b> Mengetahui keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal</p> <p><b>B4D2E5</b> Mengamalkan membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan sesuatu aktiviti</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
5 <b>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab Terpuji</b>	<p><b>B5</b> 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 memperkenan tanggungjawab kendiri</p>	<p><b>B5D1</b> Berkebolehan melakukan pergerakan dan mengaplikasikan pengetahuan semasa menjalankan aktiviti</p> <p><b>B5D2</b> Menunjukkan tanggungjawab kendiri dan berinteraksi sosial</p>	<p><b>B5D1E1</b> Menggunakan pelbagai kecekapan kemahiran pergerakan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan, serta mampu memperlihatkan rasa seronok.</p> <p>atau</p> <p>Menggunakan pelbagai kemahiran keyakinan diri semasa melakukan aktiviti air dengan rasa seronok</p> <p><b>B5D2E1</b> Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan serta berkomunikasi dengan baik semasa melakukan aktiviti</p>

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
6 <b>Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab Mithali</b>	<p><b>B6</b> Memperkembangkan pengetahuan dan kemahiran secara sistematis dan berterusan serta menjana kreativiti minda menjurus kepada gaya hidup sihat untuk kesejahteraan</p>	<p><b>B6D1</b> Menjana kreativiti semasa melakukan aktiviti</p> <p><b>B6D2</b> Memperkembangkan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal</p>	<p><b>B6D1E1</b> Menjana kreativiti semasa melakukan pergerakan melalui aktiviti:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelbagai watak</li> <li>• Imbangan dan sokongan/badan</li> </ul> </p> <p><b>B6D1E2</b> Melakukan pergerakan dan senaman yang boleh menguatkan organ badan dan meningkatkan kecekapan fungsi otot secara sistematis dan berterusan</p> <p><b>B6D2E1</b> Mengamalkan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan mengikut urutan</p>



