

BIDANG KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.	Murid boleh: 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.	Murid boleh: 4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.

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 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 dan menyejukkan badan serta menyatakan konsep asas kecergasan.
3	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi pengetahuan konsep kecergasan dalam aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan.• Boleh menerangkan penggunaan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti aktiviti fizikal.
4	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengaplikasi pengetahuan konsep kecergasan dalam aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan dengan lakukan yang betul.• Boleh mengira kadar nadi dengan betul sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan melakukan aktiviti fizikal dengan betul dan tekal berdasarkan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan sebelum dan selepas aktiviti fizikal.• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.• Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan sebagai amalan sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.