

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 senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.
Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.	3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.
Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.	3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.
Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang 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 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Merancang senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.
Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.	4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu. 4.3.2 Merancang senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.
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 aktiviti kekuatan otot dan daya tahan otot. 4.4.2 Merancang senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.	4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma. 4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.
Aplikasi Pengetahuan Pengukuran Kecergasan Fizikal 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri sendiri dengan norma Ujian SEGAK. 4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri sendiri dan melakukan 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 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri. 5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan. 5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat. 5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan. 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi. 5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti sederhana dan menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan. • Boleh melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dan mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan. • Boleh melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot serta menamakan otot-otot utama yang terlibat.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan senaman yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT semasa melakukan sesi senaman.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana dengan betul. • Boleh melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dengan betul dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan. • Boleh melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul. • Boleh mengukur ketinggian dan menimbang berat badan dengan betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dengan betul dan tekal • Boleh membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma serta menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang sesi senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot secara berkala sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.