



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN ENAM

**DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN
(KSSR)**

**PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN ENAM**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

JANUARI 2015

Cetakan Pertama 2015

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya

RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita untuk mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil bagi kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaan yang kaya dan berbagai-bagai corak; membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan atas prinsip-prinsip berikut :-

- KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
- KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
- KELUHURAN PERLEMBAGAAN
- KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
- KESOPANAN DAN KESUSILAN

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha yang berterusan ke arah memperkembang potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan.

Usaha ini adalah bagi bertujuan melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

KANDUNGAN

Muka Surat

Bil.	Perkara	
1.	Kandungan	ii
2.	Pendahuluan	1
3.	Matlamat	1
4.	Objektif	2
5.	Fokus Mata Pelajaran	3
6.	Susunan Kandungan Kurikulum	3
7.	Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran	4
8.	Kemahiran Berfikir Aras Tinggi	5
9.	Pentaksiran	6
10.	Tafsiran Tahap Penguasaan Umum	9
11.	Tafsiran Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani Tahun 4	10
12.	Cadangan Agihan Masa	12
13.	Modul kemahiran : Gimnastik Asas	17
14.	Modul kemahiran : Pergerakan Berirama	23

Bil.	Perkara	Muka Surat
15.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan	29
16.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring	35
17.	Modul Kemahiran : Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang	41
18.	Modul Kemahiran : Olahraga Asas	47
19.	Modul Kemahiran : Akuatik Asas	53
20.	Modul Kemahiran : Rekreasi dan Kesenggangan	59
22.	Modul Kecergasan: Konsep Kecergasan	65
23.	Modul Kecergasan: Komponen Kecergasan	71

P E N D A H U L U A N

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah digubal berasaskan standard kandungan dan standard pembelajaran yang perlu murid kuasai dan capai. Standard kandungan ialah pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan yang merangkumi kemahiran, pengetahuan, dan nilai. Standard pembelajaran merupakan penetapan kriteria atau indikator pencapaian setiap standard kandungan.

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah juga digubal dengan mengekalkan prinsip-prinsip Kurikulum Baru Sekolah Rendah (KBSR) Pendidikan Jasmani dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan Untuk Murid Sekolah oleh International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Penggubalan Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah adalah bertujuan memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi, dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas.

Kajian yang dibuat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, menunjukkan 60.1% rakyat Malaysia tidak melakukan aktiviti yang aktif dan menghadapi pelbagai risiko penyakit kronik dan penyakit tidak berjangkit seperti sakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi (Noncommunicable Disease Section - Disease Control Division, 2006). Justeru, tahap kecergasan murid ditingkatkan melalui amalan dan pengetahuan Pendidikan Jasmani sejak awal lagi.

Guru yang mengajar Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin tersebut melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan, dan sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estetika. Pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani seharusnya dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

M A T L A M A T

Kurikulum 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

Murid yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam berkebolehan untuk:-

1. mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul;
2. menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring, dan memadam dengan lakuan yang betul;
3. mengaplikasi kemahiran asas pergerakan dan komponen kecergasan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan;
4. melakukan senaman yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal;
5. mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan;
6. mengenal pasti aktiviti yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal;
7. memerihal kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala;
8. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal;
9. mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal;
10. berinteraksi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal;
11. membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan; dan
12. mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS MATA PELAJARAN

Terdapat tiga fokus Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani untuk murid Tahun Enam iaitu: menguasai kemahiran pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dalam permainan dan sukan mengikut kategori; mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen keselamatan, pengurusan, tanggungjawab sendiri, dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.

SUSUNAN KANDUNGAN KURIKULUM

Dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun secara modular mengikut Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Dalam kurikulum modular, kandungan dikelompokkan kepada bahagian-bahagian yang dinamakan sebagai modul. Modul merangkumi kandungan pembelajaran dalam bentuk unit sendiri-lengkap (self-contained) yang terdiri daripada pengetahuan, kemahiran, dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam terdiri daripada Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Modul Kemahiran dan 25 % Modul Kecergasan.

Modul Kemahiran terdiri daripada:-

1. gimnastik asas;
2. pergerakan berirama;
3. kemahiran asas permainan yang melibatkan kategori serangan, jaring, dan memadam;
4. olahraga asas yang melibatkan asas berlari, asas lompatan, dan asas balingan;
5. akuatik asas; dan
6. rekreasi dan kesenggangan.

Modul Kecergasan pula terdiri daripada:-

1. konsep kecergasan;
2. komponen kecergasan berdasarkan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan komposisi badan; dan
3. pengukuran kecergasan fizikal.

Kandungan bagi setiap modul disusun mengikut domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Domain-domain tersebut mewakili lima aspek iaitu:-

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 1, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat di dalam Modul Kemahiran.

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal di dalam Modul Kemahiran.

Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 3, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal melalui Modul Kecergasan.

Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal melalui Modul Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

Melalui Aspek 5, murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi, dan psikologi, prinsip, dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan yang melibatkan:-

1. pengurusan dan keselamatan,
2. tanggungjawab sendiri,
3. interaksi sosial, dan
4. dinamika kumpulan.

Susunan kandungan kurikulum ini bertujuan memudahkan pelaksanaan kurikulum. Setiap Modul dalam dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, dan Standard Prestasi. Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu murid pelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai. Lajur Standard Prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai modul-modul yang dipelajari.

PELAKSANAAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Enam adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan pengajaran dan pembelajaran dengan Modul Kemahiran atau Modul Kecergasan tanpa terikat dengan susunan modul dalam kurikulum ini.

Pengajaran dan pembelajaran Modul Akuatik Asas dan Modul Rekreasi dan Kesenggangan merupakan pilihan di sekolah. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan kolam dan guru yang berkelayakan.

Bagi tujuan pengajaran kemahiran, guru menggunakan Modul Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2, dan Aspek 5 secara serentak Manakala untuk pengajaran

kecergasan, guru menggunakan Modul Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4, dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar modul kemahiran atau modul kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan.

Ringkasannya adalah seperti berikut;-

Modul 1: Kemahiran	Aspek 1 [psikomotor]	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2 [kognitif]	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan
	Aspek 5 [afektif]	Kesukanan
Modul 2: Kecergasan	Aspek 3 [psikomotor]	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4 [kognitif]	Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5 [afektif]	Kesukanan

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) dinyatakan dalam kurikulum secara eksplisit supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid. Penerangan KBAT adalah berfokus kepada empat tahap pemikiran seperti Jadual 1

KBAT	Penerangan
Mengaplikasi	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.
Menganalisis	<ul style="list-style-type: none"> Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan.
Menilai	<ul style="list-style-type: none"> Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran, dan nilai serta memberi justifikasi.
Mencipta	<ul style="list-style-type: none"> Menghasilkan idea atau produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif.

Jadual 1: Tahap Pemikiran Dalam KBAT.

KBAT ialah keupayaan untuk mengaplikasi pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi, dan berupaya mencipta sesuatu.

KBAT merangkumi kemahiran berfikir kritis, kreatif, dan menaakul serta strategi berfikir.

Kemahiran berfikir kritis adalah kebolehan untuk menilai sesuatu idea secara logik dan rasional untuk membuat pertimbangan wajar dengan menggunakan alasan dan bukti yang munasabah.

Kemahiran berfikir kreatif adalah kemampuan untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu yang baharu dan bernilai dengan menggunakan daya imaginasi secara asli serta berfikir tidak mengikut kelaziman.

Kemahiran menaakul adalah keupayaan individu membuat pertimbangan dan penilaian secara logik dan rasional.

Strategi berfikir merupakan cara berfikir yang berstruktur dan berfokus untuk menyelesaikan masalah.

KBAT boleh diaplikasikan dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu membangunkan alat berfikir seperti peta pemikiran, peta minda, dan *Thinking Hats* serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

KEMAHIRAN ABAD KE-21

Kemahiran abad ke-21 bermatlamat untuk melahirkan murid yang mempunyai profil berikut:

Bil	Profil Murid	Penerangan
1.	Berdaya tahan	<ul style="list-style-type: none"> Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
2.	Pemikir	<ul style="list-style-type: none"> Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai pelajar. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai, dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baru.

Bil	Profil Murid	Penerangan
3.	Mahir berkomunikasi	<ul style="list-style-type: none"> Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea, dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis menggunakan pelbagai media dan teknologi.
4.	Kerja sepasukan	<ul style="list-style-type: none"> Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka mengalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
5.	Bersifat ingin tahu	<ul style="list-style-type: none"> Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baru. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.

6.	Berprinsip	<ul style="list-style-type: none"> Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil, dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
7.	Bermaklumat	<ul style="list-style-type: none"> Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika atau undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.
8.	Penyayang atau Prihatin	<ul style="list-style-type: none"> Mereka menunjukkan empati, belas kasihan, dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
9.	Patriotik	<ul style="list-style-type: none"> Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan, dan rasa hormat terhadap negara.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran yang berkesan dan bersesuaian dengan kemahiran yang diajar memainkan peranan penting untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid yang pelbagai latar belakang dan kebolehan. Guru boleh menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), *Masteri Learning*, Kaedah Inkuiri, Pembelajaran Berasaskan Projek dan strategi pdp lain.

PENTAKSIRAN

Pentaksiran adalah satu proses mengumpulkan maklumat murid dan membuat penghakiman tentang produk sesuatu proses pendidikan. Pentaksiran bertujuan sebagai pengukur untuk menilai pencapaian murid memperoleh pengetahuan, menguasai kemahiran, dan mengamalkan nilai semasa pengajaran dan pembelajaran.

Pentaksiran juga menyokong pembelajaran murid dan memberi maklum balas berguna kepada pentadbir, guru, murid, dan ibu bapa atau penjaga tentang perkembangan dan tahap pencapaian murid.

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, pentaksiran dibuat semasa proses pengajaran dan pembelajaran yang sedang berlaku. Ianya boleh mengukur penguasaan kemahiran-kemahiran Pendidikan Jasmani menerusi domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Guru Pendidikan Jasmani

boleh menggunakan pelbagai kaedah untuk mengukur pencapaian murid. Antaranya adalah seperti berikut:

1. Prestasi Kemahiran

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan, dan bentuk perlakuan. Elemen-elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan di dalam ruangan yang disediakan.

2. Senarai semak

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah menandakan Ya atau Tidak berdasarkan perlakuan murid.

3. Rubrik

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

4. Portfolio

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan, atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

5. Penilaian Kendiri

Penilaian kendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran dan pelan kecergasan dengan menggunakan buku log, diari atau carta.

6. Kertas-Pensel

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan untuk menghasilkan pergerakan yang dikenal pasti atau perlakuan sesuatu kemahiran atau pengetahuan. Kertas-pensel juga merupakan satu cara tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur, dan esei.

Guru-guru juga boleh menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran lain yang bersesuaian dengan keperluan sekolah, ciri-ciri murid, dan tujuan pentaksiran.

Standard Prestasi

Standard prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai standard kandungan dan standard pembelajaran yang ditetapkan.

Standard prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap modul-modul yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan pendekatan ansur maju. Rubrik juga dibina

berdasarkan taksonomi kognitif, psikomotor, dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif, dan afektif.

Standard prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hieraki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan tahap penguasaan adalah seperti berikut:-

TAFSIRAN TAHAP PENGUASAAN UMUM

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif serta boleh dicontohi.
5	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu, dengan mengikut prosedur atau secara sistematik, serta tekal dan bersikap positif.
4	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab, iaitu mengikut prosedur atau secara sistematik.
3	Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.
2	Murid menunjukkan kefahaman untuk menukar bentuk komunikasi atau menterjemah serta menjelaskan apa yang telah dipelajari.
1	Murid tahu perkara asas, atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas.

TAFSIRAN TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
6	Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjukkan sesuatu kemahiran secara tekak, mempamerkan amalan kesukanan, dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut, serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.
5	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip, dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakukan yang betul, dan tekak serta mempamerkan amalan kesukanan.
4	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip, dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakukan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.
3	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan bagi Modul Kemahiran dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan bagi Modul Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahkan pengetahuan berkaitan kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.
1	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.

PENCAPAIAN KESELURUHAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6 (PILIHAN REKREASI DAN KESENGGANGAN)

Guru boleh menetapkan pencapaian keseluruhan murid menerusi proses pengajaran dan pembelajaran selama setahun dalam menguasai kemahiran, pengetahuan, dan nilai berdasarkan *professional judgement* guru. Berikut adalah rubrik yang menggambarkan tahap penguasaan keseluruhan Pendidikan Jasmani Tahun 6 yang dijadikan sebagai panduan.

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh menggunakan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan mengikut kategori, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan untuk merancang aktiviti baharu dan mempersembahkan atau melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi dengan lakuan atau prosedur yang betul.• Boleh melakukan kemahiran pergerakan berirama, kemahiran permainan mengikut kategori, olahraga asas, dan rekreasi dan kesenggangan serta senaman kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal secara berkala.• Boleh melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dengan menunjukkan keyakinan, tanggung jawab sendiri, berkomunikasi dalam pelbagai cara, dan bekerjasama dalam kumpulan.
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan ikut kategori, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan dalam situasi baharu seperti merancang dan melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi dengan lakuan atau prosedur yang betul secara tekal.• Boleh melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dengan menunjukkan keyakinan, tanggung jawab sendiri, berkomunikasi dalam pelbagai cara, dan bekerjasama dalam kumpulan.

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, asas permainan, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan berdasarkan kesihatan dengan lakuan atau prosedur yang betul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, asas permainan, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan. • Boleh mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan ikut kategori, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan. • Boleh menyatakan pengetahuan berkaitan kemahiran yang dilakukan.
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan ikut kategori, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.

PENCAPAIAN KESELURUHAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6 (PILIHAN AKUATIK)

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan mengikut kategori, olahraga asas, akuatik asas, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan untuk merancang aktiviti baharu dan mempersembahkan atau melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi dengan lakuan atau prosedur yang betul. • Boleh melakukan kemahiran pergerakan berirama, kemahiran permainan mengikut kategori, olahraga asas, dan akuatik asas serta senaman kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal secara berkala. • Boleh melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dengan menunjukkan keyakinan, tanggung jawab sendiri, berkomunikasi dalam pelbagai cara, dan bekerjasama dalam kumpulan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan ikut kategori, olahraga asas, akuatik asas, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan dalam situasi baharu seperti merancang dan melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi dengan lakuan atau prosedur yang betul secara tekal. • Boleh melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dengan menunjukkan keyakinan, tanggung jawab sendiri, berkomunikasi dalam pelbagai cara, dan bekerjasama dalam kumpulan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, asas permainan, olahraga asas, akuatik asas dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan berdasarkan kesihatan dengan lakuan atau prosedur yang betul.

TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, asas permainan, olahraga asas, akuatik asas. • Boleh mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan ikut kategori, olahraga asas, akuatik asas, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan. • Boleh menyatakan pengetahuan berkaitan kemahiran yang dilakukan.
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan ikut kategori, olahraga asas, akuatik asas, serta aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.

CADANGAN AGIHAN MASA

Modul	Kandungan Kurikulum	Bilangan Waktu
Kemahiran	Aspek 1 dan 2	
	Gimnastik asas	8
	Pergerakan berirama	4
	Kemahiran asas permainan	20
	Olahraga asas	8
	Akuatik asas atau	4
	Rekreasi dan kesenggangan	
Kecergasan	Aspek 3 dan 4	
	Konsep kecergasan	4
	Kapasiti aerobik	4
	Kelenturan	2
	Kekuatan dan daya tahan otot	4
	Komposisi badan	2
	Pentaksiran kecergasan fizikal	2
	Jumlah	62

Nota: 1. Guru boleh memilih antara akuatik asas atau rekreasi dan kesenggangan dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.

2. Aspek 5 dilaksanakan dalam pengajaran dan pembelajaran Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan.

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.	1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melompat, membuat layangan, dan mendarat di atas tilam pendaratan dengan kedua-dua belah kaki.• Boleh melompat dan membuat putaran serta mendarat di atas tilam pendaratan dengan kedua-dua belah kaki.
1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan .	1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil. 1.2.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil.	TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.• Melompat dan membuat putaran 180° di atas trampolin serta mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki.• Boleh menerangkan cara memutarakan badan semasa di udara.
1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Bergayut pada palang dengan posisi badan songsang (inverted).	TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.• Boleh menerangkan penghasilan daya lonjakan semasa melakukan hambur dan layangan di udara.
1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan.	2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara.	<ul style="list-style-type: none">• Melompat dan membuat putaran 360° di atas trampolin serta mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki.• Boleh meniru rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang ditunjukkan secara berterusan dalam kumpulan kecil, serta mengenal pasti pergerakan yang digunakan.• Boleh mengawal dan mengimbang badan dengan posisi songsang semasa bergayut pada palang.
2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.	2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.	TAHAP PENGUSAHAN 4 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.
2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.	2.3.1 Mengenal pasti genggamannya yang sesuai dengan posisi badan songsang semasa bergayut pada palang.	<ul style="list-style-type: none">• Melompat dan membuat putaran 360° di atas trampolin serta mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul.
2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan.	2.4.1 Menerangkan cara memutar badan.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran secara berterusan dalam kumpulan kecil dengan lakuan yang betul.• Mengaplikasikan genggamannya yang sesuai semasa bergayut pada palang pada posisi badan songsang dengan lakuan yang betul.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan		TAHAP PENGUASAAN 5
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri. 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat pelbagai bentuk badan semasa layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.• Boleh menyusun dan mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor, imbangan, dan putaran secara berterusan dalam kumpulan kecil.• Boleh bergayut pada posisi badan songsang sambil melakukan pelbagai bentuk badan.• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 6
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan melakukan persembahan hambur dan layangan, imbangan dan putaran, bergayut pada palang dengan posisi badan songsang dan putaran menegak 360° di atas trampolin dengan pelbagai variasi.• Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan kemahiran asas gimnastik yang direka cipta dalam kumpulan kecil.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggung jawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
Interaksi Sosial		
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
melakukan aktiviti fizikal.	5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	
Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama .	1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan pergerakan langkah lurus yang ditiru mengikut muzik yang didengar.• Boleh melakukan tarian rakyat atau etnik yang ditiru. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan dua langkah lurus mengikut muzik yang didengar.• Boleh melakukan tarian rakyat atau etnik dengan bimbingan mengikut muzik yang didengar.• Boleh menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam pergerakan. TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.• Boleh melakukan tarian rakyat atau etnik dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
	1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.	
	1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.	
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.5 Berkebolehan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut irama .	2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.	
	2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.	
	2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan		TAHAP PENGUASAAN 4
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri. 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus dengan lakuan yang betul secara berterusan mengikut muzik yang didengar.• Boleh melakukan satu pergerakan tarian rakyat atau etnik dengan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 5
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengenal pasti langkah lurus, konsep pergerakan, dan muzik yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan.• Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar dalam kumpulan kecil.• Boleh melakukan satu pergerakan tarian rakyat atau etnik secara seragam mengikut muzik yang didengar dalam kumpulan kecil.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
		TAHAP PENGUASAAN 6
		<ul style="list-style-type: none">• Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.• Boleh menggunakan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

**MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN
KATEGORI SERANGAN**

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.	1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none">• Boleh menghantar dan menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan yang statik.
	1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.	
	1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.	
	1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.	
	1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.	
	1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.	TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi strategi semasa mengelecek melepasi pemain lawan, memintas, melakukan takel, dan mengawal bola serta menghantar bola kepada rakan sepasukan yang berada di ruang yang sesuai.
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan .	2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang.	TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none">• Boleh mengelecek, memintas, melakukan takel, mengawal bola dengan lakuan yang betul dan menghantar bola kepada rakan di posisi yang sesuai.• Boleh mengenal pasti posisi rakan sepasukan yang sesuai untuk menerima bola.
	2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan.	
	2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola.	TAHAP PENGUASAAN 5 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran menghantar dan menjaring bola dengan lakuan yang betul melepasi pengadang yang bergerak. • Boleh mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
	2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.	
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan		
5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.	TAHAP PENGUASAAN 6 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori serangan dan strategi mengikut situasi dalam permainan kecil. • Boleh menggunakan kemahiran kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
	5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.	
	5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.	
	5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	
Tanggungjawab Kendiri		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.	
	5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.	
	5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.2.4	Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
Interaksi Sosial		
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1	Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.
	5.3.2	Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.
	5.3.3	Menghormati pendapat orang lain.
	5.3.4	Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.
	5.4.2	Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.
	5.4.3	Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.4	Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.
	5.4.5	Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

**MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN
KATEGORI JARING**

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.	1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alatan.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan servis dan menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan anggota badan dan alatan.• Boleh menganggarkan arah bola jatuh semasa menerima servis. TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan servis ke ruang yang ditetapkan dengan menggunakan anggota badan dan alatan.• Boleh melakukan voli ke gelanggang lawan.• Boleh menyatakan cara bertindak balas untuk menerima bola atau bulu tangkis yang diservis oleh pemain lawan. TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan servis dan mengembalikan bola atau bulu tangkis ke gelanggang lawan.• Boleh mengaplikasikan kemahiran mengembalikan bola dengan melakukan voli pepadat dan voli kilas ke gelanggang lawan.• Boleh menyatakan perbezaan antara voli pepadat dengan voli kilas.• Boleh mengadang menggunakan anggota badan dan mengenal pasti pemasaan untuk mengadang.
	1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan.	
	1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan.	
	1.7.4 Melakukan voli pepadat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.	
	1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri.	
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.7 Berkebolehan mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring .	2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.	
	2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.	
	2.7.3 Membezakan lakuan voli pepadat dengan lakuan voli kilas.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang. 2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.	TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis dan menerima dengan anggota badan dan alatan ke gelanggang lawan dengan lakuan yang betul. • Boleh menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak bola atau bulu tangkis yang diservis ke gelanggang lawan atau ruang sasaran. • Boleh mengadang menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri dengan lakuan yang betul dan menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh. • Boleh melakukan voli pepat dan voli kilas serta gerak kaki dengan lakuan yang betul.
ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)		
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri. 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.	TAHAP PENGUASAAN 5 <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran servis ke ruang sasaran dan mengembalikan bola atau bulu tangkis ke gelanggang lawan dengan lakuan yang betul dan konsisten. • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran menerima bola atau bulu tangkis dari pemain lawan atau rakan sepasukan dan mengembalikan ke gelanggang lawan dengan lakuan yang betul dan konsisten dalam situasi permainan.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. TAHAP PENGUASAAN 6 <ul style="list-style-type: none">• Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori jaring dan strategi mengikut situasi dalam permainan kecil.• Boleh menggunakan kemahiran kategori jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

**MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN
KATEGORI MEMADANG**

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.	TAHAP PENGUASAAN 1 <ul style="list-style-type: none">• Membaling bola pada pelbagai kelajuan.• Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.
	1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.	
	1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul.	TAHAP PENGUASAAN 2 <ul style="list-style-type: none">• Boleh membaling bola dengan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.• Boleh menyatakan dengan ringkas perkaitan mekanik lakuan membaling dengan kelajuan bola.
	1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.	
	1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.	
ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang .	2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakuan membaling dengan kelajuan balingan.	TAHAP PENGUASAAN 3 <ul style="list-style-type: none">• Boleh memukul dan menahan bola yang dibaling perlahan menggunakan alatan pemukul.• Boleh menyatakan kelajuan ayunan alatan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.• Boleh mengaplikasi penggunaan serap daya semasa menangkap bola dengan tangan dan menahan bola dengan alatan pemukul. TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none">• Boleh memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul dengan lakuan yang betul.• Boleh mengenal pasti pemeasaan yang sesuai untuk memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.
	2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.	
	2.8.3 Mengenal pasti pemeasaan memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.	
	2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.	
	2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.	

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
--------------------	-----------------------	-------------------

2.8.6	Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menahan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul dengan lakuan yang betul.
-------	--	--

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1	Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2	Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.
	5.1.3	Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.
	5.1.4	Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

Tanggungjawab Kendiri

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1	Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.
	5.2.2	Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.
	5.2.3	Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.
	5.2.4	Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh membaling, menahan, dan memukul ke sasaran serta menangkap bola pada pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi dengan lakuan yang betul dan konsisten.
- Boleh membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.
- Berkebolehan menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

TAHAP PENGUASAAN 6

- Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori memadang dan strategi mengikut situasi dalam permainan kecil.
- Boleh menggunakan kemahiran kategori memadang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.
- Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Interaksi Sosial		
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan. 1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.
1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> .
1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.	1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak. 1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.9 Berkebolehan mengaplikasikan konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas berlari dan berjalan .	2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepasi halangan. 2.9.2 Mengenal pasti teknik berjalan kaki yang betul.
---	---

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh berjalan pada jarak yang jauh dan lari beritma melepasi halangan.
- Boleh melompat pada satu ketinggian dan mendarat dengan bahagian belakang badan.
- Boleh melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod.
- Boleh memutar objek berbentuk sfera yang bertali.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh lari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.
- Boleh melonjak dengan kedua-dua belah kaki serta melompat pada satu ketinggian dan mendarat dengan bahagian belakang badan.
- Boleh menyatakan bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat.
- Boleh berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod serta boleh menyatakan sudut pelepasan semasa merejam.
- Boleh memutar dan membaling objek berbentuk sfera bertali.
- Boleh menyatakan bahagian tapak kaki yang menyentuh permukaan semasa berjalan kaki.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas **lompatan**.

2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*.

2.10.2 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop*.

2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas **balingan**.

2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod.

2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh mengawal kelajuan semasa lari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.
- Boleh berlari landas, melonjak sebelah kaki melepasi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan serta tahu sudut lonjakan.
- Boleh berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.
- Boleh memutar dan membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak.
- Boleh mengawal koordinasi kaki dan tangan semasa berjalan kaki pada jarak yang jauh.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.

5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.

5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.

5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh lari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan dengan lakuan yang betul.
- Boleh mengaplikasikan sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya *Fosbury Flop* dengan lakuan yang betul.
- Boleh berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak dengan lakuan yang betul.
- Boleh memutar dan membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dengan lakuan yang betul serta tahu kedudukan badan yang betul semasa memutar dan membaling.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">Boleh berjalan kaki pada jarak yang jauh dengan teknik yang betul.
Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	TAHAP PENGUASAAN 5 <ul style="list-style-type: none">Boleh lari beritma dengan pantas melepasi beberapa halangan secara berterusan dengan langkah yang konsisten.Boleh mengaplikasi sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dengan lakuan yang betul pada pelbagai ketinggian.Boleh berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada jarak yang disasarkan dengan lakuan yang betul.Boleh memutar dan membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak sasaran dengan lakuan yang betul.Boleh berjalan kaki pada satu jarak yang jauh dengan teknik yang betul dan konsisten.Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti lari beritma melepasi halangan, lompatan, rejaman dan balingan.
Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	TAHAP PENGUASAAN 6 <ul style="list-style-type: none">Boleh berjalan kaki pada jarak jauh, lari beritma melepasi halangan, melompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>, merejam objek berbentuk rod, dan membaling objek bentuk sfera bertali dalam pertandingan mini dengan lakuan yang

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
5.4.4	Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.	betul secara konsisten.
5.4.5	Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh menggunakan kemahiran berlari dan melompat sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.12 Berkebolehan melakukan kemahiran **keyakinan dan keselamatan** di air.

1.12.1 Melakukan tindakan menyelamatkan serta merta dengan cara *reaching rescue* dan *throwing rescue* mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.

1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (water treading) dengan bantuan.

1.13 Berkebolehan melakukan **kemahiran renang** dengan lakuan yang betul.

1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.12 Berkebolehan mengaplikasi konsep **keyakinan dan keselamatan** di air.

2.12.1 Mengenal pasti tindakan menyelamatkan serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.

2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.

2.13 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam **kemahiran renang**.

2.13.1 Mengenal pasti teknik pernafasan semasa melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh menyenaraikan peralatan menyelamatkan bagi *reaching rescue* dan *throwing rescue*.
- Boleh melakukan aksi kaki semasa menjejak air dengan bantuan alat apungan di dalam air cetek.
- Boleh menolak dinding dengan kaki, luncur dengan badan *streamline* untuk mendapatkan jarak.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh menunjuk cara menggunakan peralatan menyelamatkan.
- Boleh melakukan aksi kaki dan tangan semasa menjejak air dengan bantuan alat apungan di dalam kolam serta boleh menyatakan cara mengekalkan kepala di permukaan air.
- Boleh melakukan kuak rangkak atau kuak dada dengan bantuan pada satu jarak.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh menunjuk cara dan menerangkan kaedah menyelamatkan menggunakan *reaching rescue* dan *throwing rescue* berdasarkan situasi kelemasan di dalam kolam.
- Boleh melakukan aksi kaki dan tangan semasa menjejak air dengan bantuan alat apungan di dalam kolam serta boleh mengekalkan kepala di permukaan air.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

- 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.
- 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.
- 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

Tanggungjawab Kendiri

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

- 5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.
- 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.
- 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.
- 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

Interaksi Sosial

5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

- 5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.
- 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.
- 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.

- Boleh melakukan kuak rangkak dan kuak dada dengan bantuan serta bernafas pada satu jarak.
- Boleh menyatakan perkaitan kaki, tangan dengan pernafasan semasa melakukan kuak rangkak dan kuak dada.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melakukan tindakan menyelamatkan serta merta dengan prosedur yang betul berdasarkan situasi dalam simulasi kelemahan di dalam kolam.
- Boleh menjejak air dengan lakuan yang betul tanpa bantuan dan mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.
- Boleh melakukan kuak rangkak dan kuak dada dengan teknik pernafasan yang betul pada satu jarak dengan lakuan yang betul.

TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh menjejak air dengan pergerakan tangan dan kaki untuk mengekalkan kepala di permukaan air.
- Boleh melakukan kuak rangkak dan kuak dada dengan lakuan yang betul dan meningkatkan jarak serta kelajuan.
- Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti akuatik asas.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	TAHAP PENGUASAAN 6 <ul style="list-style-type: none">• Boleh menjejak air dalam tempoh masa yang ditetapkan.• Boleh melakukan kuak rangkak dan kuak dada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran akuatik asas.
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.	
	5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.	
	5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	
	5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.	
	5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti **rekreasi dan kesenggangan**.

- 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan *clue*.
- 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti **rekreasi dan kesenggangan**.

- 2.14.1 Mentafsir *clue* pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.
- 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

- 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.
- 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.
- 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh melakar dan melabel lapan arah mata angin dengan betul.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh bergerak ke arah mata angin yang dikenal pasti dan menyatakan maklumat atau objek yang dicari berdasarkan *clue*.
- Boleh bermain permainan tradisional Libat dan Hidup Mati serta boleh menyatakan peraturan permainan.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melakukan aktiviti pandu arah dengan mentafsir *clue* dalam kumpulan kecil.
- Boleh bermain permainan tradisional Libat dan Hidup Mati dengan mengaplikasi peraturan permainan.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melakukan aktiviti pandu arah secara berkumpulan dan mentafsir *clue* serta menyelesaikan tugas berdasarkan kad maklumat.
- Boleh mengaplikasi strategi untuk menang dalam permainan tradisional Libat dan Hidup Mati.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
	5.1.4	Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri		
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1	Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.
	5.2.2	Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.
	5.2.3	Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.
	5.2.4	Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
Interaksi Sosial		
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1	Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.
	5.3.2	Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.
	5.3.3	Menghormati pendapat orang lain.
	5.3.4	Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.
	5.4.2	Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.
	5.4.3	Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh mereka cipta permainan kecil dengan mengaplikasikan kemahiran berlari dan mengelak.
- Boleh mereka cipta aktiviti pandu arah berdasarkan 'clue' dan kad maklumat dalam kumpulan kecil.
- Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

TAHAP PENGUASAAN 6

- Boleh melakukan aktiviti pandu arah dan permainan tradisional Libat dan Hidup Mati atau permainan yang direka cipta sebagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan untuk mengekalkan tahap kecergasan fizikal.
- Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

TAHUN 6

MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
--------------------	-----------------------	-------------------

- | | | |
|-------|---|--|
| 5.4.4 | Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. | |
| 5.4.5 | Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. | |

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan .	3.1.1	Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
	3.1.2	Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.	4.1.1	Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
	4.1.2	Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1	Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2	Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.
	5.1.3	Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.
	5.1.4	Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 1

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dalam kumpulan kecil.

TAHAP PENGUASAAN 2

- Boleh mengira kadar nadi selama satu minit sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- Boleh menyatakan dengan ringkas peranan kadar nadi sebagai petunjuk beban aktiviti.

TAHAP PENGUASAAN 3

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit dalam kumpulan kecil.

TAHAP PENGUASAAN 4

- Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit dan menyejukkan badan dalam kumpulan kecil mengikut prosedur yang betul.

TAHAP PENGUASAAN 5

- Boleh merancang dan melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan yang sesuai dengan keperluan intensiti latihan mengikut prosedur yang betul dan konsisten.
- Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Tanggungjawab Kendiri		TAHAP PENGUASAAN 6
5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengetuai aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani atau fizikal yang sesuai dengan keperluan intensiti latihan mengikut prosedur yang betul dan konsisten.• Boleh bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.
Interaksi Sosial		
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.	

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN

STANDARD PEMBELAJARAN

STANDARD PRESTASI

5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 3 : PSIKOMOTOR)	KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN	TAHAP PENGUASAAN 1
3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik .	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan secara berterusan.• Boleh menyatakan senaman regangan khusus pada otot utama dan boleh melakukan senaman tersebut.• Boleh mengukur dan merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.
3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan .	3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.	TAHAP PENGUASAAN 2
3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot .	3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada intensiti rendah dalam jangka masa yang ditetapkan secara berterusan.• Boleh melakukan senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama dan boleh menyatakan nama otot tersebut.• Boleh menyatakan dengan ringkas prinsip FITT.• Boleh membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.
3.5 Berkebolehan mengenal pasti komposisi badan .	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.	TAHAP PENGUASAAN 3
3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan pelbagai senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan secara berterusan.• Boleh menghitung kadar nadi maksimum dengan rumus 220- umur untuk diri sendiri.

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)		
4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.	4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.	TAHAP PENGUASAAN 4 <ul style="list-style-type: none">• Boleh menghitung kadar nadi sasaran bagi intensiti sederhana untuk diri sendiri.• Boleh melakukan senaman aerobik pada intensiti sederhana dengan kadar denyutan nadi yang telah dikenal pasti dan boleh menamakan alat untuk memantau intensiti semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.• Boleh melakukan senaman daya tahan otot untuk mendapatkan bilangan ulangan dalam jangka masa 20-30 saat.
	4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.	
4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan.	4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.	TAHAP PENGUASAAN 5 <ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan senaman meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dengan lakukan dan prosedur yang betul.• Boleh menentukan intensiti senaman dan jenis senaman bagi diri sendiri untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan.
	4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.	
4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.	4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.	TAHAP PENGUASAAN 6 <ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang senaman meningkatkan kapasiti aerobik, senaman regangan, dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri.
	4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.	
4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.	4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.	
	4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.	

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal .	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK.	<ul style="list-style-type: none">• Boleh melakukan senaman kecergasan secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

Pengurusan dan Keselamatan

5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1	Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.
	5.1.2	Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.
	5.1.3	Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.
	5.1.4	Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.

Tanggungjawab Kendiri

5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1	Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecergasan.
	5.2.2	Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.
	5.2.3	Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.
	5.2.4	Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

TAHUN 6

MODUL KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Interaksi Sosial		
5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1	Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.
	5.3.2	Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.
	5.3.3	Menghormati pendapat orang lain.
	5.3.4	Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.
Dinamika Kumpulan		
5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1	Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.
	5.4.2	Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.
	5.4.3	Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.
	5.4.4	Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.
	5.4.5	Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMBANGUNAN PENDIDIKAN
ARAS 4-8, BLOK E9
KOMPLEKS KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA