

**SULIT**

**DRAF**



**KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA**

**DOKUMEN KURIKULUM STANDARD  
SEKOLAH RENDAH  
TAHUN SATU**

**PENDIDIKAN JASMANI**

SULIT

DRAF

**DOKUMEN KURIKULUM STANDARD  
SEKOLAH RENDAH  
TAHUN SATU**

**PENDIDIKAN JASMANI**



**BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM  
2010**

## **RUKUN NEGARA**

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang lebih erat di kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil di mana 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 KESUSILAAN

## **FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

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

Usaha ini adalah bagi melahirkan rakyat 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

<b>Bil.</b>	<b>Perkara</b>	<b>Muka Surat</b>
1.	Kandungan	iii
2.	Pendahuluan	1
3.	Matlamat	1
4.	Objektif	2
5.	Fokus Mata Pelajaran	3
6.	Organisasi Kandungan	4
7.	Cadangan Agihan Masa	5
8.	Standard 1	6
9.	Standard 2	11
10.	Standard 3	15
11.	Standard 4	17
12.	Standard 5	19



# TAHUN 1

## STANDARD 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

Menguasai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Konsep Pergerakan.

1.1 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.

1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan.

1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras ruang yang berbeza.

1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan dan belakang, sisi kiri dan kanan berdasarkan isyarat.

1.1.4 Menukar arah dari depan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat.

1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlekok dan zig- zag.

1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama dan isyarat.

1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza antara perlahan dengan pantas, ringan dengan berat dan lembut dengan kuat.

#### Pergerakan Asas

#### Pergerakan Lokomotor

1.2 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan lakuan yang betul.

1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (*galloping*), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki, berskip dan melonjak (*leap*).

1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dan mendarat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksikan selepas melompat dengan sebelah kaki dan kedua-dua

# TAHUN 1

## STANDARD 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

Menguasai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

belah kaki.

1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, satah, dan kelajuan dengan rakan dan objek.

1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.

1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.

#### **Pergerakan Bukan Locomotor**

1.3 Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor asas dengan lakuan yang betul.

1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun, dan mengimbang.

1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan objek.

1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.

#### **Kemahiran Manipulasi Alatan.**

1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran manipulasi alatan dengan lakuan yang betul.

1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.

1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.

1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dilontar perlahan dengan lakuan yang betul.

# TAHUN 1

## STANDARD 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

Menguasai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

- 1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.
- 1.4.5 Menendang bola yang digolek.
- 1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan.
- 1.4.7 Memukul belon ke atas menggunakan tangan, lengan dan kaki berterusan.
- 1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.
- 1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki.
- 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.

#### **Pergerakan Berirama**

1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama.

1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut irama dan muzik.

#### **Gimnastik Asas**

#### **Hambur dan Pendaratan**

1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan

1.6.1 Melakukan hambur menggunakan kaki.

1.6.2 Melakukan hambur pelbagai arah menggunakan kaki.



# TAHUN 1

## STANDARD 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

Menguasai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

lakuan yang betul.

#### Kawalan Badan dan Sokongan

1.7 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukanimbangan dan sokongan badan.

1.7.1 Melakukanimbangan dan sokongan dengan bahagian badan secara statik.

1.7.2 Melakukanimbangan dengan tiga, dua dan satu tapak sokongan bahagian badan.

#### Putaran

1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.

1.8.1 Melakukan putaran menegak.

1.8.2 Melakukan guling balak berterusan.

1.8.3 Melakukan 'putaran telur'.

#### Asas Akuatik

1.9 Keyakinan dan keselamatan dalam air.

1.9.1 Mematuhi peraturan dalam air.

1.9.2 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air: masuk ke dalam air, berdiri, berjalan, *bobbing*, mengapung meniarap, meluncur (*glide*), dan berdiri dalam air dari posisi meniarap.

# TAHUN 1

## STANDARD 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN

Menguasai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Rekreasi dan Kesenggangan

1.10 Berkebolehan  
melakukan aktiviti rekreasi  
dan kesenggangan.

- 1.10.1 Menggunakan kemahiran berlari, mengelak, melambung dan menyambut semasa melakukan permainan tradisional dan aktiviti kesenggangan yang melibatkan aktiviti 'pukul berapa Datuk Harimau' dan 'batu seremban'.
- 1.10.2 Menggunakan kemahiran motor halus dalam permainan rekreasi yang melibatkan membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.

# TAHUN 1

## STANDARD 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

Mengaplikasi pengetahuan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

#### **Konsep Pergerakan.**

2.1 Mengenal pasti dan melakukan konsep asas pergerakan.

#### **Pergerakan Asas Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor**

2.2 Memahami dan membezakan pergerakan lokomotor dengan bukan lokomotor.

#### **Kemahiran Manipulasi Alatan.**

2.3 Mengetahui konsep dan prinsip asas kemahiran

### STANDARD PEMBELAJARAN

2.1.1 Mengenal pasti kesedaran tubuh dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan, layangan dan pendaratan.

2.1.2 Mengenal pasti ruang diri.

2.1.3 Mengenal pasti ruang am.

2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, depan, belakang, atas dan bawah.

2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

2.2.2 Mengenal pasti postur yang betul semasa melakukan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor.

2.2.3 Membezakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo.

2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.

# TAHUN 1

## STANDARD 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

Mengaplikasi pengetahuan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

manipulasi alatan.

### STANDARD PEMBELAJARAN

- 2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa melambung alatan.
- 2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling sebagaiimbangan kepada pergerakan.
- 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap atau menerima bola.
- 2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.
- 2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek.
- 2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.
- 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.

### Kemahiran Berirama

2.4 Memahami konsep gerak edar mengikut irama.

2.4.1 Mengenal pasti pergerakan yang ditiru daripada pergerakan pelbagai watak mengikut irama.

# TAHUN 1

## STANDARD 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

Mengaplikasi pengetahuan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Gimnastik Asas

##### Hambur dan Pendaratan

2.5 Memahami konsep hambur dan pendaratan.

2.5.1 Mengenal pasti pergerakan serta merta.

2.5.2 Mengenal pasti lakuan mendarat yang betul.

##### Kawalan Badan dan Sokongan

2.6 Mengetahui konsep kawalan badan dalam pergerakan.

2.6.1 Mengenal pasti tapak sokongan.

##### Putaran

2.7 Memahami konsep putaran dalam pergerakan.

2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak.

2.7.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa melakukan gulingan balak.

2.7.3 Menyatakan kedudukan badan untuk menghasilkan putaran telur.

# TAHUN 1

## STANDARD 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN

Mengaplikasi pengetahuan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:-

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Asas Akuatik

2.8 Mengaplikasikan konsep keselamatan di air.

2.8.1 Mengenal pasti peraturan dalam air.

2.8.2 Mengenal pasti lakuan *bobbing* yang betul.

2.8.3 Mengenal pasti lakuan apungan tiarap yang betul.

2.8.4 Mengenal pasti lakuan luncur yang betul.

#### Rekreasi dan Kesenggangan

2.9 Menjana kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan

2.9.1 Menjana idea kreatif semasa melakukan aktiviti membina istana pasir dan mereka cipta objek yang menggunakan plastisin dan blok mainan.

2.9.2 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional.

# TAHUN 1

## STANDARD 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

Membina dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal.

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Konsep Kecergasan

3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan

3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi .

#### Komponen Kecergasan

#### Kapasiti Aerobik

3.2 Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik.

3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.

#### Kelenturan

3.3 Berkebolehan melakukan aktiviti kelenturan.

3.3.1 Melakukan aktiviti regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.

#### Kekuatan dan Daya Tahan Otot

3.4 Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot

3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa.

3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (*half squat*) dalam suatu jangka masa.

3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.

3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.

# TAHUN 1

## STANDARD 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN

Membina dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal.

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti menggunakan tangan pada palang.

3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.

3.4.7 Melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan (*core*).

#### **Komposisi Badan**

3.5 Mengenal pasti komposisi badan.

3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat.



# TAHUN 1

## STANDARD 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN.

Mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal.

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Konsep Kecergasan

4.1 Menguasai konsep kecergasan yang diaplikasikan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.

4.1.1 Mengetahui pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.

4.1.2 Mengetahui kedudukan dan urutan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dalam melakukan aktiviti fizikal.

4.1.3 Mengetahui keperluan memanaskan dan menyejukkan badan.

4.1.4 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

#### Komponen Kecergasan

#### Kapasiti Aerobik

4.2 Menguasai konsep asas kapasiti aerobik.

4.2.1 Mengetahui jantung sebagai organ yang penting dalam badan.

4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.

4.2.3 Menyatakan senaman yang boleh menguatkan jantung.

#### Kelenturan

4.3 Menguasai konsep asas kelenturan.

4.3.1 Mengetahui teknik regangan yang betul.

4.3.2 Mengenali pelbagai pergerakan yang betul untuk meningkatkan kelenturan pada sesuatu kumpulan otot.

# TAHUN 1

## **STANDARD 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN.**

Mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal.

### **STANDARD KANDUNGAN**

### **STANDARD PEMBELAJARAN**

	4.3.3 Mengetahui bahawa aktiviti regangan dapat meningkatkan kecekapan fungsi otot.
<b>Kekuatan dan Daya Tahan Otot</b>	
4.4 Menguasai konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.	4.4.1 Menyatakan otot yang kuat mampu menghasilkan daya yang tinggi.
	4.4.2 Menyatakan bahawa melakukan aktiviti secara berulang-ulang dapat meningkatkan daya tahan otot.
	4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.
<b>Komposisi Badan</b>	
4.5 Mengetahui komponen badan.	4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak.
	4.5.2 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana dan berlebihan berat badan.

# TAHUN 1

## STANDARD 5: KESUKANAN

Mengukuhkan amalan pendidikan jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan.

### STANDARD KANDUNGAN

#### **Keselamatan dan Pengurusan**

5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

#### **Tanggungjawab Kendiri.**

5.2 Mempunyai keyakinan, dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

#### **Interaksi Sosial**

5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

### STANDARD PEMBELAJARAN

- 5.1.1 Menyatakan dan membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
- 5.1.2 Menggunakan alat bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.
- 5.1.3 Mematuhi arahan guru dan mengenal peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.
- 5.2.1 Memerlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.
- 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
- 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.

# TAHUN 1

## STANDARD 5: KESUKANAN

Mengukuhkan amalan pendidikan jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan.

### STANDARD KANDUNGAN

### STANDARD PEMBELAJARAN

#### Dinamika Kumpulan

5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dinamik dan bekerjasama dalam kumpulan tersebut

5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan.

5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.