



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN
KURIKULUM BERSEPADU SEKOLAH MENENGAH**

PERALIHAN

PENDIDIKAN KESIHATAN

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Kelas Peralihan, murid dapat :

1. Mengetahui maksud komponen-komponen kecergasan seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot,imbangan, dan ketangkasan;
2. Melibatkan diri dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal untuk membina kemahiran motor dan kecergasan fizikal;
3. Mengaplikasikan kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik artistik dan gimnastik irama dengan betul dan selamat;
4. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
5. Melibatkan diri dalam pengurusan alatan sukan dan permainan serta mengetahui isu-isu dalam sukan dan permainan; dan
6. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan semasa beraktiviti dalam suasana yang riang dan menggembirakan;

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG/ UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal (a) Daya Tahan Kardiovaskular Daya tahan kardiovaskular bermaksud kecekapan jantung, salur darah dan sistem pernafasan untuk membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan pada jangka masa yang panjang semasa latihan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Senamrobik 15 minit. • Berjalan dan berlari 1000 meter. <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan tiga organ yang terlibat dalam membekalkan oksigen kepada otot semasa aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kaedah dan faedah latihan daya tahan kardiovaskular. • Menilai kecergasan daya tahan kardiovaskular melalui kadar nadi. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara kumpulan. • Melabelkan organ-organ yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan kaedah dan faedah latihan daya tahan kardiovaskular secara berkumpulan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Daya Tahan Otot</p> <p>Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekan tubi • Kilas pinggang • <i>Shoulder shrug</i> • <i>Heel raises</i> <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti daya tahan otot. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kaedah dan faedah latihan dalam aktiviti daya tahan otot. • Menilai daya tahan otot melalui bilangan ulangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu dan berpasangan dengan betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot secara berkumpulan. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan faedah latihan daya tahan otot secara berkumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Kekuatan Otot Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi sesuatu rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti: (i) Tekan tubi (ii) Naik turun bangku (iii) Bangkit tubi (iv) <i>Shoulder shrug</i> (v) <i>Heel raises</i></p> <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti kekuatan. • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kaedah dan faedah latihan dalam aktiviti kekuatan otot. • Menilai kekuatan otot melalui keupayaan mengatasi rintangan beban. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan otot secara berkumpulan. • Membincangkan faedah latihan kekuatan otot secara berkumpulan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kekuatan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan menggerakkan anggota badan melalui julat pergerakan dengan maksimum tanpa mengalami kesa kitan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk berlutut dan sentuh lutut dengan kepala. • Lakukan melutut gerak tangan ke belakang dan cecah lantai. <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti kelenturan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga komponen badan yang terlibat dalam aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kaedah dan faedah latihan dalam aktiviti kelenturan. • Menilai tahap kelenturan individu melalui julat pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan secara berkumpulan. • Menamakan tiga komponen badan yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Membincangkan faedah latihan kelenturan secara kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan se seorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari zig-zag sambil melantun bola • Lari dan undur mengikut arahan <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti ketangkasan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti ketangkasan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan sekurang-kurangnya tiga aktiviti yang memerlukan tahap ketangkasan yang tinggi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kaedah dan faedah latihan ketangkasan. • Mengaitkan ketangkasan dengan aktiviti-aktiviti harian dan sukan. • Menilai ketangkasan melalui ujian ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan secara berkumpulan. • Membincangkan faedah latihan ketangkasan secara kumpulan. • Perbincangan tentang perkaitan ketangkasan dengan aktiviti-aktiviti harian dan sukan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Kelajuan</p> <p>Kelajuan bermaksud kebolehan seseorang melakukan pergerakan pantas dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari pecut 30 meter • Lari pecut 60 meter <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan sekurang-kurangnya tiga aktiviti yang memerlukan tahap kelajuan yang tinggi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kaedah dan faedah latihan aktiviti kelajuan. • Mengaitkan ketangkasan dengan aktiviti-aktiviti harian dan sukan. • Menilai kelajuan melalui ujian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelajuan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti kelajuan secara berkumpulan. • Membincangkan kaedah dan faedah latihan aktiviti kelajuan secara berkumpulan. • Perbincangan tentang perkaitan kelajuan dengan aktiviti harian dan sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Prinsip Latihan</p> <p>Untuk memperoleh faedah, setiap program latihan perlu berlandaskan beberapa prinsip-prinsip latihan seperti:</p> <p>(i) Ansur maju</p> <p>(ii) Tambah beban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kekerapan • Masa 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua prinsip latihan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang jadual program kecergasan diri. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kesimpulan berkaitan dengan kecergasan fizikal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan prinsip-prinsip latihan secara berkumpulan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan prinsip-prinsip latihan. • Melayari laman web berkaitan dengan kecergasan fizikal.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan</p> <p>(a) Bola Sepak</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang • Menyerkap • Mengelecek • Hantaran • Menanduk • Menjaga gol • Undang-undang dan peraturan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah ke keselamatan dalam melaksanakan kemahiran-kemahiran asas bola sepak. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak. • Menyatakan empat kemahiran asas dalam permainan bola sepak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan teknik lakuan semasa latihan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang strategi asas dalam permainan bola sepak. • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran dan strategi asas dalam permainan bola sepak secara berkumpulan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran bola sepak. • Membincangkan kesalahan teknik lakuan semasa latihan dan permainan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan permainan bola sepak dalam kumpulan. • Membincangkan tindakan-tindakan berbahaya dalam situasi permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Pingpong</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grip/Cara pegangan • Pukulan pepat • Pukulan kilas • Servis • Smesy • Undang-undang dan peraturan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan ping pong. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan ping pong. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan teknik lakuan yang dilakukan semasa latihan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. • Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam situasi permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan ping pong secara berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan ping pong. • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan dalam kumpulan. • Membincangkan undang-undang dan peraturan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Balapan</p> <p>(i) Acara lari pecut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa permulaan • Fasa berlepas • Fasa melaju • Fasa penamat • Undang-Undang dan Peraturan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan acara lari pecut. • Melakukan teknik lari pecut dengan betul dan selamat. • Melakukan acara lari pecut mengikut undang-undang dan peraturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti fasa-fasa acara lari pecut. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan teknik lakuan dalam acara lari pecut. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis kedudukan badan yang sesuai bagi setiap fasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lari pecut dengan betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari pecut. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lari pecut. • Membincangkan undang-undang dan peraturan acara lari pecut.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Padang</p> <p>(i) Acara lontar peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pegangan peluru • Fasa persediaan <ul style="list-style-type: none"> - gaya berdiri • Fasa lontaran <ul style="list-style-type: none"> - sudut pelepasan • Fasa ikut lajak <ul style="list-style-type: none"> - pemindahan daya • Peraturan dan Undang-Undang <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan acara lontar peluru. • Melakukan teknik lontar peluru dengan betul dan selamat. • Melakukan lontaran mengikut undang-undang dan peraturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan teknik lakuan dalam acara lontar peluru. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lontar peluru. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis kedudukan badan yang sesuai bagi setiap fasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lontar peluru dengan betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lontar peluru. • Menyediakan folio individu berkaitan tentang acara lontar peluru. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam acara lontar peluru. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara lontar peluru. • Membincangkan undang-undang dan peraturan acara lontar peluru.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pendidikan Pergerakan (a) Gimnastik Artistik Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaituimbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus. Pola Pergerakan: (i) Pola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendaratan <p>(ii) Pola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statik <p>(iii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan kemahiran pendaratan dan statik. • Melakukan sekurang-kurangnya tiga kemahiran pendaratan. • Melakukan sekurang-kurangnya tiga kemahiran statik. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam kemahiran pendaratan. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam kemahiran statik. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran pendaratan yang sempurna. • Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran statik yang sempurna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran pendaratan dan statik dengan teknik yang betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. • Membincangkan teknik lakuan kemahiran pendaratan dan statik. • Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam kemahiran pendaratan dan statik.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Irama</p> <p>Gimnastik Irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan irama untuk menghasilkan pergerakan badan yang estetik dan berkoordinasi dengan penggunaan alatan.</p> <p>Pola Pergerakan :</p> <p>(i) Pergerakan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imbangan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan kemahiran imbangan. • Melakukan sekurang-kurangnya enam kemahiran imbangan dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tahap ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam kemahiran imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran imbangan yang sempurna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik irama dengan teknik yang betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik irama. • Membincangkan teknik lakuan kemahiran imbangan. • Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam kemahiran imbangan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan dan permainan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sesuatu sukan atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk.</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Tempat (ii) Alatan (iii) Pakaian (iv) Aktiviti 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud keselamatan. • Menjelaskan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira sebelum semasa dan selepas melakukan aktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti keselamatan dan keesuaian alatan, pakaian dan aktiviti. • Mengenal pasti ciri-ciri keselamatan untuk bersukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan peraturan untuk memastikan keselamatan semasa bersukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan diri-ciri keselamatan untuk bersukan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti. • Membincangkan peraturan untuk memastikan keselamatan tempat permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan alatan sukan dan permainan</p> <p>(i) Cara susun atur alatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saiz objek • Bentuk objek • Berat objek 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan sukan dan permainan mengikut saiz, bentuk dan berat objek. • Menyusun alatan sukan dan permainan dengan baik dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan menyusun alatan sukan dan permainan dengan baik dan selamat. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan rasional susun atur alatan sukan yang dirancang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan sukan dan permainan. • Menunjuk cara penyusunan alatan sukan di sekolah. • Melukis pelan susun atur alatan sukan dalam stor sukan. • Merancang susun atur alatan sukan di sekolah.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS PERALIHAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu dalam Sukan dan Permainan</p> <p>(a) Rasuah dan perjudian dalam sukan</p> <p>(b) Patriotisme</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua isu dalam sukan dan permainan. • Menyatakan unsur-unsur patriotisme yang perlu ada pada ahli sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara-cara yang menunjukkan semangat patriotisme dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kesimpulan berkaitan isu sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan isu-isu sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu dalam sukan dan permainan. • Membincangkan implikasi isu-isu dalam sukan dan permainan. • Mengulas laporan berkaitan satu isu sukan atau permainan daripada keratan akhbar.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS PERALIHAN**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tingkah laku atlit dan penonton yang terlibat dalam pertandingan atau permainan.</p> <p>Pengelolaan:</p> <p>(i) Undang-Undang dan Peraturan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umur dan jantina • Komunikasi 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesalahan yang melanggar undang-undang dan peraturan sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara mengatasi pelanggaran peraturan dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan cara meningkatkan etika atlit dan penonton dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaikan fakta-fakta kesalahan yang melanggar undang-undang dan peraturan sukan dan permainan. • Membincangkan cara mengatasi pelanggaran peraturan dalam sukan dan permainan. • Membincangkan cara meningkatkan etika atlit dan penonton.