KEMENTERIAN PENDIDIKAN

KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

DOKUMEN KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

Tahun 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN

KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

DOKUMEN KURIKULUM
Pendidikan Jasmani
Tahun 1

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Terbitan 2026

© Kementerian Pendidikan

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan semula mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa-apa bentuk dan dengan apa-apa cara sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain tanpa kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan, Aras 4, 6 - 8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Wilayah Persekutuan Putrajaya.

KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027
DOKUMEN KURIKULUM
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1

ISBN 978-967-420-807-3

PERAKUAN

Dengan ini diperakukan bahawa dokumen ini telah disediakan dan disemak oleh pihak yang bertanggungjawab di Kementerian Pendidikan. Kandungan dokumen ini adalah selaras dengan dasar, garis panduan dan ketetapan yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan.

Dokumen ini boleh digunakan sebagai rujukan rasmi bagi tujuan yang berkaitan.

.....

Ketua Pendaftar
Kementerian Pendidikan

Tarikh: 23 Jun 2026

Cap Rasmi:



KANDUNGAN

Kata Pengantar vii
Rukun Negara viii
Falsafah Pendidikan Kebangsaan ix
Definisi Kurikulum Kebangsaan x
Pendahuluan 1
Matlamat 1
Kurikulum Berasaskan Standard dan Berorientasikan Kompetensi 2
Kerangka Kurikulum Persekolahan 2027 2
Kompetensi 4
Fokus Kurikulum Persekolahan 2027 6
Pembentukan Karakter 8
Pentaksiran Bilik Darjah 8
Elemen Nilai Tambah 9
Kurikulum Pendidikan Jasmani 11
- Pengenalan 11
- Matlamat 12
- Objektif Umum 12
- Objektif Khusus 12
- Fokus 13
- Strategi Pengajaran dan Pembelajaran 14

Organisasi Kandungan 15
1.0 Asas Pergerakan 21
1.1. Konsep Pergerakan 22
1.2. Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 27
1.3. Pergerakan Berirama 32
1.4. Gimnastik Asas 35
2.0 Sukan dan Permainan 41
2.1. Kemahiran Manipulasi 42
3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar 49
4.0 Kecergasan Fizikal 57
4.1. Konsep Kecergasan 58
4.2. Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 61
Glosari 67
Penghargaan 69

KATA PENGANTAR

Kurikulum merupakan nadi utama pendidikan dan teras kepada sistem pendidikan negara. Kurikulum dirangka dengan hasrat untuk melahirkan generasi yang terdidik, berpengetahuan, berkemahiran, beradab dan bersedia menghadapi cabaran serta memenuhi keperluan pembangunan negara pada masa hadapan.

Kementerian Pendidikan (KPM) telah melaksanakan kajian menyeluruh meliputi sesi libat urus dan tinjauan pelaksanaan kurikulum bagi mendapatkan input serta cadangan penambahbaikan pelaksanaan kurikulum semasa dan kurikulum masa hadapan. Usaha ini bertujuan untuk memastikan kurikulum persekolahan di Malaysia kekal relevan, dinamik, berkualiti, memenuhi keperluan negara dan setanding dengan kurikulum negara maju. Hasil daripada inisiatif tersebut, KPM memperkenalkan Kurikulum Persekolahan 2027 (KP2027).

Berlandaskan Rukun Negara dan Falsafah Pendidikan Kebangsaan, matlamat KP2027 adalah untuk melahirkan **insan sejahtera** yang seimbang dalam semua aspek kehidupan, membudayakan pembelajaran sepanjang hayat, memupuk perpaduan dan hubungan sosial yang harmoni. Kurikulum ini diharap dapat membentuk warganegara yang beradab, bertanggungjawab dan berdaya saing di peringkat global.

KP2027 dibangunkan dengan beberapa pembaharuan bagi menyediakan pengalaman pembelajaran yang lebih fleksibel, menyeronokkan dan selaras dengan perkembangan pesat dunia. Dokumen KP2027 yang digubal menyepadukan tujuh kompetensi utama dalam kerangka kurikulum bagi memastikan matlamatnya dapat dicapai dengan berkesan. Kandungan kurikulum pula disusun dengan penekanan kepada kemahiran tertentu di setiap tahap persekolahan bagi memudahkan guru melaksanakan aktiviti pengajaran dan pembelajaran yang sejajar dengan kematangan usia murid.

Pembelajaran bersepadu diperkenalkan di sekolah rendah untuk memberikan murid pengalaman yang lebih bermakna, dan relevan. Program Pembentukan Karakter pula dilaksanakan daripada peringkat Prasekolah hingga Menengah Atas bagi melahirkan individu bersahsiah unggul, beradab dan bertanggungjawab.

Guru perlu memanfaatkan autonomi dan kreativiti di bilik darjah untuk melaksanakan kaedah pengajaran berfokuskan murid. Pendekatan ini memastikan murid dapat menguasai kemahiran penting bagi pembelajaran dan kehidupan harian mereka.

KPM merakamkan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penggubalan KP2027. Semoga pelaksanaan kurikulum ini dapat merealisasikan hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan ke arah kecemerlangan.

Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
KPM



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA, NEGARA KITA MALAYSIA
Mendukung cita-cita ke arah:

Memperkukuh perpaduan masyarakat;
Memelihara cara hidup demokratik;
Membentuk masyarakat adil yang menikmati kemakmuran negara secara saksama;
Menjamin kaedah liberal terhadap keterangkuman tradisi kebudayaan yang rencam;
Membina masyarakat progresif dan berdaya cipta yang menggunakan sains dan teknologi terkini.

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

Kepercayaan kepada Tuhan
Kesetiaan kepada Raja dan Negara
Keluhuran Perlembagaan
Kedaulatan Undang-Undang
Kesopanan dan Kesusilaan

Sumber: Malaysia 2026 (Kementerian Perpaduan Negara)

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan 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 bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber: Subperaturan 3(1) Peraturan-peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997*
[PU(A)531/97.]

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Prasekolah Kebangsaan (Semakan 2017) telah mula dilaksanakan pada peringkat pendidikan awal kanak-kanak bermula tahun 2017. Pelaksanaan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (Semakan 2017) telah selesai satu kitaran penuh pada tahun 2022 dan Kurikulum Standard Sekolah Menengah pula pada tahun 2021.

KPM telah menjalankan kajian menyeluruh meliputi sesi libat urus yang komprehensif dan tinjauan keberkesanan terhadap pelaksanaan kurikulum semasa. Langkah ini bagi memastikan kurikulum kebangsaan kekal relevan, dinamik dan berkualiti sejajar dengan keperluan semasa serta perkembangan global.

KPM kini memperkenalkan Kurikulum Persekolahan 2027 (KP2027) hasil daripada kajian mendalam terhadap keperluan pendidikan masa hadapan. Pelaksanaan yang bermula pada tahun 2026 ini berfokus kepada pembangunan modal insan berintegriti bagi memenuhi aspirasi negara maju yang inklusif serta mampan.

MATLAMAT

KP2027 bermatlamat melahirkan insan sejahtera yang mengamalkan kehidupan seimbang dalam segala aspek penting seperti jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial serta sentiasa membudayakan pembelajaran sepanjang hayat. Dalam masa yang sama mereka menghargai perpaduan dan keharmonian kaum, menghormati kepelbagaian serta mampu membangunkan hubungan sosial yang sihat dalam lingkungan kehidupan. Seterusnya, mereka tampil sebagai warganegara beradab, bertanggungjawab dan mampu untuk berdaya saing di peringkat global.

Konsep insan sejahtera turut menekankan keterangkuman semua pihak dalam memastikan tiada individu yang terpinggir atau ketinggalan. Murid di luar arus perdana seperti Murid Berkeperluan Pendidikan Khas (MBPK) serta murid pintar cerdas juga mendapat peluang yang sama rata dalam mencapai matlamat insan sejahtera melalui pembelajaran yang mengambil kira keupayaan dan keperluan mereka untuk mengembangkan potensi diri.

Insan sejahtera dilengkapi dengan kompetensi Perkembangan Diri, Komunikasi, Tanggungjawab, Fasih Digital, Literasi Pelbagai, Kemahiran Berfikir dan Pembelajaran Sepanjang Hayat. Kompetensi ini bukan sahaja memenuhi keperluan masa hadapan malah dapat meningkatkan taraf hidup individu, keluarga dan masyarakat serta menyumbang kepada kesejahteraan negara dan sejagat.

KURIKULUM BERASASKAN STANDARD DAN BERORIENTASIKAN KOMPETENSI

KP2027 merupakan kurikulum yang berasaskan standard dan berorientasikan kompetensi. Kurikulum yang berasaskan standard menetapkan sasaran iaitu pengetahuan, kemahiran dan adab yang harus dikuasai oleh murid. Penyataan standard terdiri daripada Kandungan Pembelajaran, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dicapai oleh murid dalam suatu tempoh dan tahap persekolahan.

Kurikulum berorientasikan kompetensi pula menekankan keberhasilan proses pembelajaran yang holistik dan pada masa yang sama, membolehkan murid mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan sikap berasaskan standard yang telah ditetapkan. Kedua-dua pendekatan ini digabungkan bagi melahirkan murid yang berpengetahuan, kompeten dan memiliki adab terpuji serta keseimbangan yang optimum selaras dengan matlamat yang telah ditetapkan.

KERANGKA KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

Kerangka KP2027 (Rajah 1) mengandungi tujuh kompetensi yang disampaikan melalui kandungan, dibangunkan melalui pedagogi dan dinilai melalui pentaksiran. Tujuh kompetensi tersebut terdiri daripada Perkembangan Diri, Komunikasi, Tanggungjawab, Fasih Digital, Literasi Pelbagai, Kemahiran Berfikir dan Pembelajaran Sepanjang Hayat. Kompetensi tersebut saling berkait bagi melengkapkan murid sebagai individu yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai keunggulan sahsiah dan beradab, seterusnya membentuk murid sebagai insan sejahtera.



1 Perkembangan Diri

- Perkembangan Kerohanian
- Perkembangan Fizikal
- Kesedaran Kendiri
- Pengurusan Kendiri
- Kesedaran Sosial
- Pengurusan Sosial

2 Komunikasi

- Interpersonal
- Intrapersonal
- Interaksi antara Budaya
- Interaksi Global

3 Tanggungjawab

- Kewarganegaraan (Lokal dan Global)
- Keusahawanan
- Kelestarian Alam Sekitar
- Kerjaya
- Khidmat Kemasyarakatan
- Kemanusiaan
- Inklusif

4 Fasih Digital

- Pengurusan Data, Maklumat dan Teknologi
- Pemikiran Komputasional dan Penyelesaian Masalah
- Penciptaan Kandungan Digital
- Komunikasi dan Kolaborasi Digital
- Kewarganegaraan Digital dan Keselamatan Siber

5 Literasi Pelbagai

- Literasi Multimodal
- Literasi Digital
- Literasi Media
- Literasi Maklumat
- Literasi Visual
- Literasi Budaya
- Literasi Kritis
- Intertekstualiti
- Kesedaran Retorik

6 Kemahiran Berfikir

- Kritis
- Kreatif dan Inovatif

7 Pembelajaran Sepanjang Hayat

- Belajar Cara Belajar
- Budaya Membaca

Rajah 1: Kerangka Kurikulum Persekolahan 2027

KOMPETENSI

Kompetensi merujuk kepada keupayaan dalam aspek pengetahuan, kemahiran, tingkah laku dan cara berfikir yang dikuasai oleh murid pada peringkat pendidikan yang berbeza. Murid yang kompeten berupaya mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan adab yang diperoleh dalam pelbagai situasi kehidupan.

Tujuh kompetensi utama yang digariskan merangkumi subkompetensi yang boleh disesuaikan dengan keperluan semasa. Pendekatan ini dapat memastikan kurikulum yang dibangunkan kekal relevan sejajar dengan standard terkini di samping berupaya menyediakan murid dengan kompetensi yang komprehensif untuk menghadapi cabaran masa hadapan. Huraian bagi setiap kompetensi tersebut adalah seperti berikut:

Perkembangan Diri

Perkembangan Diri membolehkan murid berkeupayaan mengurus diri daripada aspek kerohanian, perubahan diri, perhubungan dengan orang lain, dan kehidupan untuk membantu pembelajaran serta pertumbuhan diri yang berterusan. Kompetensi ini menekankan pembentukan karakter seorang murid yang berdaya tahan, tangkas dan memiliki kesedaran yang tinggi serta pertumbuhan minda. Rujuk Jadual 1.

Jadual 1: Kompetensi Perkembangan Diri

Kompetensi: Perkembangan Diri	
Subkompetensi	
i.	Perkembangan Kerohanian
ii.	Perkembangan Fizikal
iii.	Kesedaran Kendiri
iv.	Pengurusan Kendiri
v.	Kesedaran Sosial
vi.	Pengurusan Sosial

Komunikasi

Komunikasi merupakan proses pertukaran maklumat, idea, fikiran atau perasaan antara individu atau kumpulan yang melibatkan penghantaran mesej daripada pengirim kepada penerima dengan tujuan untuk menyampaikan maksud dan memberi pemahaman. Komunikasi boleh berlaku menggunakan pelbagai mod termasuk bahasa lisan, tulisan, isyarat, bahasa badan, ekspresi muka dan bentuk ekspresi yang lain seperti muzik dan lukisan. Rujuk Jadual 2.

Jadual 2: Kompetensi Komunikasi

Kompetensi: Komunikasi	
Subkompetensi	
i.	Interpersonal
ii.	Intrapersonal
iii.	Interaksi antara Budaya
iv.	Interaksi Global

Tanggungjawab

Tanggungjawab merujuk kepada keupayaan individu untuk mengurus, bertindak secara proaktif dan melaksanakan tugas serta kewajipan. Kebolehpercayaan, kejujuran dan komitmen dalam menjalankan amanah perlu ada dalam diri seseorang individu. Rujuk Jadual 3.

Jadual 3: Kompetensi Tanggungjawab

Kompetensi: Tanggungjawab	
Subkompetensi	
i.	Kewarganegaraan (Lokal dan Global)
ii.	Keusahawanan
iii.	Kelestarian Alam Sekitar
iv.	Kerjaya
v.	Khidmat Kemasyarakatan
vi.	Kemanusiaan
vii.	Inklusif

Fasih Digital

Fasih Digital merujuk kepada murid yang berpengetahuan dan berkemahiran digital, berupaya melaksanakan pembelajaran kendiri serta menggunakan teknologi digital secara bersepadu, kreatif, inovatif, bertanggungjawab dan beretika. Rujuk Jadual 4.

Jadual 4: Kompetensi Fasih Digital

Kompetensi: Fasih Digital	
Subkompetensi	
i.	Pengurusan Data, Maklumat dan Teknologi
ii.	Pemikiran Komputasional dan Penyelesaian Masalah
iii.	Penciptaan Kandungan Digital
iv.	Komunikasi dan Kolaborasi Digital
v.	Kewarganegaraan Digital dan Keselamatan Siber

Literasi Pelbagai

Literasi Pelbagai merujuk kepada kebolehan murid memahami dan berkomunikasi secara berkesan menggunakan pelbagai mod dan medium dalam pelbagai konteks yang relevan dengan era digital melangkaui literasi tradisional (membaca dan menulis). Rujuk Jadual 5.

Jadual 5: Kompetensi Literasi Pelbagai

Kompetensi: Literasi Pelbagai	
Subkompetensi	
i.	Literasi Multimodal
ii.	Literasi Digital
iii.	Literasi Media
iv.	Literasi Maklumat
v.	Literasi Visual
vi.	Literasi Budaya
vii.	Literasi Kritis
viii.	Intertekstualiti
ix.	Kesedaran Retorik

Kemahiran Berfikir

Kemahiran Berfikir merujuk kepada keupayaan murid menggunakan minda dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan adab bagi menghadapi sesuatu situasi. Rujuk Jadual 6.

Jadual 6: Kompetensi Kemahiran Berfikir

Kompetensi: Kemahiran Berfikir	
Subkompetensi	
i.	Kritis
ii.	Kreatif dan Inovatif

Pembelajaran Sepanjang Hayat

Pembelajaran Sepanjang Hayat merujuk kepada keupayaan murid untuk terus belajar secara berterusan dengan sikap sukarela, bertanggungjawab dan bermotivasi. Murid boleh meningkatkan kemahiran dan pengetahuan bagi perkembangan diri serta bersedia menghadapi cabaran kehidupan dan perubahan dunia yang sentiasa berkembang. Rujuk Jadual 7.

Jadual 7: Kompetensi Pembelajaran Sepanjang Hayat

Kompetensi: Pembelajaran Sepanjang Hayat	
Subkompetensi	
i.	Belajar Cara Belajar
ii.	Budaya Membaca

FOKUS KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

KP2027 memberi penekanan kepada pembangunan murid secara berperingkat selaras dengan tahap perkembangan kognitif, sosial dan emosi. Kurikulum ini dirancang bagi memastikan murid menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai sahsiah secara berterusan sebagai persediaan untuk melanjutkan pendidikan, memasuki alam pekerjaan dan menjalani kehidupan bermasyarakat.

Prasekolah

Pada peringkat Prasekolah, fokus diberikan kepada pembangunan asas komunikasi, kemahiran bersosialisasi dan pembentukan karakter. Murid pada tahap ini dibimbing untuk membina keyakinan diri, berinteraksi secara positif dan menguasai kemahiran asas sebagai persediaan untuk mengikuti pendidikan rendah.

Tahap I (Tahun 1 – Tahun 2)

Fokus pada Tahap I tertumpu kepada **penguasaan literasi dan numerasi** sebagai kemahiran asas yang menjadi tunjang kepada pembelajaran sepanjang hayat. Pembentukan karakter ditekankan melalui penerapan nilai murni, disiplin dan sikap positif dalam pembelajaran.

Tahap II (Tahun 3 – Tahun 4)

Pada Tahap II, murid mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam pelbagai situasi pembelajaran. Penekanan diberikan kepada aktiviti mengukuhkan kefahaman, meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah di samping pembentukan karakter yang lebih mantap melalui pengalaman pembelajaran yang bermakna.

Tahap III (Tahun 5 – Tahun 6)

Keupayaan menganalisis dan menghasilkan inovasi merupakan fokus pada Tahap III. Penekanan diberikan kepada meningkatkan keupayaan kognitif, menggabung jalin ilmu daripada pelbagai disiplin ilmu dan kompetensi yang dikuasai dalam pembelajaran berasaskan projek. Pembentukan karakter terus diperkukuh sebagai persediaan untuk mengikuti pendidikan pada peringkat menengah.

Menengah Rendah (Tingkatan 1 – Tingkatan 3)

Pada peringkat Menengah Rendah, murid didedahkan dengan penerokaan pelbagai bidang ilmu untuk mengenal pasti minat, bakat dan potensi diri. Pembentukan karakter diperkukuh sebelum ke peringkat Menengah Atas.

Menengah Atas (Tingkatan 4 – Tingkatan 5)

Pendidikan pada peringkat Menengah Atas tertumpu kepada pemilihan laluan bidang berdasarkan minat dan potensi diri murid untuk melanjutkan pendidikan ke peringkat pengajian tinggi, memasuki alam pekerjaan dan menjalani kehidupan bermasyarakat. Pembentukan karakter terus diperkukuh dalam melahirkan insan sejahtera yang dihasratkan.

Literasi dan Numerasi

Literasi dan numerasi merupakan kemahiran asas yang menjadi tunjang pembelajaran sepanjang hayat. Kedua-dua kemahiran diterapkan dan diperkukuh merentas pelbagai bidang pembelajaran serta diaplikasikan dalam pelbagai situasi kehidupan.

Literasi merujuk kepada keupayaan murid memperoleh, memahami, mentafsir, menilai dan menggunakan maklumat daripada pelbagai medium dan konteks merentas disiplin ilmu bagi tujuan pembelajaran, komunikasi dan penyelesaian masalah.

Numerasi merujuk kepada keupayaan murid menggunakan pengetahuan tentang nombor, data dan penaakulan matematik untuk memahami, menganalisis serta menyelesaikan masalah merentas bidang ilmu dalam pelbagai situasi kehidupan.

PEMBENTUKAN KARAKTER

Pembentukan karakter merupakan elemen penting dalam melahirkan insan sejahtera yang beradab selaras dengan hasrat KP2027. Usaha ini dilaksanakan melalui empat elemen teras karakter iaitu penyayang, berdaya tahan, berupaya memimpin dan warganegara aktif yang diintegrasikan dalam semua mata pelajaran menerusi aktiviti pembelajaran dalam bilik darjah dan juga di luar bilik darjah. Pengintegrasian ini dilaksanakan mengikut bidang, tema dan tajuk yang bersesuaian dalam mata pelajaran bagi memastikan pembentukan karakter murid berlaku secara holistik.

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

Pentaksiran Bilik Darjah (PBD) merupakan proses berterusan yang dirancang, dilaksana dan dilaporkan oleh guru untuk mendapatkan maklumat mengenai perkembangan, kemajuan, kebolehan dan penguasaan pembelajaran murid. PBD boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif.

Pentaksiran formatif dilaksanakan secara berterusan dalam proses pengajaran dan pembelajaran (PdP). Pentaksiran sumatif pula dilaksanakan pada akhir sesuatu tempoh, tajuk atau bidang pembelajaran. Pentaksiran boleh dilaksanakan menggunakan kaedah pemerhatian, lisan dan bertulis.

PBD melibatkan penentuan Tahap Penguasaan (TP). TP merupakan satu bentuk pernyataan, pencapaian yang menunjukkan perkembangan pembelajaran murid. TP umum bagi Prasekolah dan Tahap I sekolah rendah adalah seperti dalam Jadual 8 manakala TP umum bagi sekolah rendah Tahap II, Tahap III dan sekolah menengah adalah seperti dalam Jadual 9.

Jadual 8: Tahap Penguasaan Umum
Prasekolah dan Sekolah Rendah Tahap I

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
TP3 **BUAT**	Murid boleh membuat sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP2 **FAHAM**	Murid boleh menerangkan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP1 **TAHU**	Murid boleh menyatakan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.

Jadual 9: Tahap Penguasaan Umum Sekolah Rendah
Tahap II, Tahap III dan Sekolah Menengah

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
TP4 **AMAL**	Murid boleh mengamalkan perlakuan dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran dalam kehidupannya secara kreatif dan inovatif.
TP3 **BUAT**	Murid boleh membuat sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP2 **FAHAM**	Murid boleh menerangkan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP1 **TAHU**	Murid boleh menyatakan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.

Pentaksiran KP2027 juga melibatkan PBD berasaskan projek. Pelaksanaan projek adalah proses pembelajaran yang berpusatkan murid yang mengintegrasikan pelbagai disiplin ilmu secara sistematik dan terancang. Aktiviti projek dijalankan selepas murid didedahkan kepada pengetahuan dan kemahiran yang berkaitan serta boleh dilaksanakan oleh semua murid termasuk MBPK.

ELEMEN NILAI TAMBAH

Elemen nilai tambah diterapkan dalam kurikulum untuk memperkukuh kemahiran dan keterampilan murid, mempersiapkan mereka menghadapi cabaran semasa dan masa hadapan. Penerapan elemen ini boleh dilaksanakan dalam PdP mengikut kesesuaian. Elemen nilai tambah ini merangkumi:

Pendidikan Keselamatan Jalan Raya (PKJR)

PKJR bermula daripada peringkat prasekolah sehingga ke sekolah menengah bertujuan membentuk dan melahirkan generasi pengguna jalan raya yang mengamalkan budaya selamat, beradab, berhemah, berhati-hati dan berwaspada semasa menggunakan jalan raya.

Pendidikan Kewangan

Pendidikan Kewangan diperkenalkan dalam PdP mata pelajaran yang bersesuaian bagi meningkatkan literasi kewangan murid. Murid didedahkan kepada pengurusan kewangan peribadi yang cekap dan bijak, penerapan nilai murni serta rasa tanggungjawab dalam menghadapi cabaran hidup, serta cara membudayakan kemahiran pengurusan kewangan yang berkesan.

Pendidikan untuk Pembangunan Mampan

Matlamat Pendidikan untuk Pembangunan Mampan (ESD) diintegrasikan dalam mata pelajaran yang sesuai dan relevan bagi meningkatkan kesedaran murid terhadap isu global dan menggalakkan tindakan bertanggungjawab. Elemen ini merangkumi aspek kelestarian alam sekitar, kesaksamaan sosial, serta ekonomi berdaya tahan. Pembelajaran berasaskan projek dan aktiviti komuniti boleh digunakan untuk membantu murid mengaplikasikan konsep pembangunan mampan dalam kehidupan seharian.

KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN

Kurikulum Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran wajib di sekolah rendah. Kurikulum Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran asas dalam pergerakan yang membolehkan murid melakukan pelbagai aktiviti fizikal untuk kecergasan, kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat serta aktif. Kurikulum Pendidikan Jasmani digubal sejajar dengan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani digubal dengan memberi fokus kepada tiga domain pembelajaran iaitu kemahiran psikomotor berkaitan kemahiran literasi fizikal, kemahiran kognitif berkaitan pengetahuan tentang pergerakan dan kemahiran afektif berkaitan perasaan, sikap serta tingkah laku terhadap pergerakan.

Kurikulum Pendidikan Jasmani memberi penekanan kepada Literasi fizikal. Literasi fizikal bermaksud murid mempunyai kecekapan untuk melakukan pergerakan dengan yakin, berpengetahuan dan bertanggungjawab serta melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti fizikal di pelbagai persekitaran untuk pembangunan diri secara menyeluruh. Kandungan mata pelajaran ini juga mengambil kira kebolehlaksanaan kemahiran psikomotor berdasarkan perkembangan fizikal, motor dan tingkah laku yang bersesuaian dengan murid lelaki dan perempuan.

Kurikulum Pendidikan Jasmani juga memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan kendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi dan kerjasama yang bersesuaian dengan kompetensi utama yang ditetapkan dalam Kerangka Kurikulum Persekolahan 2027. Bagi tujuan pengajaran dan pembelajaran (PdP), kurikulum Pendidikan Jasmani juga hendaklah dilaksanakan dalam situasi yang seronok dan menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT

Matlamat Pendidikan Jasmani adalah untuk membina murid menjadi individu yang cergas, sihat, berkemahiran dan berpengetahuan melalui literasi fizikal dan mempamerkan adab ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF UMUM

KP2027 sekolah rendah bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif yang berikut:

1. Menguasai pelbagai kemahiran asas pergerakan dengan betul mengikut konsep pergerakan.
2. Menjelaskan pengetahuan dalam pelbagai kemahiran asas pergerakan, asas sukan dan permainan, rekreasi dan pendidikan luar serta kecergasan fizikal yang digunakan untuk melakukan aktiviti.
3. Melakukan aktiviti fizikal dengan betul mengikut konsep kecergasan.
4. Melakukan pelbagai aktiviti fizikal dengan seronok dan selamat.
5. Memahami dan menjelaskan kesan melakukan senaman dan aktiviti fizikal kepada fisiologi diri sendiri.
6. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Mempamerkan tingkah laku positif dan beradab semasa melakukan aktiviti fizikal serta aktiviti kehidupan seharian.
8. Mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif untuk kesejahteraan diri.

OBJEKTIF KHUSUS

KP2027 kurikulum Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Melakukan pelbagai aktiviti fizikal dan memahami konsep kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan.
2. Melakukan pelbagai kemahiran pergerakan asas lokomotor, bukan lokomotor, kemahiran manipulasi, gimnastik asas dan pergerakan berirama dengan seronok.

3. Melakukan pelbagai aktiviti permainan tradisional, rekreasi dan pendidikan luar.
4. Mengenal dan melakukan senaman yang dapat membina kecergasan fizikal.
5. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.
6. Melakukan aktiviti mudah dan mencabar secara berkumpulan serta berkomunikasi.
7. Melakukan aktiviti dalam ruang selamat dan mematuhi peraturan keselamatan.
8. Melakukan aktiviti fizikal secara berkala untuk kecergasan diri dan mengamalkan gaya hidup aktif serta sihat.

FOKUS

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah digubal berasaskan tiga domain pendidikan iaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Ketiga-tiga domain ini saling melengkapi untuk menghasilkan kesejahteraan diri melalui asas pergerakan, sukan dan permainan, rekreasi dan pendidikan luar serta kecergasan fizikal. Penjelasan bagi ketiga-tiga domain pendidikan bagi kurikulum Pendidikan Jasmani adalah seperti berikut:

1. Domain psikomotor
   - 1.1 Memberi murid pengalaman pembelajaran pendidikan dalam pergerakan (education in movement).
   - 1.2 Tumpuan domain untuk memastikan murid mempunyai kebolehan melakukan aktiviti fizikal, pelibatan dan pengalaman melakukan aktiviti fizikal tersebut.

2. Domain kognitif
   - 2.1 Memberi murid pengalaman pembelajaran pendidikan tentang pergerakan (education about movement).
   - 2.2 Memberi penekanan kepada proses kognitif yang melibatkan aplikasi konsep, prinsip, peraturan dan prosedur untuk menghasilkan pergerakan dari mudah kepada kompleks.
   - 2.3 Memberi pengetahuan dalam disiplin lain seperti anatomi, fisiologi, psikologi, biomekanik dan estetika diaplikasikan dalam kemahiran

pergerakan yang dipelajari untuk menghasilkan pergerakan yang betul.

3. Domain afektif
   3.1 Memberi murid pengalaman pembelajaran pendidikan melalui pergerakan (education through movement).
   3.2 Memberi penekanan kepada penerapan adab dan menjadi amalan berterusan.
   3.3 Memberi fokus kepada:
      3.3.1 pengurusan dan keselamatan
      3.3.2 tanggungjawab kendiri
      3.3.3 interaksi sosial
      3.3.4 dinamika kumpulan

Fokus Pendidikan Jasmani Tahun 1

Fokus Pendidikan Jasmani Tahun 1 ialah seperti berikut:

1. Meneroka dan membina kemahiran asas serta kemahiran motor dalam pelbagai corak pergerakan.
2. Memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan.
3. Memupuk amalan pengurusan, keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi PdP merujuk kepada pengaplikasian pelbagai pendekatan, kaedah dan teknik. Kepelbagaian strategi PdP ini membolehkan guru menyalurkan pengetahuan, meningkatkan kemahiran dan menerapkan nilai yang dihasratkan dalam kurikulum. Tujuannya adalah untuk melahirkan murid yang seimbang, kritis, kreatif dan inovatif. Perancangan strategi PdP perlu mengambil kira kepelbagaian gaya pembelajaran murid, kesesuaian bahan, fleksibiliti persekitaran pembelajaran dan kaedah pentaksiran.

Antara kaedah dan teknik yang disarankan untuk PdP di bilik darjah adalah didik hibur, penyelesaian masalah, pembelajaran berasaskan projek, pembelajaran koperatif, pendekatan inkuiri, pembelajaran luar bilik darjah, pengajaran bertema, pendekatan STEM dan lain-lain yang bersesuaian.

ORGANISASI KANDUNGAN

Dokumen kurikulum ini memberi fokus kepada penguasaan ilmu pengetahuan, kemahiran dan adab yang sesuai dengan tahap kebolehan dan keupayaan murid berdasarkan susunan organisasi kandungan. Rujuk Jadual 10.

Jadual 10: Organisasi Kandungan

Kandungan Pembelajaran	Aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai yang murid patut ketahui dan boleh lakukan bagi mencapai subbidang /subtema/ subkemahiran.
Kompetensi	Keupayaan yang signifikan disepadukan secara holistik dengan pengetahuan, kemahiran dan adab melalui penguasaan subbidang/subtema/ subkemahiran.
Standard Pembelajaran	Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur.
Standard Prestasi	Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai.
Glosari	Senarai istilah bersama takrifnya yang disusun mengikut abjad khusus bagi sesuatu bidang pengetahuan.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani sekolah rendah disusun mengikut empat bidang pembelajaran seperti dalam Jadual 11.

Jadual 11: Bidang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah

Bidang Pembelajaran	Subbidang
1.0 Asas Pergerakan	1.1 Konsep Pergerakan 1.2 Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.3 Pergerakan Berirama 1.4 Gimnastik Asas
2.0 Sukan dan Permainan	2.1 Kemahiran Manipulasi
	2.2 Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan
	2.3 Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring
	2.4 Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang
	2.5 Olahraga Asas
3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar	
4.0 Kecergasan Fizikal	4.1 Konsep Kecergasan 4.2 Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

Kandungan dalam setiap bidang terdiri daripada standard pembelajaran dan kompetensi yang dikelompokkan daripada domain psikomotor, kognitif dan afektif yang telah dikenal pasti untuk dikuasai serta dicapai oleh murid.

Kandungan Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 1 adalah seperti berikut:

1. Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan

   Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan merupakan kemahiran pergerakan yang melibatkan hubungan antara pelbagai bahagian badan yang membantu murid bergerak dengan lebih yakin dan efisien semasa melakukan aktiviti fizikal dan sukan sepanjang hayat.

   Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan juga memberi pendedahan kepada murid mempelajari pelbagai kemahiran dari asas kepada yang lebih kompleks dan khusus untuk digunakan dalam permainan. Kemahiran dalam bidang ini merupakan kemahiran pendahulu (precusor) dan perlu dipelajari terlebih dahulu sebelum mempelajari bidang lain.

Kandungan Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan di Tahun 1 seperti dalam Jadual 12.

Jadual 12: Kandungan Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan Tahun 1

Bidang Pembelajaran: 1.0 Asas Pergerakan		
Subbidang		Kandungan
1.1	Konsep Pergerakan	a. Kesedaran Tubuh Badan b. Kesedaran Ruang c. Kualiti Pergerakan d. Hubungan
1.2	Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor	a. Pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor b. Melompat tali yang diayun oleh dua orang rakan c. Pergerakan lokomotor mengikut tempo d. Pergerakan bukan lokomotor mengikut tempo
1.3	Pergerakan Berirama	a. Pergerakan mengikut cermin b. Pergerakan mengikut watak c. Pergerakan mengikut empat kiraan
1.4	Gimnastik Asas	a. Pergerakan Haiwan b. Imbangan c. Putaran

2. Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan

Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan memberi pendedahan kepada murid dengan pelbagai kemahiran asas yang terdapat dalam sukan dan permainan. Melalui bidang ini, murid boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kemahiran asas, berkembang kepada kemahiran khusus dan mengaplikasikan strategi dalam permainan.

Kandungan Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan di Tahun 1 seperti dalam Jadual 13.

Jadual 13: Kandungan Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan Tahun 1

Bidang Pembelajaran: 2.0 Sukan dan Permainan		
Subbidang		Kandungan
2.1	Kemahiran Manipulasi	Membaling, menangkap, melantun, mengelecek, menendang dan memukul bola.

3. Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar

Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar memberi pengalaman pembelajaran yang aktif dan menyeronokkan. Penguasaan kemahiran dalam bidang ini dapat digunakan sebagai aktiviti mengisi masa lapang, memupuk kesedaran dan pemuliharaan terhadap alam sekitar dan meningkatkan pembangunan kendiri serta sosial.

Kandungan Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar di Tahun 1 seperti dalam Jadual 14.

Jadual 14: Kandungan Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar Tahun 1

Bidang Pembelajaran: 3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar
a. Permainan Tradisional • Datuk Harimau • Congkak
b. Aktiviti Rekreasi • Membina Objek
c. Pendidikan Luar • Meneroka arah
d. Akuatik Asas • Keyakinan dalam air

PdP bagi kandungan Pendidikan Luar dan Akuatik Asas merupakan pilihan kepada pihak sekolah. Bagi sekolah yang memilih Akuatik Asas, sekolah hendaklah mempunyai kemudahan kolam renang dan guru berkelayakan yang mempunyai Pensijilan Pingat Gangsa masih aktif dari Persatuan Penyelamat Kelemasan Malaysia.

4. Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal

Bidang Pembelajaran Kecergasan fizikal memberi pendedahan tentang senaman dan kesan kepada sistem tubuh badan. Pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari dalam bidang ini digunakan dalam kehidupan harian ke arah gaya hidup sihat.

Kandungan Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal di Tahun 1 seperti dalam Jadual 15.

Jadual 15: Kandungan Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal Tahun 1

Bidang Pembelajaran: 4.0 Kecergasan Fizikal		
Subbidang		Kandungan
4.1	Konsep Kecergasan	a. Memanaskan badan b. Menyejukkan badan
4.2	Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	a. Kapasiti Aerobik b. Kelenturan c. Daya Tahan dan Kekuatan Otot d. Komposisi Badan e. Pentaksiran Kecergasan Fizikal

Bagi tujuan PdP Pendidikan Jasmani Tahun 1, guru perlu memulakan Bidang Asas Pergerakan kerana bidang tersebut merupakan asas kepada kemahiran pergerakan yang lain.

Selain daripada empat bidang pembelajaran, kandungan domain afektif juga disusun dalam setiap bidang pembelajaran. Kandungan domain afektif menekankan kepada pembangunan kendiri melalui aktiviti fizikal.

Kandungan domain afektif dalam setiap Bidang Pembelajaran Tahun 1 seperti berikut:

1. Pengurusan dan keselamatan;
2. Tanggungjawab kendiri;
3. Interaksi sosial; dan
4. Dinamika kumpulan

Bagi tujuan PdP, guru hendaklah menyusun standard pembelajaran psikomotor, kognitif dan afektif seperti berikut:

1. Merancang PdP berdasarkan standard pembelajaran psikomotor, kognitif dan afektif secara serentak.
2. Memastikan standard pembelajaran sepadan antara psikomotor dengan kognitif.
3. Memilih standard pembelajaran afektif yang bersesuaian dengan aktiviti PdP.
4. Semua standard pembelajaran psikomotor, kognitif dan afektif hendaklah dicapai dalam setiap bidang pembelajaran.

Contoh perancangan PdP berdasarkan standard pembelajaran adalah seperti dalam Jadual 16.

Jadual 16: Contoh Perancangan PdP Pendidikan Jasmani berdasarkan Standard Pembelajaran

Bidang/ Subbidang	Standard Pembelajaran	
Bidang: 1.0 Asas Pergerakan Subbidang: 1.1 Konsep Pergerakan	Psikomotor	P1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan.
	Kognitif	K1.1.1 Menyatakan pelbagai bentuk badan yang boleh dilakukan.
	Afektif	A1.1.1 Mempamerkan persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.

Guru boleh melayari laman sesawang BPK untuk mendapatkan dokumen kurikulum dan bahan sokongan.

1.0 ASAS PERGERAKAN

1.1 KONSEP PERGERAKAN

1.2 KEMAHIRAN LOKOMOTOR DAN BUKAN LOKOMOTOR

1.3 PERGERAKAN BERIRAMA

1.4 GIMNASTIK ASAS

BIDANG PEMBELAJARAN	**1.0 ASAS PERGERAKAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**1.1 KONSEP PERGERAKAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran asas dalam konsep pergerakan. Kemahiran yang dipelajari dalam konsep pergerakan melibatkan kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan dengan rakan serta alatan. Kemahiran konsep pergerakan ialah kemahiran pergerakan mudah (asas) yang perlu dikuasai dahulu sebelum mempelajari kemahiran yang lebih kompleks. Subbidang Pembelajaran Konsep Pergerakan di Tahun 1 memberi fokus kepada murid meneroka pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang seperti arah dan laluan. Subbidang ini juga memberi fokus kepada kualiti pergerakan yang melibatkan murid melakukan pelbagai pergerakan pada pelbagai kelajuan serta melakukan aktiviti yang melibatkan hubungan dengan rakan dan alatan. Bagi menyokong penerapan nilai tambah dalam subbidang ini, Pendidikan Keselamatan Jalan Raya (PKJR) boleh dilaksanakan dalam penerokaan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang seperti bergerak dalam ruang diri, ruang am dan batasan ruang. PKJR juga boleh diaplikasikan semasa melakukan pergerakan pada pelbagai kelajuan dan mengawal kelajuan semasa bergerak.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan diri Perkembangan diri melibatkan subkompetensi perkembangan fizikal dan pengurusan kendiri. Kompetensi ini dibangunkan melalui keupayaan murid menggunakan motor kasar semasa meneroka pelbagai corak pergerakan serta mempamerkan keyakinan melakukan aktiviti. 2. Komunikasi Komunikasi dibangunkan melalui subkompetensi interpersonal berdasarkan keupayaan murid berinteraksi secara lisan dan bukan lisan dengan guru dan rakan dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan. P1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang. P1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas dan bawah berdasarkan isyarat, tempo dan muzik yang didengar.	K1.1.1 Menyatakan pelbagai bentuk badan yang boleh dilakukan. K1.1.2 Menamakan bahagian anggota badan yang boleh menyokong berat badan semasa mengimbang. K1.1.3 Mengenal pasti bahagian badan yang boleh menjadi tapak sokongan semasa mengimbang. K1.1.4 Mengenal pasti anggota badan yang terlibat dengan pemindahan berat badan semasa pergerakan.	Pengurusan dan Keselamatan A1.1.1 Mempamerkan persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. A1.1.2 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. A1.1.3 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. Tanggungjawab Kendiri A1.1.4 Melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.1.4 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkok, berlingkar dan zig-zag. P1.1.5 Melakukan pergerakan pada pelbagai kelajuan dan mengawal kelajuan semasa bergerak. P1.1.6 Meneroka penggunaan daya untuk melakukan pergerakan ringan-berat, lemah-kuat dan lembut-kasar.	K1.1.5 Menyatakan pergerakan yang membolehkan badan membuat layangan. K1.1.6 Menyatakan perbezaan antara ruang diri dengan ruang am untuk melakukan pergerakan. K1.1.7 Menunjukkan arah dan aras pergerakan yang dilakukan. K1.1.8 Melakar laluan pergerakan yang dilakukan.	A1.1.5 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti. Interaksi Sosial A1.1.6 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. Dinamika Kumpulan A1.1.7 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.1.7 Melakukan aktiviti yang melibatkan hubungan dengan rakan dan alatan pada pelbagai arah, aras, jarak dan ruang.	K1.1.9 Menyatakan perbezaan cara bergerak laju dengan perlahan. K1.1.10 Memberikan contoh pergerakan ringan, berat, kuat, lemah, kasar dan lembut. K1.1.11 Menyatakan aktiviti yang melibatkan hubungan dengan rakan dan alatan.	

BIDANG PEMBELAJARAN	**1.0 ASAS PERGERAKAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**1.2 KEMAHIRAN LOKOMOTOR DAN BUKAN LOKOMOTOR**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Kemahiran lokomotor digunakan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dan pergerakan badan dari bawah ke atas (to project the body upward). Kemahiran lokomotor juga melibatkan koordinasi motor kasar dan penggunaan otot besar. Kemahiran lokomotor juga membolehkan pergerakan berlaku secara mendatar dan menegak. Kemahiran lokomotor yang dipelajari melibatkan berjalan, berlari, melompat sebelah kaki (hopping), melonjak (leaping), mencongklang (galloping), berskip dan menggelongsor (sliding). Kemahiran bukan lokomotor adalah pergerakan yang tidak melibatkan perubahan tempat dan kekal di tempat yang sama. Kemahiran bukan lokomotor melibatkan pergerakan membongkok, mengilas, mengimbang, meringkuk, mengayun, meregang, memusing, menarik dan menolak.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal semasa murid menggunakan motor kasar untuk melakukan pelbagai pergerakan lokomotor. 2. Literasi pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi digital semasa murid mencari maklumat berkaitan lokomotor dan bukan lokomotor dalam pelbagai medium menggunakan teknologi yang sesuai.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Kemahiran Lokomotor P1.2.1 Melakukan kemahiran berjalan, berlari, berskip, mencongklang (galloping), melonjak (leaping), menggelongsor, melompat dan melompat sebelah kaki (hopping) dengan teknik yang betul. P1.2.2 Melompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.	Kemahiran Lokomotor K1.2.1 Menyatakan cara melakukan pergerakan lokomotor. K1.2.2 Menyatakan perkaitan pergerakan lokomotor dalam kehidupan seharian berdasarkan carian maklumat menggunakan sumber teknologi. K1.2.3 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai semasa melompat tali yang diayun.	Pengurusan dan keselamatan A1.2.1 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. A1.2.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. Tanggungjawab Kendiri A1.2.3 Melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti. A1.2.4 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut tempo.	K1.2.4 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor.	A1.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam aktiviti secara positif.
Kemahiran Bukan Lokomotor P1.2.4 Melakukan pergerakan bukan lokomotor seperti membongkok, memusing, mengayun, meregang, menolak, menarik dan mengilas sambil mengekalkan imbangan.	Kemahiran Bukan Lokomotor K1.2.5 Menyatakan cara melakukan pergerakan bukan lokomotor. K1.2.6 Menyatakan cara mengekalkan imbangan semasa melakukan pergerakan bukan lokomotor.	Interaksi Sosial A1.2.6 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. Dinamika Kumpulan A1.2.7 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok.
P1.2.5 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut tempo.	K1.2.7 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan bukan lokomotor.	

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
	K1.2.8 Menyatakan perkaitan pergerakan bukan lokomotor dalam kehidupan seharian berdasarkan carian maklumat menggunakan sumber teknologi.	

BIDANG PEMBELAJARAN	**1.0 ASAS PERGERAKAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**1.3 PERGERAKAN BERIRAMA**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Pergerakan berirama merupakan medium untuk menggalakkan murid kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Pergerakan berirama bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 1 memberi penekanan kepada meniru pergerakan yang ditunjukkan dan bergerak dalam asas kiraan empat. Murid akan bergerak menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor mengikut muzik yang didengar. **KOMPETENSI** 1. Perkembangan diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi pengurusan kendiri berdasarkan keupayaan murid menterjemahkan emosi yang pelbagai semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. 2. Fasih digital Fasih digital dibangunkan melalui subkompetensi penciptaan kandungan digital berdasarkan keupayaan murid melakukan carian maklumat dan merakamkan hasil pergerakan berirama menggunakan sumber serta teknologi digital yang sesuai.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.3.1 Meniru pergerakan guru menggunakan konsep cermin mengikut muzik yang didengar. P1.3.2 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut lirik dan muzik yang didengar. P1.3.3 Bergerak dalam empat kiraan menggunakan pelbagai pergerakan lokomotor mengikut tempo.	K1.3.1 Mengenal pasti arah kanan dan kiri pergerakan mengikut konsep cermin. K1.3.2 Menamakan watak yang ditiru. K1.3.3 Menyatakan pergerakan lokomotor yang digunakan dalam empat kiraan.	Pengurusan dan Keselamatan A1.3.1 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. Tanggungjawab Kendiri A1.3.2 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti fizikal. A1.3.3 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti. Interaksi Sosial A1.3.4 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.3.4 Meniru pergerakan dalam empat kiraan mengikut tempo melalui carian maklumat dan merakamkan menggunakan teknologi digital.		Dinamika Kumpulan A1.3.5 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok.

BIDANG PEMBELAJARAN	**1.0 ASAS PERGERAKAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**1.4 GIMNASTIK ASAS**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Gimnastik asas adalah kemahiran yang melibatkan aktiviti pengurusan tubuh badan. Kemahiran gimnastik asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kemahiran gimnastik asas Tahun 1 menggunakan kemahiran motor spesifik iaitu meneroka pergerakan haiwan, imbangan statik, imbangan songsang, putaran menegak dan putaran mendatar. **KOMPETENSI** 1. Tanggungjawab Tanggungjawab dibangunkan melalui subkompetensi keusahawanan berdasarkan keupayaan murid tidak berputus asa, menghadapi cabaran dan berupaya menangani risiko semasa melakukan aktiviti gimnastik. 2. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi digital semasa murid mencari maklumat berkaitan cara melakukan kemahiran guling balak, guling sisi dan guling depan dalam pelbagai medium menggunakan teknologi yang sesuai.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Pergerakan Haiwan P1.4.1 Meneroka pelbagai aksi pergerakan haiwan yang menggunakan dua, tiga dan empat bahagian badan untuk bergerak pada pelbagai arah dan laluan. Imbangan P1.4.2 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di sisi, depan dan belakang.	Pergerakan Haiwan K1.4.1 Mengenal pasti bilangan dan bahagian badan yang digunakan untuk bergerak seperti haiwan. K1.4.2 Menyatakan haiwan berdasarkan aksi pergerakan yang dilakukan. Imbangan K1.4.3 Mengenal pasti kedudukan bahagian badan yang membantu kestabilan.	Pengurusan dan Keselamatan A1.4.1 Memakai pakaian yang bersesuaian dengan aktiviti fizikal. A1.4.2 Menggunakan alatan yang selamat semasa melakukan aktiviti fizikal. A1.4.3 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. Tanggungjawab Kendiri A1.4.4 Melakukan aktiviti yang mencabar dengan seronok.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.4.3 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua dan satu tapak sokongan pada bahagian badan. P1.4.4 Melakukan imbangan songsang lejang (Switcheroo). Putaran P1.4.5 Melakukan putaran menegak 90 darjah dan 180 darjah di atas trampolin.	K1.4.4 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan. Putaran K1.4.5 Menyatakan cara bahagian badan boleh membantu melakukan putaran menegak.	Interaksi Sosial A1.4.5 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. Dinamika Kumpulan A1.4.6 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan aktif dan seronok. A1.4.7 Menerima kelebihan dan kekurangan diri ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.4.6 Melakukan guling balak berterusan. P1.4.7 Melakukan guling sisi. P1.4.8 Melakukan guling depan posisi *tuck*.	K1.4.6 Mengenal pasti cara melakukan guling balak, guling sisi dan guling depan menggunakan sumber teknologi.	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
3	Murid boleh melakukan kemahiran dalam Bidang Asas Pergerakan dengan betul dan mengaplikasikan pengetahuan konsep dan prinsip pergerakan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan untuk melakukan pergerakan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran dan menerangkan pengetahuan berkaitan kemahiran dalam Bidang Asas Pergerakan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas dan menyatakan pengetahuan asas bagi kemahiran dalam Bidang Asas Pergerakan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.

2.0 SUKAN DAN PERMAINAN

2.1 KEMAHIRAN MANIPULASI

BIDANG PEMBELAJARAN	**2.0 SUKAN DAN PERMAINAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**2.1 KEMAHIRAN MANIPULASI**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Kemahiran manipulasi adalah kemahiran pergerakan yang melibatkan keupayaan mengendalikan objek atau peralatan sukan dengan kawalan. Kemahiran manipulasi juga melibatkan penggunaan peralatan sukan, tangan, kaki dan lain-lain bahagian badan. Kemahiran manipulasi dapat membina dan meningkatkan koordinasi tangan-mata dan kaki-mata dengan pergerakan yang tangkas. Kemahiran manipulasi juga adalah asas kepada kemahiran spesifik dalam sukan yang melibatkan kemahiran motor yang kompleks. Subbidang pembelajaran kemahiran manipulasi di Tahun 1 memberi fokus kepada murid meneroka kemahiran membaling, menangkap, melantun, mengelecek, menendang dan memukul.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal semasa murid menggunakan motor kasar untuk melakukan pelbagai kemahiran manipulasi. 2. Tanggungjawab Tanggungjawab dibangunkan melalui subkompetensi inklusif berdasarkan keupayaan murid melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti kemahiran manipulasi.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.1.1 Membaling objek pelbagai saiz ke sasaran pada pelbagai arah dan aras. P2.1.2 Menangkap objek yang dilambung sendiri. P2.1.3 Menangkap bola besar. P2.1.4 Melantun bola setempat menggunakan sebelah tangan dan melantun sambil berjalan. P2.1.5 Mengelecek bola menggunakan bahagian dalam kaki sambil berjalan.	K2.1.1 Menyatakan cara membaling objek ke sasaran. K2.1.2 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola. K2.1.3 Menyatakan cara melantun bola yang betul. K2.1.4 Menyatakan cara mengawal bola semasa mengelecek. K2.1.5 Menyatakan cara menendang bola.	Pengurusan dan Keselamatan A2.1.1 Mengenal pasti dan memakai kasut yang sesuai dan selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. A2.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. A2.1.3 Menggunakan alatan yang selamat semasa melakukan aktiviti fizikal. A2.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.1.6 Bergerak ke arah bola dan menendang bola pegun menggunakan pelbagai bahagian kaki. P2.1.7 Memukul bola menggunakan anggota badan dan raket lengan pendek ke pelbagai arah dan aras. P2.1.8 Memukul bola leret menggunakan alatan yang sesuai.	K2.1.6 Mengenal pasti dan menyatakan tempat kontak pada bola yang dipukul. K2.1.7 Menyatakan cara memukul bola menggunakan anggota badan, raket lengan pendek dan bet. K2.1.8 Mengenal pasti cara memukul bola di atas *tee* menggunakan alatan berdasarkan sumber teknologi.	Tanggungjawab Kendiri A2.1.5 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti fizikal. A2.1.6 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti. A2.1.7 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam aktiviti secara positif. Interaksi Sosial A2.1.8 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.1.9 Memukul bola yang berada di atas *tee* menggunakan bet berbentuk silinder.		Dinamika Kumpulan A2.1.9 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan seronok.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
3	Murid boleh melakukan kemahiran dalam Bidang Sukan dan Permainan dengan betul dan mengaplikasikan pengetahuan konsep dan prinsip pergerakan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.
2	Murid boleh melakukan dan menerangkan pengetahuan berkaitan kemahiran dalam Bidang Sukan dan Permainan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas dan menyatakan pengetahuan asas bagi kemahiran dalam Bidang Sukan dan Permainan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.

3.0 REKREASI DAN PENDIDIKAN LUAR

BIDANG PEMBELAJARAN	3.0 REKREASI DAN PENDIDIKAN LUAR
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar yang dipelajari di Tahun 1 terdiri daripada aktiviti Permainan Tradisional, Rekreasi dan Pendidikan Luar serta Akuatik Asas. Kandungan yang dipelajari melibatkan permainan tradisional Datuk Harimau dan congkak, mencari harta karun menggunakan arah pergerakan mengikut muka jam analog, membina objek menggunakan pelbagai bahan dan keyakinan dalam air. Tujuan bidang ini dipelajari adalah untuk meningkatkan kreativiti dan inovasi, kemahiran sosial, kerja sepasukan dan memberi keseronokan kepada murid. Bidang pembelajaran ini juga memberi kesedaran kepada murid tentang pengekalan warisan kebudayaan, pemuliharaan tumbuh-tumbuhan dan hutan dalam ekosistem semasa mempelajari bidang ini sejajar dengan Matlamat Pembangunan Mampan. Kandungan Pendidikan Luar dan Akuatik Asas merupakan pilihan kepada sekolah. Bagi sekolah yang memilih Akuatik Asas, sekolah hendaklah mempunyai kemudahan kolam renang dan guru yang berkelayakan serta mempunyai Pensijilan Pingat Gangsa dari Persatuan Penyelamat Kelemasan Malaysia yang masih aktif.

	KOMPETENSI 1. Kemahiran Berfikir Kemahiran Berfikir dibangunkan melalui subkompetensi kreatif dan inovatif semasa murid menjana idea untuk membina objek berdasarkan tema mengikut kreativiti. 2. Literasi pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi budaya semasa murid mempelajari permainan tradisional.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Permainan Tradisional P3.1.1 Bermain permainan tradisional Datuk Harimau. P3.1.2 Bermain permainan tradisional congkak. Aktiviti Rekreasi P3.1.3 Membina objek dengan menggunakan pasir, doh atau blok mainan berdasarkan tema.	Permainan Tradisional K3.1.1 Menyatakan kemahiran lokomotor yang boleh digunakan dalam permainan tradisional Datuk Harimau. K3.1.2 Menyatakan cara bermain permainan tradisional Datuk Harimau dan congkak. Aktiviti Rekreasi K3.1.3 Menyatakan reka bentuk objek yang dibina. K3.1.4 Menyatakan kemahiran motor halus yang digunakan semasa membina objek.	Pengurusan dan Keselamatan A3.1.1 Memakai pakaian yang bersesuaian dengan aktiviti fizikal. A3.1.2 Memakai kasut yang sesuai untuk melakukan aktiviti fizikal. A3.1.3 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. A3.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. Tanggungjawab Kendiri A3.1.5 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Pendidikan Luar P3.1.4 Meneroka arah pergerakan berdasarkan muka jam analog. P3.1.5 Mencari Harta Karun menggunakan arah jam analog dan penunjuk (clue).	Pendidikan Luar K3.1.5 Menyatakan arah pergerakan pukul 3.00, 6.00, 9.00 dan 12.00 berdasarkan muka jam analog. K3.1.6 Menyatakan penunjuk bagi mencari harta karun.	A3.1.6 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam aktiviti secara positif. Interaksi Sosial A3.1.7 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. Dinamika Kumpulan A3.1.8 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan aktif dan seronok.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Akuatik Asas P3.1.6 Melakukan kemahiran keyakinan dalam air (water confident) seperti masuk ke dalam air, berdiri, berjalan, *bobbing*, mengapung tiarap, berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap dan meluncur (gliding) dengan bantuan alat apungan**.**	Akuatik Asas K3.1.7 Mengenal pasti kemahiran *bobbing* yang betul. K3.1.8 Mengenal pasti kemahiran apungan tiarap yang betul. K3.1.9 Mengenal pasti kemahiran luncur yang betul. K3.1.10 Menyatakan kemahiran keyakinan dalam air.	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
3	Murid boleh melakukan kemahiran dalam Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar dengan betul dan mengaplikasikan pengetahuan konsep dan prinsip pergerakan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan untuk melakukan pergerakan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran dan menerangkan pengetahuan berkaitan kemahiran dalam Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas dan menyatakan pengetahuan asas bagi kemahiran dalam Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.

4.0 KECERGASAN FIZIKAL

4.1 KONSEP KECERGASAN

4.2 KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

BIDANG PEMBELAJARAN	**4.0 KECERGASAN FIZIKAL**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**4.1 KONSEP KECERGASAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini memberi pendedahan kepada murid tentang persediaan dari segi fisiologi badan sebelum melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. Konsep kecergasan memberi kesedaran tentang degupan jantung, perubahan suhu badan, kadar pernafasan dan keperluan air dalam badan. Subbidang ini dipelajari di Tahun 1 melibatkan kemahiran dan pengetahuan memanaskan badan, menyejukkan badan dan meminum air yang memberi kesan kepada fisiologi badan. Pengetahuan berkaitan konsep kecergasan akan menjadi amalan semasa melakukan aktiviti kecergasan bagi mengekalkan gaya hidup sihat. **KOMPETENSI** Kemahiran berfikir Kemahiran berfikir dibangunkan melalui subkompetensi kritis berdasarkan keupayaan murid mengesan degupan jantung semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P4.1.1 Melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan yang boleh meningkatkan kelajuan pernafasan dan degupan jantung. P4.1.2 Melakukan pelbagai aktiviti menyejukkan badan yang boleh menurunkan kelajuan pernafasan dan degupan jantung.	K4.1.1 Menyatakan kelajuan degupan jantung dan pernafasan semasa melakukan aktiviti memanaskan badan. K4.1.2 Menyatakan kelajuan degupan jantung dan pernafasan selepas melakukan aktiviti menyejukkan badan. K4.1.3 Membezakan kelajuan degupan jantung semasa memanaskan badan dengan menyejukkan badan.	Pengurusan dan Keselamatan A4.1.1 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. Tanggungjawab Kendiri A4.1.2 Melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti. A4.1.3 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti. Interaksi Sosial A4.1.4 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P4.1.3 Meminum air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	K4.1.4 Menamakan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. K4.1.5 Menyatakan keperluan meminum air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.	Dinamika Kumpulan A4.1.5 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan aktif dan seronok.

BIDANG PEMBELAJARAN	**4.0 KECERGASAN FIZIKAL**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**4.2 KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan senaman yang meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Aktiviti dan senaman yang melibatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan ialah kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Kandungan yang dipelajari di Tahun 1 melibatkan senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot serta komposisi badan. Murid juga diberi pendedahan tentang kesan senaman kepada kesihatan dan sistem tubuh badan. Kandungan dalam subbidang ini juga mengandungi pentaksiran Standard Pengukuran Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) untuk Murid Sekolah Malaysia Berumur Lima hingga Sembilan Tahun (BMI 5-9T). **KOMPETENSI** 1. Tanggungjawab Tanggungjawab yang melibatkan subkompetensi keusahawanan dibangunkan melalui sikap yang tidak mengenal putus asa dan sentiasa bersedia semasa melakukan senaman kapasiti aerobik dan daya tahan otot.

	2. Kemahiran berfikir Kemahiran berfikir dibangunkan melalui subkompetensi kritis berdasarkan keupayaan murid untuk mengenal pasti status BMI diri berdasarkan aktiviti komposisi badan.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Kapasiti Aerobik P4.2.1 Melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. Kelenturan P4.2.2 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama.	Kapasiti Aerobik K4.2.1 Menamakan organ utama yang terlibat mengepam darah dan pernafasan. K4.2.2 Menyenaraikan aktiviti fizikal yang boleh menguatkan jantung. Kelenturan K4.2.3 Menamakan senaman regangan dinamik dan statik berdasarkan maklumat dari sumber teknologi. K4.2.4 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan.	Pengurusan dan Keselamatan A4.2.1 Memakai pakaian yang bersesuaian dengan aktiviti fizikal. A4.2.2 Memakai kasut yang sesuai dengan aktiviti fizikal. A4.2.3 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. A4.2.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. Tanggungjawab Kendiri A4.2.5 Melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Daya Tahan dan Kekuatan Otot P4.2.3 Melakukan dan mengekalkan posisi sedia tekan tubi, posisi separa cangkung (half squat) dan ringkuk tubi separa selama 10 saat dengan beberapa ulangan. P4.2.4 Melakukan pergerakan dari posisi duduk ke berdiri tanpa sokongan dan dari posisi baring ke duduk dan berdiri tanpa sokongan. Komposisi Badan P4.2.5 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.	Daya Tahan dan Kekuatan Otot K4.2.5 Mengenal pasti otot utama yang terlibat pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot. K4.2.6 Menyatakan aktiviti harian yang boleh dilakukan apabila mempunyai otot yang kuat dan boleh bekerja berulang-ulang. Komposisi Badan K4.2.7 Mengenal pasti komponen dalam badan seperti tulang, otot, organ dan lemak.	A4.2.6 Mempamerkan keseronokan dan berkeyakinan semasa melakukan aktiviti. Interaksi Sosial A4.2.7 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. Dinamika Kumpulan A4.2.8 Menerima ahli kumpulan dan bekerjasama. A4.2.9 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan dengan aktif serta seronok.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P4.2.6 Merekod tinggi dan berat untuk melihat pertumbuhan diri sendiri.	K4.2.8 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana dan berlebihan berat badan. K4.2.9 Menyatakan status pertumbuhan diri dengan bantuan guru.	
Pentaksiran Kecergasan Fizikal P4.2.7 Melakukan ujian Standard Pengukuran Indeks Jisim Badan [Body Mass Index (BMI)] untuk Murid Sekolah Malaysia Berumur Lima hingga Sembilan Tahun (BMI 5-9T) dengan bantuan guru.	Pentaksiran Kecergasan Fizikal K4.2.10 Menyatakan status BMI diri sendiri dengan bantuan guru.	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
3	Murid boleh melakukan kemahiran dalam Bidang Kecergasan Fizikal dengan betul dan mengaplikasikan pengetahuan konsep dan prinsip pergerakan serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial serta dinamika kumpulan untuk melakukan pergerakan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran dan menerangkan pengetahuan berkaitan kemahiran dalam Bidang Kecergasan Fizikal serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial serta dinamika kumpulan.
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas dan menyatakan pengetahuan asas bagi kemahiran dalam Bidang Kecergasan Fizikal serta mempamerkan amalan keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
contoh pergerakan lemah-kuat	a. Lemah merujuk kepada pergerakan seperti memukul atau menolak objek yang berat dengan perlahan. b. Kuat merujuk kepada pergerakan seperti membaling objek jauh, mengangkat objek yang berat, menarik objek yang berat, menendang bola jauh dan sebagainya.
contoh pergerakan lembut-kasar	a. Lembut merujuk kepada pergerakan seperti menari tarian inang. b. Kasar merujuk kepada pergerakan yang agresif seperti merentap tali, memberus baju dan sebagainya.
contoh pergerakan ringan-berat	a. Ringan merujuk kepada pergerakan seperti daun melayang ditiup angin, rama-rama terbang dan angkasawan berjalan di bulan. b. Berat merujuk kepada pergerakan seperti gajah sedang berjalan, gergasi sedang berjalan, berjalan di dalam lumpur.
koordinasi motor	Keupayaan untuk menggabungkan pelbagai pergerakan tubuh dengan cara yang terkawal dan cekap. Ini melibatkan kerjasama antara otot-otot dan sistem saraf untuk menghasilkan pergerakan yang lancar dan tepat. Koordinasi motor sangat penting untuk melakukan pelbagai aktiviti dalam kehidupan harian dan perkembangan kanak-kanak.

layangan	Pergerakan tubuh badan di udara selepas melonjak atau melompat.
pemindahan berat badan	Pergerakan dari satu bahagian badan ke bahagian badan yang lain seperti berjalan, melompat, berguling dan sebagainya.
penunjuk	Penunjuk merujuk kepada alat atau penanda yang digunakan semasa mencari harta karun seperti tangki air, pokok besar dan lain-lain.
ruang am	Ruang yang digunakan oleh semua orang untuk melakukan aktiviti.
ruang diri	Ruang atau kawasan terhad di sekeliling individu itu sendiri.
tempo	Kelajuan sesuatu pergerakan berdasarkan bunyi yang didengar dari alat, muzik atau lagu. Tempo boleh dibezakan sama ada cepat, sederhana atau lambat.

Catatan: Maksud perkataan dalam glosari ini adalah bagi penggunaan dalam dokumen kurikulum ini sahaja.

PENGHARGAAN

Penasihat

Hajah Nooraini binti Kamaruddin	Pengarah
Sarina binti Salim	Timbalan Pengarah Kanan (Kluster Dasar Sains dan Teknologi)

Penasihat Editorial

Hajah Isnazhana binti Haji Ismail	Timbalan Pengarah
Dr. Aszunarni binti Ayob	Timbalan Pengarah
Nor Azman bin Abd. Wahab	Timbalan Pengarah
Nur Krismarina binti Abd Karim	Timbalan Pengarah
Haji Mohd Kamal bin Abdullah	Timbalan Pengarah
Haji Shahbani bin Othman	Timbalan Pengarah
Haji Mhd Shafiee bin Abd Ghani	Timbalan Pengarah
Harlina binti Mohamad	Timbalan Pengarah

Panel Penggubal

Kamariah binti Mohd Yassin	Bahagian Pembangunan Kurikulum
Mohd Zuhairi bin Zainawi	Bahagian Pembangunan Kurikulum
Nur Haswani binti Mazlan	Bahagian Pembangunan Kurikulum
Mohd Futra bin Abd. Ghani	Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail, Terengganu
Shamsul Bahari bin Ismail	Institut Pendidikan Guru Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur
Prof. Madya Dr. Borhannudin bin Abdullah	Universiti Putra Malaysia, Selangor

Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
Prof. Madya Dr. Zainal bin Zainuddin	Universiti Teknologi Malaysia, Johor
Dr. Asha Hasnimy binti Hashim	Universiti Teknologi Malaysia, Johor
Dr. Bendri bin Dasril	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
Dr. Denise Koh Choon Lian	Universiti Kebangasaan Malaysia, Selangor
Chia Chiow Ming	Open Universiti Malaysia, Kuala Lumpur
Nawi bin Razali	Pejabat Pendidikan Daerah Serian, Sarawak
Abdul Wafiy bin Mohamad Ruslee	SK Undang Johol, Negeri Sembilan
Fakhri bin Mohd Nor	SK Bangsar, WP Kuala Lumpur
Farhan bin Mohamad	SK Jalan Bellamy, WP Kuala Lumpur
Jamilah binti Said	SK Putrajaya Presint 11 (2), WP Putrajaya
Mohd Azlan bin Saheimi	SK Sri Bemban, Melaka
Mohd Irwan bin Miskob	SK Taman Midah, WP Kuala Lumpur
Muhammad Fauzi bin Narsri	Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor
Muhammad Taib bin Jamaludin	SK Dengkil, Sepang, Selangor
Norhayati binti Abdul Karim	SK Viging Ulu, Papar, Sabah
Suhaimi bin Isa	SK Bandar, Batu Pahat, Johor

Panel Verifikasi Dokumen

Haji Mohd Kamal bin Abdullah	Bahagian Pembangunan Kurikulum
Dr. Chong Yen Nee	Bahagian Pembangunan Kurikulum
Hasneeda binti Mohd Sarip	Bahagian Pembangunan Kurikulum
Norazizah binti Kamaruddin	Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan
Tun Mohamed Shahriman bin Mohammad Suhaimi	Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian
Dr. Mohd Aras bin Khamis	Institut Pendidikan Guru Kampus Perempuan Melayu Melaka, Melaka
Dr. Zul Aizam bin Yassin	Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail, Terengganu

ISBN 978-967-420-807-3



ISBN

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan
Aras 4, 6-8, Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 Putrajaya.

03 8884 2000
03 8888 9917
http://bpk.moe.gov.my

Tarikh muat naik: 20 Nov 2026