



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
Tahun 2020

PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 2

KATA PENGANTAR



Kandungan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) telah dijajarkan bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikuatkuasakan akibat penularan koronavirus (COVID-19). Arahan PKP telah membawa normal baharu dalam pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara maya. Dapatan daripada beberapa tinjauan melalui media cetak dan elektronik menunjukkan bahawa PdP secara maya semasa tempoh PKP, tidak dapat dilaksanakan secara menyeluruh dan bersistematik. Implikasinya, wujud jurang pembelajaran antara murid. Hal demikian turut menjejaskan penguasaan kandungan, kemahiran dan nilai asas yang diperlukan oleh murid bagi meneruskan pembelajaran ke peringkat seterusnya. Oleh itu, penjajaran kurikulum ini merupakan usaha Kementerian Pendidikan Malaysia bagi memastikan kelangsungan pembelajaran murid berlaku.

Kurikulum yang dijajarkan ini bukanlah kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSR. Kandungan DSKP tersebut dibahagikan kepada Kandungan Asas, Kandungan Tambahan dan Kandungan Pelengkap.

Penjajaran kandungan kurikulum ini bertujuan memberi penekanan terhadap kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala kandungan tambahan dan kandungan pelengkap berperanan menyokong keseluruhan pembelajaran bagi kandungan sesuatu mata pelajaran melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran. Pendekatan pembelajaran teradun yang menggabungkan teknik pengajaran bersemuka dan tidak bersemuka menggunakan medium yang sesuai mampu menghasilkan PdP yang lebih fleksibel tanpa mengabaikan hasil pembelajaran yang dihasratkan.

Harapan Kementerian Pendidikan Malaysia agar guru dapat memastikan kandungan DSKP disampaikan kepada murid seterusnya merealisasikan hasrat dan matlamat mata pelajaran KSSR. Kementerian Pendidikan Malaysia juga merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penjajaran kandungan DSKP KSSR bagi kegunaan tahun 2020.

DATIN SRI HAJAH NOR ZAMANI BINTI ABDOL HAMID

Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Konsep Pergerakan		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan. 1.1.2 Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan semasa bergerak.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang. 2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo. 2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.</p>	<p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor		<p>Pergerakan Lokomotor</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (galloping), menggelongsor melompat, melompat sebelah kaki (hopping), berskip dan melonjak (leaping). 1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi.</p>	<p>Pergerakan Lokomotor</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.</p> <p>Pergerakan Bukan Lokomotor</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Pergerakan Lokomotor dan Bukan Lokomotor</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang.</p> <p>1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p> <p>1.3.3 Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.2.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Kemahiran Manipulasi	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak. 1.4.6 Menyerkap bola yang bergerak. 1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bet softball.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.4.1 Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi. 1.4.3 Membaling bola pada satu jarak. 1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya. 1.4.5 Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.2 Menerima cabaran, dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.</p> <p>1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak.</p> <p>1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki pada satu jarak.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.</p> <p>2.3.2 Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.</p> <p>2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.</p> <p>2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.</p> <p>2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Pergerakan Berirama		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo.</p>	<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.4.2 Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.</p>	<p>Standard Pembelajaran 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>Standard Kandungan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Gimnastik Asas	<p>Kemahiran Imbangan</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>1.7.3 Melakukan imbangan songsang dengan tiga tapak sokongan.</p>	<p>Pergerakan Haiwan</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.6.1 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah.</p> <p>1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak.</p>	<p>Pergerakan Haiwan</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>Kemahiran Putaran</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.8.2 Melakukan guling depan posisi <i>straddle</i>. 1.8.3 Melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i>.</p>	<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.5.1 Menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.</p>	<p>Pergerakan Haiwan, Kemahiran Imbangan, Kemahiran Putaran</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Kemahiran Imbangan</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.7.1 Melakukan imbangan statik pada pelbagai tapak sokongan.</p> <p>1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada pelbagai tapak sokongan.</p>	<p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.6 Mengaplikasi pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbalan statik.</p> <p>2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbalan dinamik.</p> <p>2.6.3 Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan songsang.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Kemahiran Putaran</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa melakukan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</p> <p>2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa melakukan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Akuatik Asas	<p>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.9.2 Melakukan kemahiran apungan lentang.</p>	<p>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.9.3 Melakukan kemahiran berdiri dalam air dari posisi apungan lentang.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi keyakinan dan keselamatan dalam air.</p>	<p>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.9.1 Mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi keyakinan dan keselamatan dalam air.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran 2.8.3 Mengenal pasti teknik dirian selepas apungan lentang.</p> <p>Kemahiran Asas Renang</p> <p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.10 Melakukan kemahiran asas renang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.10.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dengan postur badan yang betul.</p>	<p>Standard Pembelajaran 2.8.1 Menjelaskan dengan contoh peraturan di kolam renang.</p> <p>2.8.2 Membahaskan postur badan semasa melakukan apungan lentang.</p> <p>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air, Kemahiran Asas Renang</p> <p>Aspek 5 : Kesukuan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti dijalankan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran asas renang.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.9.1 Menjelaskan turutan postur badan semasa melakukan tendangan keribas (flutter kick).</p>	<p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan			<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</p> <p>1.11.2 Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.10 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</p> <p>2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</p> <p>2.10.3 Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Kandungan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN Konsep Kecergasan		<p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (galloping), melompat sebelah kaki (hopping) dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p>	<p>Aspek 4 : Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.1.2 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>Standard Pembelajaran 4.1.3 Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 4 : Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 4.1.1 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN Komponen Kecergasan		<p>Kapasiti Aerobik</p> <p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p>	<p>Komposisi Badan</p> <p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 4 : Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p>Standard Pembelajaran 4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan.</p> <p>4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Aspek 4 : Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 4.5.1 Menyatakan bentuk badan.</p> <p>4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Kelenturan</p> <p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.</p> <p>Aspek 4 : Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p>	<p>Kapasiti Aerobik, Kelenturan, Daya Tahan dan Kekuatan Otot, Komposisi Badan</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>Standard Kandungan 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan.</p> <p>Daya Tahan dan Kekuatan Otot</p> <p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakukan yang betul.</p>	<p>Standard Pembelajaran 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Kandungan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubah suai, jangkit kaki setempat, separa cangkung (half squat), hamstring curl dan lentik belakang ubah suai.</p> <p>3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.</p> <p>Aspek 4 : Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat.</p> <p>4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa.</p>	

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 Kesihatan Diri dan Reproktif	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reprodktif.</p> <p>Mengamalkan cara yang betul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postur • Rehat • Tidur <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur.</p> <p>1.1.2 Mengaplikasikan postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat.</p> <p>1.1.3 Menjana idea kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situasi sentuhan tidak selamat • Situasi sentuhan tidak selesa <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Menyatakan situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p> <p>1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p> <p>1.2.3 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
2.0 Penyalahgunaan Bahan	<p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tembakau • Alkohol • Dadah <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Menyatakan bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri serta orang lain.</p> <p>2.1.3 Menilai kepentingan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 Pengurusan Mental dan Emosi	<p>Standard Kandungan</p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Cara mengurus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perasaan bimbang • Perasaan cemburu <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Menyatakan perasaan bimbang dan cemburu.</p> <p>3.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.</p> <p>3.1.3 Menilai kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
4.0 Kekeluargaan	<p>Standard Kandungan</p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Kepentingan menghargai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diri • Ahli keluarga <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Menyatakan keistimewaan diri sebagai lelaki atau perempuan dalam keluarga.</p> <p>4.1.2 Mengaplikasikan cara menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.</p> <p>4.1.3 Menilai kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
5.0 Perhubungan	<p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Kasih sayang kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuhan • Diri • Ibu • Bapa • Penjaga • Ahli keluarga • Guru • Rakan <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.</p> <p>5.1.2 Mengaplikasikan cara bersyukur kepada Tuhan dan berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	5.1.3 Menilai kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.		
6.0 Penyakit	<p>Standard Kandungan</p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit tangan, kaki dan mulut • Penyakit konjunktivitis <p>Standard Pembelajaran</p> <p>6.1.1 Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut, dan penyakit konjunktivitis.</p> <p>6.1.2 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit tangan, kaki dan mulut, dan penyakit konjunktivitis.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah penyakit tangan, kaki dan mulut, dan penyakit konjunktivitis		
7.0 Keselamatan	<p>Standard Kandungan</p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Berkata TIDAK kepada pelawaan daripada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orang yang dikenali • Orang yang tidak dikenali <p>Standard Pembelajaran</p> <p>7.1.1 Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.</p> <p>7.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali berdasarkan situasi.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	7.1.3 Menilai akibat jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.		
8.0 Pemakanan		<p>Standard Kandungan</p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Mengamalkan dengan cara yang betul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabiat makan • Tabiat minum <p>Standard Pembelajaran</p> <p>8.1.1 Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat.</p> <p>(i) Waktu makan dan minum yang betul</p> <p>(ii) Kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan harian</p> <p>8.1.2 Menganalisis makanan dan minuman yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan serta obesiti.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		8.1.3 Menilai pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.	
9.0 Pertolongan Cemas		<p>Standard Kandungan</p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rumah • Sekolah • Tempat awam <p>Standard Pembelajaran</p> <p>9.1.1 Menyatakan jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.</p> <p>9.1.2 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		9.1.3 Menilai tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 4-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
62604 Putrajaya
Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917