

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS ASAS BERLARI

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Olahraga Asas Asas Berlari 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.	Murid boleh: 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. 2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut. 2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran. 2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.

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.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
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 berlari pecut pada pelbagai jarak. Boleh berlari berganti-ganti dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran. Boleh berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari pecut pada pelbagai jarak dan menyatakan ayunan tangan dan kaki yang betul. Boleh berlari berganti-ganti pada satu jarak dan menerangkan cara menentukan tanda mula larian semasa menunggu baton.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut. Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang kedudukan penerima baton mula berlari bagi menerima baton ketika lari berganti-ganti di zon pertukaran. Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang aksi kaki dan tangan semasa berlari beritma melepasi halangan.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan dengan ayunan kaki dan tangan serta kontak bebola kaki pada permukaan dengan betul. Boleh berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran dengan lakuan yang betul. Boleh berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari pecut, berlari berganti-ganti dan berlari beritma melepasi halangan dengan lakuan yang betul dan tekal. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran berlari.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan mengambil bahagian dalam pertandingan olahraga mini yang melibatkan semua kemahiran asas berlari dalam olahraga. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kemahiran berlari dalam olahraga asas. Boleh menggunakan kemahiran asas berlari sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS ASAS LOMPATAN

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Asas Lompatan 1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gantung.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.	Murid boleh: 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. 2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gantung.

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"> Melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. Melonjak pada satu ketinggian dengan gaya gunting.
2	<ul style="list-style-type: none"> Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak dan menjelaskan perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting dan menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari, melonjak, layangan dan mendarat.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan semasa berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak. Mengaplikasi pengetahuan tentang perkaitan berlari, melonjak, layangan dan mendarat semasa melompat dengan gaya gunting.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak dengan lakuan yang betul. Boleh melompat gaya gunting pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak, melompat gaya gunting pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul dan tekal. Boleh mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti olahraga asas dalam kemahiran lompatan.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan mengambil bahagian dalam pertandingan olahraga mini yang melibatkan semua kemahiran asas lompatan dalam olahraga. Boleh mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran lompatan dalam olahraga asas. Boleh menggunakan kemahiran asas lompatan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS ASAS BALINGAN

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Asas Balingan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> . 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> .

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan	Murid boleh: 2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.

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 melontar objek berbentuk sfera dan melempar objek berbentuk leper pada satu jarak.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dan menyatakan perkaitan antara kelajuan dengan jarak lontaran. Boleh melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dan menyatakan perkaitan kelajuan dengan jarak lemparan.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara kelajuan lakuan lemparan dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul. Boleh melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melontar objek berbentuk sfera dan melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i> dengan lakuan yang betul dan tekal. Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan di tempat melakukan aktiviti kemahiran balingan dalam olahraga asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mencipta permainan kecil menggunakan kemahiran asas balingan dalam olahraga. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan ketika melakukan aktiviti balingan dalam olahraga asas.