

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 1, murid dapat :

1. Mengetahui maksud komponen-komponen kecergasan seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, kuasa, dan kelajuan;
2. Melibatkan diri dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal untuk membina kemahiran motor dan kecergasan fizikal;
3. Mengaplikasikan kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik pendidikan, pergerakan kreatif, gimnastik irama dan pendidikan pergerakan 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 TINGKATAN I

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>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 20 minit. • Berlari dan berjalan pantas 15 minit. • Skipping 15 minit <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip latihan • Prosedur latihan <p>(iii) Faedah latihan</p>	<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 dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan tiga organ yang terlibat dalam membekalkan oksigen kepada otot semasa aktiviti daya tahan kardiovaskular • Menyatakan otot utama yang terlibat dalam 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. • Melabelkan organ-organ yang terlibat dalam membekalkan oksigen kepada otot semasa aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan kaedah dan faedah latihan daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<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. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

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 • Bangkit tubi • Kilas pinggang • <i>Shoulder shrug</i> • <i>Heel raises</i> • <i>Squat thrust</i> <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menyatakan otot utama yang terlibat dalam 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 dan ulangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu dan berpasangan. • Menamakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aspek-aspek keselamatan dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan kaedah dan faedah latihan daya tahan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kesesuaian pakaian.. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Kekuatan Otot</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi sesuatu rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekan tubi • Mendagu • Naik turun bangku • Bangkit tubi. <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti kekuatan otot. • 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 kekuatan. • Membincangkan otot penggerak utama yang terlibat 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. • Menamakan otot penggerak utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan secara berkumpulan. • Membincangkan kaedah dan faedah latihan kekuatan secara berkumpulan. • Menulis dan menandakan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kekuatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti • Disiplin murid. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan menggerakkan anggota badan melalui julat pergerakan dengan maksimum.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meniarap angkat dada dan tengkuk. • Melentik sisi. • Duduk melunjur sebelah kaki dan jangkau bersilang.dan • Kilas pinggang. <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. 	<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 tiga aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kaedah latihan dan faedah latihan kelenturan. • Menilai tahap kelenturan individu melalui julat pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan secara berkumpulan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kaedah dan faedah latihan kelenturan. • Menandakan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Kuasa</p> <p>Kuasa bermaksud kebolehan melakukan satu pergerakan yang pantas dengan daya maksimum dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jauh berdiri. • Hop melepasi halangan. • Duduk melunjur melontar bola. • Lompat pelbagai aras (<i>plyometric</i>). • Menggunakan kaedah bebanan <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. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti kuasa. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kuasa dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti kuasa. • Melakukan sekurang-kurangnya empat aktiviti kuasa dengan betul dan selamat. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kaedah latihan dan faedah latihan kuasa. • Menilai tahap kecergasan melalui ujian kuasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kuasa. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kaedah dan faedah latihan kuasa. • Melukis dan menandakan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kuasa.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Perlakuan aktiviti • Disiplin murid. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Kelajuan</p> <p>Kelajuan bermaksud kebolehan se seorang bergerak ke satu arah tertentu dengan 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"> Melakukan langkah-langkah latihan keselamatan dalam melaksanakan 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. Menyatakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti kelajuan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengaitkan kelajuan dengan aktiviti-aktiviti harian dan sukan. Menjelaskan kaedah dan faedah latihan aktiviti kelajuan. Menilai tahap kelajuan individu melalui ujian. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti kelajuan secara individu dan berkumpulan. Merekod masa pencapaian larian. Membincangkan kaedah dan faedah latihan aktiviti kelajuan secara berkumpulan. Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan secara berkumpulan. Melukis dan menandakan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelajuan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Prinsip Latihan</p> <p>Untuk memperoleh faedah daripada sesuatu latihan, setiap program latihan perlu berlandaskan beberapa prinsip latihan seperti:</p> <p>(i) Prinsip Latihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansur maju • Tambah beban <ul style="list-style-type: none"> - Kekerapan - Masa. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan prinsip-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 tahap kecergasan fizikal bagi setiap individu. • Merasionalkan penggunaan prinsip-prinsip latihan dalam pembinaan kecergasan fizikal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan prinsip-prinsip latihan secara berkumpulan. • Menyusun jadual program kecergasan diri. • Melayari laman web berkaitan dengan kecergasan fizikal. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan prinsip latihan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

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 peralatan. • 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 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 yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran bola sepak. <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 berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran bola sepak. • Membincangkan komponen kecergasan yang digunakan dalam aktiviti permainan yang berkaitan. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas dalam kumpulan. • Menjelaskan kesalahan teknik lakuan yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola sepak.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bola Jaring</p> <p>(i) Kemahiran :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hantaran • Menerima • Mengacan • Menghadang • Menjaring • Pergerakan kaki • 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"> • Menyatakan aspek keselamatan dalam permainan bola jaring. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola jaring. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan teknik lakuan yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran bola jaring. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang strategi asas dalam permainan bola jaring. • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran dan strategi asas dalam permainan bola jaring. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran bola jaring. • Membincangkan komponen kecergasan yang digunakan dalam aktiviti permainan yang berkaitan. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas dalam kumpulan. • Menjelaskan kesalahan teknik lakuan yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Melukis dan menandakan otot-otot yang terlibat dalam permainan bola jaring. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola jaring. • Membincangkan tindakan-tindakan berbahaya dalam permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) 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 pingpong. Melakukan kemahiran asas dalam permainan pingpong. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Membincangkan kesalahan teknik lakuan yang dilakukan semasa latihan dan permainan. Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. <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 latihan kemahiran mengikut kumpulan kemahiran asas. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan pingpong. Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas. Menjelaskan kesalahan teknik lakuan yang dilakukan semasa latihan dan permainan. Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. Membincangkan undang-undang dan peraturan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

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 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"> Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lari pecut. Menganalisis kedudukan badan yang sesuai bagi setiap fasa. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lari pecut dengan betul dan selamat. Menyenaraikan peraturan asas dalam teknik lari pecut. Membincangkan undang-undang dan peraturan acara lari pecut. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara olahraga. Membincangkan komponen kecergasan yang digunakan dalam acara olahraga. Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas acara lari pecut dalam kumpulan. Menyediakan folio individu tentang fasa-fasa acara lari pecut. Melukis dan melabelkan otot-otot yang terlibat dalam acara lari pecut.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

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 • 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 melaksanakan 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"> • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lontar peluru. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan 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 secara individu. • Menyenaraikan peraturan undang-undang dan peraturan dalam acara lontar peluru. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lontar peluru. • Membincangkan komponen kecergasan yang digunakan dalam acara olahraga. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas acara lontar peluru. • Menyediakan folio individu tentang acara lontar peluru. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan teknik lakuan yang dilakukan oleh rakan semasa melontar peluru.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Artistik</p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara format dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>Pola Pergerakan :</p> <p>(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 TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Irama Gimnastik Irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang estetik dan berkordinasi dengan penggunaan alatan.</p> <p>Pola Pergerakan : (i) Pergerakan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imbangan <p>(ii) Pergerakan 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melentik <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 semasa melaksanakan kemahiran imbangan dan melentik. • Melakukan sekurang-kurangnya enam kemahiran imbangan dengan teknik yang betul dan selamat.. • Melakukan sekurang-kurangnya lima kemahiran melentik dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam kemahiran imbangan. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam kemahiran melentik. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran imbangan yang sempurna. • Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran melentik yang sempurna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran imbangan dan melentik. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik irama. • Melakukan aktiviti ansur maju dalam kemahiran imbangan dan melentik. • Menyenaraikan kemahiran asas pergerakan imbangan dan pergerakan melentik dalam gimnastik irama. • Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam kemahiran gimnastik irama. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas gimnastik irama. • Menjelaskan teknik lakuan kemahiran imbangan dan melentik.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik pendidikan adalah satu pendekatan dalam pendidikan gimnastik. Ianya memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, pembelajaran dan perkembangan pelajar.</p> <p>Tema gimnastik pendidikan :</p> <p>(i) Tema 1 – kesedaran tubuh badan</p> <ul style="list-style-type: none"> bergerak secara sentuhan berselang. bergerak secara sentuhan selalu. bergerak tanpa sentuhan seketika. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah keselamatan semasa melaksanakan aktiviti gimnastik pendidikan. Melakukan gaya pergerakan tema satu dan dua dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengenal pasti komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam aktiviti gimnastik pendidikan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mereka dipta aktiviti pergerakan berasaskan tema satu dan dua. Menganalisis bentuk perlakuan yang unik dari segi gaya pergerakan dalam gimnastik pendidikan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kemahiran gimnastik pendidikan. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik pendidikan. Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam aktiviti gimnastik pendidikan. Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan. Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Tema 2 – kesedaran ruang</p> <ul style="list-style-type: none"> Bergerak berbagai-bagai cara menggunakan ruang am; Membuat pergerakan menggunakan ruang diri; dan Bergerak menggunakan berbagai-bagai aras. <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. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Pergerakan Kreatif</p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>Tema pergerakan :</p> <p>(i) Tema 1 – kesedaran tubuh badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • keseluruhan tubuh badan. • lokomotor. • bukan lokomotor. • bahagian tubuh badan. <p>(ii) Tema 2 – kesedaran rintangan beban dan masa</p> <ul style="list-style-type: none"> • beban <ul style="list-style-type: none"> - halus-ringan - berat-kuat • masa <ul style="list-style-type: none"> - serta-merta - kawal-lambat 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan semasa melaksanakan pergerakan kreatif. • Melakukan gaya pergerakan tema satu, dua, tiga, dan empat dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam pergerakan kreatif. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka dpta aktiviti pergerakan berasaskan tema. • Menganalisis bentuk perlakuan yang unik dari segi gaya pergerakan dalam gimnastik pendidikan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan kreatif. • Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara pergerakan kreatif • Menamakan otot penggerak utama yang terlibat dalam pergerakan kreatif. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> (iii) Tema 3 – kesedaran ruang <ul style="list-style-type: none"> • kawasan <ul style="list-style-type: none"> - ruang diri - ruang am • arah (iv) Tema 4 – aliran beban badan dalam ruang dan masa <ul style="list-style-type: none"> • aliran <ul style="list-style-type: none"> - aliran terikat - aliran bebas • ruang <ul style="list-style-type: none"> - terus - tidak terus (v) Aspek-Aspek Keselamatan: <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. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4 . Rekreasi (a) Rekreasi Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang bukan untuk tujuan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) Perkhemahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jenis khemah: <ul style="list-style-type: none"> - Saiz - Bentuk • Pengurusan tempat <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lokasi; <ul style="list-style-type: none"> - tanah lapang. - tepi pantai, sungai, tasik. - kawasan pergunungan. - hutan lipur. - tanah pertanian. - pulau. ▪ Kawasan cukup luas untuk menempatkan semua peserta, • Ciri-ciri pemilihan tempat selamat daripada: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ancaman binatang buas atau liar. ▪ tanah runtuh. ▪ banjir. ▪ dahan mati, 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis khemah. • Menyatakan tempat yang sesuai untuk berkhemah. • Menyatakan ciri-ciri pemilihan tempat perkhemahan. • Menyatakan cara mendirikan dan mengemaskan khemah. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti rekreasi. • Membincangkan pelan lokasi kawasan perkhemahan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan faedah yang diperolehi daripada aktiviti rekreasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis dan melabelkan jenis-jenis khemah. • Membincangkan tempat-tempat yang sesuai untuk berkhemah. • Membincangkan diri memilih tapak perkhemahan yang sesuai. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti perkhemahan. • Merancang aktiviti rekreasi semasa waktu lapang. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan cara mendirikan dan mengemaskan khemah. • Membincangkan faedah yang diperolehi daripada aktiviti rekreasi. • Melakar kedudukan pelan lokasi kawasan perkhemahan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ pokok tumbang, ▪ elemen yang menyebabkan gangguan, • Kemudahan asas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ jalan raya atau denai yang mudah dilalui semasa kecemasan, ▪ sumber air bersih, ▪ tandas, ▪ tempat berhimpun, ▪ kemudahan perhubungan, ▪ tempat persalinan. • Cara berdiri dan mengemaskan khemah. <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. • Menjaga alatan dengan selamat. • Disiplin murid. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pengurusan</p> <p>Pengurusan alatan sukan</p> <p>(i) Susun atur alatan sukan:</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"> Menyusun alatan sukan dan permainan dengan baik dan selamat. Mengenal pasti alatan sukan dan permainan mengikut saiz, bentuk dan berat objek. <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 pengurusan 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 TINGKATAN I

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Isu-isu dalam Sukan dan Permainan</p> <p>Isu-isu dalam Sukan dan Permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Rasuah. (ii) Penggunaan bahan terlarang. (iii) Amalan yang tidak jujur. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan isu-isu dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan implikasi-implikasi rasuah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kesimpulan berkaitan isu-isu dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan isu-isu sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu dalam sukan. • Membincangkan implikasi isu-isu dalam sukan dan permainan. • Membuat laporan berkaitan satu isu sukan dan permainan daripada keratan akhbar. • Mengulas laporan berkaitan satu isu sukan dan permainan daripada keratan akhbar. • Membahaskan amalan rasuah dalam sukan. • Menulis esei tentang penggunaan bahan terlarang dalam sukan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

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