



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 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.

BAND	PERNYATAAN STANDARD
1	Tahu melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal
2	Tahu dan faham melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal berkaitan kecergasan
3	Tahu, faham dan boleh mengembangkan pengetahuan dan kebolehan dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan mengikut konsep pergerakan dan konsep kecergasan
4	Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti yang dapat mengekalkan dan meningkatkan kemahiran dan kecergasan
5	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
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	B1 Tahu melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti fizikal	B1D1 Melakukan pergerakan asas yang mudah B1D2 Melakukan aktiviti fizikal yang asas berkaitan kecergasan	B1D1E1 Melakukan pergerakan asas mudah yang melibatkan kesedaran tubuh dan kesedaran ruang, mengikut arah, mengikut aras, mengikut laluan, mengikut satah, mengikut kelajuan dan mengikut daya B1D2E1 Melakukan aktiviti fizikal yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi

BAND	PERNYATAAN STANDARD	DESKRIPTOR	EVIDENS
4 Tahu, Faham dan Boleh Buat dengan Beradab	B4 Tahu, faham dan boleh mengaplikasi pengetahuan dan kebolehan untuk melakukan pergerakan dan aktiviti yang dapat mengekalkan dan meningkatkan kemahiran dan kecergasan	B4D1 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan untuk melakukan kemahiran motor B4D2 Memahami perkara-perkara yang boleh meningkatkan kemahiran dan kecergasan	B4D1E1 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan untuk melakukan gimnastik asas: • Kemahiran hambur dan pendaratan • Pergerakan yang memerlukan imbalan dan sokongan badan • Kemahiran putaran B4D1E2 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan untuk melakukan • Kemahiran hambur dan pendaratan • Pergerakan yang memerlukan imbalan dan sokongan badan • Kemahiran putaran • Pergerakan berirama B4D2E1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan untuk mengekalkan ukuran yang ideal B4D2E2 Mengetahui organ penting, komponen dalam badan dan bentuk badan untuk mengekalkan kecergasan diri

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

