

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	
Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.	Murid boleh: 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan.
Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.	3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.
Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.	3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> , tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat.
Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan.
Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.	3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	
Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.	Murid boleh: 4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.	4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan. 4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik. 4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p>	<p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.</p>	<p>4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal. 4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan berat badan.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan Pentaksiran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.</p>	<p>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

STANDARD PRESTASI

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik dan kelenturan. • Boleh menjelaskan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan serta merekodkan keputusan. • Boleh menyatakan kesan senaman terhadap perubahan berat badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik mengikut jangka masa yang ditetapkan serta menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kelenturan dan menyatakan ulangan yang sesuai bagi regangan dinamik dan jangka masa yang berkesan bagi regangan statik. • Boleh menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot mengikut jangka masa dan ulangan serta menamakan secara saintifik otot-otot utama yang terlibat. • Boleh membandingkan ukuran tinggi dan berat badan sendiri dengan carta pertumbuhan normal.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan jangka masa untuk melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan senaman regangan statik. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan ulangan yang sesuai semasa melakukan senaman regangan dinamik. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan senaman yang berulang-ulang pada otot-otot utama selama 20 – 30 saat untuk meningkatkan daya tahan otot.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan dan senaman regangan statik dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman regangan dinamik dengan ulangan yang sesuai serta lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul dalam jangka masa 20 – 30 saat.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dengan lakuan yang betul dan tekak mengikut prosedur. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan senaman kecergasan fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang pelan senaman kecergasan fizikal untuk diri sendiri dengan bimbingan guru. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.