

BIDANG KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.</p>	<p>Murid boleh: 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Murid boleh: 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan. 4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>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.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>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.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>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.</p>

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 melakukan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan. Boleh mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan dan mengenal pasti aktiviti-aktiviti tersebut. Boleh menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan. Boleh menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan aktiviti fizikal.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengira kadar nadi sebelum melakukan aktiviti fizikal dan menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi pengetahuan konsep memanaskan badan dan menyejukkan badan yang betul semasa melakukan aktiviti fizikal. Boleh mengaplikasi pengetahuan tentang cara mengira kadar nadi yang betul di bahagian karotid atau radial sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang aktiviti memanaskan badan yang khusus dan aktiviti menyejukkan badan berdasarkan aktiviti fizikal yang dipilih serta melakukannya dengan betul dan tekal. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti Konsep Kecergasan Fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan yang khusus dan aktiviti menyejukkan badan sebelum dan selepas aktiviti Pendidikan Jasmani. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.