

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 2, 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 artistik, gimnastik irama, gimnastik pendidikan, dan pergerakan kreatif dengan betul dan selamat;
4. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
5. Melibatkan diri dan mengamalkan etika sukan yang baik;
6. Mengurus stor alatan sukan serta dapat mengklasifikasi jenis-jenis alatan sukan; dan
7. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan semasa beraktiviti dalam suasana yang riang dan menggembirakan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal (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"> Latihan par course Latihan fartlek <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinsip-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. Menyatakan maksud daya tahan kardiovaskular, latihan par course dan latihan fartlek. Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti daya tahan kardiovaskular dengan kaedah yang betul. Mengenal pasti aktiviti-aktiviti yang terdapat dalam latihan par course dan latihan fartlek. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan dua faedah latihan par course dan latihan fartlek. 	<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. Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti latihan par course dan latihan fartlek. Menunjukkan cara mengambil dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti daya tahan kardiovaskular. Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. Membincangkan fungsi organ-organ yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

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 	<p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Mengenal pasti otot utama yang terlibat dalam latihan par course dan latihan fartlek. • Menyatakan fungsi organ yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Daya Tahan Otot 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"> • Mendagu • Naik turun bangku gimnastik • <i>Bicep curl</i> • Bangkit tubi silang • Lompat selang seli <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. • Menyatakan maksud daya tahan otot. • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti daya tahan otot dengan kaedah yang betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah latihan daya tahan otot. • Menyatakan perkaitan antara beban dengan ulangan dalam latihan daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Menilai keupayaan daya tahan otot melalui bilangan ulangan. • Merancang sekurang-kurangnya dua aktiviti, selain daripada yang dicadangkan untuk meningkatkan kecergasan daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menunjukkan cara melakukan aktiviti daya tahan otot dengan teknik yang betul. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan faedah latihan daya tahan otot. • Menamakan lima jenis otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan aktiviti-aktiviti yang berkaitan dengan daya tahan otot selain daripada yang dicadangkan. • Merekod hasil pencapaian

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendagu • Naik turun bangku bersama beban • Bangkit tubi sisi • Lompat selang seli bersama beban <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 otot. • Menyatakan maksud kekuatan otot. • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah latihan kekuatan otot. • Menyatakan perkaitan antara beban dengan ulangan dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. • Menilai keupayaan kekuatan otot melalui keupayaan mengatasi rintangan beban. • Merancang sekurang-kurangnya dua aktiviti, selain daripada yang dicadangkan untuk meningkatkan kecergasan kekuatan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kekuatan otot. • Membincangkan faedah latihan kekuatan otot. • Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. • Membincangkan aktiviti-aktiviti yang berkaitan dengan kekuatan otot selain daripada yang dicadangkan. • Merekod hasil pencapaian.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Komposisi Badan</p> <p>Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, lemak, tulang dan tisu badan yang lain. Lebihan peratusan lemak dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan (obesiti).</p> <p>(a) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik menggunakan kaliper lipatan kulit • Merekod bacaan ukuran kaliper • Merekod perubahan komposisi badan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud komposisi badan. • Mengukur komposisi lemak badan dengan kaliper sekurang-kurangnya di tiga bahagian badan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan prosedur yang perlu diambil kira semasa mengukur komposisi lemak badan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merekod dan menganalisis data komposisi lemak badan dengan merujuk kepada Jadual Peratusan Lemak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengambil ukuran komposisi lemak badan dengan kaliper lipatan kulit. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan komposisi badan dan merekodkan komposisi lemak badan dalam folio. • Membincangkan keputusan ukuran komposisi badan dengan merujuk kepada Jadual Peratusan Lemak.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

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 dakap <i>Hop</i> tiga kali dan lompat <i>Hop</i> lima kali dan lompat <i>Hop-step-jump</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 kuasa. Menyatakan maksud kuasa. Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kuasa dengan kaedah yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan faedah latihan kuasa. Menyatakan perkaitan antara bebanan dan ulangan untuk meningkatkan kecergasan kuasa. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan di antara prinsip lakuan daya tahan otot, kekuatan otot dan kuasa. Menilai keupayaan kuasa melalui ujian lompat jauh berdiri. Mengenal pasti otot utama yang terlibat dalam aktiviti kuasa. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti kuasa Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kuasa. Membincangkan kaedah dan faedah latihan kuasa. Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti kuasa. Membincangkan perkaitan antara bebanan dan ulangan untuk meningkatkan kuasa. Membincangkan prinsip lakuan daya tahan otot, kekuatan otot dan kuasa. Merekod pencapaian ujian lompat jauh berdiri

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN II**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

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 60 meter Lari pecut 100 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 kelajuan. Menyatakan maksud kelajuan. Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan faedah latihan aktiviti kelajuan. Mengaplikasikan kelajuan dalam acara sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengenal pasti sekurang-kurangnya lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti kelajuan. Mengaitkan sistem tenaga dalam aktiviti kelajuan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti kelajuan. Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kelajuan. Membincangkan kaedah dan faedah latihan kelajuan. Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti kelajuan. Membincangkan sistem tenaga yang terlibat dalam aktiviti kelajuan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Prinsip Latihan</p> <p>Untuk memperolehi faedah daripada sesuatu latihan, setiap program latihan perlu berlandaskan beberapa prinsip-prinsip latihan seperti:</p> <p>(i) Prinsip Latihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kekhususan • Tambah beban <ul style="list-style-type: none"> - intensiti - set - ulangan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud kekhususan dan tambah beban dalam prinsip latihan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang jadual program kecergasan diri. • Menjelaskan konsep tambah beban dalam program latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan antara prinsip latihan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan jadual program kecergasan dalam folio. • Menjalankan kuiz berkenaan dengan prinsip-prinsip latihan. • Membincangkan prinsip latihan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan</p> <p>(a) Bola Baling</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hantaran • Menangkap • Menggelecek • Melantun • Mengacan • Menghadang • Menjaring • 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 keselamatan dalam melaksanakan aktiviti kemahiran bola baling. • Melakukan sekurang-kurangnya enam kemahiran asas dalam permainan bola baling dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaplikasi undang-undang dan peraturan asas dalam permainan bola baling. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam permainan bola baling. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kesalahan teknik lakuan dalam permainan bola baling. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. • Merancang strategi asas dalam permainan bola baling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran dan strategi asas dalam permainan bola baling. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola baling. • Membincangkan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan bola baling. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan bola baling. • Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam permainan bola baling.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Badminton</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis • Pukulan hadapan • Pukulan kilas • Pukulan lob • Pukul junam (drop shot) • Smesy • Gerak 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"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melaksanakan aktiviti kemahiran badminton. • Melakukan sekurang-kurangnya lima kemahiran asas dalam permainan badminton dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kesalahan teknik lakuan dalam permainan badminton. • Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan badminton. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam latihan dan permainan badminton. • Merancang strategi asas dalam permainan badminton. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan badminton. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan badminton. • Membincangkan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan badminton. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknikalakuan dalam permainan badminton. • Menamakan otot yang digunakan dalam latihan dan permainan badminton. • Membincangkan perancangan strategi asas dalam permainan badminton.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Balapan</p> <p>(i) Acara lari berganti-ganti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik hantaran dan terima baton • Teknik larian di selekoh • Undang-Undang dan Peraturan <ul style="list-style-type: none"> - kedudukan pelari dalam lorong dan zon pertukaran baton - susunan pelari dalam lorong <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 aktiviti lari berganti-ganti. • Melakukan kemahiran lari berganti-ganti dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan undang-undang dan peraturan dalam acara lari berganti-ganti. • Menyatakan undang-undang dan peraturan kedudukan pelari dalam lorong dan zon pertukaran baton. • Mengenal pasti kesalahan teknik lakukan dalam acara lari berganti-ganti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis fasa pergerakan dalam acara lari berganti-ganti. • Merancang strategi dalam acara lari berganti-ganti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menghantar dan menerima baton dalam acara lari berganti-ganti dengan betul dan selamat. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berganti-ganti. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berganti-ganti. • Membincangkan kesalahan teknik lakukan dalam acara lari berganti-ganti. • Menyediakan folio individu acara lari berganti-ganti. • Membincangkan strategi dalam acara lari berganti-ganti.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Padang</p> <p>(i) Merejam lembing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pegangan lembing • Fasa persediaan • Fasa lari landas • Fasa rejaman <ul style="list-style-type: none"> - sudut pelepasan • Fasa ikut lajak • 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 melaksanakan aktiviti merejam lembing • Melakukan kemahiran merejam lembing dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan undang-undang dan peraturan dalam acara merejam lembing • Mengenal pasti kesalahan teknik lakuan merejam lembing. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara merejam lembing • Menganalisis fasa pergerakan dalam acara merejam lembing. • Merancang aktiviti pembinaan kecergasan fizikal yang sesuai untuk acara merejam lembing. • Menganalisis hasil rejaman. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran dalam acara merejam lembing dengan betul dan selamat. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara merejam lembing. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam acara merejam lembing • Membincangkan kesalahan teknik lakuan dalam acara merejam lembing • Menyediakan folio individu acara merejam lembing • Menamakan otot yang digunakan dalam acara merejam lembing • Membincangkan aktiviti pembinaan kecergasan fizikal yang sesuai untuk acara merejam lembing

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

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 imbalan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>Pola Pergerakan :</p> <p>(i) Pola 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerak edar <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 aktiviti kemahiran gerak edar Melakukan kemahiran gerak edar dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam gerak edar. Mengenal pasti ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran gerak edar yang sempurna. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kemahiran gerak edar dengan teknik yang betul dan selamat. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. Merancang aktiviti latihan tubi. Membincangkan tiga teknik lakuan dalam gerak edar. Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam kemahiran gerak edar.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN II**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Irama</p> <p>Gimnastik Irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang estetik dan berkoordinasi dengan penggunaan alatan.</p> <p>Pola Pergerakan :</p> <p>(i) Pergerakan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meringkuk dan melunjur <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 aktiviti kemahiran meringkuk dan melunjur. • Melakukan dua kemahiran meringkuk dan melunjur dengan teknik yang betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga teknik lakuan dalam meringkuk dan melunjur. • Menyatakan ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis bentuk perlakuan meringkuk dan melunjur yang sempurna • Merancang dan melaksanakan variasi pergerakan meringkuk dan melunjur bersama alatan. • Merancang dan mempersembahkan rangkaian pergerakan yang terdiri daripada pelbagai kemahiran imbangan, melentik, meringkuk dan melunjur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pergerakan meringkuk dan melunjur. • Membincangkan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan meringkuk dan melunjur. • Menunjuk cara tahap ansur maju dalam kemahiran meringkuk dan melunjur. • Menjelaskan teknik lakuan dalam meringkuk dan melunjur. • Membuat persembahan variasi pergerakan meringkuk dan melunjur bersama alatan • Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam kemahiran meringkuk dan melunjur.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik Pendidikan ialah satu pendekatan dalam pendidikan gimnastik. Ianya memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, dan perkembangan pelajar.</p> <p>Tema gimnastik pendidikan :</p> <p>(i) Tema 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesedaran masa <p>(ii) Tema 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan <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 aktiviti gimnastik pendidikan. • Melakukan gaya pergerakan tema tiga dan tema empat 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"> • Merancang dan melaksanakan variasi pergerakan mengikut tema. • Menganalisis bentuk perlakuan yang unik dari segi gaya pergerakan dalam gimnastik pendidikan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik pendidikan secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik pendidikan. • Membincangkan gaya pergerakan tema tiga dan tema empat. • Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam aktiviti gimnastik pendidikan. • Membuat persembahan variasi pergerakan. • Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Pergerakan Kreatif Pergerakan kreatif bermaksud interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>Tema pergerakan : (i) Tema 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Penyesuaian terhadap rakan. <p>(ii) Tema 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Penggunaan tubuh badan sebagai alat. <p>(iii) Tema 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Lapan lakuan daya asas. <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 pergerakan kreatif. Melakukan gaya pergerakan tema lima, enam dan tujuh dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengenal pasti komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam pergerakan kreatif. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Merekacipta aktiviti pergerakan berasaskan tema lima, enam dan tujuh. Menganalisis bentuk perlakuan yang unik dari segi gaya pergerakan dalam pergerakan kreatif. Merancang dan mempersembahkan rangkaian pergerakan berdasarkan tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kemahiran pergerakan berdasarkan tema. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan kreatif. Membincangkan gaya pergerakan tema lima, enam dan tujuh dan tema empat. Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam aktiviti pergerakan kreatif. Membuat persembahan variasi pergerakan berdasarkan tema. Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam pergerakan berdasarkan tema.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi</p> <p>(a) Rekreasi</p> <p>Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang bukan untuk tujuan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) <i>Orienteering</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan kompas • Menetap dan mencari bearing dengan menggunakan kompas • Mencari objek dengan menggunakan kompas <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 aktiviti <i>orienteering</i>. • Menyatakan maksud <i>orienteering</i>. • Menggunakan kompas. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan kompas untuk mencari bearing. • Menggunakan kompas untuk mencari objek. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan faedah yang diperolehi dalam aktiviti <i>orienteering</i>. • Merancang dan melaksanakan aktiviti <i>orienteering</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis dan melabelkan kompas. • Menunjuk cara penggunaan kompas dan peta. • Membincangkan cara-cara mencari bearing dan objek dengan menggunakan kompas. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti <i>orienteering</i>. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti <i>orienteering</i>. • Membincangkan faedah yang diperolehi dalam aktiviti <i>orienteering</i>. • Merancang aktiviti <i>orienteering</i> semasa waktu lapang.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pengurusan</p> <p>Pengurusan alatan sukan dan permainan</p> <p>(i) Penyemakan stok</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat penyemakan stok alatan sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan dengan contoh cara menyemak stok alatan sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan faedah melakukan penyemakan stok alatan sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sumbngsaran berkaitan dengan penyemakan stok alat sukan dan permainan di sekolah. Menyediakan senarai semak berkenaan dengan alatan sukan di sekolah. Membincangkan faedah melakukan penyemakan stok alatan sukan dan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

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> <p>(i) Insentif dalam sukan dan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • jenis dan kesan <p>(ii) Sosio budaya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemilihan permainan • pakaian • Idola 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan insentif dalam sukan dan permainan. • Menyatakan isu-isu sosio budaya dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan jenis dan kesan insentif dalam sukan dan permainan. • Menghuraikan isu-isu sosio budaya dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang isu dalam sukan dan permainan daripada keratan akhbar. • Membuat kesimpulan berkaitan isu-isu sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan insentif dalam sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan isu-isu dalam sukan dan permainan. • Membahaskan isu sosio budaya dalam sukan dan permainan. • Membincangkan implikasi isu-isu dalam sukan dan permainan. • Mengulas laporan berkaitan satu isu dalam sukan dan permainan daripada keratan akhbar.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN II

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Etika</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tingkah laku peserta dan penonton yang terlibat dalam pertandingan atau permainan.</p> <p>Permainan bersih (<i>fair play</i>)</p> <p>(i) Amalan permainan bersih (atlit)</p> <p>(ii) Semangat kesukanan (atlit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maksud semangat kesukanan. • Ciri-ciri semangat kesukanan. • Kejayaan diri berasaskan semangat kesukanan. • Kejayaan pasukan berasaskan semangat kesukanan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud etika dalam sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan amalan permainan bersih • Menyatakan maksud semangat kesukanan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan cara meningkatkan etika atlit dalam sukan dan permainan. • Membincang dan menilai kejayaan pasukan yang berasaskan semangat kesukanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencatatkan maksud etika dalam sukan. • Membincangkan amalan permainan bersih dalam kumpulan. • Membincangkan cara untuk meningkatkan etika atlit.