

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 3, murid dapat :

1. Mengetahui maksud komponen kecergasan seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, komposisi badan, kuasa, kelajuan, dan prinsip-prinsip latihan;
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. Mengetahui peluang-peluang kerjaya dalam sukan;
6. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan semasa beraktiviti dalam suasana yang riang dan menggembirakan.
7. Melibatkan diri dan mengamalkan etika sukan yang baik; dan
8. Mengetahui pengurusan sesebuah organisasi dalam persatuan sukan dan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

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 merujuk kepada 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"> • Parlov • Larian Piramid • "Jump rope" <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 	<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, parlov, "jump rope", dan larian piramid. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti daya tahan kardiovaskular dengan kaedah yang betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan terhadap kesihatan individu akibat penglibatan dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan kaedah latihan dan faedah latihan daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan latihan kardiovaskular. • Mengenal pasti otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<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 berkumpulan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti parlov, larian piramid dan "jump rope". • Membincangkan kesan latihan daya tahan kardiovaskular terhadap kesihatan individu. • Menunjuk cara mengambil dan mengira kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Mengira kadar nadi latihan. • Menamakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>semasa melakukan aktiviti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengira dan menentukan kadar nadi latihan individu. 	

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

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"> • <i>Shoulder press</i> • <i>Hamstring curl</i> • Genggam tangan • Bangkit tubi silang • <i>Half squat</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 	<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 empat aktiviti daya tahan otot dengan kaedah yang betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaplikasi aktiviti daya tahan otot dalam kehidupan harian, sukan dan permainan. • Menyatakan kaedah dan faedah melakukan aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Merancang dan melaksanakan aktiviti selain daripada yang dicadangkan untuk meningkatkan daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menunjuk cara melakukan aktiviti daya tahan otot dengan kaedah yang betul. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan faedah kecergasan daya tahan otot dalam kehidupan harian dan dalam sukan dan permainan. • Melabel dan menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan aktiviti –aktiviti selain daripada yang dicadangkan untuk meningkatkan daya tahan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

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

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Kekuatan Otot</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Bench press</i> <i>Hamstring curl</i> Bangkit tubi silang (bersama beban) <i>Half squat</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. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam melaksanakan aktiviti kekuatan otot. Menyatakan maksud kekuatan otot. Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kekuatan otot dengan kaedah yang betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengaplikasi aktiviti kekuatan otot dalam kehidupan harian, sukan dan permainan. Menyatakan kaedah dan faedah latihan kekuatan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menamakan lima otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. Merancang dan melaksanakan aktiviti selain daripada aktiviti yang dicadangkan untuk meningkatkan kekuatan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti kekuatan otot. Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kekuatan otot. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan otot. Membincangkan faedah kekuatan otot dalam kehidupan harian, sukan dan permainan. Melabel dan menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. Membincangkan aktiviti-aktiviti selain daripada aktiviti yang dicadangkan untuk meningkatkan kekuatan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

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

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

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, tulang dan tisu badan yang lain. Lebihan peratusan lemak dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan (obesiti).</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik menggunakan kaliper lipatan kulit. • Merekod perubahan komposisi badan. • Mengira indeks jisim badan (BMI). 	<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- prosedur yang perlu diambil kira semasa mengukur komposisi lemak. • Menyatakan cara mengira indeks jisim badan (BMI). <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 prosedur- prosedur yang perlu diambil kira semasa mengambil ukuran komposisi badan dan merekodkan perkembangan komposisi badan dalam folio. • Mengira indeks jisim badan. • Membincangkan keputusan ukuran komposisi badan dengan merujuk kepada Jadual Peratusan Lemak.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Kuasa</p> <p>Kuasa bermaksud kebolehan melakukan suatu pergerakan yang pantas dengan daya maksimum dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat ke atas peti lombol. • <i>Bounding.</i> • <i>Shoulder press.</i> • Lompat kangaroo. • Lari lutut tinggi. <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"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Menyatakan maksud kuasa. • Melakukan sekurang-kurangnya empat 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"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat dalam aktiviti kuasa. • Membandingkan di antara prinsip lakuan daya tahan otot, kekuatan otot dan kuasa. • Menilai keupayaan kuasa melalui ujian lompat Sargent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kuasa secara individu. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kuasa. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan 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 Sargent.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

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 III

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"> Melantun bola sambil berlari 30meter. Berlari sambil mengawal bola hoki 30 meter. "Jump rope" <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 kelajuan. Menyatakan maksud kelajuan. Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan faedah melakukan aktiviti kelajuan. Mengaplikasikan kelajuan dalam acara sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengenal pasti 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 aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. Membincangkan kaedah dan faedah latihan kelajuan. Melabel dan menamakankan otot-otot yang terlibat dalam aktiviti kelajuan. Membincangkan sistem tenaga yang terlibat dalam aktiviti kelajuan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

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 III

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>Prinsip Latihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kebolehbalian Perbezaan individu 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan maksud kebolehbalian. Menyatakan maksud perbezaan individu. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Merancang jadual program kecergasan diri berasaskan prinsip kebolehbalian dan perbezaan individu. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghubungkan antara prinsip-prinsip latihan dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menyediakan folio individu berkaitan dengan prinsip-prinsip latihan. Membincangkan konsep memanaskan dan menyejukkan badan dalam kumpulan. Membincangkan prinsip-prinsip latihan. Membincangkan jadual program kecergasan diri yang berkaitan dengan prinsip latihan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan</p> <p>(a) Bola Tampar</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyangga • Servis • Mengumpan • Merejam • Menghadang • 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. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola tampar. • Melakukan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas bola tampar dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan bola tampar. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kesalahan teknik lakuan dalam permainan bola tampar. • Mengenal pasti sekurang-kurangnya lima otot utama yang digunakan dalam latihan dan permainan bola tampar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran dan strategi asas bola tampar. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola tampar. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam permainan bola tampar. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan bola tampar. • Menamakan otot-otot yang digunakan dalam latihan dan permainan bola tampar. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran asas bola tampar.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

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. 	<p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang strategi asas dalam permainan bola tampar. • Merancang dan mengelolakan pertandingan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan sistem pertandingan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Sofbol</p> <p>(i) Kemahiran :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaling dan menyambut • Memukul • Menampan • <i>Pitching</i> • Larian anak tapak • Memadang • 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 sofbol. • Melakukan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas sofbol dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan sofbol. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kesalahan teknik lakuan dalam permainan sofbol. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam permainan sofbol. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang strategi asas dalam permainan bola tampar. • Merancang dan mengelolakan pertandingan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secara berpasangan. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbol. • Membincangkan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan sofbol dalam kumpulan. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknikalakuan dalam permainan sofbol. • Membincangkan tindakan berbahaya dalam situasi permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam permainan sofbol.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Balapan</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acara Jalan Kaki <ul style="list-style-type: none"> - Fasa seretan - Fasa tolakan - Fasa sokongan sebelah kaki - Fasa pemulihan - Undang-undang dan peraturan <ul style="list-style-type: none"> ○ Kedudukan pejalan kaki dalam lorong. Susunan pejalan kaki di dalam lorong. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan: Latihan yang sistematik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek- aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara jalan kaki. • Melakukan kemahiran asas jalan kaki dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan undang-undang dan peraturan dalam acara jalan kaki. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara jalan kaki. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis fasa pergerakan dalam acara jalan kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam acara jalan kaki. • Membincangkan aspek- aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara jalan kaki. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam acara jalan kaki. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara jalan kaki. • Menamakan otot-otot yang digunakan dalam acara jalan kaki.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

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

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Padang</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acara Lempar Cakera <ul style="list-style-type: none"> - Teknik pegangan - Fasa persediaan - Fasa putaran - Fasa lemparan <ul style="list-style-type: none"> ▪ sudut pelepasan ▪ kedudukan badan - 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 yang perlu diambil kira dalam acara lempar cakera. • Melakukan kemahiran acara lempar cakera dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan undang-undang dan peraturan dalam acara lempar cakera. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lempar cakera. • Menyatakan teknik lakuan yang betul. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis fasa pergerakan dalam acara lempar cakera. • Menganalisis hasil lemparan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam acara lempar cakera. • Membincangkan aspek- aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lempar cakera. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam acara lempar cakera. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lempar cakera. • Membincangkan fasa-fasa pergerakan dalam acara lempar cakera. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara lempar cakera. • Membincangkan hasil pergerakan lemparan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

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>(i) Pola Pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola 4 <ul style="list-style-type: none"> - Putaran • Pola 7 <ul style="list-style-type: none"> - Rangkaian <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. 	<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 gimnastik artistik. • Melakukan kemahiran gimnastik artistik 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 pergerakan putaran dan rangkaian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan mempersembahkan rangkaian pergerakan. • Menganalisis bentuk pergerakan yang sempurna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas gimnastik artistik secara kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas gimnastik artistik dalam kumpulan. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

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 III

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>(i) Jenis Pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pergerakan 4 <ul style="list-style-type: none"> Gerak edar Pergerakan 9 <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian pergerakan <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. 	<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 gimnastik irama. Melakukan kemahiran gimnastik irama dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan tahap ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan. Menyatakan kemahiran asas gerak edar dalam gimnastik irama. Menyatakan kesalahan-kesalahan teknik lakuan semasa mempersembahkan rangkaian pergerakan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bentuk perlakuan gerak edar dan rangkaian pergerakan yang sempurna. Menghuraikan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kemahiran gimnastik irama secara individu. Membincangkan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik irama. Menunjuk cara tahap ansur maju dalam kemahiran gimnastik irama. Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran gimnastik irama. Menjelaskan teknik lakuan dalam pergerakan gerak edar dan rangkaian pergerakan. Membuat persembahan rangkaian gerakan gerak edar. Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam pergerakan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan aktiviti. • Disiplin murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan melaksanakan variasi pergerakan gerak edar dan rangkaian pergerakan bersama alatan. • Merancang dan mempersembahkan rangkaian pergerakan yang terdiri daripada beberapa kemahiran. 	

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik pendidikan ialah satu pendekatan dalam pendidikan gimnastik yang memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, pembelajaran dan perkembangan pelajar.</p> <p>(i) Tema gimnastik pendidikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tema 5 <ul style="list-style-type: none"> Kesedaran beban <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 yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. Melakukan kemahiran gimnastik pendidikan dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Merancang dan melaksanakan variasi pergerakan mengikut tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pergerakan yang bertemakan kesedaran beban. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik pendidikan. Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam aktiviti gimnastik pendidikan. Membincang kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan. Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna bagi pergerakan bertemakan kesedaran beban.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Pergerakan Kreatif</p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud intepretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>(i) Tema pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 8 <ul style="list-style-type: none"> - Ritma berkaitan dengan pekerjaan • Tema 9 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran bentuk pergerakan • Tema 10 <ul style="list-style-type: none"> - Transisi lapan daya asas <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. 	<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 pergerakan kreatif. • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesalahan lakuan berdasarkan tema. • Menghuraikan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam pergerakan kreatif. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis bentuk perlakuan berdasarkan tema. • Merancang dan mempersembahkan rangkaian pergerakan berdasarkan tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pergerakan kreatif berdasarkan tema. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan kreatif. • Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara pergerakan kreatif. • Membincangkan kesalahan-kesalahan lakuan yang tidak menepati tema. • Membuat persembahan rangkaian pergerakan berdasarkan tema.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

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 III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi dan Kesenggangan (a) Rekreasi Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang bukan untuk tujuan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) Menjejak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsep menjejak <ul style="list-style-type: none"> - menjejak bermaksud merentas sesuatu kawasan dari titik mula ke garisan penamat • Formasi <ul style="list-style-type: none"> - pasukan bergerak secara beratur bagaikan keretapi - hadapan: <i>pointer</i> atau <i>recce</i>. - tengah: keselamatan atau perubatan - belakang: <i>sweeper</i> atau <i>anchor</i>. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud menjejak. • Menyatakan formasi dalam aktiviti menjejak. • Menyatakan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti menjejak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kepentingan formasi dalam aktiviti menjejak. • Menjelaskan faedah yang diperolehi daripada aktiviti menjejak. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan melaksanakan aktiviti menjejak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan formasi dalam aktiviti menjejak. • Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti menjejak. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti menjejak. • Membincangkan faedah yang diperolehi daripada aktiviti menjejak. • Membincangkan langkah untuk memulihara dan memelihara alam semula jadi. • Membincang kesan kemusnahan alam sekitar.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN III**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<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. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pengurusan</p> <p>Pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penubuhan • Pemilihan AJK melalui mesyuarat • Perancangan aktiviti 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan pasukan sukan, persatuan sukan dan kelab sukan dan permainan yang terdapat di Malaysia. • Menyatakan cara pemilihan ahli jawatankuasa dalam pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan proses penubuhan pasukan sukan, persatuan, kelab sukan dan permainan. • Menjelaskan peranan jawatankuasa dalam pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan mengelolakan aktiviti pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan di peringkat sekolah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan yang terdapat di Malaysia. • Membincang pemilihan ahli jawatankuasa dalam pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan. • Membincangkan peranan jawatankuasa dalam pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan. • Merancang aktiviti dan menyediakan takwim pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan. • Membincangkan pengelolaan pertandingan dari segi sistem pertandingan dan kemudahan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Kerjaya dalam sukan</p> <p>Kerjaya bermaksud aktiviti yang boleh menghasilkan pulangan atau pendapatan secara langsung atau tidak langsung.</p> <p>Industri Sukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jenis kerjaya Peluang kerjaya 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan maksud kerjaya dalam sukan. Menjelaskan jenis-jenis kerjaya dalam sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan peluang-peluang kerjaya dalam sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Membincangkan mengenai kerjaya yang ada kaitan dengan sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> Membincangkan jenis-jenis kerjaya dalam sukan. Menggunakan rujukan pelbagai media berkaitan dengan peluang-peluang kerjaya dalam sukan. Menyediakan folio berkaitan dengan kerjaya dalam sukan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>(i) Keagresifan dalam sukan dan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> Punca keagresifan Akibat keagresifan <p>(ii) Komersialisme dalam sukan</p> <ul style="list-style-type: none"> Kebaikan dan keburukan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan maksud keagresifan dalam sukan. Mengetahui komersialisme dalam sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan langkah-langkah bagi mengelakkan keagresifan dalam sukan. Menghuraikan punca-punca dan akibat keagresifan dalam sukan. Menjelaskan kebaikan dan keburukan komersialisme dalam sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengulas laporan isu-isu keagresifan daripada keratan akhbar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mencatatkan maksud keganasan dalam sukan. Membincangkan punca-punca dan akibat keganasan dalam sukan. Membincangkan langkah-langkah pencegahan keganasan dalam sukan. Membahaskan komersialisme dalam sukan. Menyediakan folio tentang keagresifan dalam sukan dan permainan. Menyediakan folio tentang komersialisme dalam sukan dan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN III

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu pertandingan atau permainan.</p> <p>Semangat Kesukanan (penonton):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maksud semangat kesukanan. • Ciri-ciri semangat kesukanan. • Kejayaan diri berasaskan semangat kesukanan. • Kejayaan pasukan berasaskan semangat berpasukan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud semangat kesukanan. • Menjelaskan ciri-ciri semangat kesukanan penonton. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan kaitan antara semangat kesukanan penonton dengan kejayaan pasukan/negara. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang dan menilai kejayaan pasukan yang berasaskan semangat kesukanan. • Mencadangkan cara memupuk semangat kesukanan penonton. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencatatkan maksud semangat kesukanan. • Membincangkan kejayaan diri dan kejayaan pasukan berasaskan semangat penonton. • Membincangkan ciri-ciri semangat kesukanan. • Membincangkan cara-cara memupuk semangat kesukanan penonton.