

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 meningkatkan kapasiti aerobik.	Murid boleh: 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.
Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion).
Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.	3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan <i>oblique curl</i> 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 pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.
Pengukuran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.	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 tindak susul 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 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.	4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan. 4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan. 4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.	4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.
Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.	4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma. 4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal. 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dan senaman regangan pada sendi. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan serta merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan dan menyatakan prinsip FITT. • Boleh melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion) dan menamakan otot-otot utama yang digunakan. • Boleh menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan. • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot serta menamakan otot utama yang terlibat. • Boleh membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip FITT untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan dan memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti. • Boleh melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul dalam jangka masa 20 hingga 30 saat.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan, senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan, senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dalam jangka masa 20 hingga 30 saat dengan betul dan tekal. • Menyatakan aktiviti fizikal yang sesuai dilakukan serta mengetahui pengambilan makanan seimbang untuk mendapatkan Indeks Jisim Badan (BMI) yang ideal. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang pelan senaman kecergasan fizikal berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri dengan bimbingan guru. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.