

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	Murid boleh: 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>flip-flop</i> dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow). 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga. 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.
Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.	1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang. 1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.
Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin. 1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.
Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan. 1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.	Murid boleh: 2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan. 2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.	2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.	2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.	2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.

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 formasi piramid bertiga. • Boleh melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin. • Boleh menyokong badan pada palang. • Boleh melakukan gayut songsang dengan sokongan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan dinamik <i>flip-flop</i> dan kereta sorong berganda serta menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan. • Boleh melakukan putaran menegak 360° di atas trampolin dan dapat mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran. • Boleh melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab dengan sokongan. • Boleh melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan semasa melakukan kemahiran imbangan. • Boleh menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab dengan sokongan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan gayut songsang dengan sokongan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan dalam Gimnastik Asas dengan menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun yang telah dirancang dalam kumpulan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas.