

## BIDANG KEMAHIRAN: AKUATIK ASAS

### ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</b> 1.12 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.	Murid boleh: 1.12.1 Melakukan tindakan menyelamatkan serta merta dengan menghulur atau membaling alat bantuan menyelamatkan mengikut situasi kelemasan di dalam kolam. 1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (water treading) dengan bantuan.
<b>Kemahiran Asas Renang</b> 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.	1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.

### ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</b> 2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan di air.	Murid boleh: 2.12.1 Menjelaskan tindakan menyelamatkan serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam. 2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.
<b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang</b> 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.	2.13.1 Menjelaskan teknik pernafasan semasa melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.

### ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 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.
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 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.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Interaksi Sosial</b> 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.
<b>Dinamika Kumpulan</b> 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"> <li>Boleh menyatakan alatan yang boleh digunakan untuk menghulur atau membaling alat bantuan menyelamatkan mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.</li> <li>Boleh melakukan aksi tangan dan kaki dalam kemahiran menjejak air di dek.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menghulur atau membaling alatan menyelamatkan kepada mangsa.</li> <li>Boleh melakukan aksi tangan dan kaki kemahiran menjejak air dengan bantuan di air dalam dan mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air.</li> <li>Boleh melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak dan menjelaskan teknik pernafasan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan tindakan menyelamatkan serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjejak air.</li> <li>Boleh mengaplikasikan teknik pernafasan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menghulur atau membaling alat bantuan menyelamatkan terhadap mangsa dalam pelbagai situasi dengan lakuan yang betul dan selamat.</li> <li>Boleh melakukan kuak dada atau kuak rangkak dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran menjejak air dengan bantuan secara berterusan dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan kemahiran akuatik asas dalam permainan kecil akuatik.</li> <li>Boleh melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak dan menjejak di air secara berterusan dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti di kolam.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang dan melaksanakan permainan kecil akuatik dengan menggunakan kemahiran akuatik asas.</li> <li>Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran akuatik asas.</li> <li>Boleh menggunakan kemahiran akuatik asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>