

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS ASAS BERLARI DAN BERJALAN

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Olahraga Asas Asas Berlari dan Berjalan 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan. 1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari dan Berjalan 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam kemahiran asas berlari dan berjalan.	Murid boleh: 2.9.1 Menjelaskan jumlah langkah yang konsisten untuk melepasi setiap halangan secara berterusan. 2.9.2 Menjelaskan lakuan berjalan kaki yang betul.

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 berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.• Boleh berjalan kaki pada satu jarak.
2	<ul style="list-style-type: none">• Boleh berlari beritma dengan pantas dan melepasi beberapa halangan secara berterusan dan menjelaskan kepentingan lari beritma melepasi halangan secara berterusan.• Boleh berjalan kaki pada satu jarak dan menjelaskan lakuan berjalan kaki.
3	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi jumlah langkah yang konsisten semasa melepasi halangan secara berterusan.• Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan lakuan berjalan kaki pada satu jarak.
4	<ul style="list-style-type: none">• Boleh berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan yang betul.• Boleh berjalan kaki pada satu jarak yang jauh dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan yang betul dan tekal.• Boleh berjalan kaki pada satu jarak yang jauh dengan lakuan yang betul dan tekal.• Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti lari beritma dan berjalan kaki.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran berlari beritma dan berjalan kaki.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan kemahiran berlari beritma dan berjalan kaki.• Boleh menggunakan kemahiran asas berlari dan berjalan kaki 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, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan. 1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> .

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 Menjelaskan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan. 2.10.2 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat dari satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> . 2.10.3 Menjelaskan bentuk larian landas untuk melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> .

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.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
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 PENGUSAHAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat. Boleh berlari melengkung berbentuk “J” dan melonjak ke atas sebelum melompat pada satu ketinggian.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari, melonjak dan melompat pada satu jarak dan menyatakan perkaitan antara lonjakan dengan jarak lompatan. Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> dan menyatakan bentuk larian landas. Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> serta menyatakan bahagian badan yang menyentuh tilam semasa mendarat.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi kepantasan berlari ke papan landas dan lonjakan semasa melompat pada satu jarak. Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan bentuk larian landas semasa berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan dengan lakuan yang betul. Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> dan mendarat dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota badan yang dibenarkan dengan lakuan yang betul dan tekak. Boleh berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya <i>Fosbury Flop</i> dan mendarat dengan lakuan yang betul dan tekak. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti melompat pada satu jarak dan melompat tingi gaya <i>Fosbury Flop</i>.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil berdasarkan kemahiran lompatan dalam olahraga asas. Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 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 Berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak. 1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan.

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 sudut pelepasan yang sesuai semasa merejam objek berbentuk rod. 2.11.2 Menjelaskan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek berbentuk sfera bertali.

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 melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak. • Boleh memusing badan dan membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari posisi berdiri.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak serta menjelaskan sudut pelepasan yang sesuai semasa merejam. • Boleh membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan serta menjelaskan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melangkah silang dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod. • Boleh mengaplika pengetahuan berkaitan kedudukan badan yang sesuai semasa melepaskan objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada sudut pelepasan yang sesuai dengan lakuan yang betul pada satu jarak. • Boleh membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merejam objek berbentuk rod dan membaling objek berbentuk sfera bertali dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kemahiran balingan dalam olahraga asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mencipta permainan kecil menggunakan kemahiran balingan dalam olahraga asas. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti kemahiran balingan dalam olahraga asas.