

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>single-leg circle</i> dan kereta sorong dua arah (<i>two-way wheelbarrow</i>). 1.1.2 Melakukan imbangan statik formasi piramid secara berkumpulan lebih daripada tiga orang. 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak. |
| Kemahiran Hambur dan Pendaratan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. | 1.2.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan dan aksi serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki. |
| Kemahiran Putaran 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul. | 1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan semasa layangan dan mendarat di atas trampolin. 1.3.2 Melakukan <i>triple roll</i> . 1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang. |
| Kemahiran Gayut dan Ayun 1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul. | 1.4.1 Melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggam tangan mengikut turutan genggam tangan atas, genggam tangan campuran dan genggam tangan bawah. |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|---|
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan 2.1 Mengaplikasikan konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan. | Murid boleh: 2.1.1 Menjelaskan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan imbangan semasa melakukan <i>single-leg circle</i> , kereta sorong dua arah dan imbangan songsang. 2.1.2 Menjelaskan kesesuaian bentuk formasi piramid dengan bilangan ahli kumpulan. |
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan 2.2 Mengaplikasikan konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan. | 2.2.1 Menerangkan perkaitan daya dengan ketinggian layangan semasa melakukan hambur. |
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran 2.3 Mengaplikasikan konsep putaran dalam pergerakan. | 2.3.1 Menjelaskan ketinggian yang sesuai untuk melakukan aksi semasa di atas trampolin dan <i>triple roll</i> . 2.3.2 Menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan guling belakang yang sesuai. |
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gayut dan Ayun 2.4 Mengaplikasikan konsep gayut dan ayun dalam pergerakan. | 2.4.1 Menjelaskan arah ayunan yang sesuai dengan genggam tangan semasa melakukan ayunan. |

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 meneroka formasi piramid secara berkumpulan. • Boleh melakukan hambur di atas peralatan anjal. • Boleh melantun dan melakukan aksi di atas trampolin. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan <i>single-leg circle</i> satu pusingan dan menyatakan postur badan yang betul. • Boleh melakukan formasi piramid secara berkumpulan dan menyatakan bentuk formasi lain yang boleh dilakukan. • Boleh melakukan hambur di atas peralatan anjal dan membuat layangan. • Boleh melakukan kereta sorong dua arah secara statik. • Boleh melakukan lakuan asas <i>triple roll</i> secara berpasangan. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan postur badan yang betul untuk mengawalimbangan semasa melakukan <i>single-leg circle</i>, kereta sorong dua arah, formasi piramid lebih daripada tiga orang dan dirian tangan. • Boleh melakukan hambur di atas peralatan anjal, membuat layangan dan aksi serta mendarat dan menyatakan perkaitan daya dengan ketinggian layangan. • Boleh melakukan dan menjustifikasi kombinasi variasi guling depan dan belakang yang sesuai. • Boleh melakukan ayunan pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan pelbagai genggamaman. • Boleh melakukan <i>triple roll</i>. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan di atas trampolin dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan kombinasi variasi guling depan dan belakang dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan <i>triple roll</i> dengan turutan yang betul. • Boleh melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggamaman dengan turutan yang betul dan menyatakan arah ayunan yang sesuai dengan genggamaman tangan. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiranimbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun dalam kumpulan kecil atau individu. • 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 kemahiranimbangan, hambur, putaran dan gayut serta ayun yang telah dirancang dalam kumpulan kecil atau secara individu. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti Gimnastik Asas. |